



KITZ-Familienpost

Ideen und Infos für Eltern und Kinder

Juli 2023

Liebe Eltern!

Der Sommer ist da und mit ihm die Sommersonne. Was gibt es Schöneres, als sich die Sonne ins Gesicht scheinen zu lassen und jeden Tag nach draußen zu gehen zum Spielen und Toben. Damit Sie und Ihr Kind gut durch die heißen Tage kommen, gibt es ein paar einfache Tipps:

- Sonne ist wichtig für den Menschen, denn nur mit Hilfe von Sonne auf der Haut können wir das wichtige Vitamin D bilden. Daher gerne jeden Tag ein paar Minuten am Vormittag oder späten Nachmittag die Sonne auf die Haut scheinen lassen. Die übrige Zeit ist es sehr wichtig, Kinder in der direkten Sonne mit der richtigen Sonnencreme zu schützen. Großzügig eincremen und dabei den Lichtschutzfaktor beachten. Wenn ihr Kind eine Kita besucht, cremen Sie ihr Kind bitte jeden Morgen gut ein!
- Sie sind mit dem Auto unterwegs? Lassen Sie bitte Ihr Kind niemals im Auto zurück, auch wenn Sie nur kurz in ein Geschäft gehen oder etwas abgeben wollen. Auch dann nicht, wenn es gerade schläft oder beschäftigt ist. Ein Auto heizt sich in der Sonne innerhalb von Minuten stark auf - für Kinder besteht dann Lebensgefahr!

Erfrischung gefällig?:

Bei Hitze ist es besonders wichtig viel zu trinken. Bereiten Sie sich mit Ihrem Kind einen leckeren Kinder-Cocktail zu: Fruchtsaft im Eiswürfelbehälter einfrieren. Die fertigen Eiswürfel dann in ein Glas geben und mit Wasser oder kaltem Tee übergießen. Fertig! Viel Spaß macht das Trinken auch, wenn man in jedes Eiswürfelfach vor dem Einfrieren noch eine kleine Beeren dazugibt.

Einen wunderschönen Sommer wünscht
das Kitz-Nordhaide-Team!



[Marlene Krohn](#) auf [Pixabay](#)

Gefördert von



Landeshauptstadt
München
Referat für
Bildung und Sport

KITZ

