



aktion gesundes körperrgewicht // newsletter 3 // oktober 2010

www.agk.bl.ch

von 0 bis 5



Was ist der beste Durstlöcher für mein Kind?

Als weiteren Baustein in der ganzheitlichen Beratung für die Ernährung und Gesundheit von Kindern im Vorschulalter stellt die «aktion gesundes körperrgewicht» neu einen Getränkeflyer in 7 Sprachen zur Verfügung. Welche Getränke geeignete Durstlöcher sind, erfahren Sie [> hier](#)

schnitz und drunder



Neuer Film zu «schnitz und drunder»: So macht gesundes Essen Kindern Spass

Wie bieten Kinderkrippen, Tagesheime, Tagesmütter und Mittagstische eine gesunde, sättigende und saisonale Verpflegung an, die Kindern und Jugendlichen schmeckt? Ein neuer Film zeigt anschaulich, wie das Anliegen von «schnitz und drunder» im Alltag eines Tagesheims erfolgreich umgesetzt werden kann. [> weiter](#)

schnitz und drunder

tacco und flip



Ernährung und Bewegung für Schulen und den Mittagstisch jetzt kantonal empfohlen

Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit in der Schule, einige von ihnen essen regelmässig an einem Mittagstisch. Eine ausgewogene Pausen- und Mittagsverpflegung sowie ausreichend Bewegung helfen mit, dass Mädchen und Jungen sich wohlfühlen, gesund bleiben und genügend Energie haben, um Neues zu lernen. Neu gibt der Kanton Baselland offizielle Empfehlungen dazu ab. [> mehr](#)

kind und raum



Bewegte Pausen: Schulkinder in Wenslingen gestalten ihren Pausenplatz

Wenslingen zeigt, wie's geht: Unter der Leitung des Kinderbüros Basel, und unterstützt von der Gemeinde, gestalten die Schülerinnen und Schüler der Primarschule Wenslingen mit ihren Lehrerinnen Häuschen und Bodenspiele. Dieser Prozess lohnt sich für alle. [> mehr](#)

Bewegungsförderung im Wohnumfeld: Seminar zieht Fachleute von nah und fern an

Freiräumen um Wohnbauten und öffentlichen Räumen in Quartieren wird in der Praxis wenig Beachtung geschenkt. Weshalb dies so ist, wie es sich ändern liesse und welche – oft simplen – Massnahmen die Bewegung im Wohnumfeld nachhaltig fördern, solche Fragen erörterten Expertinnen und Experten verschiedener Disziplinen in einem sanu-Seminar, initiiert von der «aktion gesundes körperrgewicht». [> weiter](#)

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