

# Praktischer Leitfaden Ernährung und Bewegung für Kinder im Schulalter



# Vorwort

Übergewicht belastet unsere Bevölkerung zunehmend und stellt ein grosses gesundheitliches Problem dar. Eine Vielzahl von komplexen Faktoren und Unbekannten erschwert heute den effizienten Kampf gegen Gewichtsprobleme. Es ist daher entscheidend, schon in den ersten Lebensjahren vorbeugende Massnahmen zu treffen. Kinder und die Menschen in ihrer Umgebung müssen so früh wie möglich dazu ermuntert werden, Gewohnheiten zu entwickeln, die eine gesunde Ernährung und viel Bewegung mit einer genussbetonten Einstellung verbinden.

Gesundheitsförderung ist ein relativ neuer Bereich. Sie erfüllt das wachsende Bedürfnis nach Information und Beratung zur Frage, welche Verhaltensweisen die Gesundheit fördern oder beeinträchtigen. Stress, allgegenwärtige Essmöglichkeiten und Bewegungsarmut sind Risikofaktoren, die den Zugang zu einem ausgewogenen Lebensstil erschweren. Um Abhilfe zu schaffen, muss man sich dieser Tatsache erst einmal klar bewusst werden. Dann kann man damit beginnen, sich bestimmte Gewohnheiten anzueignen, um das Risiko zu verringern. Im Zentrum steht dabei die (Wieder-)Entdeckung des sinnlich-bewussten Essens und der genussvollen Bewegung.

Dieser praktische Leitfaden bietet eine Einführung in die Thematik «Gesundes Körpergewicht durch Ernährung und Bewegung». Er richtet sich an Fachleute der Bereiche Gesundheit, Soziales, Erziehung, Bildung und Sport sowie an Tageseltern, die im dauernden Kontakt mit Kindern von 4 bis 12 Jahren stehen. Er soll ihnen im Umgang mit dem Thema Ernährung und Bewegung im Rahmen der während des ganzen Jahres durchgeführten Aktivitäten als Orientierungshilfe dienen. Ergänzt wird er durch eine Faltbroschüre für Eltern mit Tipps und Tricks für den Alltag.

In dieser Beziehung kommt Ihnen als Fachpersonen eine unentbehrliche Vermittlerfunktion zu: Sie können aktuelle und nützliche Informationen weitergeben sowie Kinder und Eltern dazu motivieren, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Zudem gibt Ihnen Ihre dauerhafte Beziehung zu den Kindern die Möglichkeit, sie in ihren gesunden Gewohnheiten zu bestärken und sie zu ermutigen, auf Kurs zu bleiben.

## Jean-Bernard Moix

Leiter Gesundheitsförderung Wallis

## Manu Praz

Präsident der Referenzgruppe, Zentrum für Ernährung und Bewegung

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Gesundheit: Ein dynamisches Gleichgewicht</b>	4
<b>Wie kann man das Kind bei der Entwicklung seiner Gesundheitskompetenz unterstützen?</b>	6
Das Gewicht der Worte: Stigmatisierung	7
<b>Das Selbstwertgefühl im Alltag</b>	8
Jede und jeder ist anders!	9
<b>Wie lässt sich ein aktiver Lebensstil fördern?</b>	10
<b>Wie geht man mit der Ernährung um?</b>	12
Und wo bleibt der Genuss?	13
Wann ist es Zeit für einen Imbiss?	14
Sind wirklich alle Speisen erlaubt?	17
<b>Nützliche Adressen</b>	18
<b>Literatur und Links</b>	20

# Gesundheit: Ein dynamisches Gleichgewicht

Ein Mensch ist bei guter Gesundheit, wenn sich die Befriedigung seiner physischen (essen, trinken, schlafen, sich bewegen) und psychischen Bedürfnisse (sich sicher und geborgen fühlen, Anerkennung finden, lieben und geliebt werden, eine Familie haben, spielen) im Gleichgewicht befinden.

## Gutes Selbstwertgefühl

Ein gesundes Kind fühlt sich wohl in Körper und Geist – und in der Gesellschaft anderer. Grösse, Gewicht, Augen- und Hautfarbe spielen dabei keine Rolle: Der Wert des Kindes muss in anderen Bereichen anerkannt werden.

Das Kind braucht Bestätigung und die Gewissheit, bedingungslos geliebt zu werden. Es muss spüren, dass es so akzeptiert und geliebt wird, wie es ist.

## Aktiver Lebensstil

Die beste Methode, ein Kind an eine aktive Lebensweise heranzuführen, besteht darin, es im Alltag zu körperlicher Bewegung zu ermutigen. Wichtig ist dabei das Vorbild der Erwachsenen – zu Hause, in der Freizeit und in der Schule. Gemeinsames Spielen, Treppensteigen, den Schulweg zu Fuss oder mit dem Velo zurückzulegen, im Unterricht die Bewegung fördern: Ein so geprägtes Familienleben und ein derartiger Schulalltag mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Spielen (zum Beispiel rund ums Haus, im Park, in der Natur) wecken die Neugier des Kindes und stärken seine emotionalen Bindungen.

## Erholsamer Schlaf

Um gesund zu bleiben, braucht das Kind ausreichend Schlaf, denn beim Schlafen kann es sich erholen und regenerieren.

## Vielfältige Ernährung

Das Kind muss die Vielfalt der kulinarischen Welt entdecken und sie sich aneignen. In der Schule oder in anderen sozialen Umgebungen (Schulkantine, Essen bei Freunden, Sport- und Freizeitlager) macht es bereichernde neue Erfahrungen.

Mit 2 bis 3 Jahren treten die meisten Kinder in eine Phase ein, in der sie neue Speisen ablehnen. Die sogenannte «Neophobie»<sup>1</sup> dauert bis zum Alter von 5 oder sogar 10 Jahren. Es ist daher an den Eltern, ErzieherInnen oder anderen für das Kind verantwortlichen Personen, zu insistieren und dem Kind eine Speise immer wieder (mehr als zehnmal) aufzutischen – allerdings ohne es zum Essen zu zwingen, bis es sich daran gewöhnt.

<sup>1</sup> **Neophobie** oder nahrungsbezogene Selektivität ist die Angst vor dem Essen unbekannter Nahrungsmittel. Das Kind lehnt eine grosse Zahl von Speisen ab, die es als neu empfindet. (Schon kleine, für Erwachsene kaum wahrnehmbare Veränderungen können das Kind beunruhigen.) Das ist eine normale Phase der Kindesentwicklung. Die Neophobie nimmt nach 5 bis 7 Jahren wieder ab.



# Wie kann man das Kind bei der Entwicklung seiner Gesundheitskompetenz unterstützen?

**Ab einem Alter von 4 Jahren wird das Kind nicht mehr nur von seiner Familie, sondern auch von der Schule (Lehrpersonen, Schulkantine, Tagesschule usw.) und der Freizeitumgebung (Vereine, Sportklubs) sozialisiert und erzogen.**

- ihm helfen, seine Sinneseindrücke bewusst wahrzunehmen und in Worte zu fassen.
- zuverlässige und überprüfte Informationen weitergeben.

Sie können das Kind bei der Entwicklung von gesundheitsförderlichen Kompetenzen unterstützen, indem Sie:

- ein Umfeld schaffen, das Bewegung fördert.
- das Kind zu Aktivitäten ermuntern, bei denen es seinen Lebensraum erforscht.

## **Achtung!**

Es ist sehr anspruchsvoll, Ernährungsfragen mit einem Kind individuell zu besprechen. Zudem können die zahlreichen, oft widersprüchlichen Aussagen von Medien und Unternehmen zum Thema verwirrend wirken. Falls Sie das Thema mit einem Kind oder einer Gruppe von Kindern vertiefen möchten, sollten Sie unbedingt Ernährungsfachleute hinzuziehen (siehe «Nützliche Adressen»). Dadurch verringern Sie das Risiko, wissenschaftlich nicht erhärtete oder gar falsche, für die Gesundheit der Kinder schädliche Informationen weiterzugeben, ganz erheblich.

### **Als Sozialarbeiterin, Erzieher, Betreuerin oder Trainer können Sie:**

- den Kindern helfen, sich neue Kompetenzen anzueignen, und mit gutem Beispiel vorzugehen, indem Sie auf eine ausgewogene und vielfältige Ernährung mit Wasser als Getränk setzen, wenn sich die Gelegenheit bietet.
- die Integration von übergewichtigen Kindern fördern, indem Sie ihnen Aktivitäten anbieten, die sie nicht überfordern, und ihnen Anerkennung zuteilwerden lassen.

### **Als Lehrperson können Sie:**

- für einen «bewegten Unterricht» sorgen – auch ausserhalb der Turnstunde.
- mit den Kindern die Welt der Nahrungsmittel und ihre Vielfalt entdecken (Herkunft und Herstellung, Rezepte).

### **Als Eltern können Sie:**

- für das Kind einen Lebensrahmen schaffen, in dem die Bewegung, aber auch das Ausruhen gefördert wird.
- ihm die Grundlagen der Ernährung, eine kulturelle und familiäre Verankerung sowie gesunde Essgewohnheiten vermitteln.

## **Das Gewicht der Worte: Stigmatisierung**

Nach Erving Goffman ist ein Individuum stigmatisiert, wenn es eine Eigenschaft aufweist, aufgrund deren es bei der Interaktion mit anderen diskriminiert wird. «Diese Eigenschaft weicht von den normativen Erwartungen der anderen bezüglich seiner Identität ab.» Abhängig von den konkreten Umständen ist jedes Individuum zu einem gewissen Grad stigmatisiert, doch einige sind es mehr als andere. Beispiele für Stigmata sind die Vergangenheit eines Individuums, körperliche Behinderungen, Charakterfehler, Homosexualität oder die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe. Das Individuum wird im Normalfall alles tun, um sein Stigma zu verbergen oder zumindest zu vermeiden, dass es bei anderen Unbehagen auslöst.

Die stigmatisierte Person wird nicht mehr als Ganzes wahrgenommen, sondern nur noch über ihr Stigma definiert. Im Fall von Adipositas gibt es unzählige Assoziationen und Vorurteile: «Er ist dick, weil er zu viel isst. Er hat sich eben nicht unter Kontrolle. Wenn er sich selbst nicht beherrschen kann, ist er dann zuverlässig? Kann man ihm vertrauen?» – «Sie verdient es, verspottet zu werden. Wenn sie wirklich wollte, könnte sie ja abnehmen. Soll sie doch einfach weniger essen!»

Heute weiss man, dass die Ursachen von Adipositas erheblich komplexer sind. Es handelt sich nicht einfach um eine Frage der persönlichen Willenskraft, sondern vielmehr um ein Gesellschaftsproblem, das von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird. Dazu gehören unter anderem die genetische Veranlagung, ein Übergewicht förderndes soziales Umfeld, Bewegungsmangel, Nahrungsmittelmarketing, Armut und Migration. Diese Stigmatisierung führt dazu, dass übergewichtige Kinder diskriminiert werden: Ihr Risiko, in der Schule zu versagen, ist erwiesenermassen höher als bei Kindern, deren Gewicht als normal betrachtet wird.

# Das Selbstwertgefühl im Alltag

**Sich in seiner Haut wohlfühlen, ist für eine gute Gesundheit unabdingbar. Für das Kind bedeutet ein gutes Selbstwertgefühl, dass es sich seines Werts in verschiedenen Bereichen bewusst ist, sich selbst positiv einschätzt und weiss, dass es geliebt wird.**

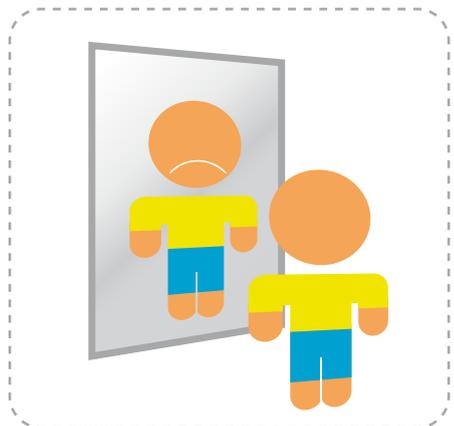
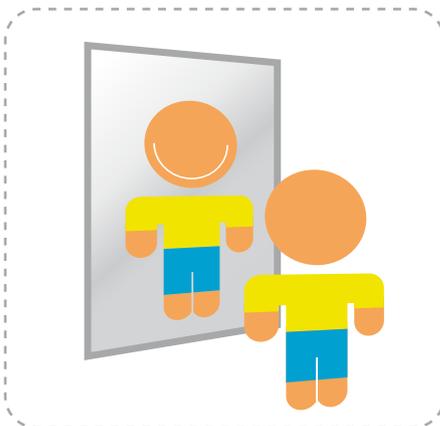
Jedes Kind besitzt wertvolle Eigenschaften. Um sich ihrer bewusst zu werden, muss es Wertschätzung erfahren und fühlen, dass es so geliebt wird, wie es ist (affektive Sicherheit). So begreift das Kind mit der Zeit, dass es nicht alle wertvollen Eigenschaften haben kann, jedoch ebenso viele hat wie die anderen. Es probiert neue Aktivitäten aus und geht dabei das Risiko eines Fehlschlags ein, hat aber auch die Chance zum Erfolg. Dadurch macht es sich mit der Versagensangst vertraut und erfährt, dass alle das Recht haben, Fehler zu machen. Durch diese positiven und negativen Erfahrungen lernt es, Risiken einzuschätzen und seine Grenzen auszuloten.

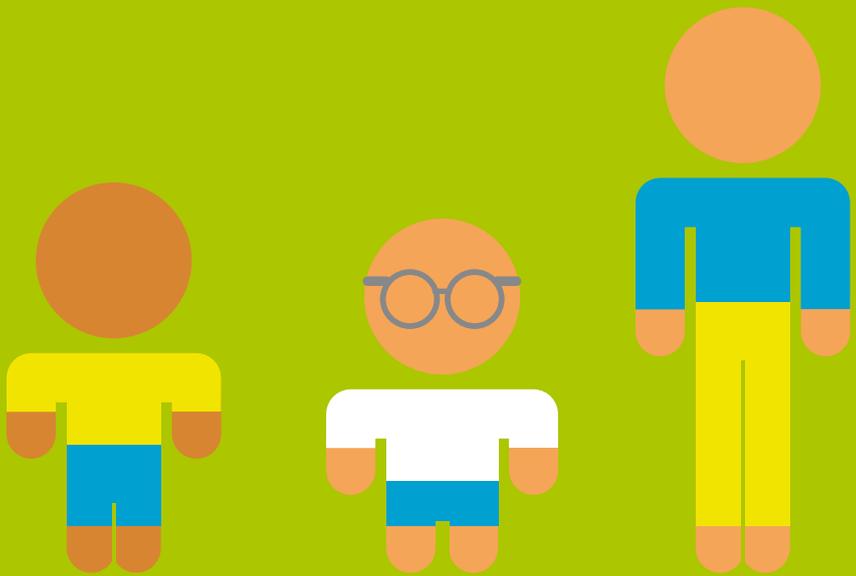
Sich in seiner Haut wohlfühlen, bedeutet auch, auf seinen Körper und dessen Bedürfnisse zu hören, zum Beispiel:

- Das Bedürfnis, zu essen oder nicht zu essen.
- Das Bedürfnis, sich zu bewegen oder sich auszuruhen.
- Das Bedürfnis, allein oder in Gesellschaft zu sein.

Der Eintritt in die Schule oder in einen Sportklub gibt dem Kind die Gelegenheit, ausserhalb der Familie neue Erfahrungen zu sammeln und seine sozialen und ethischen Kompetenzen zu entwickeln. Es kann sich den einen nah und von den anderen verschieden fühlen.

Lehrpersonen, Betreuer und Eltern spielen eine zentrale Rolle, indem sie dem Kind ermöglichen, sich als Person selbst zu bestätigen, seine Stärken und Schwächen kennenzulernen sowie Verschiedenheit als Reichtum und nicht als Makel zu betrachten.





## Jede und jeder ist anders!

Das Wachstum von Kindern kann bei gleicher Lebensweise in unterschiedlichen Rhythmen verlaufen und muss daher über mehrere Jahre evaluiert werden. Tatsächlich durchläuft das Kind verschiedene Wachstumsphasen, wobei sich Gewichtszunahme und Zunahme der Körpergröße abwechseln. Manche Kinder sind von Natur aus schlank, andere sind eher korpulent. Diese Tendenzen setzen sich im Erwachsenenleben fort.

# Wie lässt sich ein aktiver Lebensstil fördern?



**Das Kind bewegt sich aus eigenem Antrieb, weil es neugierig ist und Spass daran hat, die Welt zu entdecken. Um gesund aufzuwachsen, braucht es jedoch auch Ruhe und Schlaf. Es ist deshalb wichtig, den natürlichen Rhythmus jedes Kindes zu respektieren.**

## **Bewegung ...**

- ... fördert die Wahrnehmungs- und Sprachentwicklung.
- ... stärkt das Selbstvertrauen durch Ausprobieren und Erfolg.
- ... hilft beim Umgang mit Emotionen, fördert die Entwicklung der Denkfähigkeit und trägt zur Verbesserung der schulischen Leistungen bei.
- ... stärkt Herz, Knochen, Muskeln und die Gesundheit im Allgemeinen.
- ... verbessert Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht, was zur Vermeidung von Unfällen beiträgt.

- ... bietet Gelegenheit, Erfahrungen mit anderen zu teilen.
- ... fördert das Körperbewusstsein, die Wahrnehmung (Wärme, Schwitzen, Herzrhythmus usw.) und die Kenntnis der eigenen Grenzen.
- ... gewährt Chancen, sich der Welt gegenüber zu öffnen.

**Bewegungsfreude, Leistungsfreude: Freude ist der Antrieb, der uns zu Wohlbefinden und Erfolg führt.**

Um in Form zu bleiben, muss ein Kind auch gut schlafen. Hat es zu wenig Schlaf, steht es morgens schwer auf, ist müde, schläfrig und reizbar. Es hat Mühe, sich in der Schule zu konzentrieren. Es kann paradoxerweise übermütig sein, da es gegen seine Müdigkeit kämpft. Eine beruhigende Umgebung (dunkel und ohne übermäßigen Lärm) ist für einen Schlaf von hoher Qualität wichtig.

## Wie schafft man einen Lebensrahmen, der Bewegung fördert?

Mit dem Schuleintritt verändert sich der Lebensrhythmus. Das Kind verlässt die familiäre Umgebung und muss sich an einen Rhythmus anpassen, der ihm vorgegeben wird. Es kann sich nicht mehr nach Lust und Laune bewegen, doch sein Bewegungsdrang bleibt derselbe. Es muss für seine Begriffe über lange Zeit still sitzen.

Es liegt an den Lehrpersonen, einen Rahmen zu schaffen, der die Bewegung fördert:

- Um sein Potenzial zu entwickeln, muss das Kind physikalische Gesetze mit seinem Körper und seinen Sinnen erfahren und erforschen können: im freien Spiel und in der Bewegung (ganzheitliches Ansprechen von Körper und Geist). Dazu werden aktive Pausen mit entsprechendem Spielmaterial organisiert.
- Kurze Pausen im Klassenverband verbessern die Konzentrationsfähigkeit.
- Wege zu anderen Unterrichtsorten über kurze Distanzen werden grundsätzlich zu Fuss zurückgelegt.
- Turnstunden dürfen nie zugunsten anderer Fächer ausfallen. Sie sind auch keine «Belohnung», denn sie spielen für die harmonische Entwicklung und Sozialisierung des Kindes eine unverzichtbare Rolle. Turnstunden bieten Gelegenheit, sich individuellen Herausforderungen zu stellen. Sie werden nicht dazu benutzt, das Konkurrenzverhalten der Kinder untereinander zu fördern. Die gewählten sportlichen Aktivitäten sind vielseitig und bieten allen Kindern etwas.<sup>2</sup>

Lehrpersonen, Sozialarbeiterinnen, Erzieher, Betreuerinnen und Trainer vermitteln den Eltern – z. B. an Elternabenden oder Generalversammlungen – bestimmte Botschaften zur Förderung der körperlichen Betätigung:

- Bewegungsaktivitäten sind Gelegenheiten, etwas zu entdecken, Zeit mit dem Kind zu verbringen und ihm so das Beispiel eines körperlich aktiven Erwachsenen vorzuleben.
- Der Schulweg wird zu Fuss, mit dem Kickboard oder auf dem Velo zurückgelegt.
- Das Kind wird dazu ermuntert, spazieren zu gehen, mit Gegenständen oder Werkzeugen zu spielen oder einem Sportverein beizutreten.

Mit anderen Worten: Bewegungsfreude muss im Alltag gepflegt werden. Das ist eine grosse Herausforderung, aber es lohnt sich!

<sup>2</sup> Siehe EPS-Didaktikkarten.

# Wie geht man mit der Ernährung um?

**Das Kind durchläuft verschiedene Entwicklungsphasen, bis es zu einem erwachsenen Essverhalten findet. Die Phase der Selektivität (Neophobie) gehört zu seiner Entwicklung. Es ist auf neue Ressourcen angewiesen, um sich mit der Welt der Ernährung vertraut zu machen.**

## Essen ...

- ... stillt den Hunger. Während es auf seine Mahlzeit wartet, fühlt das Kind Hunger in sich aufkommen. Er macht sich durch Signale wie Glucksen, ein Leeregefühl oder ein «Loch im Bauch» bemerkbar. Das bedeutet, dass der Körper Energie aufnehmen muss. Am Ende der Mahlzeit ist der Hunger gestillt und der Appetit befriedigt. Das Kind fühlt sich wohl und kann aufhören zu essen.
- ... macht es möglich, seine Lust und sein Bedürfnis, verschiedene Speisen zu sich zu nehmen, zu respektieren.
- ... erlaubt auch die Befriedigung emotionaler Bedürfnisse, wie zum Beispiel eine Speise, mit der wir gute Erinnerungen verknüpfen.
- ... knüpft Kontakte und gibt einem Gelegenheit, von sich selbst zu sprechen.

Mit dem Schuleintritt beginnt das Kind, neue kulinarische Modelle zu entdecken: den Speiseplan der Schulkantine, die Gewohnheiten und Vorlieben der Schulkameraden, den Unterricht der Lehrpersonen, die Empfehlungen der Dentalhygienikerin, die Ratschläge des Schulgesundheitsdienstes. Diese neuen Botschaften ergänzen diejenigen seiner Familie und beeinflussen die Entwicklung seines Essverhaltens. Um dem Kind eine ausgewogene Ernährung<sup>3</sup> zu bieten, müssen alle Beteiligten ihre Rolle

wahrnehmen. Manchmal ist die Schule ein Stressfaktor. Wenn der Stress chronisch wird, kann er das Kind dazu bewegen, Nahrung als «Doping» oder als Beruhigungsmittel zu verwenden. In einer solchen Situation ist es wichtig, eine Fachperson zu Rate zu ziehen.

## Entspannt essen

- Das Kind ist nicht immer in der Lage, im Voraus einzuschätzen, welche Nahrungsmenge seinen Hunger stillt, denn sein Hunger verändert sich von Tag zu Tag oder von einer Mahlzeit zur nächsten. Die globale Nahrungsmenge wird über mehrere Mahlzeiten oder sogar über mehrere Tage verteilt eingenommen. Deshalb hat das Kind auch das Recht, seinen Teller nicht leer zu essen. Es erhält von allem kleine Portionen serviert und bekommt nur dann mehr, wenn es danach fragt.
- Nahrung ist keine Belohnung oder Bestrafung. So ist zum Beispiel das Dessert ein Teil der Mahlzeit.
- Die Ernährung im Alltag muss abwechslungsreich sein.<sup>4</sup> Die Welt der Ernährung ist riesig. Je mehr verschiedene Speisen man kennt, umso einfacher ist es, sie zu schätzen und seine Ernährung vielfältig zu gestalten.

Wenn man das Kind bei der Entdeckung dieses kulinarische Universums begleitet, sollte man alle Sinne ansprechen. So lernt das Kind die Farben, Düfte, Aromen<sup>5</sup> und die Beschaffenheit von Speisen kennen. In Gesprächen über Nahrungsmittel und Esskulturen bringen alle ihre Meinung zum Ausdruck. Unterschiede sind eine Quelle von Reichtum. Die Freude an einer vielfältigen Ernährung ist etwas, was erlernt werden will.

# Und wo bleibt der Genuss?

Die Freude am Essen gehört untrennbar zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie spielt eine wichtige Rolle für die Art, wie wir essen, besonders im Hinblick auf unsere Regulationsmechanismen: den Hunger, die Sättigung und die Sätttheit.

Genussvolles Essen hängt ab:

- von den Speisen und ihrem Geschmack.
- von unserem Hunger: Wenn wir satt sind, vermindert sich der Genuss – unabhängig von der verzehrten Speise.
- von unserer Ernährungsbiografie. Wir ziehen Speisen vor, die wir kennen und an die wir uns gern erinnern. Unser Geschmack verändert sich im Lauf des Lebens. Säuglinge haben eine angeborene Vorliebe für Süßes, mit der Zeit lernen sie komplexere Speisen kennen und lieben.

## Der richtige Rahmen

Mahlzeiten sind gesellige Anlässe, die man am besten mit der Familie oder mit Freunden begeht. Sie bieten Gelegenheit zum Austausch und werden möglichst nicht zum Besprechen heikler Themen (Schwierigkeiten in der Schule, Disziplinarprobleme oder Ähnliches) benutzt. Man hält sich an einige einfachen Regeln, zum Beispiel, dass man erst zu essen beginnt, wenn alle etwas auf dem Teller haben – beim ersten und beim zweiten Service.

Zudem wird ein angemessener Rahmen für die Mahlzeit geschaffen, sei es zu Hause, in der Schulkantine oder im Sportklub:

- Ausgewogene Mahlzeiten mit Wasser als Getränk.

- Anwesenheit von Erwachsenen.
- Ausreichend Zeit zum Essen.
- Am Tisch sitzend ohne Ablenkung (kein Fernsehen, kein Lärm).

In schulischen Einrichtungen, Tagesstätten und sportlichen Anlagen soll auf die Auslage von Genussmitteln (Automaten für Getränke oder Süßigkeiten) verzichtet werden, da sie dazu anregt, ohne Hunger zu essen (Naschen).

<sup>3</sup> Weitere Informationen zu Ernährungsfragen finden Sie in der Broschüre «Bewegung im Alltag» von swiss-balance oder unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

<sup>4</sup> Eine vielseitige und ausgewogene Ernährung deckt alle Bedürfnisse eines gesunden Kindes ab, auch wenn es sehr sportlich ist. Auf Nahrungsergänzungsmittel kann verzichtet werden.

<sup>5</sup> Die Geschmacks- und Geruchswahrnehmung ist individuell sehr unterschiedlich. Je nach Person und Entwicklungsstadium werden bestimmte Düfte oder Aromen – zum Beispiel die Bitterkeit – sehr stark empfunden und mehr oder weniger gut akzeptiert. So kann Chicorée einem Erwachsenen schmecken, einem Kind jedoch überhaupt nicht. Manche Kinder haben eine intensivere Wahrnehmung und brauchen daher mehr Zeit, um sich an starke Aromen zu gewöhnen.

## Wann ist es Zeit für einen Imbiss?

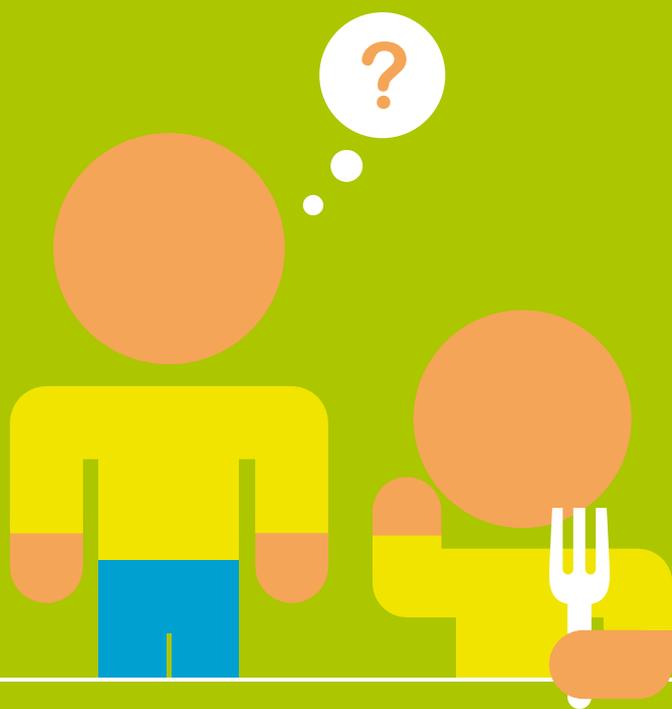
Die tägliche Nahrungsaufnahme umfasst alles, was während des Tages eingenommen wird. Sie hängt vom Energiebedarf ab. Ob die Ernährung ausgewogen ist, bestimmt sich über den gesamten Zeitraum eines Tags oder sogar über mehrere Tage. Ein Kind kann sehr gut morgens und mittags essen, ohne zwischendurch etwas zu sich zu nehmen.

Isst das Kind regelmässig ohne Hunger, sind diese Mahlzeiten als Naschen zu betrachten – unabhängig von den Speisen, die es verzehrt. Hat das Kind hingegen beim Frühstück keinen Appetit, wird es später beim Znüni seinen Hunger stillen.

Der Glaube an eine Hypoglykämie (Abfall des Blutzuckerspiegels) im späteren Vormittag, die zu einer verminderten mentalen Leistungsfähigkeit führt, ist weit verbreitet. Tatsächlich ist das «11-Uhr-Loch» lediglich ein Augenblick der Ermüdung und wird nicht durch eine Hypoglykämie verursacht. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Blutzuckerspiegel nur leicht sinkt und durchaus im normalen Bereich bleibt. Wenn sich Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung nach der 10-Uhr-Pause verbessern, hat das nichts mit dem Blutzucker zu tun, sondern hängt vielmehr mit Bewegung und Entspannung zusammen.

Pausen sind wichtig für den Lernerfolg, was aber nicht bedeutet, dass dabei immer auch etwas gegessen werden muss. Viel wichtiger sind das Angebot und die Förderung von Bewegungsaktivitäten.





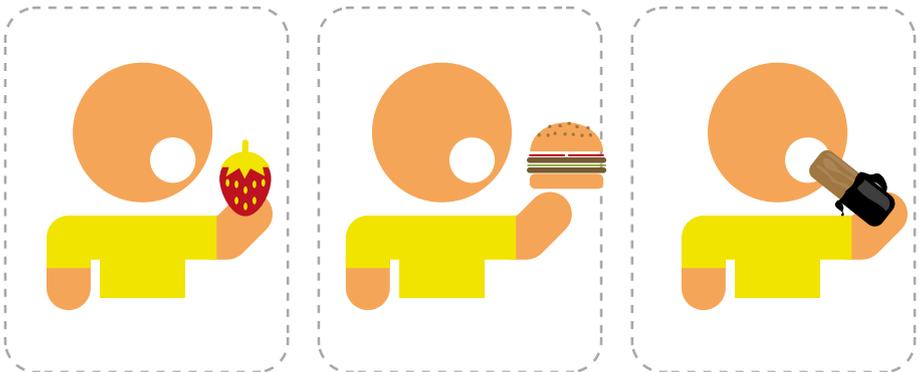
---

## Sind wirklich alle Speisen erlaubt?

Ja, ausnahmslos alle Speisen gehören zu einer gesunden Ernährung. Eine Speise ist weder eine Belohnung noch eine Strafe.

Es ist kontraproduktiv, gewisse Speisen als «ungesund» zu verbieten, weil sie «dick machen». Dadurch werden sie nämlich für das Kind nur noch verlockender, und es wird umso mehr davon essen, sobald sich die Gelegenheit dazu ergibt.

Verbote sind da keine Lösung. Ernährung ist etwas, was man lernt. Es ist deshalb wichtig, regelmässige Mahlzeiten einzuführen und das Kind mit jeder Nahrungsmittelkategorie vertraut zu machen. Gewisse Speisen kann man täglich essen, andere eher nur gelegentlich.



# Nützliche Adressen

## WALLIS

### Gesundheitsförderung Wallis – Zentrum für Ernährung und Bewegung

Die Gesundheitsförderung Wallis entwickelt im Auftrag der kantonalen Dienststelle für Gesundheitswesen die Gesundheitsförderung im Kanton. Das Zentrum für Ernährung und Bewegung wurde 2007 gegründet, um in der Bevölkerung eine ausgewogene Ernährung und die körperliche Betätigung im Alltag zu fördern. Es leitet und koordiniert das kantonale Programm «Gesundes Körpergewicht», das von der Gesundheitsförderung Schweiz und dem Kanton Wallis mitfinanziert wird.

027 948 46 42 - [ernaehrungbewegungws@psvalais.ch](mailto:ernaehrungbewegungws@psvalais.ch)  
[www.ernaehrungbewegungws.ch](http://www.ernaehrungbewegungws.ch)

### Akteure, Partner und Massnahmen des kantonalen Programms «Gesundes Körpergewicht»

#### Fitte Kids

Fortbildung für Oberwalliser Lehrpersonen zum Thema Bewegung im Klassenunterricht.  
 Jörg Ruffiner – [j.ruffiner@bluewin.ch](mailto:j.ruffiner@bluewin.ch)

#### Fourchette verte Wallis

Qualitätslabel mit Zertifizierung schulischer und ausserschulischer Restaurationsbetriebe.  
 027 329 04 18 – [vs@fourchetteverte.ch](mailto:vs@fourchetteverte.ch)  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

#### Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen, Sektion Wallis

[contact@dieteticiensvalais.ch](mailto:contact@dieteticiensvalais.ch)  
[www.dieteticiensvalais.ch](http://www.dieteticiensvalais.ch)

#### Gesundheitsförderung in den Gemeinden

**Freiwilliger Sport/SPORTKids:** Entwicklung von Kursen zur sportartübergreifenden und nicht wettkampfbetonten körperlichen Bewegung ausserhalb der Schulzeiten.  
[sportfacultatif@psvalais.ch](mailto:sportfacultatif@psvalais.ch)

**Label «Gesunde Gemeinde»:** Inventar der bestehenden Gesundheitsförderungsmaßnahmen einer Gemeinde, Coaching und Verleihung des Labels mit einem, zwei oder drei Sternen, je nach Anzahl der entwickelten Massnahmen in sechs verschiedenen Bereichen.  
 027 948 46 42 - [gesundegemeinde@psvalais.ch](mailto:gesundegemeinde@psvalais.ch)  
[www.labelgesundegemeinde.ch](http://www.labelgesundegemeinde.ch)

#### Senso5

Schulbezogenes pädagogisches und gesundheitsförderndes Projekt mit einem sensorischen Ansatz. Stellt Lehrpersonen Fortbildungen und Unterrichtsmaterialien zur Verfügung.  
[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

---

### **Gesundheitsförderung Wallis – Schulgesundheit**

Messung von Grösse und Gewicht der Kinder zwischen 4 und 12 Jahren mit Betreuung und Beratung für Familien mit übergewichtigen Kindern.

Nicole Bochatay – 027 329 63 42 – [nicole.bochatay@psvalais.ch](mailto:nicole.bochatay@psvalais.ch)

[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

### **Gesundheitsnetz Wallis**

Medizinische Fachberatung und Therapieprogramm «Contrepoids» für übergewichtige Kinder, in Zusammenarbeit mit den Genfer Universitätsspitalern.

Centre Hospitalier du Centre du Valais, Hôpital de Sion – 027 603 88 99

[contrepoids@hopitalvs.ch](mailto:contrepoids@hopitalvs.ch)

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch)

# Literatur und Links

## WALLIS

### Für Familien und Kinder von 4 bis 8 Jahren (Gesundheitsförderung Wallis)

[www.ernaehrungsbewegungws.ch](http://www.ernaehrungsbewegungws.ch)

- Flyer «**Tipps und Tricks für ausgewogenes Essen und Bewegung im Alltag – 4–8 Jahre**» für Eltern und Familien (in zehn Sprachen) sowie Poster, kostenlos erhältlich beim Zentrum für Ernährung und Bewegung.
- Flyer «**10 000 Schritte**»: Tipps, um durch ausreichend Bewegung im Alltag gesund zu bleiben.

### Für Familien und Lehrpersonen

[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

- Katalog von Fortbildungskursen für Eltern und Lehrpersonen (in Zusammenarbeit mit Fourchette verte Wallis).
- Bereich für Eltern (mit Aktivitäten für die Familie, Informationen usw.).
- Wissenschaftlicher Bereich.

## NEU

Für Familien und Jugendliche von 12 bis 16 Jahren:

- Flyer «Energy-Drinks/Isotonische Getränke»
- Mappe «Reise in die Welt der Jugendlichen»
- Broschüre «Eat fit»

### Für Eltern übergewichtiger Kinder (Gesundheitsförderung Wallis – Schulgesundheit – Spital Wallis)

- Broschüre und Flyer «**Spass im Alltag, Bewegung und Essen machen das Leben schön!**» für Eltern übergewichtiger Kinder (in drei Sprachen).
- Broschüre «**Praktischer Leitfaden für Eltern übergewichtiger Kinder**» (in drei Sprachen).

### Für Familien und Kinder von 0 bis 4 Jahren (Gesundheitsförderung Wallis)

[www.ernaehrungsbewegungws.ch](http://www.ernaehrungsbewegungws.ch)

- Praktischer «**Leitfaden Ernährung und Bewegung für Kinder von 0 bis 4 Jahren**», für Fachleute.
- Flyer «**Mit der Familie die Welt der Ernährung und der Bewegung entdecken – 0 bis 4 Jahre**»: Tipps und Tricks für Eltern und Familien, in zehn Sprachen, kostenlos erhältlich beim Zentrum für Ernährung und Bewegung.

## SCHWEIZ

---

[www.guide-ecole.ch](http://www.guide-ecole.ch)

- Westschweizer Leitfaden zu Ernährung und Bewegung für Schulen und Lehrpersonen in der Romandie.

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung.

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

- «schule bewegt» ist ein Programm des Bundesamts für Sport, das Lehrpersonen beim Entwickeln von Unterrichtsaktivitäten zum bewegten Lernen unterstützt.

[www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch)

- Angebot von pädagogischem Unterrichtsmaterial.

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

- Schweizerischer Verband dipl. Ernährungsberater innen.

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

- Unterlagen zu Sport und Ernährung für Eltern und Lehrpersonen.

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

- Gesundheitsförderung Schweiz.

[www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)

- Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen (SNGS).

[www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)

- Netzwerk Ernährung und Gesundheit.

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

- Verband Fourchette verte Schweiz.

[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

- Bundesamt für Sport.

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

- Schweizer Netzwerk zur gesundheitswirksamen Sport- und Bewegungsförderung.

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

- Jugend und Sport (J+S).

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

- Beratungsstelle für Unfallverhütung.

[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)

- Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter.



**Herausgeber**

Gesundheitsförderung Wallis, Zentrum für Ernährung und Bewegung

**Autoren**

Anne-Claude Luisier (Sensocreativ), dipl. Lebensmittelingenieurin

Gilles Crettenand (Zentrum für Ernährung und Bewegung), Koordinator Gesundheitsförderung

**Redaktionskomitee**

Claudine Joris Mayoraz, Projektleiterin Gesundheitsförderung

Fabienne Bochatay Morel, dipl. Ernährungsberaterin

Nicole Bochatay, Schulkrankenschwester

Dr. med. Nathalie Farpour-Lambert, Kinderärztin mit Spezialgebiet Adipositas

Anouk Longchamp, Psychomotorikerin

Nathalie Nanchen, Animaterin und Turnlehrerin

Eliane Launaz, Sexualpädagogin

Françoise Haefliger, Lehrerin

**Wissenschaftliche Beratung**

Dr. med. Dominique Durrer, Ärztin

Dr. med. Gisèle George, Psychiaterin

Dr. med. Per Malher, Sportmediziner

Laurence Bridel, dipl. Ernährungsberaterin

**Supervision**

GRAS (Arbeitsgruppe für Kinder im Schulalter – Zentrum für Ernährung und Bewegung)

**Layout, Grafik und Illustrationen**

Imédia, Sitten





**Zentrum für Ernährung  
und Bewegung**

Gesundheitsförderung Wallis  
Zentrum für Ernährung und Bewegung  
Haus Delta  
Seewjinenstrasse 2  
3930 Visp

Tel. 027 948 46 42  
ernaehrungbewegungws@psvalais.ch  
www.ernaehrungbewegungws.ch

