

# Kleinkinder und Bildschirme



## Für Eltern von Kindern zwischen 0 und 3 Jahren

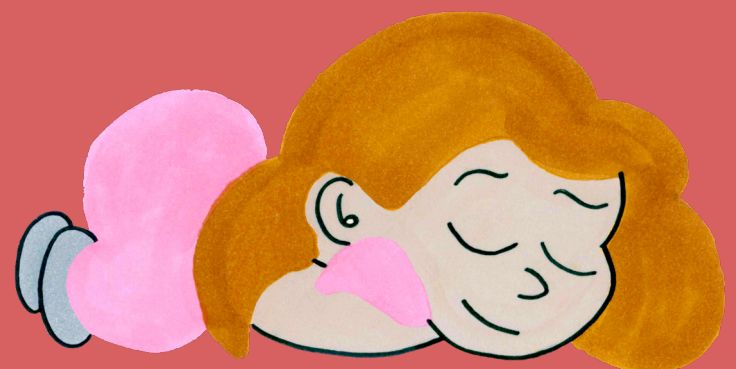
### Empfehlungen

0 – 2 Jahre:  
**Bildschirme vermeiden**

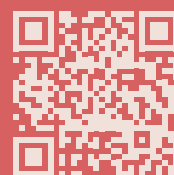
2 – 3 Jahre:  
**Maximum 30 Minuten** pro Tag in Begleitung einer erwachsenen Person und mit geeigneten Inhalten

### **Ich bin ein Vorbild für mein Kind:**

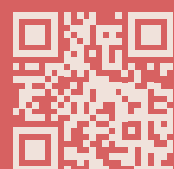
Bildschirme ausschalten während dem Essen, dem Stillen, beim Spielen und vor dem Schlafengehen



### 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@mvpb-be.ch



Von einer Expertinnen- und Expertengruppe erarbeitet