



SCHWUNG IM ALLTAG

Ernährungs- und Bewegungstipps für Familien

BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT

SUISSE BALANCE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ

SUISSE BALANCE

Suisse Balance ist die nationale Projektförderstelle Ernährung und Bewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz.

Suisse Balance unterstützt, koordiniert, vernetzt und verbreitet Projekte und Massnahmen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend täglicher Bewegung. Akteure in der Schweiz, die sich für ein gesundes Körpergewicht mit Fokus auf Kinder und Jugendliche engagieren wollen, werden von Suisse Balance fachlich und praxisnah unterstützt.

Möchten Sie mehr über die von Suisse Balance unterstützten Projekte erfahren? Möchten Sie ein erfolgreiches Projekt weiterverbreiten oder haben Sie eine innovative Projektidee, die Kinder und Jugendliche in ihrem Körperbewusstsein nachhaltig stärkt? Dann besuchen Sie unsere Website www.suissebalance.ch oder nehmen Sie direkt mit uns Kontakt auf.

Suisse Balance

Effingerstrasse 40, Postfach 8172, 3001 Bern

T 031 389 92 91, F 031 389 92 88

info@suissebalance.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung
Schweiz

Eine Informationsbroschüre von Suisse Balance – Die nationale Projektförderstelle Ernährung und Bewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz. www.suissebalance.ch



Die guten Vorsätze

Die Medien berichten täglich: Achten Sie auf Ihre Gesundheit! Wir sollen uns mehr bewegen und gesünder essen und trinken. Mehr Gemüse und Früchte, keine Süßigkeiten, tägliche Bewegung... Doch es ist einfacher gesagt als getan: Anforderungen im Alltag, Zeitmangel und finanzielle Belastungen nehmen zu, Beruf und Familie müssen vereint werden. Da liegt es nahe, bequeme Lösungen zu wählen, wie beispielsweise mit dem Auto einkaufen zu gehen oder sich für günstigere Mega-Portionen, einen schnellen Snack auf die Hand oder praktische Fertiggerichte zu entscheiden. Auch unsere Kinder wollen mit dem Trend gehen: Energy Drinks, Junk Food und digitale Medien sind in!

Was tun?

In dieser Broschüre finden Sie praktische Tipps und Anregungen, wie Sie ohne Verzicht und Verbote **genussvolles Essen und Trinken und ausreichend Bewegung** in Ihren Familienalltag einbauen können. Es geht nicht darum, Ihr Leben komplett auf den Kopf zu stellen. Bereits kleine Schritte haben eine grosse gesundheitsfördernde Wirkung.

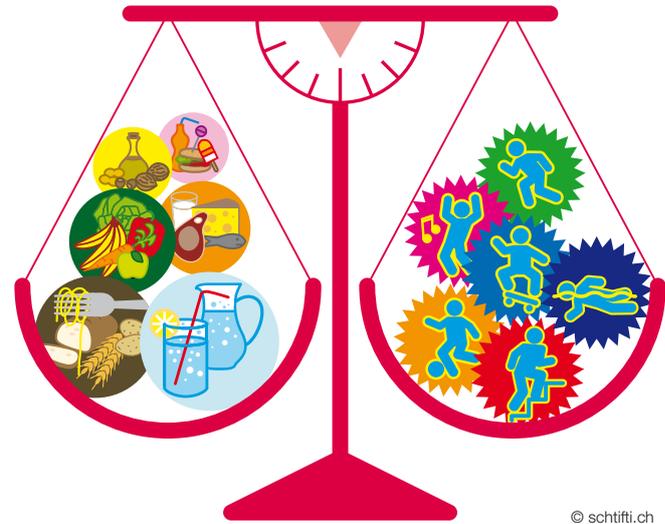


Die Energiebilanz

Ein «gesundes Körpergewicht» zu halten bedeutet nicht, Diäten und Hungerkuren zu machen oder Wunderpillen zu schlucken. Sondern es bedeutet, **die tägliche Balance zwischen Energieaufnahme (Essen und Trinken) und Energieverbrauch (Bewegen)** zu finden – ohne einen zu ängstlich kontrollierenden Blick auf das Körpergewicht. Was Sie und Ihre Kinder essen und trinken, wird vom Körper verwertet und zum grossen Teil in Energie umgewandelt. Der Energieverbrauch hängt, neben Alter, Grösse und Geschlecht, hauptsächlich davon ab, wie oft und wie lange wir uns täglich bewegen.

Ernährung und Bewegung gehören zusammen

Das gilt von Anfang an, denn bereits in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten und -jahren werden die Weichen für ein gesundheitsförderliches Ernährungs- und Bewegungsverhalten gestellt. Ein zu hohes Körpergewicht im Kindes- und Jugendalter erhöht das Risiko, auch im Erwachsenenalter übergewichtig zu sein.



© schtifti.ch

Gemeinsam aktiv

Regelmässige Bewegung an der frischen Luft hält Sie fit, steigert Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und prägt den Lebensstil der ganzen Familie – probieren Sie es gleich aus und profitieren Sie von den vielen positiven Wirkungen!

Eltern sind wichtige Vorbilder für ein aktives, bewegtes Leben. Zusammen spielen, Velo fahren, tanzen, wandern, gärtnern etc. schafft verbindende Erlebnisse. Gerade Kleinkinder sind für Ihre Anregungen sehr empfänglich. Bauen Sie zusammen Gewohnheiten auf, überwinden Sie Hindernisse wie Zeitmangel oder übertriebene Angst vor Unfällen. Nutzen Sie das Wochenende für gemeinsame Ausflüge und kombinieren Sie unter der Woche Bewegung mit alltäglichen Aktivitäten, denn: **Bewegung beginnt im Alltag.**

Gehen Sie mit Ihrem Kind nach draussen? Wo kann Ihr Kind schaukeln und mit anderen Kindern spielen? Gehen Sie zusammen picknicken? Darf Ihr Kind klettern und hinunterspringen? Pflegen Sie gemeinsame Rituale?



Abbildung: Bewegungsscheibe für Kinder,
nach Bundesamt für Sport

Ruhe, Entspannung und Schlaf

Zum täglichen Wohlbefinden gehören auch regelmässige Erholungsphasen: **Achten Sie auf ausreichend Schlaf und bewusste Entspannung!** Machen Sie es sich gemütlich, ruhen Sie sich gemeinsam aus, trinken Sie einen Tee, schauen Sie Bilderbücher an, lesen Sie Ihrem Kind vor, malen Sie gemeinsam etwas oder hören Sie Musik oder ein Hörspiel. Ermöglichen Sie Ihrem Kind ausreichend Rückzugsmöglichkeiten und -zeiten, in denen es auch mal für sich alleine sein kann.

Gute Schlafgewohnheiten sind besonders wichtig für die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. Kinder im Vorschulalter haben unterschiedliche Schlafbedürfnisse (ideal wären ca. 10–12 Stunden). Pflegen Sie Betrituale, wie z.B. Gutenachtgeschichten oder -lieder etc.



Wenn die Zeit fehlt

Wie integriere ich Bewegung in den Familien-, Freizeit- und Berufsalltag ohne zusätzlichen Zeitaufwand?

Indem ich ...

- ... mit dem Velo oder zu Fuss einkaufen, zur Arbeit oder in die Badi gehe.

- ... bis zur nächsten Haltestelle zügig laufe, anstatt den Bus oder das Tram abzuwarten.

- ... die Treppe anstatt die Rolltreppe oder den Lift benutze.

- ... aufstehe und auch kleinere Aufgaben selbst erledige, anstatt zu delegieren.

- ... zwischendurch mal im Stehen arbeite, Bewegungspausen einbaue und mir in der Mittagspause einen Verdauungsspaziergang gönne.

- ... «Taxidienste» möglichst vermeide und meine Kinder zu Fuss oder mit dem Velo zur Spielgruppe, Schule oder zum Verein, Musikunterricht begleite.

- ... das Kinderzimmer und die Wohnung so einrichte, dass sie zum Bewegen und Spielen anregen.

- ... meinen Kindern Spielsachen schenke, die zum Bewegen animieren: Springseil statt Comic-Heft, Fussball statt Computerspiel etc.

Wenn die Medien locken

Wie vermeide ich «Bewegungskiller»?

Indem ich ...

- ... über den Medienkonsum (Inhalt, Dauer) klare Absprachen treffe und «medienfreie» Tage einschalte.
- ... den Fernseher und den Computer aus dem Kinderzimmer entferne.
- ... Medien nicht zur Beruhigung, Belohnung oder Bestrafung einsetze.
- ... den Fernseher beim Essen ausgeschaltet lasse.
- ... selbst einen sinnvollen Medienkonsum vorlebe!





Lust auf mehr Bewegung

Es muss nicht gleich ein Fitness-Abo sein, es gibt eine Vielzahl an kostengünstigen Alternativen. Die Auswahl ist immens, lassen Sie sich von den vielen attraktiven Möglichkeiten inspirieren: Spazieren, Velo fahren, Gartenarbeit, Walking, Rennen, Wandern, Klettern, Skaten, Frisbee, Schwimmen, Fussball, Inlineskating, Tanzen, Yoga, Tischtennis, Slacklining, Federball etc.

Wertvolle Links und Adressen finden Sie auf der letzten

Seite dieser Broschüre. Probieren Sie aus, was Ihnen wann gut tut und Spass macht! Suchen Sie sich jemanden, der mitmacht, schliessen Sie sich z.B. einer Gruppe an oder motivieren Sie Ihren Partner, Ihre Kinder, Ihre/n Freundin/Freund...

Fangen Sie noch heute an und beginnen Sie mit kleinen Schritten. Sie werden stolz auf sich sein und sich gut dabei fühlen, wenn Sie das nächste Mal, z.B. am Bahnhof oder im Kaufhaus, gleichschnell oder gar schneller als die Rolltreppe zu Fuss oben angekommen sind.

Früh übt sich

Kinder brauchen von Geburt an viel Bewegungsfreiheit, um ihren **natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, Bewegungen zu erproben und zu erlernen**. Jede Entdeckung erweitert ihre Welt und bildet die Grundlage für weitere Bewegungsmöglichkeiten. Bewegung ist für die motorische, geistige, emotionale und soziale Entwicklung unersetzlich, gibt Sicherheit und vermindert Aggressionen, stimuliert alle Sinne und unterstützt dadurch die Gehirnentwicklung. Deshalb sind vielfältige Erfahrungen während der ersten Lebensmonate und -jahre besonders wichtig.

- Jedes Kind ist anders – gehen Sie auf die **individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten** Ihres Kindes ein.
- Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu und geben Sie ihm regelmässig **Herausforderungen ohne Über- oder Unterforderung**. Beobachten Sie es aufmerksam, fördern Sie positives Verhalten und bewegen Sie sich gleich mit.
- Gehen Sie so oft wie möglich – auch bei **Regen, Wind, Schnee, Kälte** – raus und zeigen Sie Ihrem Kind Bewegungsmöglichkeiten vor der Haustür und in der näheren Umgebung (Garten, Park, Spiel- und Sportplatz, Wald etc.). Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung!



Ideen für Bewegungsspiele:

Schaukeln, Rutschen, Hüpfball, Sackhüpfen, Himmel und Hölle, Wettrennen, Ballspiele, «Fangis», «Versteckis», Pfützenhüpfen, Tanzen, Gummitwist, Kissenschlacht, Hinunterspringen von oder Balancieren auf Baumstämmen/Mäuerchen, Schneeballschlacht, Spielen im Wald, Schnee, Sand, am Bach, auf Steinen etc. – am meisten Spass macht's zusammen mit anderen Kindern. Weitere Spielideen unter www.anspiel.ch und www.schnitzundschatz.ch.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot in Ihrem Quartier oder Ihrer Gemeinde/Stadt wie Spielgruppen, Mutter-Vater-Kind-Turnen, Sport- und Turnvereine, Tanzschulen etc.

Lustvoll – mit allen Sinnen

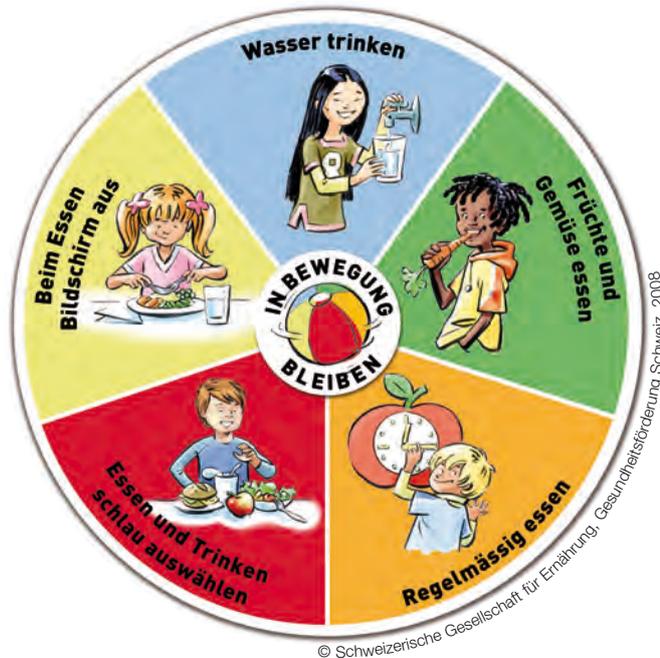


Abbildung: Ernährungsscheibe – Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Kinder.

Saftige süsse Kirschen, gelbe knackige Peperoni, glänzende violette Auberginen, samtige Aprikosen, eiskalt gefrorene Himbeeren... Kinder beurteilen das Essen nicht nach dem Gesundheitswert, sondern sie wollen es mit allen Sinnen erleben: **Aussehen, Geschmack, Beschaffenheit, Temperatur, Geräusche und Geruch sind von grosser Bedeutung!** Es macht Spass, Teig zu kneten oder unbekannte Gemüse, wie z.B. Broccoli, mit den Händen abzutasten. Die **sensorische Prägung** der Kinder beeinflusst das Essverhalten und die Gesundheit bis ins Erwachsenenalter. Unterstützen Sie die natürliche Neugier Ihrer Kinder und ermuntern Sie sie immer wieder zum Probieren, so wird das Geschmackserleben erweitert. Probieren Sie auch mal andere Geschmacksrichtungen aus und würzen Sie mit frischen Kräutern.

Tipp: Gemeinsam Einkaufen, Kochen, Essen und Geniessen. In der Küche sind alle Sinne gefordert. Lassen Sie Ihre Kinder in der Küche bei der Mahlzeitenzubereitung mithelfen. So lernen sie die verschiedenen Lebensmittel kennen und können viele wertvolle sensorische und motorische Erfahrungen machen. **Kochen soll Spass machen, ist kreativ und lustvoll!**

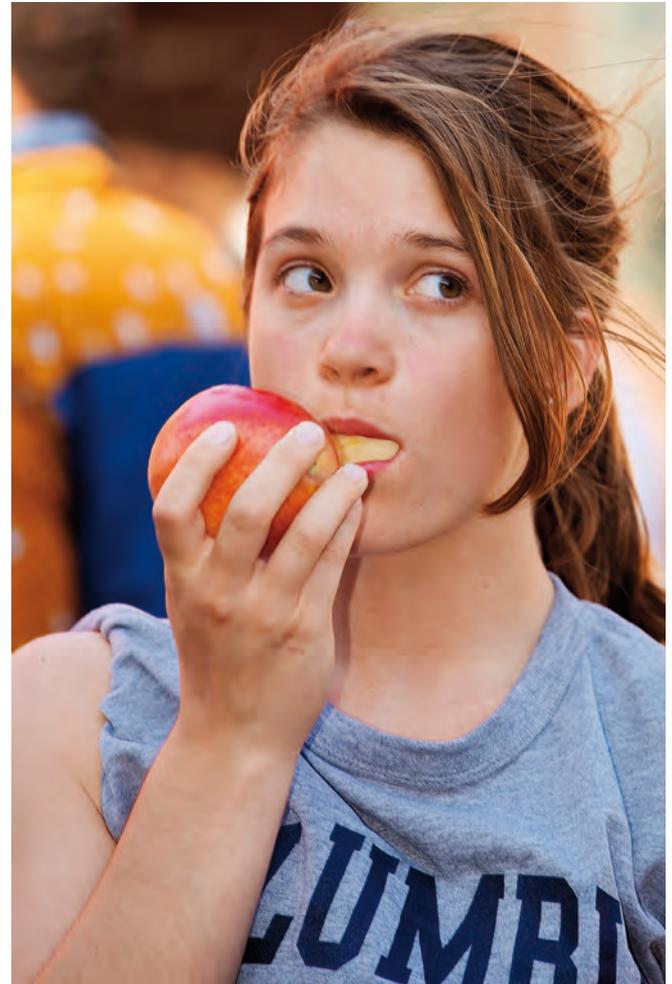
Tipps rund ums Essen und Trinken für Familien

- **Wasser trinken.** Am besten ist Leitungs- oder Mineralwasser oder ungesüsster Kräuter- und Früchtetee. Süssgetränke wie Cola, Eistee, Sirup, Energy Drinks, Milchmixgetränke etc. sowie künstlich gesüsste Light-Getränke meiden.
- **Gemüse und Früchte essen – 5 am Tag.** 1 Portion = 1 Handvoll, öfters auch mal roh. Zu jeder Saison frische Abwechslung aus der Region.
- **Regelmässig und langsam essen.** Ein tägliches Frühstück bildet die Basis für einen guten Start in den Tag. Gesunde Zwischenmahlzeiten machen satt und leistungsfähiger, als wenn laufend zwischendurch genascht wird. (*«Tipps für gesunde Znüni und Zvieri»* auf der letzten Seite.)
- **Weniger ist mehr** – Portionsgrössen beachten.
- **Beim Essen Bildschirm aus.** Essen Sie wenn immer möglich gemeinsam am Familientisch und nicht nebenbei vor dem Fernseher, vor dem Computer oder während des Lesens, SMS-Schreibens etc. Der Familientisch bietet auch die Möglichkeit für Gespräche.
- **Es gibt keine verbotenen Nahrungsmittel** – absolute Tabus machen diese nur attraktiver. Auf die Kombination, Menge und Häufigkeit kommt es an.
- **Essen ist kein Erziehungsmittel** – nicht mit Essen (insbesondere nicht mit Süssigkeiten) bestrafen, belohnen oder trösten.
- Täglich eine **abwechslungsreiche Auswahl anbieten.**

Signale des Körpers beachten

Überall locken Take-aways, Bäckereien, Tankstellenshops oder Restaurants mit ihrem verführerischen, duftenden, schnell und allzeit verfügbaren Angebot. Da ist die Versuchung gross, dem «Snacking» zu erliegen. Haben Sie wirklich Hunger? Oder essen Sie vielleicht eher aus Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust oder Langeweile? Wollen Sie sich für etwas belohnen? Innere (z.B. Kummer) und äussere (z.B. Duft, Aussehen) Reize können dazu führen, dass Hunger- und Sättigungsgefühle nicht ausreichend beachtet werden. Oftmals essen wir dann unbewusst zu viel, weil es gar nicht um das Stillen von Hunger geht. **Versuchen Sie Ihr eigenes natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl sowie das Ihrer Kinder zu beachten und zu respektieren.**

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und lassen Sie auch mal Reste übrig. Beobachten Sie, ob Sie auf gewisse negative Gefühle (Wut, Langeweile etc.) oder auf Stress oft mit Essen reagieren und suchen Sie nötigenfalls nach anderen Ablenkungs- und Beruhigungsstrategien.



Genussvoll motivieren

Sollte Ihr Kind bestimmte Lebensmittel verweigern, so bieten Sie es von klein auf immer wieder an (je nachdem über 10 Mal). Und nicht vergessen, **das Auge isst mit!** Wenn das Gericht schön aussieht, ist die Lust auf Neues schnell geweckt. Auch Kinder schätzen einen liebevoll gedeckten Tisch und einen bunt zusammengestellten Teller – lassen Sie sie mithelfen!

- Kinder brauchen **geregelte Essenszeiten und Rituale** – vermeiden Sie, dass Essen zur Verhandlungssache wird.
- **Keine Selbstbedienung** – Sie entscheiden, was in den Kühlschrank und auf den Tisch kommt. Die Kinder entscheiden, wie viel sie davon essen – zwingen Sie sie nicht, den Teller leer zu essen!
- Lassen Sie sich nicht von der Werbung, den bunten Verpackungen oder den gesundheitlichen Versprechungen sogenannter «Kinderlebensmittel» verführen.



- Es geht nicht um richtiges oder falsches bzw. gesundes und ungesundes Essen und Trinken, sondern darum, dass Kinder die Vielfalt, die Herkunft und die Verarbeitung der Lebensmittel entdecken, kennenlernen und damit ihre eigenen Erfahrungen machen. **Vorlieben aus der Kindheit verlieren sich selten!**



Häufige Fragen – praktische Tipps:

Wo sind eigentlich «versteckte» Fette, Zucker oder Salz enthalten?

Diese Zutaten sind z.B. in folgenden Produkten reichlich «versteckt»: In Süssgetränken aller Art (auch in Fruchtsäften, aromatisierten Milchmixgetränken, Energy-Drinks und Eistee!), in Gipfeli, Zopf, Keksen, Kuchen/Wähen, Frühstückscerealien, Glaces, Schoggiriegeln, aber auch in Pommes frites, Pizza, paniertem Schnitzel, Fischstäbchen, Hamburger, Wurstwaren etc. Knabberien wie Pommes Chips, Erdnüssli, Salzstängel oder auch Fertiggerichte sind zudem häufig zu stark gesalzen.

Meist handelt es sich dabei um besonders schmackhafte Snacks und Schnellimbisse, die wir häufig nebenbei in Kürze unbewusst «verschlingen» und nach kurzer Zeit wieder Hunger haben. **Auch hier gilt: Die Menge macht's!**

Tipp: Bestimmen Sie die Portionengrösse der süssen und salzigen Snacks vorab und versorgen Sie offene Packungen.

Kostet eine ausgewogene Ernährung mehr?

Füllen Sie Ihren Einkaufswagen mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln, wie z.B. Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchten, Vollkornteigwaren etc., und achten Sie bei Gemüse und Früchten auf die Saison und die Herkunft, dann ist eine ausgewogene Ernährung auch mit knappem Budget möglich. **Leitungswasser ist überall erhältlich und in der Schweiz von bester Qualität!**

Sind Fertiggerichte («Convenience Food») ungesund?

Fehlt die Zeit zum Einkaufen und Kochen, wird häufig zu praktischen Fertiggerichten gegriffen. Grundsätzlich gilt, je weniger verarbeitet, desto besser. Wählen Sie fettärmere Varianten, wie z.B. unpanierte statt panierte Produkte. Bevorzugen Sie z.B. pures Tiefkühlgemüse ohne Sauce oder Rahm gegenüber fixfertigen Gemüsegerichten oder Konserven und ergänzen Sie Fertiggerichte mit reichlich frischen Lebensmitteln wie Salat, Gemüse etc.



Lebensmittelpyramide

Essen und Trinken schlau auswählen – das heisst, aus verschiedenen Gruppen der Lebensmittelpyramide gezielt auszuwählen und im richtigen Mengenverhältnis zu kombinieren. Im Speiseplan der Kinder, die noch in der Entwicklung sind, haben Getreideprodukte und Kartoffeln, aber auch Milch in einigen Altersstufen eine etwas grössere Bedeutung. www.sge-ssn.ch

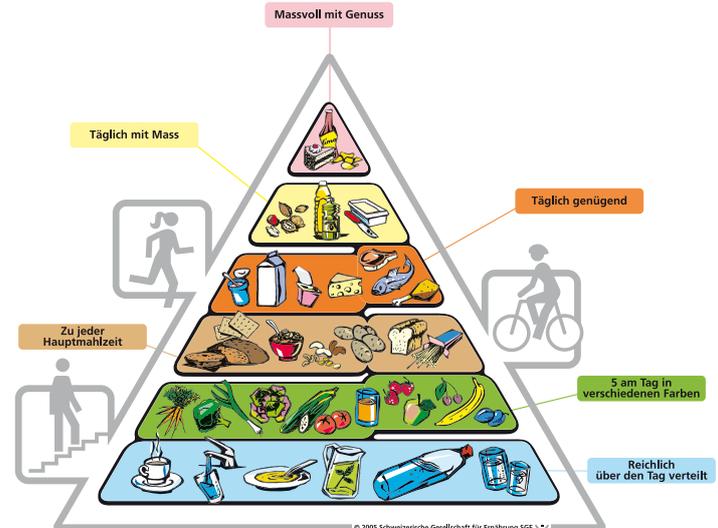


Abbildung: Lebensmittelpyramide. Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene.

© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



LINKS / ADRESSEN

Bewegung:

- Active Online – virtueller Bewegungs-Coach: www.active-online.ch
- Bewegung braucht Raum – Midnight Basketball und offene Turnhallen (Open Sunday): www.mb-network.ch
- Bewegungs- und Erlebnistage: www.slowup.ch
- Bike to school: www.bike2school.ch; Bike to work: www.biketowork.ch
- Bunt kickt gut – transkulturelle Strassenliga Schweiz: www.infoklick.ch/bunt-kickt-gut
- feelok – das Internetprogramm zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit von Jugendlichen: www.feelok.ch
- Gorilla – ein Projekt der Schtifti Foundation mit eLearning zu Ernährung und Bewegung für Jugendliche: www.gorilla.ch
- Gesundheitsförderliche Ferienlager für Kinder und Jugendliche: www.voila.ch
- Mut tut gut – Kurse: www.muttutgut.ch
- Pédibus – zu Fuss zur Schule: www.pedibus.ch
- Projektdatenbank Bewegung und Ernährung: www.children-on-the-move.ch
- Purzelbaum – Plattform und Projekt: www.purzelbaum.ch
- SchweizMobil, Plattform für Wander-, Velo-, Mountainbike-, Skate- und Kanuwege: www.schweizmobil.ch
- Schweizerischer Turnverband (MuVaki- und Kinderturnen): www.stv-fsg.ch
- Velokurse: www.pro-velo.ch
- Vitaparcours-Verzeichnis: www.vitaparcours.ch

Ernährung:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): Ernährungsinfos für alle Altersgruppen (z.B. Ernährung von Schulkindern) unter www.sge-ssn.ch; Informationsdienst Nutrinfo: nutrinfo-d@sge-ssn.ch oder Tel. 031 385 00 08 (Mo.–Fr. 8:30–12:00 Uhr)
- Schweizerischer Verband diplomierter Ernährungsberater/-innen SVDE: www.svde-asdd.ch
- Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens: www.allaiter.ch
- Schnitz & Schwatz – die erste Kinderfernsehsendung zu Ernährung und Bewegung: www.schnitzundschwatz.ch
- 5 am Tag – mehr Früchte und Gemüse essen, Saisontabelle etc.: www.5amtag.ch

- Fourchette Verte – das Label für eine ausgewogene Ernährung: www.fourchetteverte.ch
- Was wir essen. Alles über Lebensmittel: www.was-wir-essen.de

Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung:

- www.procap.ch/bewegt; www.procap.ch/sport
- www.meingleichgewicht.ch

Gesundheitsförderung für Schwangere/Eltern und Fremdsprachige:

- www.babyguide.ch > Spezialdossier Ernährung und Bewegung
- www.bewegter-lebensstart.ch
- www.elternmitwirkung.ch
- www.e-e-e.ch – Stark durch Erziehung
- www.munterwegs.eu – ein Mentoringprogramm für Kinder
- www.ovk.ch > Miges Balü > mehrsprachige Elternbroschüren
- www.migesplus.ch

Übergewicht:

- Schweizerischer Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter, akj: www.akj-ch.ch
- Schweizerische Adipositas-Stiftung, SAPS: www.adipositas-stiftung.ch
- minu club – Hilfe für übergewichtige Kinder: www.minuweb.ch

Essstörungen:

- Prävention Essstörungen Praxisnah, PEP: www.pepinfo.ch
- Experten-Netzwerk-Esstörungen Schweiz, ENES: www.netzwerk-essstoerungen.ch
- Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES: www.aes.ch

Trägerschaft von Suisse Balance (www.suissebalance.ch):

- Bundesamt für Gesundheit: www.bag.admin.ch > Themen > Ernährung und Bewegung
- Gesundheitsförderung Schweiz: www.gesundheitsfoerderung.ch > Gesundes Körpergewicht