

Checkliste für Schulen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und täglichen Bewegung

| 1. Massnahmen: Folgende Massnahmen sind an unserer Schule im... | ...Bereich Ernährung und Bewegung bereits umgesetzt: | ...Bereich Ernährung und Bewegung geplant: | Bemerkungen: |
|---|--|--|--------------|
| Klasse/Unterricht – Ernährung | bitte ankreuzen | bitte ankreuzen | |
| Einsatz von geeigneten Lehrmitteln, z.B. Tipptopf, Kinderleicht, gesund & bewegt (schulverlag blmv), Genussvoll (ilz), Fit und stark fürs Leben (Klett), Kochbüchlein und Plakate (Schtifti), Nutrikid, www.feelok.ch , www.suissebalance.ch etc. | | | |
| Theorie und Praxis im Hauswirtschaftsunterricht | | | |
| Lebensmittelpyramide, Ernährungsscheibe (www.sge-ssn.ch) einsetzen | | | |
| Ernährungsphysiologie in Mensch und Umwelt/Biologie | | | |
| Fächerübergreifender Unterricht | | | |
| Früchtekorb in der Klasse | | | |
| Zmorge/Znüni essen in der Klasse | | | |
| Gesunde Ernährung als Jahresthema, als Thema im Klassenlager | | | |
| Elternveranstaltung/-abend zum Thema Ernährung | | | |
| Anderes – Was? | | | |
| Klasse/Unterricht – Bewegung | | | |
| Regelmässige Bewegungspausen | | | |
| Bewegungsprogramm einsetzen, z.B. fit@school, lerneninbewegung.ch | | | |
| Einsatz von geeigneten Lehrmitteln, z.B. Tippfit, Kinderleicht, gesund & bewegt (schulverlag blmv), Balance (ilz), Fit und stark fürs Leben (Klett), www.schtifti.ch (Schtifti Onlinegame), www.feelok.ch , www.suissebalance.ch etc. | | | |
| Bewegung als Thema für Klassenlager | | | |
| Bewegungskreis und -pyramide einsetzen (BASPO) | | | |
| Koordinations- und Geschicklichkeitsspiele einbauen | | | |
| Bewegung integrieren, Verbindung von Lernen und Bewegung z.B. Stehen beim Singen, Trampolinspringen beim Rechnen, Buchstaben symbolisch im Gehen schreiben... | | | |
| Zusätzliche Turnstunden beantragen | | | |
| Anderes – Was? | | | |

SUISSE BALANCE

Ernährung und Bewegung kinderleicht.

Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.



| | | | |
|--|--|--|--|
| Team – Ernährung | | | |
| Schulinterne Weiterbildung zu Ernährung | | | |
| Pausen mit z.B. Früchten, Brot und Wasser statt Gipfeli, Süssgetränke... | | | |
| Wöchentliches gesundes, gemeinsames Mittagessen oder Frühstück | | | |
| Gemeinsame Haltung und Regeln zu Ernährung | | | |
| Anschaffung von neuen Lehrmitteln zum Thema Ernährung | | | |
| Anderes – Was? | | | |
| Team – Bewegung | | | |
| Schulinterne Weiterbildung zu Bewegung | | | |
| Lehrerturnen | | | |
| Gemeinsame Haltung und Regeln zu Bewegung | | | |
| Anschaffung von neuen Lehrmitteln zum Thema Bewegung | | | |
| Anderes – Was? | | | |
| Ganze Schule – Ernährung | | | |
| Pausenkiosk/ Znünimärt (Einbezug der Eltern, Bauern der Region) | | | |
| Mensa/Cafeteria bietet hauptsächlich ausgewogene (Zwischen-)Mahlzeiten an | | | |
| Es gibt einen Essraum für mitgebrachtes Essen, evtl. mit Mikrowellengerät | | | |
| Snack- und Getränkeautomaten mit gesunden Angeboten (Wasser, Früchte, etc.) | | | |
| Leitungswasser trinken für alle ermöglichen/Wasserbrunnen, Becher | | | |
| Pausenaktionen übers Jahr verteilt | | | |
| Günstiges Angebot an Früchten und Gemüse in der Schule | | | |
| Projektwoche Ernährung | | | |
| Schulfest mit gesunder Ernährung zusammen mit den Eltern | | | |
| Anderes – Was? | | | |
| Ganze Schule – Bewegung | | | |
| Bewegte Pausen für ganze Schule | | | |
| Regelung: Zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Schule, Restriktive Bewilligungen für Mofas, Fahrpläne für Velo- und Fusswege aufhängen | | | |
| Projektwoche Bewegung | | | |
| Pausenplatz bewegungsfreudig gestalten | | | |
| Öffnen der Pausenplätze am Abend und an Wochenenden | | | |
| Pausenludothek: Fuss-, Basketbälle, Footbag, Skateboards, Gummi-Twist etc. | | | |
| Organisierte Bewegungsspiele über Mittag | | | |
| Sporttage, z.B. Olympiade | | | |
| Sammeln von Bewegungspunkten durch die SchülerInnen, Bewegungs-Pass | | | |
| Anderes – Was? | | | |

SUISSE BALANCE

Ernährung und Bewegung kinderleicht.

Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.



Nützliche Links zum Thema Ernährung und Bewegung:

- Suisse Balance, Ernährung und Bewegung kinderleicht. www.suissebalance.ch Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit www.bag.admin.ch und Gesundheitsförderung Schweiz www.gesundheitsfoerderung.ch
- Nützliche Produkte/Unterrichtsmaterialien zu Ernährung und Bewegung für Lehrpersonen: www.suissebalanc.ch >> Publikationen
- Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen: www.gesunde-schulen.ch
- Netzwerk Bildung und Gesundheit: www.bildungundgesundheit.ch
- Ein multithematisches Online-Programm für Jugendliche: www.feelok.ch
- Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Kinder- und Jugendverbänden: www.voila.ch
- Schulverlag blmv: www.schulverlag.ch à *Lehrmittel Tipfit und Tiptopf, Kinderleicht, gesund & bewegt, etc.*
- Lehrmittel gesund & bewegt: www.energie-management.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch
- Netzwerk Gesundheit und Bewegung: www.hepa.ch
- Prävention und Gesundheitsförderung: www.zepira.info
- Bewegungsförderungsprogramm für Schulen: www.fitatschool.com
- Pédibus plus: www.infoklick.ch >> *Pédibus plus*; Bike to school: www.bike2school.ch
- Lernen in Bewegung: www.lerneninbewegung.ch
- Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel: www.eufic.org
- Ernährungstipps für jedes Alter: www.coolfoodplanet.org
- Was wir essen – Alles über Lebensmittel: www.was-wir-essen.de
- Jugend is(s)t aufgeklärt: www.talkingfood.de
- Erlebniskiste Essen, Trinken & Co: www.erlebniskiste.de
- Bewegte Schulkultur: www.mehr-bewegung-in-die-schule.de
- Schule + Essen: www.schuleplusessen.de
- Kinderleicht: www.besseressenmehrbeugen.de
- Food Fun Fantasy: www.food-fun-fantasy.de

SchulleiterIn: Ort: Datum: Unterschrift:

SUISSE BALANCE

Ernährung und Bewegung kinderleicht.

Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

