



Mehr Schwung im Alltag

(Ge)wichtige Tipps für Familien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mehr Schwung!

SUISSE BALANCE ist die «Ernährungsbewegung» vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz. Suisse Balance animiert Kinder und Jugendliche unter Einbindung ihrer Lebenswelten dazu, sich ausgeglichen zu ernähren und sich täglich genügend zu bewegen, um ein gesundes Körpergewicht zu halten oder zu erreichen. Dazu realisiert Suisse Balance Projekte, prüft deren Wirkung und bereitet sie auf ihre Multiplikation vor.

www.suissebalance.ch

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz
L'alimentation en mouvement: par l'Office fédéral de la santé publique et par Promotion Santé Suisse
L'alimentazione in movimento: de l'Ufficio federale della sanità pubblica e di Promozione Salute Svizzera

Was tun?

Geht es Ihnen auch so? Der Alltag fordert uns immer weniger Bewegung ab. Hier eine bequeme Rolltreppe, da ein Lift – und trotzdem fühlen wir uns gehetzt. Die Alltagsbelastungen nehmen zu, Stress und Hektik verleiten uns immer häufiger zu einem Schnellimbiss oder zu Fertiggerichten, die oft zu fett-, salz- oder zu zuckerhaltig sind. Schneller als Sie es merken, ist Ihre Energie- und Nährstoffbilanz unausgeglichen. Sie essen und trinken mehr als Sie verbrauchen, das Körpergewicht nimmt zu.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen und Tipps, wie Sie sich und Ihre Kinder mit täglicher Bewegung und ausgewogenem Essen und Trinken in Schwung bringen können.





Essen, Trinken und Bewegen – im Gleichgewicht

Kennen Sie das Geheimnis eines gesunden Körpergewichts? Es steckt nicht in Diäten, Hungerkuren oder Wunderpillen. Was Sie und Ihre Kinder täglich essen und trinken, wird vom Körper verwertet und zum grossen Teil in Energie umgewandelt.

Der Energieverbrauch hängt, neben Alter, Grösse und Geschlecht, hauptsächlich davon ab, wie oft und wie lange wir uns täglich bewegen.

Ein gesundes Körpergewicht zu halten bedeutet, **die Balance zwischen Energieaufnahme (Essen) und -abgabe (Bewegen)** zu finden. Das gilt besonders für Kinder, denn in jungen Jahren werden die Weichen für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten gestellt.

Energiebilanz



© schtifti.ch

- **Täglich genügend bewegen**
- **Ernährung optimieren**
- **Körpergewicht halten**
- **Übergewicht reduzieren**

Werden Sie aktiv



Regelmässige körperliche Bewegung an der frischen Luft hält Sie fit und steigert Ihr Wohlbefinden! Keine Zeit, denken Sie? Kombinieren Sie Bewegung einfach mit alltäglichen Aktivitäten, denn: **Bewegung beginnt im Alltag!**

Lust auf mehr Bewegung

Spazieren, Wandern, Schwimmen, Velo fahren, Walking, Inline-Skating, Jogging, Fussball, Tanzen, etc. Die Auswahl ist immens, lassen Sie sich von den vielen attraktiven Angeboten inspirieren. Wertvolle **Links und Adressen** finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Bewegungstipps

- **Gönnen Sie sich einen Verdauungsspaziergang**
- **Steigen Sie zwei Haltestellen früher aus dem Bus oder dem Tram**
- **Benutzen Sie die Treppe statt den Lift**
- **Fahren Sie mit dem Velo statt mit dem Auto zur Arbeit, zum Einkaufen, etc.**
- **Machen Sie bewusst Bewegungspausen bei langem Sitzen**

Bewegungsscheibe



© Bundesamt für Sport (BASPO)

Tipps für eine bewegte Kindheit

Ermuntern und unterstützen Sie ihre Kinder, damit sie sich täglich ausreichend bewegen.

- **Nicht vergessen: Sie sind ein Vorbild**
- **Motivieren Sie Ihr Kind, möglichst wenig zu sitzen**
- **Gestalten Sie Kinderzimmer und Wohnung so, dass sie zum Bewegen anregen**
- **Zeigen Sie Ihrem Kind Bewegungsmöglichkeiten vor der Haustür und in der näheren Umgebung**
- **Gehen Sie mit Ihrem Kind täglich – auch bei Regen – nach draussen**
- **Senken Sie die Fernseh-, Spielkonsolen- und Computerzeiten Ihres Kindes. Schalten Sie «medienfreie» Tage ein**
- **Schenken Sie Spielsachen, die zum Bewegen animieren: Ball statt Comic-Heft, Skateboard statt Computerspiel, etc.**
- **Zu Fuss gehen verschafft Erlebnisse – vermeiden Sie «Taxidienste»**
- **Wählen Sie mit Ihrem Kind ein Angebot in einem Sportverein**

Alles ist erlaubt, die Menge macht's

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung schmeckt gut, weckt die Lebensgeister und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. **Denken Sie daran, dass bei allen guten Vorsätzen, Essen und Trinken in erster Linie Freude und Genuss bereiten sollen.** Das hört sich einfacher an als es ist, denn überall locken Take-aways, Bäckereien oder Fast Food Restaurants mit ihrem verführerischen, schnell verfügbaren Angebot. Da ist die Versuchung gross, dem «Snacking» zu erliegen.

Tipps für ausgewogenes Essen und Trinken

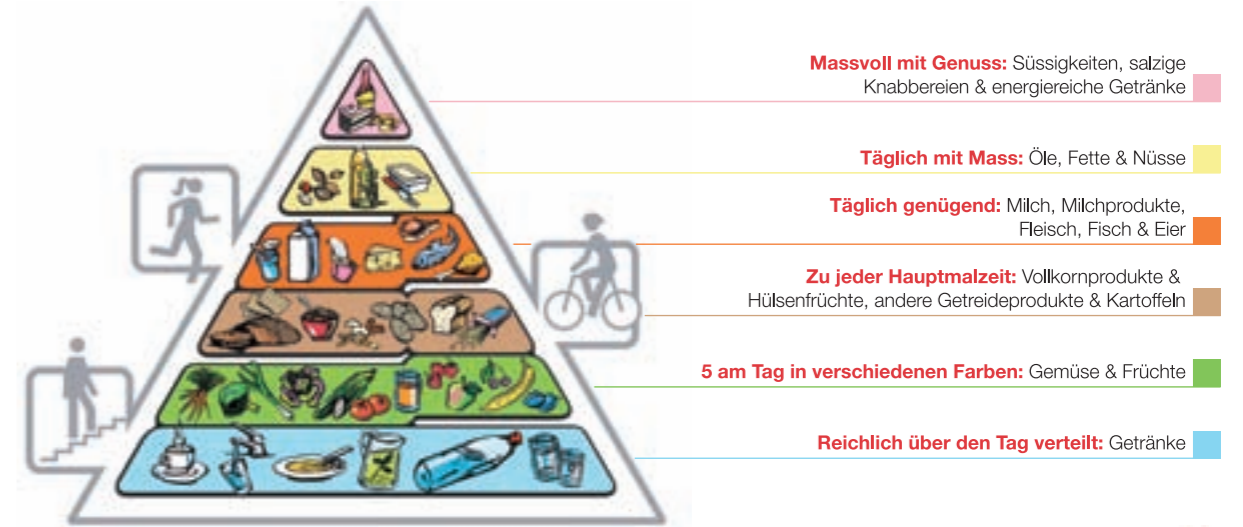
- **Sich täglich Zeit nehmen für ein ausgewogenes Frühstück**
- **In Gesellschaft und mit Genuss essen – mit der Familie oder mit Freunden**
- **Selber kochen. Frisch zubereitetes, regionales und saisonales Essen schmeckt besser**
- **In Ruhe essen – ohne Fernseher, Zeitschrift etc.**
- **Es gibt keine verbotenen Nahrungsmittel – absolute Tabus machen diese nur attraktiver**
- **Hunger- und Sättigungsgefühle beachten**
- **Wasser trinken – Süssgetränke vermeiden**
- **Nur einmal pro Tag naschen**
- **Essen ist kein Erziehungsmittel – nicht mit Essen bestrafen, belohnen oder trösten**
- **Weniger ist mehr – Portionsgrössen beachten**

Empfehlungen für Kinder und Jugendliche im Wachstum

Der Energie- und Flüssigkeitsbedarf von Kindern und Jugendlichen wird wesentlich durch die physiologischen Veränderungen während der Kindheit und der Pubertät und dem damit verbundenen Wachstumsschub bestimmt. Das bedeutet, dass Kinder und Jugendliche in dieser Lebensphase einen erhöhten Bedarf an bestimmten Nahrungs- und Nährstoffen wie z.B. stärkehaltigen Kohlenhydraten (braune Stufe) oder Milch und Milchprodukten (orange Stufe) haben können. Bei erhöhter körperlicher Aktivität steigt der Nahrungs- und Flüssigkeitsbedarf zusätzlich an.

Lebensmittelpyramide

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene





Ausgewogene Ernährung – von klein auf

Überzählige Pfunde im Kindes- und Jugendalter erhöhen das Risiko, auch im Erwachsenenalter übergewichtig zu sein.

Stillen – der ideale Start ins Leben

Muttermilch deckt in der Regel von Geburt weg die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes am besten. Während den ersten 6 Lebensmonaten wird eine ausschliessliche Stillzeit empfohlen. Ab dem 7. Monat wird Beikost eingeführt. Leichte, wenig gesalzene Speisen am Familientisch sind ab ungefähr einem Jahr empfehlenswert.

Seien Sie beim Essen Vorbild für Ihr Kind

Die Freude an gesundem Essen wird viel mehr vorgelebt als anerzogen. Kinder wollen und sollen das Essen mit allen Sinnen erleben. Gestalten Sie gemeinsam fantasievolle, farbenfrohe und schmackhafte Gerichte. Beziehen Sie Ihre Kinder in die Essensplanung und -zubereitung so früh wie möglich aktiv mit ein. Respektieren Sie, wenn sich Ihr Kind satt fühlt. Das natürliche, angeborene Sättigungsgefühl ist in diesen Jahren stark ausgeprägt. Es sollte unbedingt erhalten bleiben und nicht durch Esszwang oder über-grosse Portionen gestört werden.

Für Kinder wird eine abwechslungsreiche Mischkost empfohlen (siehe Lebensmittelpyramide). Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder über den Tag verteilt ausreichend trinken. Am besten ist Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser), ungesüsster Tee oder ein mit Wasser verdünnter Fruchtsaft. Süssgetränke wie Cola, Rivella, Eistee, etc. sowie künstlich gesüsste Light-Getränke sind möglichst zu meiden!

Süssigkeiten sollten nicht verboten sein, jedoch mit Mass genossen werden. Bieten Sie Ihrem Kind jederzeit reichlich frisches Obst und Gemüse je nach Saison an – es ist die ideale Zwischenmahlzeit zum Znüni oder Zvierli!

Adressen

Bewegung:

- Allez Hop Bewegungskurse: www.allezhop.ch
- Bewegungs- und Erlebnistage: www.slowup.ch
- Bewegung für Kinder: www.aktive-kindheit.ch
- Bike to work: www.biketowork.ch
- Gesundheitsförderliche Ferienlager für Kinder und Jugendliche: www.voila.ch
- Inline-Skating: www.swiss-skate-map.ch
- Plattform für Wanderungen und Velotouren in der Schweiz: www.tourenguide.ch
- Schweizerischer Turnverband, STV (Muki- und Kinderturnen): www.stv-fsg.ch
- Schweizer Spielplatzdatenbank: www.kids.ch
- Schweizer Sportvereine: www.sportverein.ch
- Stiftung für soziale Jugendprojekte (Freestyle Kurse): www.schtifti.ch
- Veloland Schweiz: www.veloland.ch
- Vitaparcours-Verzeichnis: www.vitaparcours.ch

Ernährung:

- Mehr Früchte und Gemüse essen – 5 am Tag: www.5amtag.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, SGE: www.sge-ssn.ch; Informationsdienst Nutrinfo: Tel. 031 385 00 08

- Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens: www.allaiter.ch
- Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen, SVDE: www.svde-asdd.ch
- Was wir essen – Alles über Lebensmittel: www.was-wir-essen.de

Übergewicht:

- Interaktives Angebot zu Übergewicht für Kinder und Jugendliche: www.minuweb.ch
- Schweizerische Adipositas-Stiftung, SAPS: www.adipositas-stiftung.ch
- Schweizerischer Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter, akj: www.akj-ch.ch

Diabetes aktiv vorbeugen:

- Action d: www.actiond.ch

Essstörungen:

- Experten-Netzwerk-Esstörungen Schweiz, ENES: www.netzwerk-essstoerungen.ch
- Prävention von Ess-Störungen Praxisnah, PEP: www.pepinfo.ch, www.pepsuisse.ch