



# SCHWUNG IM ALLTAG

Ernährungs- und Bewegungstipps für Familien

**SUISSE BALANCE**

Ernährung und Bewegung kinderleicht | Alimentation et mouvement, un jeu d'enfant | Alimentazione e movimento, un gioco da ragazzi

## SUISSE BALANCE

Ernährung und Bewegung kinderleicht.

Von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Suisse Balance sensibilisiert und animiert Kinder und Jugendliche unter Einbindung ihrer Umwelt, sich ausgewogen zu ernähren und sich genügend zu bewegen. Dazu unterstützt Suisse Balance Modell-Projekte und Massnahmen, die Bewegung und Ernährung kombinieren, überprüft deren Wirkung anhand des Ergebnismodells von Gesundheitsförderung Schweiz und bereitet sie auf ihre Multiplikation vor. Weitere Informationen unter [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch).



## Die guten Vorsätze

Die Medien berichten täglich: Achten Sie auf Ihre Gesundheit! Wir sollen uns mehr bewegen und gesünder essen und trinken. Mehr Gemüse und Früchte, keine Süssigkeiten, tägliche Bewegung... Doch es ist einfacher gesagt als getan: Alltagsbelastungen, Zeitmangel und finanzielle Belastungen nehmen zu, Beruf und Familie müssen vereint werden... Da liegt es nahe, bequeme Lösungen zu wählen, wie beispielsweise mit dem Auto einkaufen zu gehen oder sich für günstigere Mega-Portionen, einen schnellen Snack auf die Hand oder praktische Fertiggerichte zu entscheiden. Auch unsere Kinder wollen mit dem Trend gehen, Energy-Drinks, Junk Food und Spielkonsole sind in!

## Was tun?

In dieser Broschüre finden Sie praktische Tipps und Anregungen, wie Sie ohne Verzicht und Verbote **genussvolles Essen und Trinken und ausreichend Bewegung** in Ihren Familienalltag einbauen können. Es geht nicht darum, Ihr Leben komplett auf den Kopf zu stellen. Bereits kleine Schritte haben eine gesundheitsfördernde Wirkung.



## Die Energiebilanz

Ein «gesundes Körpergewicht» zu halten bedeutet nicht, Diäten und Hungerkuren zu machen oder Wunderpillen zu schlucken. Sondern es bedeutet, die tägliche Balance zwischen **Energieaufnahme (Essen und Trinken) und Energieverbrauch (Bewegen)** zu finden. Was Sie und Ihre Kinder 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.

### **Ernährung und Bewegung gehören zusammen**

Das gilt besonders für Kinder, denn in jungen Jahren werden die Weichen für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten gestellt. Überzählige Pfunde im Kindes- und Jugendalter erhöhen das Risiko, auch im Erwachsenenalter übergewichtig zu sein.

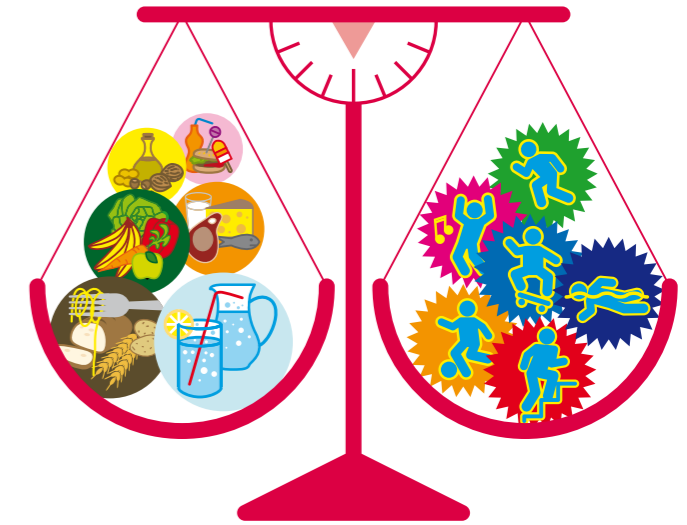




Abbildung: Bewegungsscheibe für Kinder,  
nach Bundesamt für Sport

## Gemeinsam aktiv

Regelmässige körperliche Bewegung an der frischen Luft hält Sie fit, steigert Ihr Wohlbefinden und prägt den Lebensstil der ganzen Familie – probieren Sie es gleich aus und profitieren Sie von den positiven Wirkungen!

**Eltern sind wichtige Vorbilder für ein aktives, bewegtes Leben.** Zusammen spielen, Velo fahren, tanzen, wandern, etc. schafft verbindende Erlebnisse. Gerade Kleinkinder sind für Ihre Anregungen sehr empfänglich. Bauen Sie zusammen Gewohnheiten auf, überwinden Sie Hindernisse wie Zeitmangel oder übertriebene Angst vor Unfällen. Nutzen Sie das Wochenende für gemeinsame Aktivitäten und kombinieren Sie unter der Woche Bewegung mit alltäglichen Aktivitäten, denn: **Bewegung beginnt im Alltag.**

Und nicht vergessen, zum täglichen Wohlbefinden gehören auch **regelmässige Erholungsphasen:** Achten Sie auf ausreichend Schlaf und bewusste Entspannung!

Wie integriere ich Bewegung in den Familien-, Freizeit- und Berufsalltag ohne zusätzlichen Zeitaufwand?

Indem ich ...

- ... mit dem Velo oder zu Fuss einkaufen, zur Badi oder zur Arbeit gehe.
- ... bis zur nächsten Haltestelle spaziere, anstatt den Bus oder das Tram abzuwarten.
- ... die Treppe, anstatt die Rolltreppe oder den Lift benutze.
- ... aufstehe und auch kleinere Aufgaben selbst erledige, anstatt zu delegieren.
- ... zwischendurch mal im Stehen arbeite, Bewegungspausen einbaue und mir in der Mittagspause einen Verdauungsrundgang gönne.



- ... «Taxidienste» vermeide und meine Kinder zu Fuss oder mit dem Velo zur Spielgruppe, Schule oder zum Musikunterricht begleite.
- ... das Kinderzimmer und die Wohnung so einrichte, dass sie zum Bewegen und Spielen anregen.
- ... Fernseh-, Spielkonsolen- und Computerzeiten senke, «medienfreie» Tage einschalte und den Fernseher aus dem Kinderzimmer entferne.
- ... meinen Kindern Spielsachen schenke, die zum Bewegen animieren: Springseil statt Comic-Heft, Skateboard statt Computerspiel, etc.



## Lust auf mehr Bewegung...

Es muss nicht gleich ein Fitness-Abo sein, es gibt eine Vielzahl an kostengünstigen Alternativen. Die Auswahl ist immens, lassen Sie sich von den vielen attraktiven Angeboten inspirieren: Spazieren, Velo fahren, Gartenarbeit, Walking, Rennen, Wandern, Klettern, Skaten, Frisbee, Schwimmen, Fussball, Inline-Skating, Tanzen, Yoga, Tischtennis, Slacklining, Federball, etc. Wertvolle **Links und Adressen** finden Sie auf der letzten Seite dieser Bro-

schüre und auf unserer Website: [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch). Probieren Sie aus, was Ihnen wann gut tut und Spass macht! Suchen Sie sich jemanden, der mitmacht, schliessen Sie sich z.B. einer Gruppe an oder motivieren Sie Ihren Partner, Ihre Kinder, Ihre Freundin/Freund...

**Fangen Sie noch heute an und beginnen Sie mit kleinen Schritten.** Sie werden stolz auf sich sein und sich gut dabei fühlen, wenn Sie das nächste Mal z.B. am Bahnhof oder im Kaufhaus – gleichschnell oder gar schneller als die Rolltreppe – zu Fuss oben angekommen sind.

## Früh übt sich

Kinder brauchen von Geburt an viel Bewegungsfreiheit, um ihren **natürlichen Bewegungsdrang** auszuleben, Bewegungen zu erproben und zu erlernen. Jede Entdeckung erweitert ihre Welt und legt die Grundlage für weitere Bewegungsmöglichkeiten. Bewegung fördert auch soziale Kompetenzen, gibt Sicherheit und vermindert Aggressionen, stimuliert alle Sinne und unterstützt dadurch die Gehirnentwicklung. Deshalb sind vielfältige Erfahrungen während der ersten Lebensjahre besonders wichtig.

- Gehen Sie auf die **individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten** Ihres Kindes ein und respektieren Sie auch geschlechter-spezifische Unterschiede.
- Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu und geben Sie ihm regelmässig **Herausforderungen ohne Über- oder Unterforderung**. Beobachten Sie es aufmerksam, fördern Sie positives Verhalten und bewegen Sie sich gleich mit.
- Gehen Sie so oft wie möglich – auch bei Regen – in die freie Natur und zeigen Sie ihrem Kind Bewegungsmöglichkeiten vor der Haustür und in der näheren Umgebung (Park, Spiel- und Sportplatz, Wald, etc.).



### Ideen für Bewegungsspiele:

Schaukeln, Rutschen, Hüpfball, Sackhüpfen, Himmel und Hölle, Wettrennen, Ballspiele, «Fangis», «Versteckis», Pfützenhüpfen, Tanzen, Gummitwist, Kissenschlacht, Hinunterspringen von oder Balancieren auf Baumstämmen, Mäuerchen, Schneeballschlacht, Spielen im Wald, Schnee, Sand, auf Steinen, etc. Weitere Spielideen unter [www.anspiel.ch](http://www.anspiel.ch).

Nutzen Sie auch das vielfältige Angebot in Ihrem Quartier und/oder Ihrer Gemeinde/Stadt wie Spielgruppen, Mutter-Kind-Turnen, Sport- und Turnvereine, Tanzschulen, etc.



## Lustvoll – mit allen Sinnen

Knackige süsse Kirschen, gelbe saftige Peperoni, glänzende violette Auberginen, samtig orange Aprikosen... Kinder beurteilen das Essen nicht nach dem Gesundheitswert, sondern sie wollen es mit allen Sinnen erleben: **Aussehen, Geschmack, Beschaffenheit, Geräusche und Geruch sind von wichtiger Bedeutung!** Es macht Spass, Teig zu kneten oder unbekannte Gemüse wie z.B. Broccoli mit den Händen abzutasten. Die sensorische Prägung der Kinder beeinflusst das Essverhalten und die Gesundheit bis ins Erwachsenenalter. Unterstützen Sie die natürliche Neugier Ihrer Kinder und ermuntern Sie sie immer wieder zum Probieren, so wird das Geschmackserleben erweitert. Probieren Sie auch mal andere Geschmacksrichtungen aus und würzen Sie mit frischen Kräutern.

**Tipp:** Gemeinsam einkaufen, kochen, essen und geniessen. In der Küche sind alle Sinne gefordert. Lassen Sie Ihre Kinder bei der Mahlzeitenzubereitung mithelfen. So lernen sie die verschiedenen Lebensmittel kennen und können viele wertvolle sensorische und motorische Erfahrungen machen. Kochen soll Spass machen, ist kreativ und lustvoll!

## Tipps rund ums Essen und Trinken für Familien

- **Wasser trinken.** Am besten ist Leitungs- und/oder Mineralwasser oder ungesüsster Kräuter- und Früchtetee. Süssgetränke wie Cola, Eistee, Sirup, Energy-Drinks, etc. sowie künstlich gesüsste Light-Getränke meiden.
- **Gemüse und Früchte essen – 5 am Tag.** 1 Portion = 1 Handvoll, öfters auch mal roh. Zu jeder Saison frische Abwechslung aus der Region.
- **Regelmässig und langsam essen.** Ein tägliches Frühstück bildet die Basis für einen guten Start in den Tag. Gesunde Zwischenmahlzeiten machen satt und leistungsfähiger, als wenn laufend zwischendurch genascht wird. («Tipps für gesunde Znüni und Zvieri» auf der letzten Seite).
- **Abwechslungsreiche Auswahl anbieten.**
- **Beim Essen Bildschirm aus.** Essen Sie wenn immer möglich gemeinsam am Familientisch und nicht nebenbei vor dem Fernseher, vor dem Computer oder während dem Lesen. Der Familientisch bietet die Möglichkeit für spannende Gespräche.

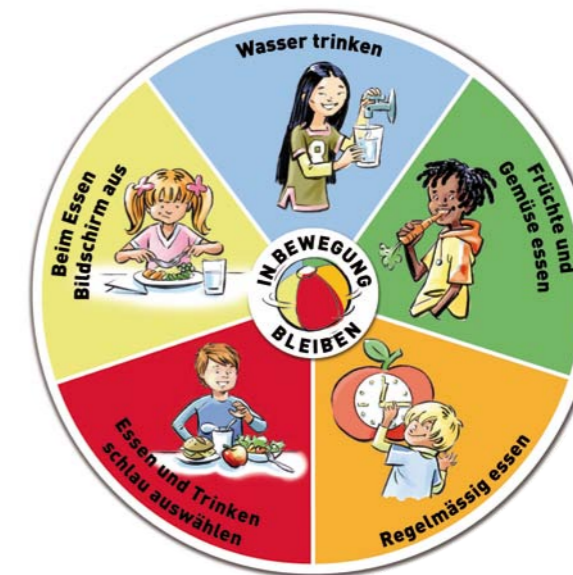


Abbildung: Ernährungsscheibe – Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Kinder. © Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Gesundheitsförderung Schweiz, 2008

- **Es gibt keine verbotenen Nahrungsmittel** – absolute Tabus machen diese nur attraktiver. Auf die Kombination, Menge und Häufigkeit kommt es an.
- **Essen ist kein Erziehungsmittel** – nicht mit Essen bestrafen, belohnen oder trösten (insbesondere nicht mit Süssigkeiten).
- **Weniger ist mehr** – Portionsgrössen beachten.



## Signale des Körpers beachten

Denken Sie daran, dass bei allen guten Vorsätzen Essen und Trinken ein sinnliches Erlebnis ist, das jeden Tag **Freude und Genuss** bereiten soll! Das hört sich einfacher an, als es ist, denn überall locken Take-aways, Bäckereien oder Restaurants mit ihrem verführerischen, duftenden und schnell verfügbaren Angebot. Da ist die Versuchung gross, dem «Snacking» zu erliegen.

**Haben Sie wirklich Hunger?** Oder essen Sie vielleicht eher aus Appetit, Stress, Frust, Gewohnheit oder Langeweile? Wollen Sie sich für etwas belohnen? Innere (z.B. Kummer) und äussere (z.B. Duft, Aussehen) Reize können dazu führen, dass Signale des Körpers nicht ausreichend beachtet werden. Oftmals essen wir dabei unbewusst über das Sättigungsgefühl hinaus. Versuchen Sie Ihr eigenes **natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl**, sowie das Ihrer Kinder zu beachten und zu respektieren.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, geniessen Sie jeden Bissen und lassen Sie auch mal Reste übrig.

## Genussvoll motivieren

Sollte Ihr Kind bestimmte Lebensmittel verweigern, so bieten Sie es von klein auf immer wieder an (je nachdem über 10 Mal). Und nicht vergessen, **das Auge isst mit!** Wenn das Gericht schön aussieht, ist die Lust auf Neues schnell geweckt. Auch Kinder schätzen einen liebevoll gedeckten Tisch und einen bunt zusammengestellten Teller.

- Sie entscheiden, was in den Kühlschrank und auf den Tisch kommt. Die Kinder entscheiden, wie viel sie davon essen – zwingen Sie sie nicht den Teller leer zu essen!
- Lassen Sie sich nicht von der Werbung, den bunten Verpackungen oder den gesundheitlichen Versprechungen sogenannter «Kinderlebensmittel» verführen.
- Es geht nicht um richtig oder falsches bzw. gesundes und ungesundes Essen und Trinken, sondern darum, dass Kinder die Vielfalt, die Herkunft und die Verarbeitung der Lebensmittel entdecken und damit ihre eigenen Erfahrungen machen. **Vorlieben aus der Kindheit verlieren sich selten!**

# Häufige Fragen – praktische Tipps:

## Wo sind eigentlich «versteckte» Fette und/oder Zucker enthalten?

Fett und/oder Zucker sind z.B. in folgenden Produkten reichlich «versteckt»: In Süssgetränken aller Art (auch in Fruchtsäften, Milchmischgetränken, Energy-Drinks und Eistee!), in Gipfeli, Keksen, Kuchen, Frühstückscerealien, Glace, Schoggiriegeln aber auch in Chips, Pommes frites, Pizza, paniertem Schnitzel, Fischstäbchen, Hamburger, Wurstwaren, etc.

Knabbereien wie Chips, Erdnüssli, Salzstängel, oder auch Fertiggerichte sind zudem häufig zu stark gesalzen.

Meist handelt es sich dabei um besonders schmackhafte Snacks und Schnellimbisse, die wir häufig nebenbei in Kürze unbewusst «verschlingen» und nach wenigen Minuten wieder Hunger haben. **Auch hier gilt: Die Menge macht's!**

**Tip:** Bestimmen Sie die Portionengrösse der Snacks vorab und verräumen Sie offene Packungen.

## Kostet eine ausgewogene Ernährung mehr?

Füllen Sie ihren Einkaufswagen mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln wie z.B. Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchten, Vollkorn Teigwaren, etc. und achten Sie beim Obst und Gemüse auf die Saison und die Herkunft, dann ist eine ausgewogene Ernährung auch mit knappem Budget möglich. Leitungswasser ist überall erhältlich und in der Schweiz bester Qualität!

## Sind Fertiggerichte ungesund?

Fehlt die Zeit zum Einkaufen und Kochen, wird häufig zu praktischen Fertiggerichten gegriffen. Grundsätzlich gilt, je weniger verarbeitet, desto besser. Wählen Sie fettärmere Varianten, wie z.B. unpanierte statt panierte Produkte. Bevorzugen Sie z.B. pures Tiefkühlgemüse ohne Sauce und/oder Rahm vor fixfertigen Gemüsegerichten oder Konserven und ergänzen Sie Fertiggerichte mit reichlich frischen Lebensmitteln wie Salat, Gemüse, etc.

# Lebensmittelpyramide

Essen und Trinken schlau auswählen – das heisst, aus verschiedenen Gruppen der Lebensmittelpyramide gezielt auszuwählen und im richtigen Mengenverhältnis zu kombinieren. Im Speiseplan der Kinder, die noch in der Entwicklung sind, haben Getreideprodukte und Kartoffeln, aber auch Milch, in einigen Altersstufen eine etwas stärkere Bedeutung. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

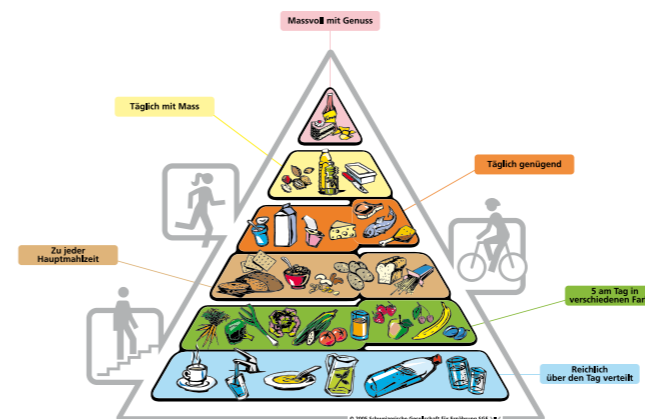


Abbildung: Lebensmittelpyramide. Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene.  
© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



# LINKS / ADRESSEN

## Bewegung:

- Active Online – virtueller Bewegungs-Coach: [www.active-online.ch](http://www.active-online.ch)
- Bewegungs- und Erlebnistage: [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)
- Bike to school: [www.bike2school.ch](http://www.bike2school.ch) ; Bike to work: [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch)
- Children on the move – Projektdatenbank: [www.children-on-the-move.org](http://www.children-on-the-move.org)
- Feel OK mit Sportverein-Datenbank für Kinder und Jugendliche: [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)
- Gesundheitsförderliche Ferienlager für Kinder und Jugendliche: [www.voila.ch](http://www.voila.ch)
- Meet2move – Sportpartner finden: [www.meet2move.ch](http://www.meet2move.ch)
- Midnight Basketball, offene Turnhallen (Open Sunday): [www.mb-network.ch](http://www.mb-network.ch)
- SchweizMobil, Plattform für Wander-, Velo-, Mountainbike-, Skate- und Kanuwege: [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)
- Schweizerischer Turnverband (Muki- und Kinderturnen): [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)
- Stiftung für soziale Jugendprojekte (Freestyle Kurse): [www.schitifti.ch](http://www.schitifti.ch)
- Velokurse: [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)
- Vitaparcours-Verzeichnis: [www.vitaparcours.ch](http://www.vitaparcours.ch)

## Ernährung:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): Ratgeber «Gesund abnehmen» sowie Ernährungsinfos für alle Altersgruppen unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch). Informationsdienst Nutrinfo: [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) oder Tel. 031 385 00 08 (Mo-Fr 8:30 – 12 Uhr).
- Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen, SVDE: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)
- Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens: [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)
- 5 am Tag – mehr Früchte und Gemüse essen, Saisontabelle, etc.: [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)
- Fourchette Verte – das Label für eine ausgewogene Ernährung: [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)
- Was wir essen. Alles über Lebensmittel: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

**Suisse Balance**, Effingerstrasse 40, Postfach 8172, 3001 Bern  
T 031 389 92 91, F 031 389 92 88  
[info@suissebalance.ch](mailto:info@suissebalance.ch), [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

## Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung:

- [www.procap.ch/bewegt](http://www.procap.ch/bewegt)

## Gesundheitsförderung für Frauen/Mütter und MigrantInnen:

- [www.bewegter-lebensstart.ch](http://www.bewegter-lebensstart.ch)
- [www.babyguide.ch](http://www.babyguide.ch)
- [www.ovk.ch](http://www.ovk.ch) > Miges Balü > mehrsprachige Elternbroschüren
- [www.primano.ch](http://www.primano.ch)
- [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## Übergewicht:

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

## Essstörungen:

- Prävention Essstörungen Praxisnah, PEP: [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) ; [www.pepsuisse.ch](http://www.pepsuisse.ch)
- Experten-Netzwerk-Esstörungen Schweiz, ENES: [www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch)
- Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES: [www.aes.ch](http://www.aes.ch)

## Trägerschaft von Suisse Balance:

- Bundesamt für Gesundheit: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > Themen > Ernährung und Bewegung
- Gesundheitsförderung Schweiz: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) > Gesundes Körpergewicht