

# Kleinkinder und Bildschirme



## Für Eltern von Kindern zwischen 0 und 3 Jahren

### Empfehlungen

0–2 Jahre:  
**Bildschirme vermeiden**

2–3 Jahre:  
**Maximum 30 Minuten** pro Tag in Begleitung einer erwachsenen Person und mit geeigneten Inhalten

**Ich bin ein Vorbild für mein Kind:**  
Bildschirme ausschalten während dem Essen, dem Stillen, beim Spielen und vor dem Schlafengehen



### Information und Beratung



**Berner Gesundheit,  
Gesundheitsförderung und Prävention**  
Gratis-Nummer: 0800 070 070  
praevention@beges.ch



**Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern**  
031 552 16 16  
info@mvb-be.ch

Von einer Expertinnen- und Expertengruppe erarbeitet