

Bewegung, Medienkonsum, Schlaf – alles in Balance?

Die Tagesrichtwerte dienen Eltern als Orientierung.



BEWEGUNG

Je mehr Bewegung, desto besser – sie hält fit, stärkt die Konzentration und fördert den Schlaf.



MEDIENKONSUM

Je weniger Bildschirm-Zeit, desto besser ist die Entwicklung des Kindes.



SCHLAFDAUER

Nicht jedes Kind braucht gleich viel Schlaf. Hat es tagsüber genug Energie, ist die Schlafdauer richtig.

ab 6
JAHRE



**mindestens
1,5 Stunden**

4–5
JAHRE



**mindestens
3 Stunden**
im Alltag, Sportverein & mit der Familie

0–3
JAHRE



maximal
so viel wie möglich, gerne gemeinsam mit den Eltern

12–16 Jahre:
**60–120
Minuten**

9–11 Jahre:
**45–60
Minuten**

6–8 Jahre:
**30–45
Minuten**

**bis zu
30 Minuten**
mit den Eltern, nie im Kinderzimmer oder beim Essen

minimal
Bildschirm-Zeit unter 3 Jahren ist nicht empfehlenswert

13–18 Jahre:
**8–10
Stunden**

6–12 Jahre:
**9–12
Stunden**

**10–13
Stunden**
kein Mittagsschlaf mehr, dafür abends zeitiger

2–3 Jahre:
**11–14
Stunden**

0–1 Jahr:
**12–16
Stunden**

BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Was die einzelnen Zeitangaben für Sie und Ihr Kind im Detail bedeuten, erfahren Sie über diesen QR-Code.

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de
Druck:
Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5,
53340 Meckenheim · klimaneutral gedruckt
Auflage: 1.15.05.23

**Übergewicht
vorbeugen**