



Ihr Kind gesund machen: Top 5 Gesundheits-Apps für Kinder

Es ist unglaublich wichtig, Ihren Kindern von Anfang an eine gesunde Denkweise zu vermitteln. es kann sie für ein ganzes Leben gesunder Entscheidungen einrichten. Ihre Kinder können ihre gesunde Denkweise früher entwickeln, als wir bisher dachten! Jüngste Untersuchungen im New England Journal of Medicine haben gezeigt, dass das „Gewichtsschicksal“ eines Kindes vom 5. Lebensjahr abhängt. Die Hälfte der Kinder in der Studie, die mit dem Eintritt in den Kindergarten begann, war in der 8. Klasse noch fettleibig! Die meisten Eltern erkennen, dass es wichtig ist, ein gesundes Kind großzuziehen, aber es ist schwierig, sie zu unterrichten (oder sie dazu zu …



Es ist unglaublich wichtig, Ihren Kindern von Anfang an eine gesunde Denkweise zu vermitteln. es kann sie für ein ganzes Leben gesunder Entscheidungen einrichten. Ihre Kinder können ihre gesunde Denkweise früher entwickeln, als wir bisher dachten! Jüngste Untersuchungen im New England Journal of

Medicine haben gezeigt, dass das „Gewichtsschicksal“ eines Kindes vom 5. Lebensjahr abhängt. Die Hälfte der Kinder in der Studie, die mit dem Eintritt in den Kindergarten begann, war in der 8. Klasse noch fettleibig!

Die meisten Eltern erkennen, dass es wichtig ist, ein gesundes Kind großzuziehen, aber es ist schwierig, sie zu unterrichten (oder sie dazu zu bringen, draußen zu spielen), wenn sie immer auf ihren Handys oder Spielsystemen spielen (mehr als wahrscheinlich, dass dies für junge Teenager gilt). Eine Möglichkeit, eine gesunde Denkweise umzusetzen, besteht darin, diese Technologie zu Ihrem Vorteil zu nutzen! Schauen Sie sich unsere Liste mit 5 der besten kostenlosen Gesundheits- / Fitness-Apps für Kinder an. alles verfügbar für iOS!

1. Max's Plate – Diese App hilft Kindern, ihre Grundnahrungsmittelgruppen zu lernen. Das zeitgesteuerte Spiel besteht darin, dass Kinder das jeweilige Essen in eine der fünf Lebensmittelgruppen einordnen, um die meisten Punkte zu erzielen. Dadurch können sie besser verstehen, was eine ausgewogene Mahlzeit ist! Diese App ist für jüngere Kinder und eine großartige Möglichkeit, Ernährung auf spielerische Weise zu unterrichten!

2. Eat-And-Move-O-Matic – Diese App ist ideal für alle (nicht nur für Kinder). Es zeigt Ihnen die Menge an Kalorien in den Lebensmitteln, die Sie essen, und die entsprechende Länge spezifischer Übungen, die Sie ausführen müssten, um diese Kalorien abzubauen! Wenn Sie beispielsweise mittelgroße Pommes (4 Unzen, 370 Kalorien) essen, dauert es fast 2 Stunden, auf ein Trampolin zu springen, um dies zu erreichen. Es ist ein Weg zu verstehen, dass gesunde Ernährungsgewohnheiten mit weniger Arbeit korrelieren, die erforderlich ist, um diese Kalorien abzubauen!

3. Awesome Eats – Awesome Eats ist ein unterhaltsames, ansprechendes Spiel, bei dem Sie gesunde Lebensmittel sortieren, um Punkte zu erzielen (über 60 Level)! Es kann helfen,

Kindern eine gesunde Denkweise zu vermitteln, da es auch eine Menge gesunder und interessanter Ernährungstipps enthält! Diese App ist großartig, weil sie Kindern neue Lebensmittel vorstellt und sie dazu ermutigt, neue Dinge auszuprobieren!

4. NFL Play 60 – Sprechen Sie darüber, wie Sie Ihr Kind tatsächlich von der Couch holen. Sie müssen tatsächlich rennen, springen und schnell drehen, um dieses Spiel zu spielen! Mit dieser Endlosläufer-App kannst du während des Spiels Münzen sammeln, mit denen du neue Charaktere und NFL-Teamausrüstung freischalten kannst! Es ist nur für iPhone 4S, iPod 5, iPad 2 und alle neueren Modelle verfügbar.

5. MotionMaze – Wie die NFL Play 60 App bringt auch diese App Ihr Kind von der Couch! Es ist ein Puzzlespiel, in dem du dem Captain helfen musst, den verborgenen Schatz zu finden! Sie müssen physisch an Ort und Stelle laufen, um durch das Labyrinth zu navigieren! Sie buchstäblich von der Couch aufstehen lassen!

Alle diese Apps sind großartig, weil sie Ihrem Kind entweder etwas über Ernährung beibringen oder es tatsächlich in Bewegung bringen. So oder so ist es eine Gewinnsituation! Wenn Sie das nächste Mal Probleme haben, Ihrem Kind die richtige Ernährung beizubringen oder es nach draußen zu bringen, versuchen Sie diese Apps, um es zu motivieren. oder Sie können immer einfach ihr Handy wegnehmen!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki