

Medienmitteilung

Über 300'000 Schüler in gesundheitsfördernden Projekten

Richtig ernährt und ausreichend bewegt in die Schule

Bern, 14. August 2014. Mit dem Schulanfang beginnt für die Kinder und deren Eltern ein neuer Lebensabschnitt. Den Eltern bietet der veränderte Alltag die Möglichkeit, für ihre Kinder die Weichen für einen gesunden Lebensstil zu stellen. Das betrifft vor allem Bewegung und Ernährung. Dabei spielt die Verantwortung eine zentrale Rolle – für beide Seiten.

Schulthek packen und ab in den Unterricht – für tausende Kinder beginnt in diesen Tagen nach den langen Sommerferien wieder die Schule. Für zahlreiche von ihnen ist es gar der erste Schultag, der für die Schüler wie auch für die Eltern ein wichtiges Ereignis ist. Mit dem Schulbeginn steigt auch die Verantwortung der Kinder, die das erste Mal den Tag ohne elterliche Beaufsichtigung meistern. Ernährung und Bewegung spielen dabei eine wichtige Rolle. Viele Eltern unterschätzen die Folgen von stark gezuckerten Getränken, denn diese sind massgeblich für das Übergewicht bei Kindern verantwortlich. Ein gesunder Znüni besteht aus Früchten, Vollkornprodukten und Wasser. Packen die Eltern mit ihren Kindern die Znüni-Box gemeinsam, steigert dies das Bewusstsein der Kinder von Beginn weg für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Selbst ist das Kind

Neben der Ernährung ist auch die Bewegung ein zentrales Element eines ausgeglichenen Alltags der Kinder. Eltern fahren ihre Kinder oft zum Kindergarten oder in die Schule. Solche „Mami-und-Papi-Taxis“ sind zwar gut gemeint, der Entwicklung des Kindes aber nicht dienlich. „Gehen Kinder zu Fuss zur Schule, bewegen sie sich nicht nur mehr, sondern entdecken auch die Umgebung aus einer neuen Perspektive. Ebenfalls können auf dem Schulweg soziale Kontakte zu den Mitschülern geknüpft werden“, meint Vincent Brügger, Projektleiter Gesundes Körpergewicht und Bewegung bei Gesundheitsförderung Schweiz. Der morgendliche Spaziergang zur Schule ist für Kinder somit nicht nur gesund, sondern auch eine gute Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen und die eigene Selbständigkeit zu entwickeln.

Projekte für mehr als 300'000 Schüler

Als Gründungspartner arbeitet Gesundheitsförderung Schweiz eng mit dem *Schweizerischen Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen* zusammen. Dieses umfasst 1'752 Schulen, 309'500 Schülerinnen und Schülern und 36'300 Lehrkräfte. Mit diesen und anderen Organisationen unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz massgeblich Schulprojekte wie zum Beispiel „*Purzelbaum*“, „*Schule bewegt*“, „*Muuvit*“, „*GORILLA*“, „*fit4future*“ und „*Fourchette verte*“, die allesamt den Fokus auf eine gesunde Gestaltung des Schullalltags legen. Dazu gehört nebst der regelmässigen Bewegung vor, während und nach der Schule auch eine ausgewogene Ernährung.

Für weitere Auskünfte oder Fragen steht Ihnen die Medienstelle von Gesundheitsförderung Schweiz per E-Mail medien@gesundheitsfoerderung.ch oder unter der Telefonnummer 031 350 04 04 zur Verfügung.

Weiterführende Links

Gesundheitsförderung Schweiz:

- Projekte für Kinder und Jugendliche: www.gesundheitsfoerderung.ch/public-health/ernaehrung-und-bewegung-bei-kindern-und-jugendlichen/projekte.html
- Arbeitspapier Nr. - 10 Bewegung und Ernährung an Schweizer Schulen: www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

- Projekte: www.gesunde-schulen.ch/html/projektbrowser.html

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

- Ernährungsempfehlung: www.sge-ssn.ch/de/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/kindheit/

Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen monatlichen Beitrag von 20 Rappen zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird. www.gesundheitsfoerderung.ch