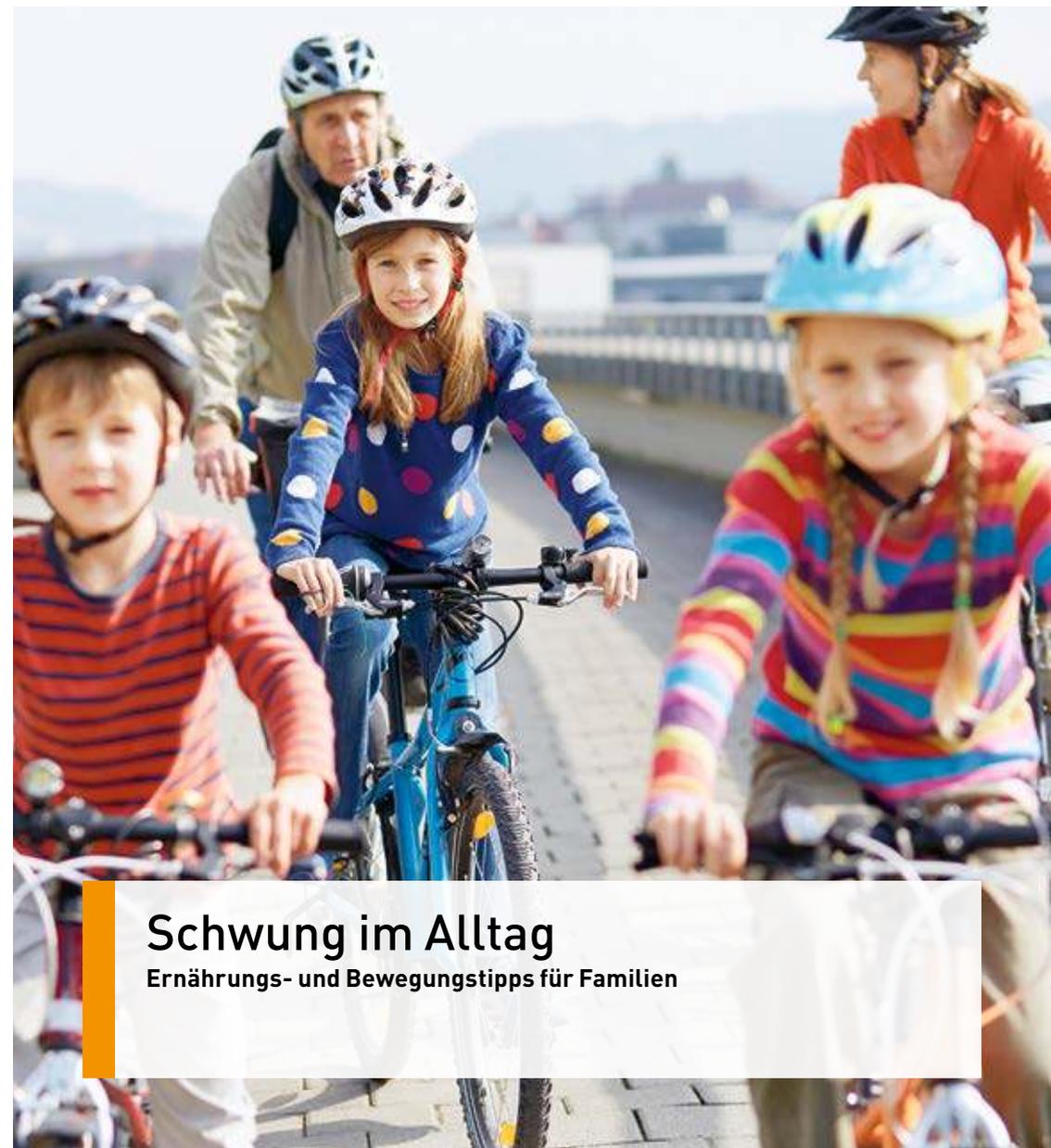


Informationen zu «Schwung im Alltag»:
www.gesundheitsfoerderung.ch/tipps

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@gesundheitsfoerderung.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch

02.0035_DE 07.2014



Schwung im Alltag

Ernährungs- und Bewegungstipps für Familien

Schwung im Alltag

Die vorliegende Broschüre liefert Ihnen Empfehlungen und praktische Tipps, wie Sie ohne Verzicht und Verbote genussvolles Essen und Trinken und ausreichend Bewegung in Ihren Familienalltag integrieren. Sie brauchen Ihr Leben nicht völlig auf den Kopf zu stellen. Schon kleine Veränderungen können Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder fördern.

Gute Vorsätze

Wir hören es täglich aus den Medien: Achten Sie auf Ihre Gesundheit! Bewegen Sie sich mehr! Essen und trinken Sie gesünder! Mehr Gemüse und Früchte, keine Süßigkeiten, weniger Fett und weniger Salz... Doch das ist leichter gesagt als getan: Die Anforderungen des Alltags und die finanziellen Belastungen nehmen zu, Zeit ist knapp, Beruf und Familie zu vereinen, eine Herausforderung. Da liegt es nahe, bequeme Lösungen zu wählen und mit dem Auto einkaufen zu fahren, sich für günstige Mega-Portionen, einen schnellen Snack oder praktische Fertiggerichte zu entscheiden. Selbst vor dem Alltag unserer Kinder macht das Phänomen nicht halt: Digitalen Medien, Junkfood und Energydrinks sei Dank.

Die Energiebilanz

Ein gesundes Körpergewicht erfordert die tägliche Balance zwischen Energieaufnahme (Essen und Trinken) und Energieverbrauch (Bewegung). Was wir essen und trinken, wird vom Körper verwertet und überwiegend 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. Sie sind der Schlüssel, um Übergewicht bei Kindern zu vermeiden und fit für den Alltag zu sein.





Bewegung

Beteiligung, Teamgeist, Freude, sich Ziele setzen, Respekt vor den anderen und vor sich selbst: Diese Aspekte gehören zur Bewegung und zum Sport. Genügend Bewegung unterstützt in vielerlei Hinsicht die Entwicklung des Kindes.

Früh übt sich

Kinder brauchen von Geburt an viel Bewegungsfreiheit, um ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben und Bewegungen zu erproben und zu erlernen. Jede Entdeckung erweitert ihre Welt und führt zu neuen Bewegungsfähigkeiten. Bewegung ist für die körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung unersetzlich. Sie gibt Sicherheit und vermindert Aggressionen, stimuliert die Sinne und unterstützt die Gehirnentwicklung. Deshalb sind vielfältige Bewegungserfahrungen während der ersten Lebensjahre besonders wichtig.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich Herausforderungen zu stellen und neue Bewegungen auszuprobieren (zum Beispiel über einen Baumstamm zu balancieren, mit Kieselsteinen eine Wasserpfütze zu treffen). Beobachten Sie Ihr Kind aufmerksam, fördern Sie faires, aktives und sicheres Verhalten und bewegen Sie sich gleich mit.

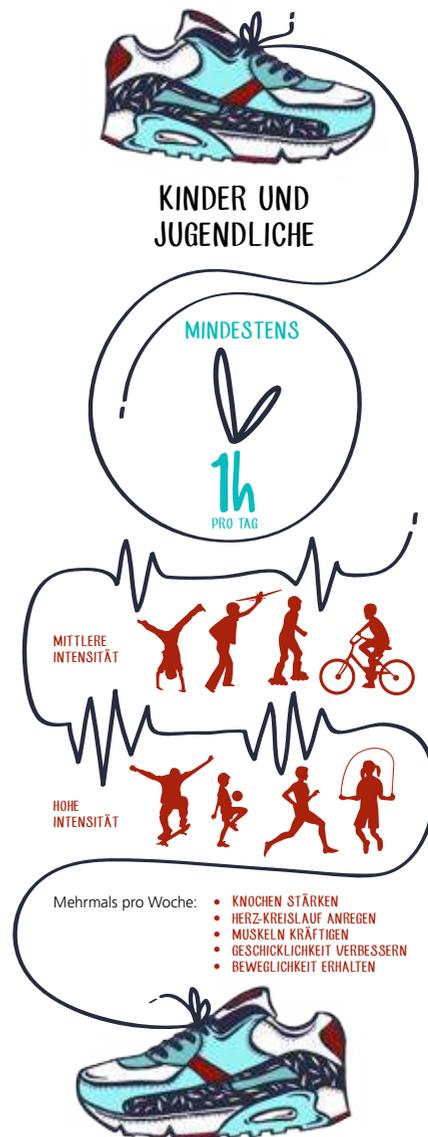
Gehen Sie unabhängig von Wetter und Jahreszeit so oft wie möglich nach draussen. Nutzen Sie Vereinsangebote, Spiel- und Sportplatz, Wald und Garten. Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, mit anderen Kindern zusammen zu spielen.

Wie viel Bewegung ist empfehlenswert?

Kindern und Jugendlichen im Schulalter wird aus gesundheitlicher Sicht empfohlen, sich zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mindestens eine Stunde mit mittlerer bis hoher Intensität zu bewegen.

Ein Kind, das sich mit mittlerer Intensität bewegt, kommt etwas ausser Atem. Velofahren, Inlineskating sowie Spielen in der Natur oder auf dem Spielplatz sind Beispiele für solche Bewegungsformen.

Ein Kind, das sich mit hoher Intensität bewegt, kommt ins Schwitzen und atmet schnell. Das kommt zum Beispiel beim Rennen, beim Ballspielen mit Freunden oder beim Hip-Hop vor.



Grafik: Hepa

Ausgleich schaffen

Kindern wird empfohlen, länger dauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität so weit wie möglich zu vermeiden. Tätigkeiten ab einer Dauer von etwa zwei Stunden sollten durch aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.

Die Fähigkeit, konzentriert an einem Thema zu arbeiten und still zu sitzen, muss im Verlauf der Entwicklung ausgebildet werden. Gleichzeitig können lange sitzende Tätigkeiten zum gesundheitlichen Risiko werden, besonders wenn sie mit dem Konsum energiereicher Nahrung (Beispiel TV-Snacks) verbunden sind.

Die Zeit aktiv nutzen

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

Indem ich

- > meine Kinder zu Fuss oder mit dem Velo zur Spielgruppe, Schule, zum Verein oder Musikunterricht begleite;
- > meinen Kindern Spielsachen schenke, die zum Bewegen animieren: ein Springseil oder einen Fussball;
- > Freizeitaktivitäten mit Bewegung kombiniere (z.B. mit dem Velo in den Zoo fahre, nach dem Kino den Spielplatz besuche);
- > zwischendurch mal im Stehen arbeite, Bewegungspausen einbaue (z.B. fünf Minuten an die frische Luft gehe, Rückentraining mache).

Wenn die Medien locken

Wie vermeide ich «Bewegungskiller»?

Indem ich

- > klare Absprachen zu Inhalt und Dauer des Medienkonsums treffe und medienfreie Zeiten einplane;
- > Fernseher und Computer aus dem Kinderzimmer verbanne;
- > Medien nicht zur Ruhigstellung verwende;
- > den Fernseher beim Essen ausgeschaltet lasse;
- > selbst einen bewussten Medienkonsum vorlebe!

Essen und Trinken

Unkompliziert in der Zubereitung und doch schmackhaft, abwechslungsreich, preiswert und alltagstauglich sollte eine gesunde Kinderernährung sein. Ausgewogen essen und trinken heisst, die gesamte Palette an Lebensmitteln zu nutzen und so eine gute Balance zwischen natürlichen und verarbeiteten Lebensmitteln zu finden.

Lustvoll – mit allen Sinnen

Kinder beurteilen Essen nicht nach dem Gesundheitswert, sie möchten es mit allen Sinnen erleben: Aussehen, Geschmack, Beschaffenheit, Temperatur, Geruch und Geräusche sind von grosser Bedeutung!

Als Eltern nehmen Sie dabei von Anfang an eine Schlüsselrolle ein und sind massgeblich an der Ausbildung von Vorlieben und Abneigungen beteiligt. Diese gehen meist auf ganz bestimmte Erlebnisse zurück: Wir schütteln uns vor Brokkoli, wenn wir diesen als Kind unter Zwang essen mussten, und lieben Krautstiele, weil es diese immer bei der Grossmutter gab. Geschmacksvorlieben begleiten uns ein Leben lang. Daher sollte der Situation, in der gegessen wird, zum Beispiel dem Familientisch mit seinen Regeln und Ritualen, stets besondere Bedeutung zukommen.

Gemeinsam zubereiten

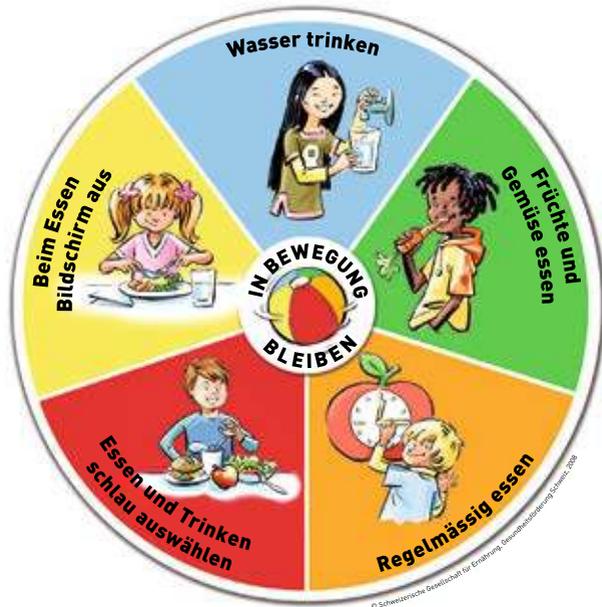
Kaufen Sie gemeinsam ein, kochen, essen und geniessen Sie gemeinsam. In der Küche sind alle Sinne gefordert. Lassen Sie Ihre Kinder in der Küche bei der Zubereitung der Mahlzeiten helfen. So lernen sie die verschiedenen Lebensmittel kennen und können viele wertvolle sensorische und motorische Erfahrungen machen.

Hungergefühl beachten

Haben Sie wirklich Hunger? Essen Sie aus Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust oder Langeweile? Wollen Sie sich für etwas belohnen? Innere und äussere Reize (z.B. Kummer oder ein verlockender Duft) können dazu führen, dass Hunger- und Sättigungsgefühle nicht ausreichend beachtet werden und wir zu viel oder zu wenig essen. Versuchen Sie, Ihr eigenes natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl sowie das Ihrer Kinder zu beachten und zu respektieren.



Empfehlungen für Kinder



Grafik: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Gesundheitsförderung Schweiz 2008

> Wasser trinken

Trinken ist wichtig! Geben Sie Wasser den Vorzug vor Süssgetränken oder künstlich gesüssten Light- oder Zero-Getränken. Zur Abwechslung eignen sich ungesüsste Früchte- oder Kräutertees.

> Früchte und Gemüse essen

Entdecken Sie die ganze Vielfalt des Früchte- und Gemüseangebots. Bringen Sie je nach Saison Abwechslung in Ihre Küche und begeistern Sie Ihre Kinder mit verschiedenen Geschmacksrichtungen. Früchte und Gemüse sind reich an gesunden Inhaltsstoffen. Sie werten jede Mahlzeit auf und sind ein idealer Snack für zwischendurch.

> Regelmässig essen

Ein ausgewogenes Frühstück macht fit für den Tag. Müesli, Vollkornbrot, Früchte und Gemüse, Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Milch geben Ihren Kindern den nötigen Schwung. Ein regelmässiger Rhythmus ist wichtig: Feste Haupt- und wenige, gesunde Zwischenmahlzeiten machen Kinder satt und leistungsfähiger als ständiges Zwischendurchessen.

> Schlau auswählen

Viele Lebensmittel und Getränke wecken durch ihren einfachen, aber verführerischen Geschmack oder durch auffällige Werbung das Interesse der Kinder. Versuchen Sie, Ihren Kindern eine sinnvolle und abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln zu bieten – täglich Früchte und Gemüse,

Vollkorn- und Milchprodukte sowie regelmässig Eier, Fisch und Fleisch. Abwechslung ist wichtig, damit der Körper mit genügend Nährstoffen versorgt wird. Auch fett- und zuckerreiche Lebensmittel können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, wenn sie ab und zu und in kleinen Mengen genossen werden.

> Bildschirm ausschalten

Wer fernsieht, ist vom Sättigungsgefühl abgelenkt, sodass zu viel in den Magen gelangt. Lassen Sie Ihre Kinder also nicht beim Fernsehen oder vor dem Computer essen. Nehmen Sie sich stattdessen Zeit für eine gemeinsame, gesunde Mahlzeit. Beim Essen spielen auch der Genuss und das Gespräch eine wichtige Rolle.

Gute Gründe für Hahnenburger

- > **Wasser ist sauber.**
Leitungswasser ist hygienisch einwandfrei und kann im Alltag getrunken werden.
- > **Wasser gibt es überall.**
Wasser ist überall verfügbar und der beste Durstlöcher für Jung und Alt.
- > **Wasser ist gesund.**
Hahnen- und Mineralwasser enthalten keinen Zucker und decken den Flüssigkeitsbedarf des Körpers optimal.

Vorsicht mit Süß-, Light- und Zero-Getränken

Eistee, Limonaden, Sirup, Fruchtsäfte, Energydrinks und gezuckerte Milchgetränke sollten zurückhaltend konsumiert werden. Zucker und Säure können Karies verursachen. Zu viele Süßgetränke können zu Übergewicht und in der Folge zu Gefässverengungen, Herzinfarkt und Hirnschlag führen.

Weitere Informationen:
www.hahnenburger.ch

Wie Eltern das Wassertrinken fördern können

- > Stellen Sie bei jeder Mahlzeit Wasser auf den Tisch.
- > Stellen Sie Kindern tagsüber gut erreichbar Wasser bereit.
- > Geben Sie Kindern für Spiel und Sport ausser Haus Wasser mit.
- > Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie selber genügend Wasser.



«5 am Tag»!

Kosten Sie die Vielfalt von Früchten und Gemüsen und versuchen Sie dabei – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit – Produkte aus der Region und während derer Saison zu wählen.

ÄPFEL	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Boskoop	█								█	█	█	█
Elstar	█								█	█	█	█
Gala	█								█	█	█	█
Golden Delicious	█								█	█	█	█
Gravensteiner								█	█	█		
Idared	█									█	█	█
Jazz™	█									█	█	█
Jonagold	█								█	█	█	█
Maigold	█									█	█	█
Pink Lady®												█

BIRNEN	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Conférence	█								█	█	█	█
Gute Luise	█								█	█	█	█
Trévous								█	█			
Williams								█	█	█		

BEEREN	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Erdbeeren						█	█	█	█			
Himbeeren							█	█	█			
Johannisbeeren							█	█				
Brombeeren							█	█	█			
Stachelbeeren							█					

WEITERE FRÜCHTE	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aprikosen						█	█	█				
Pfirsiche							█	█				
Nektarinen							█	█				
Kirschen						█	█					
Zwetschgen							█	█	█			

GEMÜSE	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aubergine						█	█	█	█	█		
Blumenkohl					█	█	█	█	█	█		
Bohnen						█	█	█	█	█		
Broccoli					█	█	█	█	█	█		
Chicorée	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Chinakohl	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Eisbergsalat				█	█	█	█	█	█	█		
Endivie (gekraust/glatt)				█	█	█	█	█	█	█		
Erbsen frisch						█	█					
Fenchel					█	█	█	█	█	█		
Gurke				█	█	█	█	█	█	█		
Kabis	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Karotte	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Knollensellerie	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Kohlrabi				█	█	█	█	█	█	█	█	█
Kopfsalat (grün, rot)		█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Krautstiel/Mangold		█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Kürbis	█	█						█	█	█	█	█
Lauch	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Nüsslisalat	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Radieschen	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Rande	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Rhabarber				█	█	█						
Rosenkohl	█	█							█	█	█	█
Spargel (grün, weiss)				█	█	█						
Spinat			█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Tomate				█	█	█	█	█	█	█	█	█
Zucchini						█	█	█	█	█		
Zuckerhut	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Zwiebel	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█

Pausen und Achtsamkeit

Zum täglichen Wohlbefinden gehören regelmässige Erholungsmomente. Achten Sie bei sich und Ihren Kindern auf ausreichend Schlaf, Entspannung und individuelle Bedürfnisse.

Wohlfühlen

Machen Sie es sich gemütlich, ruhen Sie sich aus, trinken Sie einen Tee, schauen Sie Bilderbücher an, lesen Sie Ihrem Kind eine Geschichte vor, malen Sie gemeinsam etwas oder hören Sie Musik oder ein Hörspiel.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind ausreichend Rückzugsorte und -zeiten, in denen es auch einmal für sich alleine sein kann.

Gute Schlafgewohnheiten sind besonders wichtig für die Gesundheit und die Entwicklung Ihres Kindes. Kinder im Vorschulalter haben unterschiedliche Schlafbedürfnisse (ideal wären ca. 10–12 Stunden). Pflegen Sie Einschlafrituale wie das Erzählen von Gute-nachtgeschichten oder das Singen von Schlafliedern.

Körpersignale wahrnehmen

Emotionale und soziale Fähigkeiten sind ebenso wichtig für den schulischen Erfolg eines Kindes wie seine intellektuellen Fähigkeiten. Wer sich besser fühlt, ist emotional und mental beweglicher, kann sich besser konzentrieren, sich besser sprachlich ausdrücken, lernt leichter und nimmt andere besser wahr. Vielfältige, spielerische und lustvolle Bewegung sowie Entspannung und Ruhe fördern die differenzierte Wahrnehmung von Empfindungen im Körper.

Unterstützen Sie Ihr Kind bewusst darin, seine eigenen Körpersignale zu beachten und auszudrücken. Motivieren Sie Ihr Kind, Hunger und Sättigung, Lust und Unlust zu erleben und den Umgang damit zu erlernen.





Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Ein gesundes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält immer Wasser oder ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee
- ✓ besteht aus einer Frucht und/oder Gemüse
- ✓ ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- ✓ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden

Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit

- ✓ ergänzt die Hauptmahlzeiten optimal – in der Schule und zu Hause
- ✓ stillt den kleinen Hunger zwischendurch
- ✓ gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pause und in der Freizeit
- ✓ unterstützt die Konzentrationsfähigkeit in der Schule
- ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten
- ✓ wird am besten in eine praktische Znüni-Box verpackt, die das Znüni und das Zvieri frisch hält und Verpackungsmaterial spart

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss

- ✓ Lebensmittel auf der Rückseite können fantasievoll kombiniert werden, zum Beispiel:



Nicht regelmässig – aber ab und zu

- ✓ exotische Früchte wie z.B. Bananen, Mango, Ananas, Papaya (prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten zuerst das Bio- und Fairtrade-Angebot)
- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Fleisch und Fleischprodukte (wie z.B. Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch usw.) – bevorzugen Sie fettarme Varianten
- ✓ Fruchtsaft, gemischt mit Wasser

Nicht empfehlenswert sind

- Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel
- Gipfeli
- gezuckerte Frühstückscerealien
- Biskuits
- Süssgetränke wie z.B. Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks usw., künstlich gesüsste Getränke (light/zero)
- gesüsste, aromatisierte Milchgetränke
- fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse

Ideen für ausgewogene Zwischenmahlzeiten

 Wasser	 Tee	 Äpfel	 Birnen	 Trauben	 Kirschen
GETRÄNKE		FRÜCHTE			
 Pflaumen/ Zwetschgen	 Nektarinen/ Pfirsiche	 Mandarinen	 Orangen	 Kiwis	 Aprikosen
 Feigen	 Beeren	 Melonen	 Tomaten	 Karotten	 Gurken
GEMÜSE					
 Peperoni	 Radieschen	 Fenchel	 Kohlrabi	 Stangensellerie	 Vollkornbrot
GETREIDEPRODUKTE			MILCHPRODUKTE		
 Ruchbrot	 ungesüsste Flocken	 Knäckebrot/ Vollkorncracker	 Reiswaffeln	 Käse	 Frisch-/Hütten- käse auf Brot
 Quark nature	 Joghurt nature	 Milch	 Baumnüsse	 Haselnüsse	 Mandeln
			NÜSSE		