

Experten-Tipps zum Schulanfang: So gelingt der Start

Bald fängt die Schule wieder an. Eltern sollten dabei auf einen sicheren Schulweg, gesunde Ernährung und eine gut organisierte Schultasche achten. Fachleute des Kinder- und Jugendgesundheitsdiensts im Kreis Unna haben für sie Tipps zum Schulbeginn zusammengefasst.

Unter www.kreis-unna.de (Suchwort „Schulstart“) gibt es einen Flyer mit Tipps für den gelungenen Schulstart vom ersten Morgen an. Denn ein gesunder Start in den Tag ist für Kinder wichtig. So haben die Kreismediziner Infos zum Frühstück zusammengestellt. Hier gelten drei einfache Regeln: sparsam mit fettigen, ausreichend tierische und reichlich pflanzliche Lebensmittel.

Weniger Zucker, mehr Obst

Auch bei der beliebten Schultüte gibt es einiges zu beachten: „Bei Kindern sind sie meist heiß geliebt, aber zuckerhaltige Nahrungsmittel können, wenn sie häufig gegessen werden, zu schweren Schäden im Gebiss, zu Übergewicht und gar Stoffwechselstörungen führen“, warnen die Kreismediziner. Daher sollte ein Apfel oder getrocknetes Obst zum Knabbern in der Schultüte nicht fehlen.

Auch wenn sich Kinder auf die Schule freuen und am liebsten so schnell wie möglich da sein möchten, gilt vor allem, dass nicht immer der kürzeste und schnellste Weg auch der sicherste ist. Hier raten die Experten dazu, das Kind rechtzeitig mit dem Schulweg vertraut zu machen: „Gehen Sie vor Schulanfang gemeinsam mit Ihrem Kind mehrfach den Schulweg ab.“

Tipps zum „Tornister“

Dass der Schulrucksack nicht zu schwer sein sollte, ist klar. Doch worauf sollten Eltern noch achten? Wichtig ist so zum Beispiel auch, wie der Rucksack getragen wird, um Haltungsschäden zu minimieren. Außerdem, so die Kreismediziner, sollten Reflektoren angebracht sein und er sollte auch regelmäßig „entrümpelt“ werden.

Weitere Informationen sind auf der Internetseite vom Gesundheitsdienst auf der Seite www.kreis-unna.de nachzulesen. Außerdem finden interessierte Eltern dort mehrere Info-Broschüren zum Thema Gesundheit für junge Kinder. PK | PK