



# Bewegungsförderung und gesunde Ernährung

Informationen für Schulen zum Elternbildungsangebot

## Was hat Elternbildung mit Bewegungsförderung und gesunder Ernährung zu tun?

Elternbildung kann ein wertvoller Ansatz sein, Schulen in ihren Bildungs- und Erziehungsanstrengungen zum Thema Gesundheit massgeblich zu unterstützen. Gesundheitsprävention in Schulen ist besonders wirksam, wenn Eltern von der Schule miteinbezogen werden.

Die Anzahl von übergewichtigen Kindern wird auch in der Schweiz immer grösser. Eine repräsentative Studie der Gesundheitsförderung Schweiz zeigt, dass fast ein Fünftel aller Kinder übergewichtig ist. Ungünstige Essgewohnheiten, wenig Bewegungsanreize und mangelndes Bewusstsein bei den Eltern sind für die negative Entwicklung mitunter verantwortlich. Dabei sind Kinder und Jugendliche einer gesunden Ernährung und Bewegung im Alltag grundsätzlich gar nicht abgeneigt.

## Allgemeines zur Elternbildung im Kanton Zürich. Wussten Sie schon, dass...

... die Elternbildung Mütter und Väter mit Kursen, Referaten und Gesprächsrunden darin unterstützt, über ihren Familienalltag nachzudenken und ihre Erziehungskompetenz zu erweitern?

... im Kanton Zürich jährlich über 28'500 Personen an rund 1'700 Elternbildungsveranstaltungen teilnehmen? Etwa 23% davon sind Männer.

... es in jeder Region eine Geschäftsstelle gibt, welche die regionalen Elternbildungsangebote fördert?

... Sie unter [www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) viele Informationen, Merkblätter und Handreichungen auch für Schulen finden?

... die Elternbildung Kanton Zürich mit Schulen zusammenarbeitet?



## Was hat die Elternbildung im Bereich Gesundheit zu bieten?

Elternbildung an Schulen kann zu unterschiedlichen Themen und Formen stattfinden. Die Elternbildung Kanton Zürich unterstützt Sie gerne bei der:

- Planung und Organisation von Elternbildungsveranstaltungen an Schulen
- Vermittlung von Referent/innen und Kursleiter/innen
- Koordination der Angebote mit anderen Anbietern
- Information der Eltern und Lehrpersonen zum Thema Elternbildung

Mögliche Themen für Elternbildungsveranstaltungen an Schulen sind:

- gesunde und genussvolle Ernährung
- gesundes Znüni
- Übergewicht bei Kindern
- Schlankeitswahn
- Essstörungen im Jugendalter
- Brainfood für Schulkinder
- Bewegter Alltag – gesunde Kinder
- sinnvolle Freizeitaktivitäten
- Konzentration und Ernährung

## Elternmitwirkung

Elterngremien sind für Schulen wichtige Partner, um Eltern für Gesundheitsfragen zu erreichen. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter [www.elternmitwirkung.ch](http://www.elternmitwirkung.ch).

## Welche Angebote gibt es speziell für Migrant/innen?

Eltern mit begrenzten Deutschkenntnissen können von allgemeinen Elternbildungsveranstaltungen nur wenig profitieren. Um Eltern mit Migrationshintergrund zum Thema Gesundheit wirkungsvoll ansprechen zu können, braucht es spezielle Angebote:

- bei Elternbildungsveranstaltungen Kulturdolmetscher beiziehen
- FemmesTISCHE zum Thema «Gesund sein – gesund bleiben». Mehr Infos unter [www.femmesTISCHE.ch](http://www.femmesTISCHE.ch)
- Der Kurs «Gemeinsam die Umgebung im neuen Land entdecken» bietet vielfältige Bezugsmöglichkeiten zum Thema Gesundheit.



**Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer regionalen Geschäftsstelle:**

**Bezirke Andelfingen, Winterthur**

Elternbildung Nord

Tel. 052 266 90 87, eb.nord@ajb.zh.ch

**Bezirke Hinwil, Pfäffikon, Uster, Meilen**

Elternbildung Region Ost und Bezirk Meilen

Tel. 043 477 37 00, eb.ost@ajb.zh.ch

**Bezirke Affoltern, Dietikon, Horgen**

Elternbildung Region Süd

Tel. 043 259 93 55, eb.sued@ajb.zh.ch

**Bezirke Bülach, Dielsdorf**

Elternbildung Region West

Tel. 044 855 65 60, eb.west@ajb.zh.ch

**Stadt Zürich**

Fachschule Viventa

Tel. 044 446 43 65, markus.riesen@zuerich.ch

Suchtpräventionsstelle

Tel. 044 444 50 48, eva.imhoof@zuerich.ch

Für allgemeine Informationen zum  
Thema Elternbildung und Schule

**Fachstelle Elternbildung Kanton Zürich**

Amt für Jugend und Berufsberatung

Tel. 043 259 96 31, david.mueller@ajb.zh.ch

Impressum

August 2009

Elternbildung Kanton Zürich

Dörflistrasse 120, Postfach

8090 Zürich

Tel. 043 259 96 54

ebzh@ajb.zh.ch

www.elternbildung.zh.ch

