

# Kleinkinder und Bildschirme



Für Eltern von Kindern  
zwischen 0 und 3 Jahren

### **Das braucht Ihr Kind:**

Kontakt zu anderen, sprechen, spielen, sich bewegen,  
Neues entdecken und draussen sein

### **Bildschirmnutzung kann die Entwicklung Ihres Kindes bremsen**

(verursacht Schwierigkeiten beim Sprechen,  
Fühlen und im Verhalten)

### **Bildschirme sind nicht notwendig**

und machen Ihr Kind nicht intelligenter



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