



aktion gesundes körperrgewicht - newsletter 1, oktober 2009

von 0 bis 5

Vitalina: Bereits in fünf Gemeinden erfolgreich
Gesunde Ernährung asiatisch: die TAMILISCHE Lebensmittelpyramide
Neu im Internet: So kommen die Kleinsten in Bewegung

schnitz und drunder

Essen mit Qualität leicht gemacht

tacco und flip

Eine gesunde und bewegte Schule

kind und raum

Bewegung vor der Haustür



Vitalina: Bereits in fünf Gemeinden erfolgreich

Fremdsprachige Eltern dort aufsuchen, wo sie ihre Freizeit verbringen, und sie in ihrer Muttersprache ansprechen – das ist der neuartige Weg, auf dem Vitalina in bislang fünf Gemeinden (Füllinsdorf, Laufen, Liestal, Pratteln, Sissach) Wissen rund um Ernährung und Bewegung vermittelt. Die ersten Erfahrungen sind vielversprechend. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Schauen Sie sich auch unseren kleinen Videofilm zum Projekt an.

http://www.baselland.ch/0-5_vitalina-htm.311511.0.html



Gesunde Ernährung asiatisch: die TAMILISCHE Lebensmittelpyramide

Der TAMILISCHE Verein Nordwestschweiz hat zusammen mit Ärztinnen, Ärzten und Ernährungsberaterinnen die Lebensmittelpyramide mit asiatischen Nahrungsmitteln gefüllt. Sie wird am Mittwoch, 18. November 2009, 19.00 Uhr, im Kongresszentrum Mittenza, Muttenz, vorgestellt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Den Flyer mit Anmeldetalon finden Sie auf unserer Website:

<http://www.baselland.ch/aktuelles-htm.310561.0.html>



Neu im Internet: So kommen die Kleinsten in Bewegung

Seit Kurzem ist die Website des Präventionsprojekts **BEWEGTER LEBENSSTART** online. www.bewegter-lebensstart.ch bietet viele Informationen und hilfreiche Tipps zu den Themen Ernährung und Bewegung für Schwangere, für Eltern mit Kleinkindern bis 3 Jahre sowie für Fachpersonen.

schnitz und drunder



Essen mit Qualität leicht gemacht

Gesunde saisonale Verpflegung in Kindertagesstätten, an Mittagstischen, bei Tagesmüttern und in Schulen anzubieten, erfordert Fachwissen und ein angemessenes Budget. Deshalb haben wir **«Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen»** zusammengestellt, die den Bedürfnissen der jeweiligen Institution Rechnung tragen. Sorgfältig aufbereitet, schön gestaltet und übersichtlich gegliedert. Das praktische Handbuch heben wir am **Mittwoch, 4. November 2009, 17.00–19.30 Uhr, an der Fachstelle für Hauswirtschaft und Ernährung im Landwirtschaftlichen Zentrum Ebenrain in Sissach** aus der Taufe. Es kann via E-mail unter folgender Adresse bestellt werden: gesundheitsfoerderung@bl.ch. Weitere Informationen zum Projekt: <http://www.schnitzunddrunder.bl.ch>

tacco und flip



Foto Susanna Drescher

Eine gesunde und bewegte Schule

Das Projektteam von «tacco und flip» nahm am Freitag, 11. September 2009, mit einem Informations- und Aktionsstand am Gesundheitstag der Primarschule Sissach teil. Neben dem Stand mit vielen Informationen zur Lebensmittelpyramide oder Vorschlägen zu gesunden Znüni und Zvieri gab es einen bunten Strauss an Aktivitäten: Schulhof und Kirchgasse waren erfüllt von hüpfenden, rennenden und balancierenden Kindern – und ihren Eltern.

Dazu genossen alle eine Fülle an gesunden Snacks. Erleben Sie das Sissacher Schulhausfest auf www.primarschulesissach.ch/aktuell, oder besuchen Sie die Bildergalerie auf unserer Website.

http://www.baselland.ch/main_akt-htm.292778.0.html

Weitere Informationen zum Projekt: <http://www.taccoflip.bl.ch>

kind und raum



Bewegung vor der Haustür

Kinder und Jugendliche brauchen verkehrsberuhigte und für Spiele nutzbare Strassen. Sie brauchen offene Plätze, Rückzugsorte und Brachland, wo sie eigene Spiele entwickeln können. Eine neue Literaturrecherche im Auftrag der «aktion gesundes körperrgewicht» fasst den aktuellen Wissensstand zum Thema zusammen. Sie formuliert zudem Empfehlungen, wie die Bewegung für Kinder und Jugendliche in Gemeinden und Quartieren besser gefördert werden kann. Die Literaturrecherche können Sie im Internet herunterladen:

<http://www.baselland.ch/kind-und-raum-htm.311382.0.html>

Aus anderen Kantonen

Ernährung macht in Zürich Schule

Für die Entwicklung und Leistungsfähigkeit von Schulkindern ist eine gesunde Ernährung wesentlich. Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich nehmen diese Erkenntnis auf und haben Ernährungsrichtlinien für das Verpflegungsangebot an Schulen und Horten der Stadt formuliert. Damit übernimmt die Stadt Verantwortung für die Gesundheit der Kinder – ein wichtiges Zeichen.

http://www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention.html

Die «aktion gesundes körperrgewicht» fördert im Baselbiet ein Umfeld, in dem Kinder und Jugendliche Essen und Bewegen vielfältig erleben, um gesund aufzuwachsen. Dabei richten wir unser Augenmerk auf Orte, wo sich Kinder und Jugendliche oft aufhalten: Familie, Kinderkrippe, Mittagstisch, Kindergarten, Schule und Wohnumfeld. Unterstützen Sie unsere Arbeit für einen gesunden Lebensstil und senden Sie diesen Newsletter an weitere Interessierte und Organisationen. Danke!

Den Newsletter abonnieren oder abbestellen können Sie unter: gesundheitsfoerderung@bl.ch