Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge

Bewegungs- und Ernährungstipps

Für Eltern von Primarschulkindern im Alter von 6 bis 12 Jahren.

«Kinder im Gleichgewicht»
Das Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen.

www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Gesundheitsdepartement

KIG
KINDER IM GLEICHGEWICHT

Inhalte

Energiebilanz im Gleichgewicht. 4
Bewegung ist natürlich und alltäglich. 8
Essen soll ausgewogen und vielseitig sein. 11
Essen ist energiegeladen und bunt. 14
Essen selbst rüsten und kochen macht Spass. 18
Rundum ausgewogen essen und trinken. 20
Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken. 22
Zähne sind gesund am schönsten. 26
Ideen mit Schwung und Spass. 28
Mehr Infos, Literatur und Links. 31

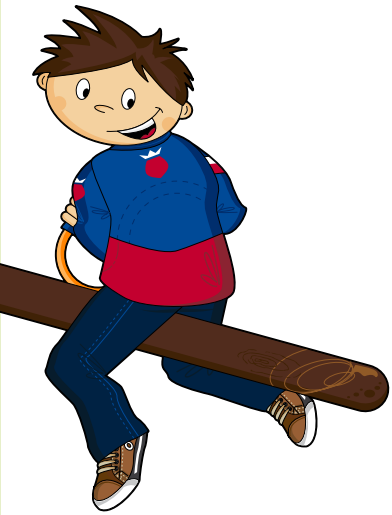
KIG

bringt Bewegung in Ihre Familie.

Ausgewogenes Essen und ausreichende Bewegung bilden den Grundstein für einen gesunden Lebensstil und fördern ein gesundes Körpergewicht. Die Weichen dazu werden schon ganz früh im Leben gestellt. Deshalb ist es sehr wichtig, der gesunden Entwicklung unserer Kinder hohe Beachtung zu schenken.

Vielerlei äussere Einflüsse können das Ess- und Bewegungsverhalten beeinflussen. Sie haben es in der Hand, die gesunde Wahl für sich und Ihre Kinder zu treffen.

Das Programm «Kinder im Gleichgewicht» hat Empfehlungen und Tipps zu Bewegung und Ernährung zusammengestellt, welche sich am Alter des Kindes orientieren. Erfahren Sie im Folgenden, was Sie für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes im Alter von 6 bis 12 Jahren tun können.



Energiebilanz

im Gleichgewicht.

Heute sind Lebensmittel und Getränke jederzeit und überall verfügbar, was zu ständigem Essen verführt. Auch bewegt sich eine Mehrheit der Bevölkerung aus gesundheitlicher Sicht zu wenig oder fast gar nicht. Das trifft leider auch für Kinder zu, obwohl sie über einen natürlichen Bewegungsdrang verfügen.

Energie aufnehmen und verbrauchen

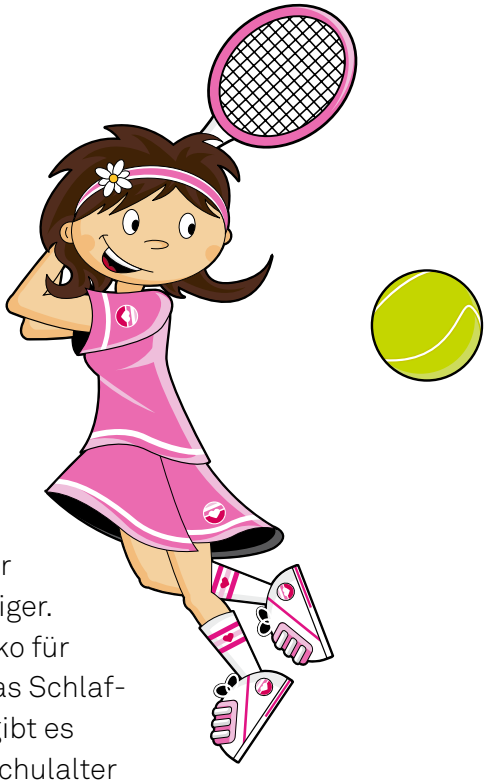
Neben den Essgewohnheiten ist tägliche Bewegung für ein gesundes Körpergewicht von zentraler Bedeutung. Mit dem Essen aufgenommene Energie soll auch verbraucht werden und somit die Energiebilanz im Gleichgewicht gehalten werden. Zudem ist regelmässige Bewegung wichtig für die geistige und körperliche Entwicklung.

Bewegungsempfehlungen

Kinder benötigen Gelegenheiten, um sich in vielfältiger Weise zu bewegen. Nach heutiger Einschätzung sollten Kinder im Schulalter mindestens eine Stunde am Tag körperlich aktiv sein und dabei etwas ausser Atem und ins Schwitzen kommen. Gleichzeitig ist langes Sitzen zu vermeiden. Allenfalls kann es durch Bewegungspausen (zum Beispiel bei längeren Auto- oder Bahnfahrten) unterbrochen werden.

Bewegte Kinder schlafen besser

Anregendes Spiel und genügend Bewegung insbesondere an der frischen Luft sorgen dafür, dass Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben können und abends dann müde genug sind.



Für eine gesunde Entwicklung ist ausreichend Schlaf notwendig. Im Schlaf sammelt der Körper neue Energie und durch Träume werden die Eindrücke des Tages verarbeitet. Schlafen Kinder chronisch nicht genug, sind sie in der Schule weniger leistungsfähig und krankheitsanfälliger. Zudem kann Schlafmangel das Risiko für Übergewicht erhöhen. Auch wenn das Schlafbedürfnis sehr unterschiedlich ist, gibt es Anhaltswerte für Kinder. Im Primarschulalter benötigen Kinder etwa 10 Stunden Schlaf.

Fernsehen und Computerkonsum

Kinder verbringen heute viel Zeit vor dem Fernseher, spielen Videospiele, chatten oder surfen im Internet. Während dieser Zeit bewegen sie sich nicht und häufig werden dazu noch zucker- und fettreiche Snacks sowie Süssgetränke zu sich genommen. Auch wenn elektronische Medien nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken sind, brauchen Kinder genügend Zeit für Spiele, Bewegung und Freunde. Kinder mit 7 Jahren sollen maximal eine Stunde, mit 8 bis 10 Jahren maximal 1.5 Stunden und mit 11 bis 12 Jahren maximal 2 Stunden pro Tag vor dem Bildschirm (Fernseher, Computer, Tablet) sitzen.

Durchstarten und abheben.

Wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich einfach besser – körperlich und auch psychisch. Es gibt so viele verschiedene Sportarten, Vereine und Aktivitäten, die mit der Familie, mit Freunden oder auch mal alleine unternommen werden können. Und: es ist bekanntlich noch kein Meister vom Himmel gefallen – höchstens vom Rollbrett. Wer viel übt, der profitiert auch viel.

Bewegung

ist natürlich und alltäglich.

Regelmässige Bewegung gibt eine gute Abwechslung zum vielen Sitzen im Schulalltag. Schulkinder sollten sich mindestens eine Stunde am Tag, möglichst an der frischen Luft, bewegen. Alle Aktivitäten, die länger als 10 Minuten dauern, können dazugerechnet werden. Schulsport, andere Schulaktivitäten, der Schulweg und Freizeit bieten dafür eine gute Grundlage. Es ist sinnvoll, dass sich Kinder auf vielfältige Weise bewegen, denn dies ist für eine optimale Entwicklung günstig.

Vielfältige Bewegung
In einer Woche sollte möglichst jede Bewegungsart einmal ausgeübt werden. Folgende gehören dazu:

Herz-Kreislauf anregen Fangspiele, Velofahren, Schwimmen, Skilanglaufen, Wandern und viele Spielarten fördern die Durchblutung und erhöhen die Atmung.

Muskeln kräftigen Klettern, Geräteturnen, Rudern und sogar Treppen steigen trainieren die Muskulatur durch das Heben des eigenen Körpers oder von Gegenständen.

Knochen stärken Seilspringen, Skifahren, Skateboarden, Trampolin springen oder Tanzen stärken durch kurzzeitige Stossbelastung die Knochen.

Geschicklichkeit verbessern Balancieren, Ballspiele, Tanzen, Karate, Judo oder Geräteturnen trainieren das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln.

Beweglichkeit erhalten Turnen ganz allgemein oder im Rahmen von Entspannungsübungen trainiert die Beweglichkeit von Muskeln und Sehnen.

Umsetzungen im Alltag

Oftmals ist Bewegung im Alltag durch Rolltreppen, Fahrstühle, Autos, Computerspiele und Fernseher eingeschränkt.

- Ermuntern Sie Ihr Kind, sich möglichst viel an der frischen Luft zu bewegen, auch bei Regen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung und in der näheren Umgebung.
- Seien Sie ein Vorbild und bewegen Sie sich mit Ihrem Kind.
- Fördern Sie die Bewegung im Spiel mit anderen Kindern.
- Regen Sie Ihr Kind dazu an, den Schulweg zu Fuss oder mit dem Velo zurückzulegen, und vermeiden Sie «Taxidienste».
- Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Sportverein aus.
- Machen Sie doch einmal Aktivferien mit der ganzen Familie.

Essen

soll ausgewogen und vielseitig sein.

Der Bedarf an Energie ist für einen grossen Teil der Bevölkerung deutlich geringer als die Energiemenge, welche wir täglich zu uns nehmen. Dabei spielt nicht allein der fehlende Energieverbrauch durch Bewegung eine Rolle, sondern auch das vielfältige Angebot an Nahrungsmitteln, welche viel Energie in Form von Fett und Zucker enthalten.

Bei Kindern sind kalorienreiche Getränke und Snacks als Zwischenmahlzeiten ungünstig, da sie keine wertvollen Nährstoffe beinhalten. Rohes Gemüse oder Früchte hingegen eignen sich bestens für gesunde Zwischenmahlzeiten. Auch beim Essen nehmen Erwachsene eine Vorbildfunktion ein. Kinder können bewusst an von ihnen nicht spontan bevorzugte, aber geeignete Nahrungsmittel gewöhnt werden.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung über den Tag verteilt fördert das körperliche und geistige Wachstum Ihres Kindes. Eine vielseitige Kost gibt Ihrem Kind Energie und steigert seine Leistungsfähigkeit.

Mein Essen ist spannend genug.

Für eine bewusste Ernährung ist es ebenso wichtig, sich genussvoll dem Essen zu widmen. Die Mahlzeiten sollten deshalb so häufig wie möglich gemeinsam am Tisch mit der Familie, anstatt vor dem Fernseher oder Computer eingenommen werden. Dabei wird nicht nur das familiäre Gespräch angeregt und können Erlebnisberichte ausgetauscht werden, sondern auch das Sättigungsgefühl wird besser wahrgenommen.

Essen

ist energiegeladen und bunt.

Die Ernährung der Kinder verändert sich, wenn sie in die Schule kommen. Der Essensrhythmus richtet sich ab sofort nach dem Stundenplan und das Znüni wird ausser Haus gegessen. Auch für Sie als Eltern bedeutet dies oftmals eine grosse Herausforderung und Umstellung.

Energieverbrauch im Schlaf.

In der Nacht werden die leicht verfügbaren Energiespeicher für verschiedenste Körperfunktionen aufgebraucht (zum Beispiel für die Funktion des Herzens, der Organe, die Zellerneuerungen und das Aufrechterhalten der Körpertemperatur). Kinder haben kleinere Energiespeicher als Erwachsene, so dass das Frühstück eine wichtige Rolle einnimmt. Mit den Mahlzeiten am Morgen wird dem Körper wieder Energie zugeführt, um den neuen Tag anzupacken.

Frühstück stärkt.

Viele Schulkinder lassen das Frühstück aus. Für die optimale Entwicklung sowie für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit brauchen Kinder ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Ein Frühstück mit einem Getreideprodukt, einem Milchprodukt, einer Frucht oder einem Gemüse sowie einem Getränk liefert alle notwendigen Inhaltsstoffe. Hat Ihr Kind zum Frühstück noch keinen grossen Hunger, kann dies

mit dem Znüni ausgeglichen werden, indem dieser grösser ausfällt. Ein Minimalfrühstück von einem Glas Milch sollte es aber schon geben.

Regelmässig essen.
Das Einhalten von regelmässigen Haupt- und Zwischenmahlzeiten liefert gleichmässig Energie und fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Frühstück, Mittagessen, Abendessen und dazwischen zwei kleine Mahlzeiten sind für Kinder optimal. In einer gemütlichen, familiären Umgebung lässt es sich für das Kind besser essen, daher sind gemeinsame Mahlzeiten wertvolle Rituale.

Znünis und Zvieris
Zwischenmahlzeiten helfen den Kindern, den Tag hindurch leistungsfähig zu sein und bieten auch Gelegenheiten, sich ausgewogen zu ernähren. Über Zwischenmahlzeiten kann der Konsum von Obst und Gemüse gefördert werden. Dadurch nehmen die Kinder wichtige Vitamine und Mineralstoffe, aber auch Nahrungsfasern zu sich. Zudem wird der Heisshunger vor den Hauptmahlzeiten vermindert.

Die Verpackung der Zwischenmahlzeit ist für jüngere Schulkinder besonders wichtig. Wenn das Znüni toll aussieht, isst das Kind die Zwischenmahlzeit lieber. Legen Sie das Znüni in eine gut verschliessbare, attraktive Pausenbox. Bereits geschnittenes Obst und Gemüse lassen sich auf dem Pausenhof oft besser essen als am Stück.

Die leckersten Süssigkeiten wachsen auf Bäumen.

Viele Kinder rümpfen vor Obst und Gemüse die Nase. Diese sollten allerdings jeden Tag mehrmals gegessen werden und Teil von Haupt- und Zwischenmahlzeiten sein. Kinder brauchen mitunter etwa 10 bis 15 Probierportionen eines Lebensmittels, bis sie es akzeptieren. Bestimmt keine leichte Aufgabe – jedoch wird es später ansonsten umso schwerer.

Essen

selbst rüsten und kochen macht Spass.

Wenn Kinder selbst Essen zubereiten oder dabei helfen, essen sie meistens umso lieber. Natürlich ist nicht immer so viel Zeit vorhanden, die Kinder miteinzubeziehen. Jedoch lohnt es sich, zum Beispiel an einem Wochenende, mit den Kindern ihrem Alter entsprechend etwas zuzubereiten oder zu kochen. Mit dem Essen spielt man nicht – jedoch kann Ihr Kind spielerisch den Umgang mit Essen lernen.

Lernen über Nahrungsmittel.

Bei der gemeinsamen Arbeit in der Küche können Sie auch versuchen, Ihrem Kind nicht so beliebte Nahrungsmittel schmackhaft zu machen. Erzählen Sie ihm zu Obst- und Gemüsesorten kleine Geschichten über deren Herkunft und Anbau. Kinder lieben Geschichten und Erzählungen, und so entsteht plötzlich ein anderer Bezug. Die Informationen können häufig auf den Verpackungen abgelesen oder etwas ausführlicher im Internet nachgeschlagen werden.

Die Fantasie spielen lassen.

Lassen Sie Ihr Kind den Gerichten auch einen eigenen fantasievollen Namen geben. Essen kann so bunt und vielfältig sein. Vielleicht ist das neue Lieblingsessen dann plötzlich Karotten und Kartoffelstock oder eben «Holländer beim Skifahren». Bereits ältere Kinder können auch mal für ihre Freunde und Freundinnen kochen und diese zum Essen einladen.

Von Werbung beeinflusst

Kinder sind den ganzen Tag von Werbung umgeben – im Fernsehen, im Internet, im Supermarkt und auf der Strasse. Sie können Werbung nicht hinterfragen; dennoch spielen sie eine entscheidende Rolle bei dem, was auf den Familientisch kommt. Die Lebensmittelindustrie greift zu immer raffinierteren Methoden, um die Kinder für ihre Produkte zu gewinnen. Während die Werbung die allfälligen, gesunden Bestandteile gross hervorhebt, müssen die Inhaltsangaben sorgfältig durchgelesen werden, um beispielsweise herauszufinden, dass die Frühstücksflocken und die Milchschnitte sehr viel Zucker enthalten.

Rundum

ausgewogen essen und trinken.

Die Ernährungsscheibe zeigt auf, worauf es bei einer gesunden Ernährung von Kindern grundsätzlich ankommt.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2016

Wasser trinken

- Wasser ist der Durstlöscher Nummer eins. Pro Tag sind vier bis fünf Gläser empfehlenswert.
- Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren.
- Hahnenwasser ist in der Schweiz sauber, günstig und überall verfügbar.

Früchte und Gemüse essen

- Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben geniessen, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe.
- Gemüse und Früchte bereichern jedes Essen und schmecken zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- Regionale und saisonale Gemüse und Früchte sind zu bevorzugen.

Regelmässig essen

- Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.
- Ein ausgewogenes Frühstück und/oder ein ausgewogenes Znüni sorgen für einen optimalen Start in den Tag.
- Znüni und Zvieri ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen.

Abwechslungsreich essen

- Abwechslung und Vielfalt bei der Lebensmittelwahl und Zubereitung tragen zu einer guten Versorgung mit Nährstoffen bei. Die Erwachsenen sind zuständig für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen. Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, auf das Erwachsene vertrauen können.
- Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.

Beim Essen Bildschirm aus

- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam essen, denn so schmeckt es besser.
- Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch.
- Essen ist ein sinnliches Erlebnis: Was wir sehen, riechen, schmecken, tasten und hören kann sowohl Appetit als auch Abneigung auslösen. Kinder sind daher nicht immer offen für neue Lebensmittel. Geduld und Vertrauen lohnen sich aber.

Empfehlungen

zum ausgewogen Essen und Trinken.

Die nachfolgenden Ernährungsempfehlungen gelten für Primarschulkinder und basieren auf der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Die angegebenen Mengen und Portionen stellen allerdings nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Körpergrösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, zum Beispiel über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich gelten.

Eine Portion entspricht der Menge, die Ihr Kind in einer Hand fassen kann.

Getränke Pro Tag etwa 1 Liter Flüssigkeit trinken, ungezuckerte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit wenig Kohlensäure, ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee). Keine koffeinhaltigen Getränke wie Cola, Eistee oder Kaffee!

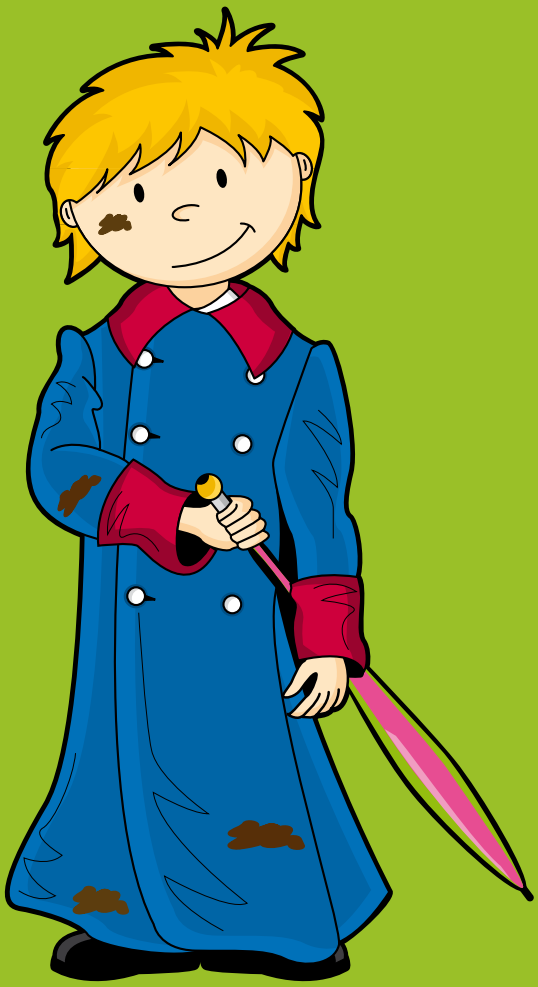
Gemüse und Früchte Pro Tag 5 Portionen in verschiedenen Farben essen; davon pro Tag 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse verzehren, möglichst roh und gut gereinigt. 1 Portion entspricht der geschlossenen Faust des Kindes. Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1–1.5 dl ungezuckerten Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte Pro Tag 3–4 Portionen dieser stärkehaltigen Lebensmittel als Beilage essen. Vollkornprodukte bevorzugen.

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier Pro Tag 3 Portionen Milchprodukte verzehren. Pro Woche maximal 5 Portionen Fleisch, 1 Portion Fisch sowie 1–2 Eier essen, inklusive verarbeiteter Eier.

Öle, Fette und Nüsse Hochwertige Produkte bei den Ölen und Fetten wählen (Raps- oder Olivenöl). Pro Tag 1 Portion ungesalzene Nüsse.

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke Pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit, 1 Snack oder 1 Glas Süssgetränk konsumieren. Süssigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll geniessen.



Kinder sind nicht aus Zucker – sie mögen ihn nur gerne.

Eine ausgeglichene Energiebilanz ist das A und O – das heisst, nur so viel Energie zu sich zu nehmen, wie man auch wieder verbraucht. Diesen Ausgleich zu schaffen ist an sich ganz einfach. Kinder lieben es, zu tollen und bewegen sich von Natur aus gerne draussen. Dabei spielt das Wetter keine Rolle und manchmal kann gerade Matsch und Dreck das Spannendste auf dem Spielplatz sein.

Zähne

sind gesund am schönsten.

Wer ausgewogen und gesund isst, hält nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Zähne gesund. Eine angepasste Ernährung hilft Ihrem Kind, Zahnschäden zu vermeiden und Zahnfleischproblemen vorzubeugen – denn Essen macht bekanntlich nur mit gesunden Zähnen Freude.

Zucker und Säure

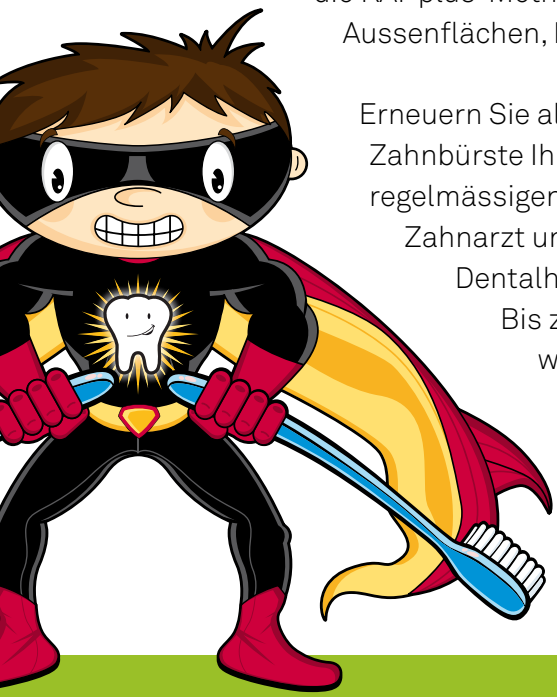
Schon ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes bilden sich im Mund Bakterien, welche Karies verursachen können. Karies entsteht, wenn die Zähne zu wenig gepflegt und zu häufig zuckerhaltige Nahrungsmittel genossen werden. Auch zu säurehaltige Lebensmittel schädigen den Zahnschmelz. Deshalb sind Fruchtsäfte, (Halb-)Weissbrot, Grissini und ähnliches, Dörrfrüchte, Bananen und Fruchtjoghurts Karies fördernd. Getränke, wie zum Beispiel Cola, Eistee und Energydrinks (auch zuckerfreie), greifen ebenso die Zähne an.

Kariesschutz

Ihrem Kind jedoch alles Süsse zu verbieten ist nicht sinnvoll. Eine gesunde Alternative mit süssem Geschmack sind Früchte. Durch das Kauen von saftigen Früchten wird zudem die Speichelproduktion angeregt und schädliche Säuren werden neutralisiert. Legen Sie auch ein grosses Augenmerk auf die Zahnhygiene Ihrer Kinder – denn Prävention ist schmerzfrei.

Zähne richtig pflegen

Ab dem sechsten Lebensjahr beginnt sich das Gebiss zu erneuern. Die Milchzähne fallen aus und werden durch das sogenannte «Permanente Gebiss» ersetzt, welches, wie es der Name sagt, hoffentlich für immer bleibt. Ihr Kind sollte seine Zähne weiterhin drei Mal täglich nach den Hauptmahlzeiten putzen – mit einem «Tupfen» Zahnpasta mit kindergerechter Fluoridmenge (0,05 %), ab Durchbruch des ersten bleibenden Zahnes (spätestens ab 6 Jahren) mit Juniorpasta oder einer Zahnpasta für Erwachsene (Fluoridanteil 0,15 %). Bis zum achten Lebensjahr empfiehlt es sich, dass Sie die Kinderzähne abends noch einmal gründlich nachreinigen. Es wird hier die KAI-plus-Methode empfohlen: Kauflächen, Aussenflächen, Innenflächen, plus hinten.



Erneuern Sie alle ein bis zwei Monate die Zahnbürste Ihres Kindes. Die ab jetzt regelmässigen Kontrollbesuche beim Zahnarzt und bei der professionellen Dentalhygiene sind zu empfehlen. Bis zur Mittel- und Oberstufe wird die Zahnprophylaxe von der Schulzahnpflege unterstützt.

Ideen

mit Schwung und Spass.

Fahrradtour mit Picknick
Auf dem Drahtesel und noch dazu mit den Freunden die Umgebung zu erkunden und unterwegs zu sein, macht Ihrem Kind grossen Spass. Wenn dann auch noch auf einem schönen Platz ein selbstmitgenommenes Picknick verzehrt werden kann, gelingt die Rückfahrt umso besser. Den Picknickkorb können Sie vorher, gemeinsam mit Ihren Kindern und Freunden füllen und zusammenstellen – zum Beispiel mit einem frisch zubereiteten Fruchtsalat, Vollkornbrötchen und selbstgemachtem, ungesüssten Eistee.

Skirennen im Wohnzimmer
Lassen Sie Ihr Kind im Wohnzimmer ein Skirennen veranstalten – mit Freunden, Geschwistern und Eltern als Rennläufer und einer Person davon als Radio-Kommentator. In der «Rennhocke» durchfahren alle die Slalomstrecke und meistern den schwierigsten Steilhang. Der Moderator kommentiert am Mikrofon die Piste, den Stil der «Rennläufer» – und stoppt natürlich auch die Zeit. Eine Medaille aus Karton ist dem Gewinner sicher!

Rollentausch
In andere Rollen schlüpfen, das tun die meisten Kinder gerne. Versuchen Sie den Rollentausch mal in der Küche: Überlassen Sie Ihrem Kind für eine Mahlzeit die Kochkelle. Es bestimmt mit Ihnen zusammen das Gericht und fragt nach Hilfe, wenn es diese benötigt. Guten Appetit!

Musik bewegt
Musik und Bewegung gehen oft einfach einher. Animieren Sie Ihr Kind dazu, zusammen mit Freunden oder auch alleine sein Lieblingsmusical oder seine Lieblingslieder für eine kleine Show einzustudieren, die dann anschliessend vorgeführt wird. Das macht allen grossen Spass. Mit Verkleidungen wirkt das Ganze natürlich noch echter und die kleinen Darsteller können sich von Nummer zu Nummer neu verwandeln.

Mehr

Infos, Literatur und Links.

Bundesamt für Sport (BASPO):
Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche
www.baspo.admin.ch

Cremer M., Laimbacher J.:
Ernährung von Schulkindern.
schulverlag blmv AG, Bern 2008

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE):
Ernährungsempfehlungen bei Kindern.
www.sge-ssn.ch

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO:
Systematik des Zähnebürstens.
www.sso.ch

Gesundheitsförderung Schweiz:
Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen
www.gesundheitsfoerderung.ch

KIG

informiert, vernetzt und berät.

Weiterführende Materialien stehen auf der KIG-Webseite oder bei der KIG-Programmleitung bereit.

www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Programmleitung

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung
Unterstrasse 22
9001 St. Gallen

Tel. 058 229 87 60
zepra@sg.ch
www.zepra.info

www.up-consulting.li

Programmleitung

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Partner

Ostschweizer Kinderspital

Trägerschaft

Kanton St.Gallen
Gesundheitsdepartement

Gesundheitsförderung Schweiz

1116