



Gesündere Kinder durch Familienroutinen (Signifikante Zusammenhänge)



Quelle: AOK-Familienstudie 2010, Grafik: AOK-Mediendienst

Familienroutinen wie tägliche Zeiten ungeteilter Aufmerksamkeit für ein Kind, gemeinsame Mahlzeiten und tägliche Rituale wirken sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Zeigen Eltern zudem Interesse an Veranstaltungen in Kita und Schule, können sie damit unter anderem Einschlafstörungen und Nervosität bei ihren Kindern vorbeugen, geht aus der AOK-Familienstudie 2010 hervor.