Experten-Tipps zum Schulanfang: So gelingt der Start

Ein sicherer Schulweg, gesunde Ernährung und eine gut organisierte Schultasche – Eltern von Schulkindern müssen auf vieles achten. Fachleute des Kinder- und Jugendgesundheitsdiensts im Kreis Unna haben Tipps zum Schulbeginn auf einer Internetseite zusammengefasst.

Unter www.kreis-unna.de (Kreis & Region – Gesundheit – Kinder- und Jugendgesundheit) gibt es Tipps für den gelungenen Schulstart. Diese reichen von Ideen, die Schultüte gesünder zu gestalten, ein ausgewogenes Frühstück vorzubereiten bis hin zu Ratschlägen für einen sicheren Schulweg.

Gesunder Start
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.

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.

Sicherer Weg
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.“

Weitere Tipps zum Schulstart sind auf der Internetseite nachzulesen. Außerdem finden interessierte Eltern dort eine Info-Broschüre zum Thema Schulstart und Einschulungsuntersuchung. PK | PKU