

# Was Jugendliche brauchen – darauf solltest du achten!

## Paed.Check J1



### „Gemeinsam schmeckt's am besten!“

Einmal am Tag gemeinsam essen tut dir und der ganzen Familie gut. Dann kann man über Dinge reden, für die sonst keine Zeit ist.



### „Coole Durstlöscher!“

Bei Durst sind Wasser und ungesüßte Tees die beste Wahl. Süße Säfte und Fertiggetränke sind meist randvoll mit unnötigen Kalorien.



### „Volle Kraft voraus!“

Nutze möglichst viele Gelegenheiten, um dich zu bewegen: Zu Fuß zur Schule gehen, mit dem Rad zu Freunden fahren oder ein Sport, der dir Spaß macht – das macht Muckis und ist gut gegen Stress. 90 Minuten am Tag oder mehr sind prima.



### „Der Klügere trägt Helm!“

Einen Helm beim Radfahren zu tragen oder Protektoren beim Hockey oder Fußball ist nicht peinlich, sondern schlau.



### „Gesund sein ist angesagt!“

Wer auf seinen Körper achtet, kommt bei anderen besser an. Regelmäßiges Putzen und 2 Zahnarztbesuche im Jahr halten deine Zähne gesund. Ohne Rauchen bleibst du fitter.



### „Respekt!“

Jeder ist anders, aber nicht schlechter als du. Deshalb: Bevor du vorschnell urteilst, höre erstmal zu oder wäge ab. Denn jeder wünscht sich Respekt, genau wie du.



### „Noch Fragen?“

Sex ist spannend. Informationen zu Sex findest du auch unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de). Frag auch deinen Arzt, denn dumme Fragen gibt es nicht.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check  
unter: [www.aid.de/paedcheck](http://www.aid.de/paedcheck)

[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.kinderärzte-im-netz.de](http://www.kinderärzte-im-netz.de)

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.