

Informationen zu Bewegung und Ernährung

# Für Eltern von Primar- schulkindern im Alter von 6 bis 12 Jahren.



Das Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts  
bei Kindern und Jugendlichen.

[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

# KIG

## bringt Bewegung in Ihre Familie.

Wer mehr Kalorien isst, als er mit Bewegung verbraucht, nimmt zu. Diese simple Erklärung für das Entstehen von Übergewicht greift jedoch zu kurz. Insbesondere wenn es um Kinder geht, kann nämlich eine ganze Reihe von Einflussfaktoren die Energiebilanz aus dem Gleichgewicht bringen. Ob wir ausgewogen essen und uns ausreichend bewegen ist nicht nur eine Frage von Wissen und Selbstkontrolle, denn ungünstige Umwelt- und Gesellschaftsfaktoren erschweren gesunde Ess- und Bewegungsgewohnheiten. Die äusseren Einflüsse sind dabei je nach Lebensphase unterschiedlich wichtig. Deshalb hat das Programm «Kinder im Gleichgewicht» Empfehlungen zur Prävention von Übergewicht entwickelt, welche sich am Alter des Kindes orientieren.

Grundsätzlich gilt es, eine unbeabsichtigte Überernährung der Kinder durch energiereiches Essen, das viele Kalorien im Verhältnis zur Nahrungsmenge enthält, zu vermeiden.

Das bedeutet, insbesondere Fett- und Zuckerteile beim Essen gering zu halten und vermehrt Früchte und Gemüse zu konsumieren.



# Energiebilanz

gestern und heute.

Neben den Essgewohnheiten ist **tägliche Bewegung** für ein gesundes Körpergewicht von zentraler Bedeutung. Mit dem Essen aufgenommene Energie soll auch verbraucht werden. Zudem ist regelmässige Bewegung wichtig für die psychomotorische Entwicklung des Kindes und eine Quelle von Gesundheit für Jung und Alt. **Ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sind zusammen der Schlüssel für 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.

Diese Broschüre möchte Sie als Eltern dabei unterstützen, wie Sie in Ihrer Familie die Erkenntnisse einer modernen Übergewichtsprävention berücksichtigen und Fehlentwicklungen entgegen wirken können. Erfahren Sie, was Sie für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes im Alter von 6 bis 12 Jahren tun können.



Heutzutage sind wir uns kaum bewusst, wie sehr sich unser Leben in den letzten 50 bis 100 Jahren im Vergleich zu jenem unserer Vorfahren verändert hat. Über Jahrtausende haben Menschen ausschliesslich **als Jäger und Sammler gelebt und dabei täglich 25 und mehr Kilometer zu Fuss zurückgelegt.** Ausreichend Nahrung war keineswegs garantiert und die Fähigkeit, überschüssige Energie in guten Tagen als Fettpolster speichern zu können, war überlebenswichtig. **Heute sind Nahrungsmittel jederzeit und überall verfügbar, und eine Mehrheit der Bevölkerung bewegt sich aus gesundheitlicher Sicht zu wenig oder fast gar nicht.** Das trifft leider auch für Kinder und Jugendliche zu, obwohl ihre natürliche Lust auf Bewegung geradezu sprichwörtlich ist.

Nach heutiger Einschätzung bringt für Erwachsene eine halbe Stunde tägliche Bewegung bereits viel für ihre Gesundheit. Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollten sich jedoch während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen und jüngere Kinder noch deutlich mehr. Lesen Sie selbst, wie Sie mehr Bewegung in den Familienalltag einbauen können und welche Tricks dabei hilfreich sind.

# 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 auch noch kein Meister vom Himmel gefallen – höchstens vom Rollbrett. Wer viel übt, der profitiert auch viel.

# Bewegung

## ist natürlich und alltäglich.

Regelmässige Bewegung ist für die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und ein gesundes Körpergewicht wichtig und gibt eine gute Abwechslung zum 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 verschiedene Arten bewegen, denn dies ist für eine optimale Entwicklung günstig.

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, Skateboard fahren, 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

- Ermuntern Sie Ihr Kind, sich möglichst viel zu bewegen.
- Seien Sie ein Vorbild und bewegen Sie sich mit Ihrem Kind.
- Zeigen Sie Ihrem Kind Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung und in der näheren Umgebung.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind täglich an die frische Luft, auch bei Regen.
- Fördern Sie die Bewegung im Spiel mit anderen Kindern.
- Lassen Sie Ihr Kind zu Fuss oder mit dem Velo zur Schule gehen.
- Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Sportverein aus.
- Machen Sie doch einmal Aktivferien mit der ganzen Familie.

# Essen

## soll ausgewogen und vielseitig sein.

Die heutigen Erkenntnisse zeigen, dass ein enger Zusammenhang besteht zwischen Essgewohnheiten und der Wahrscheinlichkeit, bestimmte Krankheiten zu entwickeln. Dazu gehören insbesondere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Krebs und andere chronische Leiden wie zum Beispiel Zuckerkrankheit.

Grund dafür ist eine meist unbewusste Überernährung. **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. Gerade bei Kindern sind kalorienreiche Getränke und Snacks zwischen den Mahlzeiten ausschlaggebend bei der täglichen Energiezufuhr. Ein häufiger Konsum von Gemüse und Früchten könnte auch bei Zwischenmahlzeiten einiges korrigieren. Doch gerade beim Essen fehlt es oft an der Vorbildfunktion und der bewussten Gewöhnung der Kinder an von ihnen nicht spontan bevorzugten, aber günstigen Nahrungsmitteln. Lesen Sie selbst, was Sie in Ihrer Familie dafür tun können und welche Tipps es dazu gibt.

# 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 Ernährungsrhythmus richtet sich neu nach dem Stundenplan und das Znüni wird ausser Haus gegessen. Auch für Sie als Eltern bedeutet dies oftmals eine grosse Herausforderung und Umstellung.

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.** Es ist deshalb wichtig, dass gleich am Morgen dem Körper wieder Energie zugeführt wird. Viele Schulkinder lassen das Frühstück aus. Dies kann sich negativ auf die Lernbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit auswirken und die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen wird knapp. Das Frühstück sollte daher nicht weggelassen werden.

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 oder einem Glas Saft sollte es aber schon sein. **In einer gemütlichen, familiären Umgebung lässt es sich für das Kind besser frühstücken.** Ist es ein Ritual, dass die ganze Familie zusammen das Frühstück einnimmt, so wird Ihr Kind dies rasch als selbstverständlich erachten und erfährt so einen guten Start in den Tag.

**Das Einhalten von regelmässigen Mahlzeiten ist grundsätzlich von grosser Wichtigkeit.** Für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist der Blutzucker von zentraler Bedeutung. Frühstück, Mittagessen, Abendessen und dazwischen zwei kleine Mahlzeiten sind für Kinder optimal.

Zwischenmahlzeiten helfen den Kindern den Tag hindurch leistungsfähig und aktiv zu sein und bieten auch Gelegenheiten, sich ausgewogen zu ernähren. Vor allem der Konsum von Obst und Gemüse kann mit Zwischenmahlzeiten leicht ergänzt werden. Dadurch nehmen die Kinder wichtige Vitamine und Mineralstoffe, aber auch Nahrungsfasern zu sich. Zudem wird der Heisshunger vor den Hauptmahlzeiten vermindert. Die Kinder essen dann nicht mehr, als sie auch wirklich brauchen.

Die Verpackung der Zwischenmahlzeit für die Schule ist besonders wichtig. Wenn das Znüni toll aussieht und das Kind dadurch angesprochen wird, isst es die Zwischenmahlzeit auch und bringt sie nicht wieder nach Hause zurück. Legen Sie das Znüni in eine gut verschliessbare attraktive Pausenbox, so dass die Lebensmittel frisch und unbeschädigt bleiben. Bereits geschnittenes Obst und Gemüse lässt sich auf dem Pausenhof oft besser essen als ein Obst am Stück.



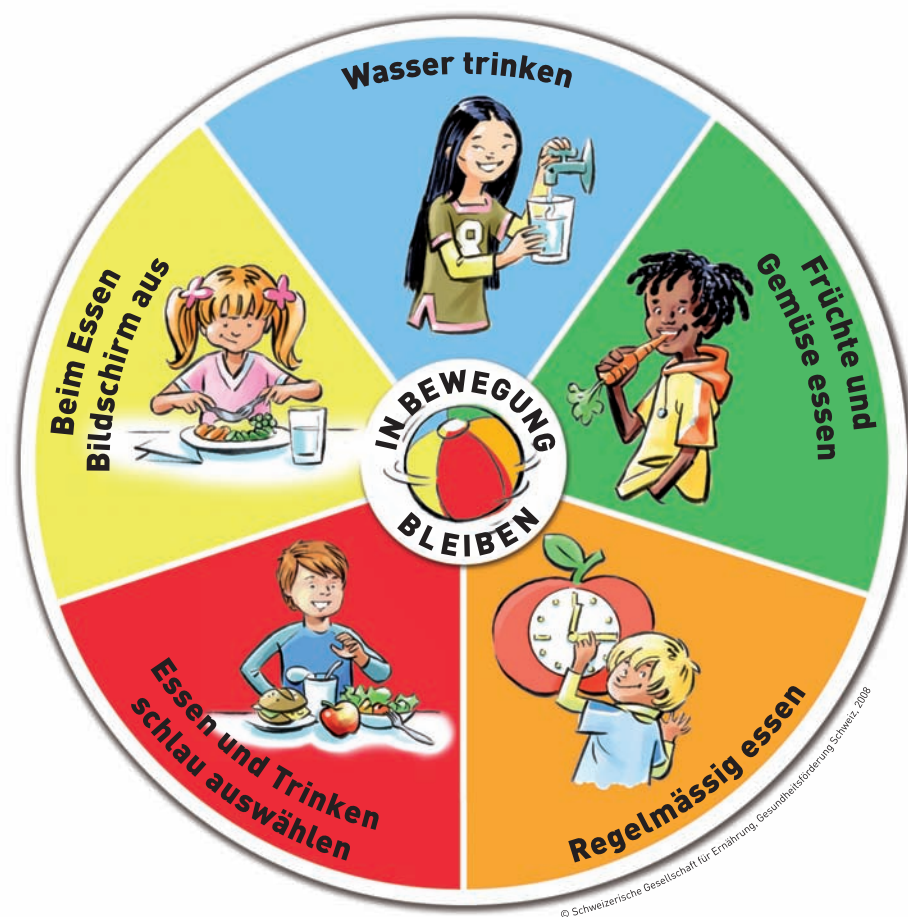
# Die leckersten Süßigkeiten wachsen auf Bäumen.



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.

# Rundum

ausgewogen essen und trinken.



**Wasser trinken** Genug trinken ist gesund. Geben Sie Wasser den Vorzug vor Süssgetränken. Zur Abwechslung eignen sich ungesüsster Früchte- oder Kräutertee oder ein verdünnter Fruchtsaft.

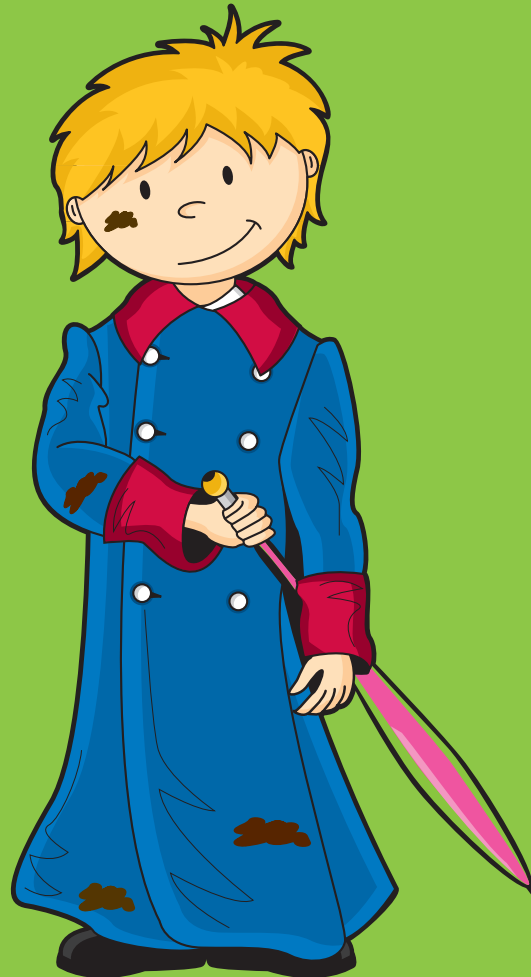
**Früchte und Gemüse essen** Entdecken Sie die Vielfalt des Angebots an Früchten und Gemüse. Bringen Sie zu jeder Saison frische Abwechslung in Ihre Küche und begeistern Sie Ihre Kinder mit verschiedensten Geschmacksrichtungen.

**Regelmässig essen** Regelmässige Haupt- und zusätzlich gesunde Zwischenmahlzeiten machen satt und leistungsfähiger, als wenn laufend zwischendurch Süsses und Fettiges gegessen wird.

**Essen und Trinken schlau auswählen** Versuchen Sie, Ihren Kindern eine schlaue und abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln zu bieten – täglich Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte und regelmässig Fisch, Eier und Fleisch.

**Beim Essen Bildschirm aus** Lassen Sie Ihre Kinder nicht am Fernseher oder Computer essen und nehmen Sie sich bei Tisch Zeit für eine gesunde Mahlzeit.

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.

# Essen

## ist gesund und macht Spass.

Was Kinder selber zubereiten oder wobei sie helfen, essen sie meistens umso lieber. Natürlich ist nicht immer so viel Zeit vorhanden, die Kinder miteinzubeziehen. Jedoch lohnt es sich, z.B. an einem Wochenende, die Kleinen selber Hand in der Küche anlegen zu lassen und mit ihnen zusammen fantasievolle Gerichte zu kreieren. **Mit dem Essen spielt man nicht – jedoch kann Ihr Kind spielerisch den Umgang mit Essen lernen.**

Bei der gemeinsamen Arbeit in der Küche können Sie auch versuchen, nicht so beliebte Nahrungsmittel Ihrem Kind schmackhaft zu machen. Lassen Sie Ihr Kind diese selbst zubereiten oder erzählen Sie ihm zu Obst- und Gemüsesorten kleine Geschichten über deren Herkunft und Anbau. So entsteht plötzlich ein anderer Bezug. Kinder lieben Geschichten und Erzählungen, und Sie lernen dabei bestimmt auch noch das ein oder andere Neue. Die Informationen können häufig ganz einfach auf den Verpackungen abgelesen oder etwas ausführlicher im Internet nachgeschlagen werden.

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 Rübli mit Kartoffelstock oder eben «Holländer beim Skifahren».



# 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.**

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 u.ä., Dörrfrüchte, Bananen und Fruchtjoghurts Karies fördernd. Getränke, wie z.B. Cola, Ice Tea und Energydrinks (auch zuckerfreie), greifen ebenso die Zähne an.

Ihrem Kind jedoch alles Süsse zu verbieten ist nicht sinnvoll. Eine **gesunde Alternative** mit süssem Geschmack sind Früchte. Der natürliche Kariesschutz wird zudem beim Kauen eines Apfelstücks, einer dunklen Brotrinde oder eines zuckerfreien Kaugummis aktiviert: Die Speichelproduktion wird angeregt und schädliche Säuren werden neutralisiert. Legen Sie auch ein grosses Augenmerk auf die Zahnhygiene Ihrer Kinder – denn **Prävention ist schmerzfrei.**



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 (0,025%), ab Durchbruch des ersten bleibenden Zahnes mit normaler Zahnpasta (Fluoridanteil bis 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: **K**auflächen, **A**ussenflächen, **I**nnenflächen, **plus** hinten.

Erneuern Sie alle ein bis zwei Monate die Zahnbürste Ihres Kindes. Ab dem 10. Lebensjahr sollte Ihr Kind die **Verwendung von Zahnseide** oder einem Zahnholz zur Reinigung der **Zahnzwischenräume** in seine Zahnhygiene aufnehmen. 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.



# Für noch mehr Spass an Bewegung und gesunder Ernährung.



Für eine spielerische Herangehensweise an die Themen Bewegung und Ernährung sind die nachfolgenden Ideen für einen aktiven und gesunden Alltag für Sie und Ihr Kind angefügt. Viel Spass damit.

# 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 – z.B. mit einem frisch zubereiteten Fruchtsalat, Vollkornbrötchen und selbstgemachtem, ungesüsstem 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 Mikrophon die Piste, den Stil der «Rennläufer» – und stoppt natürlich auch die Zeit. Eine Medaille aus Alufolie ist dem Gewinner sicher!

### Let the show go on.

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.



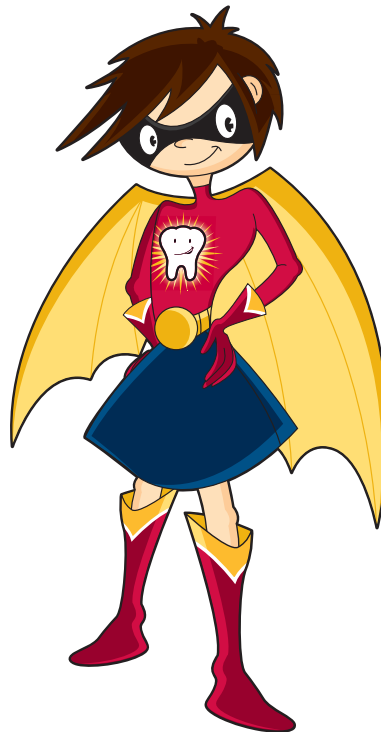
### Rollentausch.

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. Bon appétit!

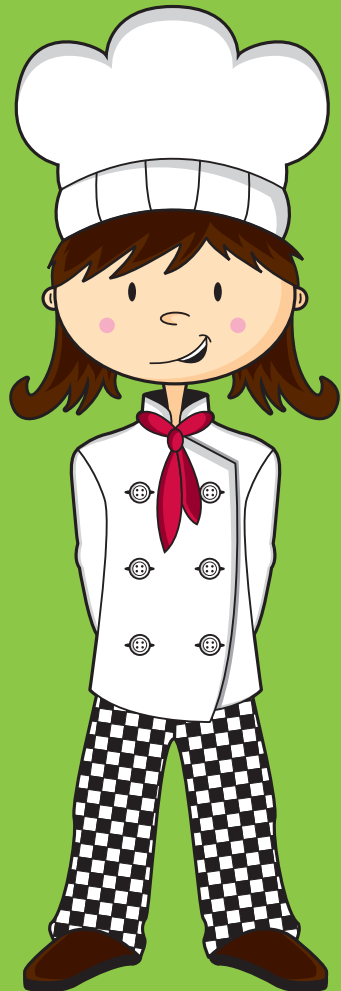
# Platz

für eigene schwungvolle Ideen.

Bestimmt haben Sie als Eltern, Ihre Kinder und Freunde noch viel mehr Ideen, um einen abwechslungsreichen, bewegten und gesunden Alltag zu gestalten. Hier ist jede Menge Platz dafür, diese zu zeichnen oder aufzuschreiben...







# Mehr

## Infos, Literatur und Links.

Bundesamt für Sport (BASPO):  
**Bewegungsempfehlungen für Kinder.**  
[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

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

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE):  
**Ernährungsscheibe.**  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO:  
**Systematik des Zähnebürstens.**  
[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

Suisse Balance:  
**Mehr Schwung im Alltag. (Ge)wichtige Tipps für Eltern.**  
**Tipps für gesunde Znüni und Zvieri.**  
**Saisontabellen zum Znüni-/ Zvieriblatt.**  
[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz:  
**Gesundes Körpergewicht**  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://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](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

Programmleitung

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Unterstrasse 22

9001 St. Gallen

[www.zepa.info](http://www.zepa.info)





## Programmleitung

**ZEPRA** PRÄVENTION  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Partner

  
Ostschweizer Kinderspital

**KIG**  
KINDER IM GLEICHGEWICHT  
EU REGIO BODENSEE

## Trägerschaft



**Gesundheitsdepartement**  
des Kantons St. Gallen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera