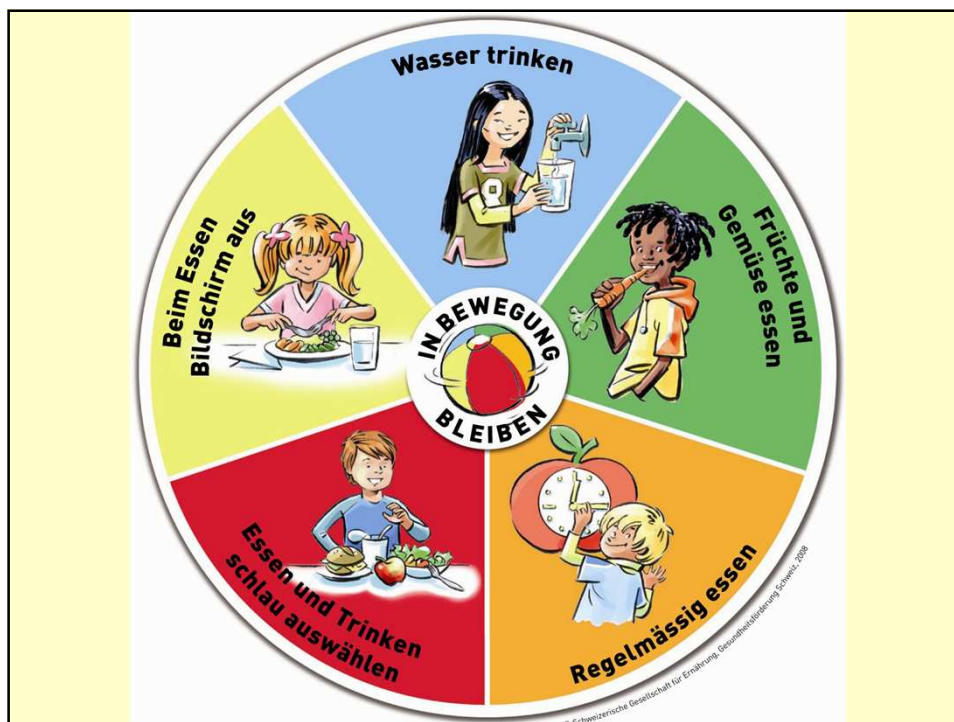




In Zusammenarbeit mit der Kleinkindberatung Kanton Zürich

Gesunde Ernährung und Bewegung in Spielgruppen

Eltern-Information



Wasser trinken



*Von Wasser kannst du nie genug kriegen: Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon.
Mach Wasser zu deinem Lieblingsgetränk: Es ist besser und erfrischender als gesüßte Getränke.*

Früchte und Gemüse essen



*Du hast die Wahl: Entdecke die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse.
Immer ein Genuss: Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.*

Regelmässig essen



Ein guter Start in den Tag: Ein gesundes Frühstück gibt dir die Energie dazu.

Fit durch den ganzen Tag: Nimm regelmässige Mahlzeiten zu dir und nasche nicht ständig zwischendurch.

Essen und Trinken schlau auswählen



Entdecke das Angebot: Iss abwechslungsreich, um gut in Form zu bleiben.

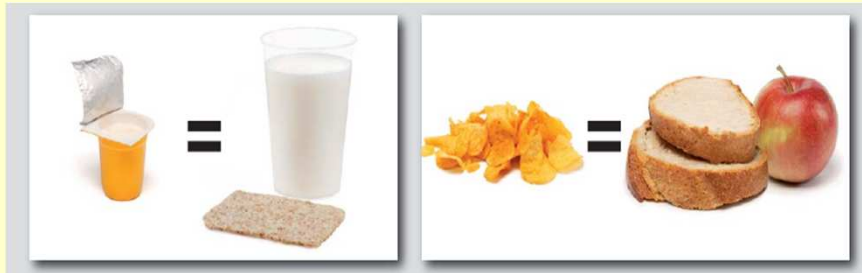
Nimm es leichter: Geniesse fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.



Gleicher Energiegehalt, unterschiedliches Volumen



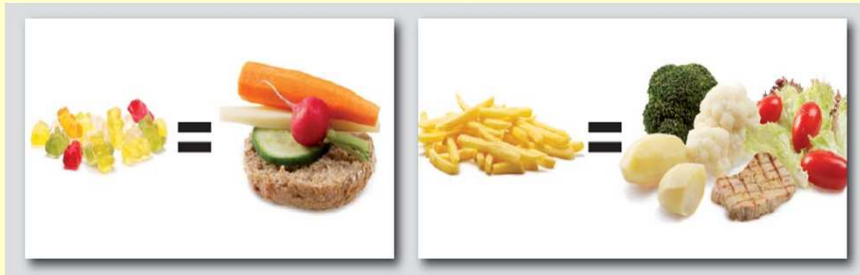
**Gleicher Energiegehalt,
unterschiedliches Volumen**



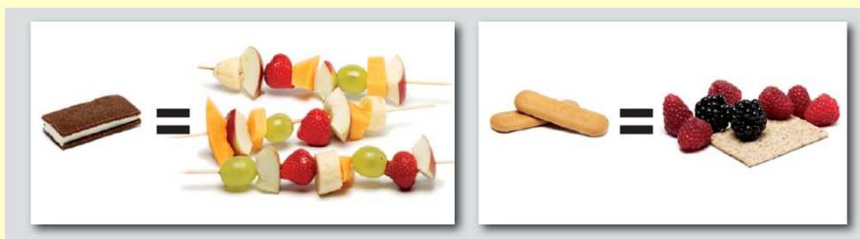
**Gleicher Energiegehalt,
unterschiedliches Volumen**



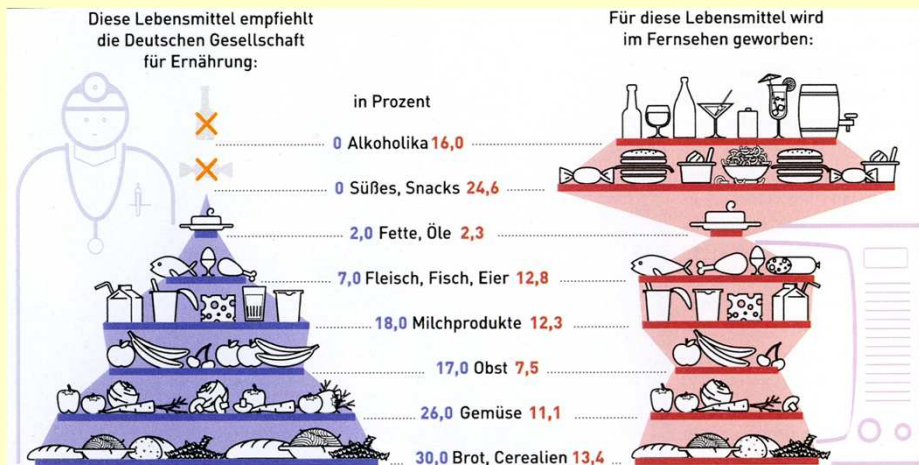
**Gleicher Energiegehalt,
unterschiedliches Volumen**



**Gleicher Energiegehalt,
unterschiedliches Volumen**



TV-Werbung: Die Pyramide steht Kopf!



Wer sich ausgewogen ernähren will, sollte bei Werbespots eher wegschauen: Im Fernsehen werden vor allem Fertiggerichte, Süßigkeiten und Alkoholika angepriesen. Die haben höhere Gewinnspannen als Obst und Gemüse.

Quelle: GEO 04. April 2005

Beim Essen Bildschirm aus



Sei aktiv: Spielen, Basteln, Lesen, Sport treiben – kehre dem Bildschirm öfters den Rücken und unternimm etwas anderes, was dir Spass macht.

Iss nicht nebenbei: Nimm dir Zeit zum Essen - genieße es und mache gleichzeitig nichts anderes.

Bewegung macht Freude



Spielen und herumtoben mit anderen Kindern fördert die gesunde, soziale und emotionale Entwicklung.

Bewegung macht geschickt



Kinder möchten sich vielseitig und abwechslungsreich bewegen.



Zimmer, die den natürlichen Bewegungsdrang zulassen.

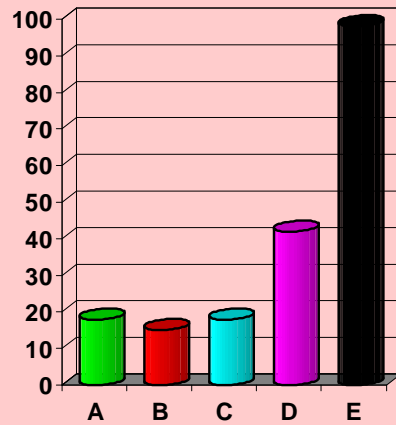


Das Unfall-Risiko sinkt bis zu 50%



Eine erhöhte Mobilität bleibt bis ins Alter erhalten.

Bewegung macht geschickt



A = Sprungkraft
 B = Reaktionsschnelligkeit
 C = Körperkoordination
 D = Gleichgewicht
 E = Handkoordination

Veränderungen der motorischen Fähigkeiten in acht Kontrollwochen bei täglich 15 Minuten mehr Bewegung.

Bewegung macht stark



Kräftigung durch Ausleben des Bewegungsdrangs.

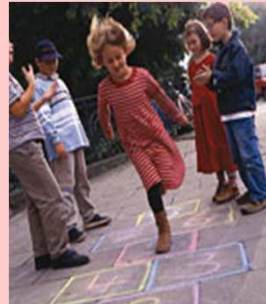


Mit der nötigen Kraft wird die Verletzungsgefahr reduziert und die Knochenfestigkeit und Haltung gestärkt.



Bewegung macht schlau

Zeit in Bewegung zu investieren,
ist keine verlorene Zeit für das Lernen.



Das Verbinden von Bewegung und Lernen steigert die
Hirnleistungsfähigkeit und viele sprachliche sowie
motorische Fähigkeiten.