

# Bewegungsförderung und gesunde Ernährung

Angebote für Kindergarten, Primar-  
und Oberstufe



Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.

[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)





## Programm «Leichter leben» – Worum geht es?

Übergewicht betrifft einen grossen Teil der Zürcher Bevölkerung. Mangelnde Bewegung und falsche Ernährung sind Hauptursachen dafür. Das kantonale Aktionsprogramm «Leichter leben – Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich» versucht mit verschiedenen Projekten zu vermehrter Bewegung und ausgewogener Ernährung zu motivieren. Viele der Massnahmen setzen im Kindes- und Jugendalter an und können in der Schule umgesetzt werden.

### Warum es wichtig ist, früh gegen Übergewicht vorzugehen:

- Bereits jedes fünfte Kind ist heute beim Eintritt in den Kindergarten von Übergewicht betroffen und jedes zwanzigste ist sogar fettleibig\*.
- Jedes fünfte Kind weist beim Schuleintritt motorische Defizite auf\*\*.
- Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten werden im frühen Kindesalter nachhaltig geprägt. Später sind diese Gewohnheiten nur sehr schwer zu verändern.
- Die Förderung des natürlichen Bewegungsdrangs der Kinder ist nicht nur aus medizinischer Sicht von Vorteil, sondern verbessert auch die Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen.

Danke für Ihr Interesse und Ihren Beitrag zur gesunden Entwicklung Ihrer Schüler/innen.

### Fragen zum Kantonalen Aktionsprogramm «Leichter leben»?

Domenic Schnoz, Programmkoordinator, erteilt gerne Auskunft: 044 634 46 80, [domenic.schnoz@ifspm.uzh.ch](mailto:domenic.schnoz@ifspm.uzh.ch)

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Massnahmen des Aktionsprogramms fachlich und finanziell.



Gesundheitsförderung  
Schweiz

\* Quelle: Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich

\*\* Quelle: ETH Zürich

**Mehr zum kantonalen Aktionsprogramm**

[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)



## Angebote für alle Stufen

### Gesunde Ernährung: Telefonische Kurzberatung oder Beratung vor Ort

Wie kann gesunde Zwischenverpflegung in den Schulalltag eingebaut werden? Welches sind bewährte Projekte? Best practice bei der Einführung eines gesunden Pausenkiosks und anderes mehr. Für eine begrenzte Anzahl Schulen ist eine kostenlose Beratung vor Ort möglich. Die telefonische Kurzberatung ist gratis.

Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b7](http://www.leichter-leben-zh.ch/b7)

Kurzberatung durch die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich: 044 299 30 53

Auskünfte: Roland Brunner, 043 259 53 20, [roland.brunner@vsa.zh.ch](mailto:roland.brunner@vsa.zh.ch)

### Weiterbildungen für Lehrpersonen: individuell und schulhausintern

- «Bewegte Schule erleben»: Praxisnaher Kurs der ZAL/KZS\* zum Kennenlernen von attraktiven Materialien zur Bewegungsförderung im Schulalltag. Der Kurs kann individuell in Zürich besucht oder als schulhausinterne Veranstaltung gebucht werden. Die Teilnehmenden erhalten eine Box mit den vorgestellten Materialien im Wert von Fr. 500.–. Kurskosten: Individuell: Fr. 20.–; pro Schulhaus: Fr. 200.–. Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b5](http://www.leichter-leben-zh.ch/b5)
- Mit «Bewegung bewegt» bietet die Pädagogische Hochschule eine individuell besuchbare Weiterbildung zur Bewegungsförderung an. Kurskosten Fr. 800.–, davon übernimmt das Aktionsprogramm Fr. 600.–. Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b3a](http://www.leichter-leben-zh.ch/b3a)
- «Lernen und Bewegung» ist ein schulhausinternes Weiterbildungsangebot der Pädagogischen Hochschule: Je nach Bedürfnis der Schule können Referate und Workshops zum Thema «Lernförderung durch Bewegung» gebucht werden. Das Aktionsprogramm übernimmt 75% der Kosten. Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b3a](http://www.leichter-leben-zh.ch/b3a)

Auskünfte: Roland Brunner, 043 259 53 20, [roland.brunner@vsa.zh.ch](mailto:roland.brunner@vsa.zh.ch)

### «schule bewegt»: Unterstützung für 20 Minuten Bewegung pro Tag

Lehrpersonen, die ihre Klasse täglich 20 Minuten zusätzlich zum obligatorischen Turn- und Sportunterricht bewegen möchten, melden sich bei «schule bewegt» an und erhalten kostenlos Ideen und Material zur Bewegungsförderung.

Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b5](http://www.leichter-leben-zh.ch/b5)

Auskünfte: Roland Brunner, 043 259 53 20, [roland.brunner@vsa.zh.ch](mailto:roland.brunner@vsa.zh.ch)

\* Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen/Kantonalverband

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.



## Angebote für den Kindergarten

### Purzelbaum: Gesunder Kindergarten

«Purzelbaum» will Bewegung und gesunde Zwischenverpflegung im Kindergartenalltag etablieren. Dazu wird eine Weiterbildung für Kindergartenlehrpersonen angeboten und die Kindergärten werden entsprechend eingerichtet. Die Weiterbildung umfasst einen Ganzttag und drei Halbtage sowie ein Coaching (8-10 Nachmittage) innert zwei Jahren. Die Kurskosten werden vom Aktionsprogramm übernommen. Allfällige Materialanschaffungen und räumliche Anpassungen im Rahmen von Fr. 800 bis 1500.– gehen zu Lasten der Schulgemeinde.

Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b4](http://www.leichter-leben-zh.ch/b4)

Auskünfte: Domenic Schnoz, 044 634 46 80, domenic.schnoz@ifspm.uzh.ch

## Angebote für die Primarstufe

### Muuvit: Online-Spiel zur Bewegungsförderung

Das Programm motiviert die Kinder zu täglicher Bewegung. Mit jeder Bewegungsaktivität sammeln sie Punkte, die ihre Klasse auf einer Online-Reise um die Welt vorwärts bringen. Jede Klasse legt ihre Reiseroute selbst fest. Mit interessanten Infos zu den bereisten Städten, Rätseln sowie Bewegungs- und Ernährungstipps. Die ersten 200 Klassen aus dem Kanton Zürich können sich kostenlos anmelden.

Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b5](http://www.leichter-leben-zh.ch/b5)

Auskünfte: Roland Brunner, 043 259 53 20, roland.brunner@vsa.zh.ch

### bike2school: Mit dem Velo zur Schule

Schülerinnen und Schüler ab der 4. Klasse fahren zwischen Sommer- und Herbstferien 2011 während vier Wochen mit dem Velo zur Schule. Das Programm beinhaltet einen Wettbewerb. Die ersten 50 Klassen aus dem Kanton Zürich können sich kostenlos anmelden.

Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b5](http://www.leichter-leben-zh.ch/b5)

Auskünfte: Roland Brunner, 043 259 53 20, roland.brunner@vsa.zh.ch

### Schifti School Tools: attraktives Unterrichtsmaterial

Bewegungsförderung und Wissensabfrage mit dem Riesenleiterlispel «Powergame» (Ausleihe). Unterrichtsmaterial zu Ernährungsthemen. Online-Lernplattform «Gorilla» zu Bewegung und Ernährung für Kinder ab der 5. Primarklasse.

Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b1b](http://www.leichter-leben-zh.ch/b1b)

Auskünfte: Roland Brunner, 043 259 53 20, roland.brunner@vsa.zh.ch

**Mehr zum kantonalen Aktionsprogramm**

[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)



## Angebote für die Oberstufe

### **Forumtheater voll fett: Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen**

Ein Theaterstück zu Körperbildern und Essgewohnheiten, welches das Publikum einbezieht. Das Theater eignet sich hervorragend als Einstieg ins Thema oder als Diskussionsanstoss. Kosten: Fr. 2000.– (statt Fr. 3600.–). Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b6](http://www.leichter-leben-zh.ch/b6)  
Auskünfte: Karin Hoffsten, Forumtheater: 044 350 47 20, [kontakt@forumtheater.ch](mailto:kontakt@forumtheater.ch)

### **Schifti School Tools: Anregendes Unterrichtsmaterial und E-Learning**

Bewegungsförderung und Wissensabfrage mit dem Riesenleiterlenspiel «Powergame» (Ausleihe). Unterrichtsmaterial zu Ernährungsthemen. Online-Lernplattform «Gorilla» zu Bewegung und Ernährung. Schüler/innen der Oberstufe, die bei «Gorilla» mitmachen, können 2011 für ihre Schule einen von insgesamt zehn «Gorilla Workshops» (s.u.) gewinnen. Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b1b](http://www.leichter-leben-zh.ch/b1b)  
Auskünfte: Roland Brunner, 043 259 53 20, [roland.brunner@vsa.zh.ch](mailto:roland.brunner@vsa.zh.ch)

### **Gorilla Workshop von Schifti: Trendsport und gesunde Ernährung**

In einem eintägigen schulhausinternen Workshop mit max. 85 Teilnehmenden thematisieren junge Coaches die Bereiche Bewegung und Ernährung in Verbindung mit Trendsportarten. 2011 werden unter den Schulen, deren Schüler/innen bei der Online-Lernplattform «Gorilla» (s.o.) registriert sind, zehn kostenlose Workshops verlost. Weitere fünf Schulen können den Workshop für Fr. 510.– buchen. Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b1c](http://www.leichter-leben-zh.ch/b1c)  
Auskünfte: Roland Brunner, 043 259 53 20, [roland.brunner@vsa.zh.ch](mailto:roland.brunner@vsa.zh.ch)

### **bike2school: Mit dem Velo zur Schule**

Schülerinnen und Schüler fahren zwischen Sommer- und Herbstferien 2011 während vier Wochen mit dem Velo zur Schule. Mit attraktivem Wettbewerb. Die ersten 50 Klassen aus dem Kanton Zürich können sich kostenlos anmelden.

Mehr unter [www.leichter-leben-zh.ch/b5](http://www.leichter-leben-zh.ch/b5)

Auskünfte: Roland Brunner, 043 259 53 20, [roland.brunner@vsa.zh.ch](mailto:roland.brunner@vsa.zh.ch)

### **feelok: Selbstreflexion online**

Internetbasiertes, kostenloses Programm für Jugendliche zur Förderung des Wohlbefindens und zum Überdenken des eigenen Gesundheitsverhaltens. Mit Unterstützung zur Verhaltensänderung, Spielen, Tests und Hintergrundinfos zu Bewegung und Ernährung.

Mehr unter [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

**Mehr zum kantonalen Aktionsprogramm**

[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)

# Material herunterladen oder bestellen

- Znünilflyer für Kinder und ihre Eltern
- Ernährungsscheibe mit Infos zu gesunder Ernährung für Kinder und Eltern in zehn Sprachen
- Liste empfohlener Broschüren
- Empfehlungen für Schulen und Horte und anderes mehr kann heruntergeladen oder kostenlos bestellt werden unter:

[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch) → Über «Leichter leben»  
→ Dokumentation → Broschüren und Drucksachen

Auskünfte: Domenic Schnoz, 044 634 46 80,  
domenic.schnoz@ifspm.uzh.ch

**Ernährungsscheibe**  
Empfehlungen zum gesunden und gemässigen Essen und Trinken für Kinder

**Wasser trinken**  
Von Wasser kannst du nie genug trinken. Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon. Mach Wasser zu deinem Lieblingsgetränk. Es ist besser und erfrischender als gesüsste Getränte.

**Früchte und Gemüse essen**  
Du hast die Wahl. Entdecke die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse. Immer ein Gemüse: 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 mach sie nicht ständig zwichendurch.

**Essen und Trinken schlau auswählen**  
Entdecke das Angebot! Iss abwechslungsreich, um gut im Form zu bleiben. Nimm ein leichter Getreide-Getränk und zuckerarme Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.

**Beim Essen Bildschirm aus**  
Sei aktiv! Spiele, Basteln, Lesen, Sport treiben – keine dem Bildschirm öfters den Rücken und unterstreim etwas anderes, was dir Spass macht. Das nicht neugierig. Nimm dir Zeit zum Essen – geniess es und mache gleichzeitig nichts anderes.

Schweizerische Eidgenossenschaft für Ernährung (Hauptgenosse) © 2011. Bern, Tel. 031 308 91 00, Fax 031 308 91 03, www.leichter-leben.ch, E-Mail: info@leichter-leben.ch

**Schulärztliche und Schulzahnärztliche Empfehlungen**  
**Znünil für jeden Tag**  
Kreuzen Sie mit Ihrem Kind alles an, was es ausprobiieren möchte!

**Wasser oder ungesüßter Tee**

**Früchte je nach Saison**

- Apfel
- Birne
- Pflaumen
- Zweifelhagen
- Trauben
- Feige
- Straub
- Mandarine
- Orange
- Erdbeeren
- Heldbeeren
- Kirschen
- Melone
- Pflaueh
- Nektarine
- Aprikosen
- Fruchtschätze in Zehnbox
- Geschälte Früchte in Küstikfolie
- Getrocknete Apfelfeige

**Gemüse je nach Saison**

- Rübe
- Gurke
- Cherrytomaten
- Paprika
- Fenchel
- Kohlrabi
- Stangensellerie
- Bohnen
- Krüuterquark zum Dippen

**Eine Handvoll Nüsse zum Obst/Gemüse**

- Baumnüsse
- Hoselnüsse
- Mandeln

**Vollkorn-Getreideprodukte**

- Vollkornbrot
- Pszenbrotli
- Vollkorncroaker (Davidu/Bivito)
- Kolbsecker
- Robuwellen nature
- Schwedenbrotli/Knusperbrotli
- Selbstgemachtes Poppom
- Vollkorncroaker mit Käse
- Vollkorncroaker mit Frischkäse

**Milch/ Milchprodukte**

- Milch ohne Zucke
- Jogurt nature
- Käse/Frischkäse im Sandwich

Unserstützt von: Gesundheitsförderung und Schweiz, Promozion Santé Suisse, Professore Susana Decretto

## Weiterführende Links

Aktionsprogramm Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich  
[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)

Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich  
[www.gesunde-schulen-zuerich.ch](http://www.gesunde-schulen-zuerich.ch)

Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.  
[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)

