

DEPARTMENT FÜR KINDER- UND JUGENDHEILKUNDE INNSBRUCK
NEUROPÄDIATRIE, ENTWICKLUNGSNEUROLOGIE UND ANGEBORENE STOFFWECHSELSTÖRUNGEN
QUALITÄTSFÖRDERUNGSPROGRAMM 2006 DES TIROLER GESUNDHEITSFONDS:
ADIPOSITAS IM KINDES- UND JUGENDALTER

Wieviel Fernsehen und Computer ist empfehlenswert?

Fernsehen und Computer sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, daher sollten insbesondere im Kindesalter klare Regeln im Umgang mit TV und PC existieren:

- Kinder unter drei Jahren sollen überhaupt nicht fernsehen oder Computer spielen.
- Vorschulkinder zwischen drei und fünf Jahren sollen nicht länger als eine halbe Stunde pro Tag vor dem Fernseher oder am Computer verbringen.
- Bei Grundschulkindern sind bis zu einer Stunde Fernseh- bzw. Computerzeit pro Tag akzeptabel.
- Kinder sollen nur einmal am Tag eine bestimmte Sendung schauen. Danach wird der Fernseher abgeschaltet.
- Morgens vor dem Kindergarten oder vor der Schule, während der Mahlzeiten und unmittelbar vor dem Schlafengehen bleiben Fernseher bzw. Computer ausgeschaltet.
- Dauert eine Sendung länger als die vereinbarte Zeit, sollte sie in altersgerechte „Portionen“ mit Hilfe eines DVD- oder Videorecorders aufgeteilt werden.
- Kinder sollen auf gar keinen Fall alleine vor dem Fernseher sitzen und Eltern sollen darauf achten, dass auch nur die abgesprochene Sendung geschaut wird.
- Fernsehgeräte gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Kinder unter zehn Jahren sollen nicht ohne Begleitung eines Erwachsenen im Internet surfen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.bgza.de