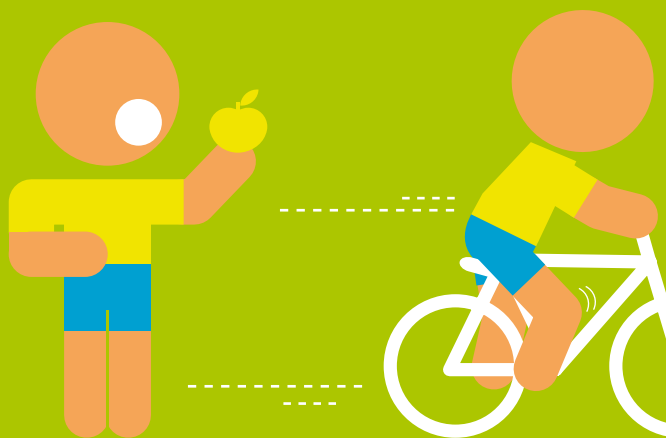


Tipps und Tricks Ernährung und Bewegung für Kinder von 4 bis 8 Jahren



Diese Broschüre richtet sich an Familien und bietet Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung und Bewegung im Alltag. Falls Sie beschliessen, Ihre Gewohnheiten zu ändern, wählen Sie erst mal etwas Kleines aus, das Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, und tun Sie es so oft wie möglich. Ist Ihnen diese Verhaltensänderung einmal zur Gewohnheit geworden, nehmen Sie sich eine weitere vor – und so weiter.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Zentrum für Ernährung und Bewegung, Tel. 027 329 04 29, www.alimentationmouvementvs.ch



**Gesundheitsförderung
Wallis**



**Zentrum für Ernährung
und Bewegung**



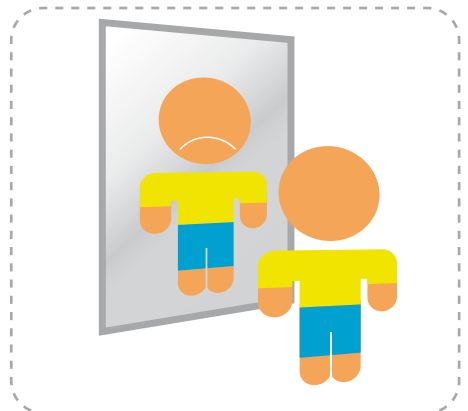
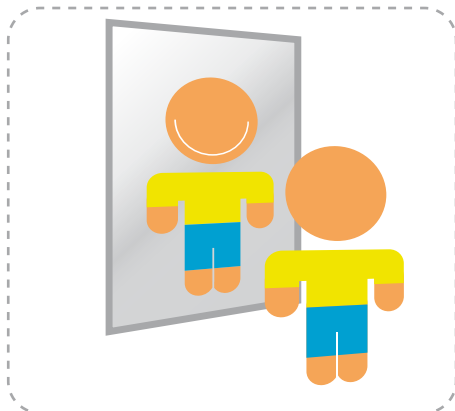
**Gesundheitsförderung
Schweiz**

Tipps und Tricks zur Förderung des Selbstwertgefühls

Das Wohlbefinden Ihres Kindes hängt davon ab, ob es seinen Körper so annehmen kann, wie er ist.

Die moderne Gesellschaft legt viel Wert auf die äussere Erscheinung. Sie fördert Schlankheit und zeigt mit dem Finger auf Rundungen. Diese allgegenwärtige Botschaft macht es oft schwer, sich so anzunehmen, wie man ist: Oft fühlt man sich nicht normal oder wird von anderen als nicht normal angesehen. Manche Kinder sind von Natur aus schlank, andere sind eher korpulent. Diese Tendenzen setzen sich im Erwachsenenleben fort.

1. Akzeptieren Sie Ihr Kind so, wie es ist.
2. Sagen Sie ihm, dass Sie es lieben.
3. Bringen Sie ihm bei, sich selbst zu lieben, so, wie es ist.
4. Zeigen Sie Wertschätzung für seine Qualitäten und loben Sie es für seine Erfolge.
5. Tolerieren Sie keine Kommentare oder Witze über das Aussehen anderer.
6. Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn auf seine Kosten solche Bemerkungen gemacht werden. Kinder, die verspottet werden, brauchen Trost.
7. Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, an Aktivitäten teilzunehmen, die ihm Spass machen und leichtfallen.
8. Hören Sie ihm zu, wenn es Probleme hat.

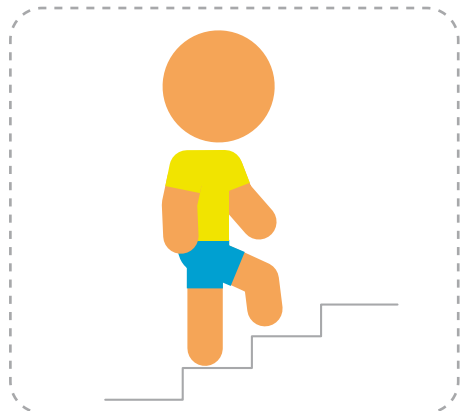


Tipps und Tricks für genussvolle Bewegung

Wohlbefinden hängt stark von einem aktiven Leben ab.

Bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind. Um sich in seinen Turnschuhen wohlfühlen, sollte sich ein Kind jeden Tag insgesamt mindestens eine Stunde lang bewegen.

1. Ermuntern Sie Ihr Kind, zu Fuss, mit dem Velo oder dem Skateboard zur Schule oder zum Musikunterricht zu gehen – bei jedem Wetter.
2. Erlauben Sie ihm Zwischenhalte auf Spielplätzen.
3. Benutzen Sie Treppen anstelle von Aufzügen und ermuntern Sie es zu Spielen wie: «Wie viele Treppenstufen bist du heute hochgestiegen?»
4. Bewegen Sie sich mit der ganzen Familie: Machen Sie Spaziergänge, Velotouren, Ballspiele, führen Sie den Hund spazieren.
5. Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich draussen spielen. Bieten Sie ihm Spielzeug (muss nicht teuer sein): PET-Flaschen zum Ausstecken von «Rennstrecken», Bälle aus Zeitungspapier, Fussball, Frisbee, Sprungseil usw.
6. Verlangen Sie von Ihrem Kind, sein Zimmer aufzuräumen und Ihnen im Haushalt zu helfen, zum Beispiel den Müll hinauszutragen.
7. Tanzen Sie mit der ganzen Familie.
8. Ermutigen Sie es zu Gruppenaktivitäten ausserhalb der Schule.
9. Finden Sie gemeinsam eine Sportart, die ihm gefällt.
10. Verkürzen Sie die Zeit vor dem Bildschirm, eine Stunde täglich genügt.
11. Lernen Sie ab und zu mit Ihrem Kind für die Schule, während Sie mit ihm spazieren gehen.
12. Wählen Sie während der Schulferien gemeinsam mit Ihrem Kind Spielaktivitäten aus.
13. Erlauben Sie ihm, sich schmutzig zu machen.
14. Achten Sie darauf, dass es genug schläft. Ein Kind mit Schlafmangel steht morgens schlecht auf, ist müde, schläfrig und reizbar. Es kann paradoxerweise übermütig sein, da es gegen seine Müdigkeit kämpft. Fragen Sie ruhig auch Ihren Arzt um Rat.



Tipps und Tricks zum genussvollen Essen

Wer sich abwechslungsreich ernährt und im Familien- oder Freundeskreis isst, fühlt sich wohl.

Essen ist eine der Tätigkeiten, die uns das Leben verschönern. Es ist sinnlos, dabei Kalorien zu zählen: Tatsächlich darf man alles mit Genuss essen, solange man es nicht übertreibt.

Begleiten Sie Ihr Kind bei seiner Entdeckung der kulinarischen Welt:

1. Fragen Sie Ihr Kind vor dem Essen, ob es Hunger hat und woher es weiss, dass es Hunger hat.
2. Nicht jedes Kind braucht ein Znüni oder ein Zvieri. Manche Kinder haben Hunger, andere nicht.
3. Ermuntern Sie Ihr Kind, von allem zu probieren, aber zwingen Sie es nicht. Wenn es eine Speise nicht mag, fragen Sie, was genau ihm daran nicht gefällt. Setzen Sie ihm diese Speise ruhig mehrmals vor – mit der Zeit kann sie sogar zu einer Lieblingspeise werden.
4. Lebensmittel haben eine Geschichte. Sprechen Sie darüber! Erzählen Sie von den Lieblingsgerichten Ihrer Kindheit. Machen Sie dem Koch oder der Köchin Komplimente.
5. Gehen Sie mit Ihrem Kind einkaufen. Lassen Sie es eine Frucht, ein Gemüse oder eine Packung Guetsli auswählen und geniessen Sie diese Speise im Lauf der Woche gemeinsam.
6. Kochen Sie mit Ihrem Kind oder lassen Sie es ganz allein eine einfache Malzeit zubereiten.
7. Schmücken Sie Ihren Esstisch und fördern Sie beim Essen eine möglichst ruhige und entspannte Atmosphäre.

8. Ob Früchte oder Gemüse, ob roh oder gekocht, als Salat oder als Gratin: Sie tragen alle zur empfohlenen Nährstoffzufuhr bei.

Führen Sie Regeln ein, die Ihrem Kind dabei helfen, sich gesund zu ernähren:

1. Servieren Sie allen konsequent nur kleine Portionen.
2. Stellen Sie keine Schüsseln und Servierplatten auf den Tisch.
3. Beginnen Sie erst mit dem Essen, wenn alle etwas auf dem Teller haben, und warten Sie mit dem Nachschöpfen, bis alle dafür bereit sind.
4. Ermuntern Sie Ihr Kind, langsam zu essen. Lassen Sie es beschreiben, was es isst. Essen Sie auch selbst langsam. Nehmen Sie sich Zeit, von Ihrem Tag zu erzählen, vermeiden Sie jedoch Themen, die Aufregung verursachen.
5. Wenn das Kind satt ist oder keinen Appetit mehr hat, zwingen Sie es nicht, seinen Teller leer zu essen.
6. Geben Sie die Speisen in eine Schale oder einen Teller, anstatt sie direkt aus der Packung zu essen.
7. Wasser ist das geeignetste Getränk. Süssgetränke sollte es nur zu besonderen Anlässen geben.

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.