

Thementisch „Gesundheitsförderung“

21. März 2019, ha

Informationen an die Teilnehmenden

- Unter Gesundheit versteht man heute **ein umfassendes Wohlbefinden** – körperlich, psychisch und sozial (nach Ottawa-Charta von 1986).
- Unsere Gesundheit wird **bis zu 50 % durch unseren Lebensstil bestimmt**. Dazu gehören das Ernährung- und Bewegungsverhalten, das soziale Umfeld, Gewohnheiten, die sich in einer Familie entwickeln, Lebens- und Arbeitsbedingungen, auch Bildung, Traditionen und kulturelle Werte.
- **In den ersten Lebensjahren bestimmen die Eltern das Lebensmittelangebot, daraus entwickeln Kinder ihren Geschmack und ihre Vorlieben**. Süss ist die einzige Präferenz, die Kinder von Geburt an mitbringen. Alle anderen Geschmacksvorlieben werden erlernt.
- Geschmäcker werden bereits **über das Fruchtwasser**, anschliessend mit der Muttermilch kennengelernt.
- **Was die Eltern und andere Bezugspersonen vorleben, kopieren die Kinder**. Tun wir etwas für unsere Gesundheit, dann tun wir auch etwas für die Gesundheit unserer Kinder.
- **Kinder essen gerne, was sie gerne essen (kennen)**. 50 - 75 % aller Kinder von 2 - 6 Jahren zögern, wenn es um neue Essgewohnheiten geht.
- **Daher Kinder immer wieder auffordern und motivieren, wenig zu probieren**. Fachleute sagen, dass es 10 - 15 Versuche brauchen kann, bis Kinder einen neuen Geschmack (z. B. ein Gemüse) akzeptieren und gerne essen.
- Wenn das **Essen vielfältig, bunt, abwechslungsreich und schmackhaft auf den Tisch kommt**, gemeinsam mit den Kindern gegessen wird und sich alle vom gleichen Angebot bedienen, dürfen wir ziemlich gelassen sein. Selbstverständlich gibt es Phasen, wo mehr „gemotzt“ und Gesundes abgelehnt wird.
- In Ruhe essen und geniessen, auf eine gute Atmosphäre am Tisch achten (fördert ein gesundes Essverhalten).
- Die Weichen für einen gesunden Lebensstil werden in der Kindheit gestellt und prägen das Verhalten und den Lebensstil im Erwachsenenalter. Gesund meint:
Ausgewogene Ernährung, täglich min. eine halbe Stunde bewegen, sich täglich im Freien aufhalten, sich regelmässig Erholungspausen gönnen, auf Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum verzichten.

Abgabe von kostenlosem Informationsmaterial

(Kopien durch Schule und ER ermöglicht)

- Diverse Ernährungsinformationen der Schweiz. Gesellschaft für Ernährung *(in 10 Sprachen!)* sowie Broschüre zum Bewegungsverhalten im Alltag der offiziellen Fachgesellschaften.