Kanton Basel-Landschaft

> Home Kanton BL

05.11.2009

Erstes Ernährungshandbuch für Kinder und Jugendliche

"Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen" heisst ein neues Handbuch der Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft. Es entspringt dem Aktionsprogramm "Gesundes Körpergewicht", das vom Landrat letztes Jahr genehmigt worden ist.

Richtig kochen, gesund essen, Schleckereien zwischen den Mahlzeiten, Manieren am Tisch – diese und andere Fragen rund um die Ernährung von Kindern und Jugendlichen machen Mütter und Väter da und dort ratlos. Was soll ich kochen? Wie mich durchsetzen? Was ist gut für Zwischendurch, was nicht? Auch Tagesstätten, Kinderkrippen, Schulen und andere Institionen, wo für junge Leute gekocht wird, stellen sich diese Probleme.

Ratschläge aus der Praxis

Die Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft hat jetzt erstmals ein Handbuch herausgegeben, welches viele dieser Fragen beantwortet. Das Buch "Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen" informiert auf mehr als 60 Seiten über gesunde Ernährung und gibt praktische Tipps für preisgünstige und saisongerechte Menus sowie eine kinder- und jugendgerechte Ess- und Tischkultur. Es kann kostenlos bei der Gesundheitsförderung Baselland bezogen werden (Mail: gesundheitsfoerderung@bl.ch) und ist im Internet unter www.gesundheitsfoerderung.bl.ch aufgeschaltet.

Die leicht verständliche und illustrierte Publikation zeigt, wie die Nahrungsmittel richtig ausgewählt und zubereitet werden, was eine richtige Menüplanung ist, wie sich die Mahlzeiten über den Tag sinnvoll verteilen und was gesunde Ernährung kostet. Auch zur Ess- und Tischkultur gibt das Buch viele Ratschläge. Und wer noch mehr wissen will, findet weiterführende Literatur und Links. Das Ernährungshandbuch ist keine theoretische Abhandlung, sondern entspringt vielen Erfahrungen aus dem Alltag von Ernährungsfachleuten und Hauswirtschaftslehrerinnen. Es ist eine Gemeinschaftsproduktion der Fachstelle für Hauswirtschaft und Ernährung des Landwirtschaftlichen Zentrums Ebenrain in Sissach, der Gesundheitsförderung Baselland und des Vereins "Gsünder Basel".

Auftrag des Landrates

Das Ernährungshandbuch für Kinder und Jugendliche ist ein Resultat des Aktionsprogrammes "Gesundes Körpergewicht", das vom Landrat im letzten Jahr verabschiedet worden ist und bis Ende 2010 dauert. Es wird mitfinanziert von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und umfasst Massnahmen und Projekte mit dem Ziel, Übergewicht von Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Dazu gehört – neben dem Handbuch – etwa das Projekt "Schnitz und Drunder", ein Beratungsangebot für Krippen, Tagesheime, Schulen und andere Institutionen. Oder das Projekt "Vitalina", das sich an fremdsprachige Kinder und deren Eltern wendet.

Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft, Informationsdienst

BBZ 5.11.2009

Damit die Jugend richtig isst

Baselland gibt erstes Ernährungshandbuch heraus

Die Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Baselland hat ein Ernährungs-Handbuch herausgegeben, das gestern unter anderem durch die Autorin Maya Mohler, Ernährungsfachfrau im Landwirtschaftlichen Zentrum Ebenrain, vorgestellt wurde. Der Band «Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen» informiert auf mehr als 60 Seiten über gesunde Ernährung und vermittelt Tipps für preisgünstige und saisongerechte Menüs sowie eine kinder- und jugendgerechte Ess- und Tischkultur.

Gedacht ist es als kompakte Hilfe für Eltern, Schulen und andere Institutionen, wo für Kinder gekocht wird. Die leicht verständliche, illustrierte Publikation zeigt, wie Nahrungsmittel richtig ausgewählt und zubereitet werden, was eine richtige Menüplanung ist, wie sich die Mahlzeiten über den Tag sinnvoll verteilen und was gesunde Ernährung kostet.

Ratgeber aus der und für die Praxis

Das Handbuch entspringt Erfahrungen aus dem Alltag von Ernährungsfachleuten und Hauswirtschaftslehrerinnen. Dahinter steht die «Aktion gesundes Körpergewicht», die sich für eine gesunde Ernährung und genug Bewegung von Kindern und Jugendlichen eingagiert. Dazu gehört das Projekt «Schnitz und drunder», das die Gesundheitsförderung Baselland und das Landwirtschaftliche Zentrum Ebenrain aufgebaut haben. «Schnitz und drunder» bietet ein vielseitiges Beratungsangebot für Kinder- und Jugendheime, Kindertagesstätten, Tagesfamilien, Mittagstische und Schulen. (BZ)

Das Buch ist gratis erhältlich bei: Gesundheitsförderung Baselland, Rheinstrasse 22, 4410 Liestal

Gesundes Essen darf auch schmecken

Sissach | Gesundheitsförderung Baselland präsentiert Ernährungshandbuch

Ein neues Handbuch der Baselbieter Gesundheitsförderung gibt Eltern Tipps für eine ausgewogene, gesunde und schmackhafte Ernährung ihrer Sprösslinge.

Gesund essen muss nicht langweilig sein. Der Ernährungsratgeber für Jugendliche sagt, wie das geht. Bild Barbara Saladin

bas. Ein «Schläckstängel» muss nicht zwingend aus Zucker bestehen: Eine Scheibe Gurke mit Rüebli sieht richtig zubereitet ebenso hübsch und bunt aus, ist bei Kindern nicht minder beliebt – und erst noch gesund.

Das Beispiel zeigt, dass Gesundessen nicht langweilig oder öde sein muss: Gerade für Kinder und Jugendliche ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Doch damit verbunden sind oft viele Fragen von Eltern. Was soll mein Kind essen? Wie koche ich ausgewogen? Wie verkommt die gemeinsame Familienmahlzeit nicht zum Schauplatz von Machtkämpfen?

Für Kinder und Jugendliche

Die Gesundheitsförderung Baselland hat im Rahmen des Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht» und zusammen mit der Fachstelle für Hauswirtschaft und Ernährung am Ebenrain sowie dem Verein «Gsünder Basel» ein neues Handbuch herausgegeben, das Antworten auf diese Fragen liefert. Der Titel: «Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen».

Der Name ist Programm, denn für Menschen im Wachstum ist richtige Ernährung noch wichtiger als für Erwachsene: Wer als Kind zu wenig Kalzium kriegt, dessen Knochen werden stets brüchiger sein als die der anderen. Und wer schon als Kind an Übergewicht leidet, hat es ungleich schwerer, als Erwachsener abzunehmen.

«Gesunde Ernährung beginnt mit dem Einkauf», sagte Maya Mohler, Ernährungsfachfrau am Landwirtschaftlichen Zentrum Ebenrain, bei der Vernissage am Mittwoch. In dem Buch werde nicht nur Wert auf eine gesunde und preisgünstige, sondern auch auf die saisonale Küche gelegt.

Viel Wasser, wenig Zucker

Eine Pyramide im Handbuch veranschaulicht, wieviel von welchen Nahrungsmitteln ein Kind oder ein Jugendlicher täglich braucht; das Spektrum reicht von reichlich Getränken bis zu Süssigkeiten – «massvoll mit Genuss». «Denn Essen soll auch schmackhaft sein», rief Monique Perrin, Präsidentin des Verbands Tagesfamilien Nordwestschweiz in Erinnerung.

Das Handbuch beschränkt sich jedoch nicht auf die Zusammensetzung und gesundheitliche Verträglichkeit von Esswaren, sondern zeigt auch Alternativen auf – zum Beispiel zu Fleisch – und gibt Ratschläge zur Organisation, Zubereitung und zur Ess- und Tischkultur.

Das mehr als 60 Seiten starke Handbuch wurde in einer Auflage von 2000 Exemplaren gedruckt und ist gratis erhältlich. Neben dem Handbuch gehören weitere Projekte wie das Beratungsangebot für Tagesheime und andere Institutionen, «Schnitz und Drunder» und das Projekt für Migranten «Vitalina» zum Aktionsprogramm «Gesundes Körpergewicht» der Gesundheitsförderung.

Das Handbuch «Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen» kann kostenlos bei der Gesundheitsförderung Baselland bezogen werden. Telefon 061 552 62 87, gesundheitsfoerderung@bl.ch

www.fricktal.info onlineNews
fricktal.info ist fricktalisch, kompetent, informativ und aktuell, ganz bezirksanzeiger eben.
Bezirksanzeiger

BL: Erstes Ernährungshandbuch für Kinder und Jugendliche

Freitag, den 06. November 2009 um 11:47 Uhr

(pd) «Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen» heisst ein neues Handbuch der Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft. Es entspringt dem Aktionsprogramm «Gesundes Körpergewicht», das vom Landrat letztes Jahr genehmigt worden ist.

Richtig kochen, gesund essen, Schleckereien zwischen den Mahlzeiten, Manieren am Tisch – diese und andere Fragen rund um die Ernährung von Kindern und Jugendlichen machen Mütter und Väter da und dort ratlos. Was soll ich kochen? Wie mich durchsetzen? Was ist gut für Zwischendurch, was nicht? Auch Tagesstätten, Kinderkrippen, Schulen und andere Institionen, wo für junge Leute gekocht wird, stellen sich diese Probleme.

Ratschläge aus der Praxis

Die Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft hat jetzt erstmals ein Handbuch herausgegeben, welches viele dieser Fragen beantwortet. Das Buch «Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen» informiert auf mehr als 60 Seiten über gesunde Ernährung und gibt praktische Tipps für preisgünstige und saisongerechte Menus sowie eine kinder- und jugendgerechte Ess- und Tischkultur. Es kann kostenlos bei der Gesundheitsförderung Baselland bezogen werden – E-Mail: gesundheitsfoerderung@bl.ch – und ist im Internet unter www.gesundheitsfoerderung.bl.ch aufgeschaltet.
Die leicht verständliche und illustrierte Publikation zeigt, wie die Nahrungsmittel richtig ausgewählt und zubereitet werden, was eine richtige Menüplanung ist, wie sich die Mahlzeiten über den Tag sinnvoll verteilen und was gesunde Ernährung kostet. Auch zur Ess- und Tischkultur gibt das Buch viele Ratschläge. Und wer noch mehr wissen will, findet weiterführende Literatur und Links. Das Ernährungshandbuch ist keine theoretische Abhandlung, sondern entspringt vielen Erfahrungen aus dem Alltag von Ernährungsfachleuten und Hauswirtschaftslehrerinnen. Es ist eine Gemeinschaftsproduktion der Fachstelle für Hauswirtschaft und Ernährung des Landwirtschaftlichen Zentrums Ebenrain in Sissach, der Gesundheitsförderung Baselland und des Vereins «Gsünder Basel».

Auftrag des Landrates

Das Ernährungshandbuch für Kinder und Jugendliche ist ein Resultat des Aktionsprogrammes «Gesundes Körpergewicht», das vom Landrat im letzten Jahr verabschiedet worden ist und bis Ende 2010 dauert. Es wird mitfinanziert von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und umfasst Massnahmen und Projekte mit dem Ziel, Übergewicht von Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Dazu gehört – neben dem Handbuch – etwa das Projekt «Schnitz und Drunder», ein Beratungsangebot für Krippen, Tagesheime, Schulen und andere Institutionen. Oder das Projekt «Vitalina», das sich an fremdsprachige Kinder und deren Eltern wendet.

< Zurück Weiter >

MMX-EIKEN FÜR ALLE
Dorffest, 27.–29. August 2010
Medienpartner
Bezirksanzeiger und fricktal.info

RE/MAX
Die Immobilienmakler
Möhlin: 061 855 98 88
Frick: 062 871 11 19
Rheinfelden: 061 855 40 40
Stein: 062 871 11 19
www.remax.ch
www.remax-fricktal.ch

Waldmeier
SKIMARKT 2009 / 2010
Start: 7. Nov. 2009
9–14 h
in der grünen Markthalle
4322 Mumpf • Tel. 062 873 11 49
info@waldmeiersport.ch

MAYA
Umzüge GmbH
In- und Ausland
▶ Transporte
▶ Möbellift
▶ Räumungen
▶ Möbellager
▶ Mietendreinigungen
Tel. 061 871 09 23 / 076 384 09 23
info@maya-umzuege.ch
www.maya-umzuege.ch

Regioonline

Suche

Google™ by Regioonline

Startseite
Nordwestschweiz
Basel-Stadt
Bezirk Arlesheim
Bezirk Dorneck
Bezirk Laufen
Bezirk Laufenburg
› Bezirk Liestal
Bezirk Rheinfelden
Bezirk Sissach
Bezirk Thierstein
Bezirk Waldenburg
Kanton Jura
Südbaden
Elsass

Gemeinde wählen
Vereinsporträts
Firmenporträts
Newsletter
Hier werben
das Team
über Regioonline
Kontakt
Impressum
Redaktorenzugang

Arisdorf
Augst
Bubendorf
Frenkendorf
Füllinsdorf
Giebenach
Lausen
Liestal
Lupsingen
Pratteln
Ramlinsburg
Seltisberg
Ziefen

Basel-Land Bezirk Liestal

Carve-, Board- und Mietshop
Cooler Laden
Cooles Team
Coole Mietpreise
SCHEIWI
www.scheiwi-sport.ch

Erstes Ernährungshandbuch für Kinder und Jugendliche

"Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen" heisst ein neues Handbuch der Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft. Es entspringt dem Aktionsprogramm "Gesundes Körpergewicht", das vom Landrat letztes Jahr genehmigt worden ist.

Richtig kochen, gesund essen, Schleckereien zwischen den Mahlzeiten, Manieren am Tisch – diese und andere Fragen rund um die Ernährung von Kindern und Jugendlichen machen Mütter und Väter da und dort ratlos. Was soll ich kochen? Wie mich durchsetzen? Was ist gut für Zwischendurch, was nicht? Auch Tagesstätten, Kinderkrippen, Schulen und andere Institionen, wo für junge Leute gekocht wird, stellen sich diese Probleme.

Ratschläge aus der Praxis
Die Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft hat jetzt erstmals ein Handbuch herausgegeben, welches viele dieser Fragen beantwortet. Das Buch "Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen" informiert auf mehr als 60 Seiten über gesunde Ernährung und gibt praktische Tipps für preisgünstige und saisongerechte Menus

Region Liestal ab 9.11.2009 — 1 bis 14 von 14

Lesung mit Peter Stamm

Donnerstag,
12.11.2009
19:30 Uhr
CH 4410 Liestal
Kantonsbibliothek Baselland
Emma Herwegh-Platz 4

Peter kbl kantonsbibliothek baselland Stamm liest aus seinem neuen Roman «Sieben Jahre». Ein Mann zwischen zwei Frauen, die eine ist begehrenswert, bei der anderen ist er frei.
Café durchgehend geöffnet bis 19.30 Uhr. Freiwilliger Austritt.

Webkontakt

Druckversion Erinnern Als Mail Verabreden

„Als die Welt noch jung war"

Freitag,
13.11.2009
17:30 Uhr
4410 Liestal
Kantonsbibliothek
Emma Herwegh-Platz 4

Ein kbl kantonsbibliothek baselland musikalisch-literarischer Abend Veranstaltung anlässlich der Schweizer Erzählnacht.
Café durchgehend geöffnet bis 22.00 Uhr.
Freiwilliger Austritt.

Programm

sowie eine kinder- und jugendgerechte Ess- und Tischkultur.

Es kann **kostenlos** bei der Gesundheitsförderung Baselland bezogen werden (Mail: gesundheitsfoerderung@bl.ch) und ist im Internet unter www.gesundheitsfoerderung.bl.ch aufgeschaltet.

Die leicht verständliche und illustrierte Publikation zeigt, wie die Nahrungsmittel richtig ausgewählt und zubereitet werden, was eine richtige Menüplanung ist, wie sich die Mahlzeiten über den Tag sinnvoll verteilen und was gesunde Ernährung kostet. Auch zur Ess- und Tischkultur gibt das Buch viele Ratschläge. Und wer noch mehr wissen will, findet weiterführende Literatur und Links. Das Ernährungshandbuch ist keine theoretische Abhandlung, sondern entspringt vielen Erfahrungen aus dem Alltag von Ernährungsfachleuten und Hauswirtschaftslehrerinnen. Es ist eine Gemeinschaftsproduktion der Fachstelle für Hauswirtschaft und Ernährung des Landwirtschaftlichen Zentrums Ebenrain in Sissach, der Gesundheitsförderung Baselland und des Vereins "Gsünder Basel".

Auftrag des Landrates
Das Ernährungshandbuch für Kinder und Jugendliche ist ein Resultat des Aktionsprogrammes "Gesundes Körpergewicht", das vom Landrat im letzten Jahr verabschiedet worden ist und bis Ende 2010 dauert. Es wird mitfinanziert von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und umfasst Massnahmen und Projekte mit dem Ziel, Übergewicht von Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Dazu gehört – neben dem Handbuch – etwa das Projekt "Schnitz und Drunder", ein Beratungsangebot für Krippen, Tagesheime, Schulen und andere Institutionen. Oder das Projekt "Vitalina", das sich an fremdsprachige Kinder und deren Eltern wendet.

Autor: Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft, Informationsdienst

Druckversion Kommentare [0] Als Mail versenden

Zurück zur Liste

› Auch die Bauern in der Region demonstrieren!
› CD-Taufe von Sarah-Jane - "Stimmungsvoll"
› 10 Years Kentucky Steakhouse & Saloon
› PAX.RAURICA am Römerfest

17.30 Uhr es konzertiert die Gitarrenklasse Anne-Sophie Ferrer
18.15 Uhr Kurzlesung von „Anruf genügt"
18.45 Uhr es konzertiert die Gitarrenklasse Nils MacKeown
19.30 Uhr Kurzlesung von „Anruf genügt"
20.00 Uhr es konzertiert die Gitarrenklasse Dell Eugen Hamby
20.45 Uhr Kurzlesung von „Anruf genügt"
21.15 Uhr es konzertiert die Gitarrenklasse Maurizio Grandinetti

Literarisches Programm:
„Anruf genügt ... mehr

Veranstalter: Kantonsbibliothek Liestal

Webkontakt

Regioonline - N E W S L E T T E R
Immer auf dem Laufenden sein mit dem
NEWSLETTER von Regioonline
jetzt kostenlos abonnieren