



Herzlichen Willkommen zum Input von «fit4future»

Ernährungsverhalten in der Kindheit

Das Schulprogramm «fit4future» wird von folgenden Nationalen Partnern unterstützt:

Partner



Fachpartner



fit4future foundation
Ruessenstrasse 6, 6341 Baar
Tel. 041 766 63 83
info@fit-4-future.ch
www.fit-4-future.ch





fit4future foundation

- Stiftungszweck: **Spielerische Gesundheitsförderung** für Kinder im Primarschulalter («fit4future») zur Prävention und Senkung der Gesundheitskosten in der Schweiz
- Gründung: 2004
- Stiftungssitze: Schweiz, Baar
- Finanzierung: durch Spenden und Sponsoring
- Projekte: **«fit4future» Schulprogramm**, «fit4future» Sportcamps, «fit4future» Kiko – Kinder kochen, Snowday4kids, Run4kids, Snow4free

Stiftungsteam:

Pascale Vögeli, Markus Jäger, Jasmin Setz, Martina Kunz, Jessica Tegg, Benjamin Werner, Sarah Sheik, Tamara Crivelli, Manuela Leonardi, Sonja von Gunten, Alisha Schneiter





«fit4future» die Bausteine

Das Programm basiert auf den drei Modulen:



Bewegung



Ernährung



Brainfitness
psychische Gesundheit

Elternreferate für alle Module

Datum: frei wählbar

Dauer: 90 Minuten inkl. Fragen

Kosten: für Partnerschulen | keine
für Externe | 600.- (exkl. MWST)

Infos: www.fit-4-future.ch
(An der Schule / Infos für Eltern)

Buchen: info@fit-4-future.ch





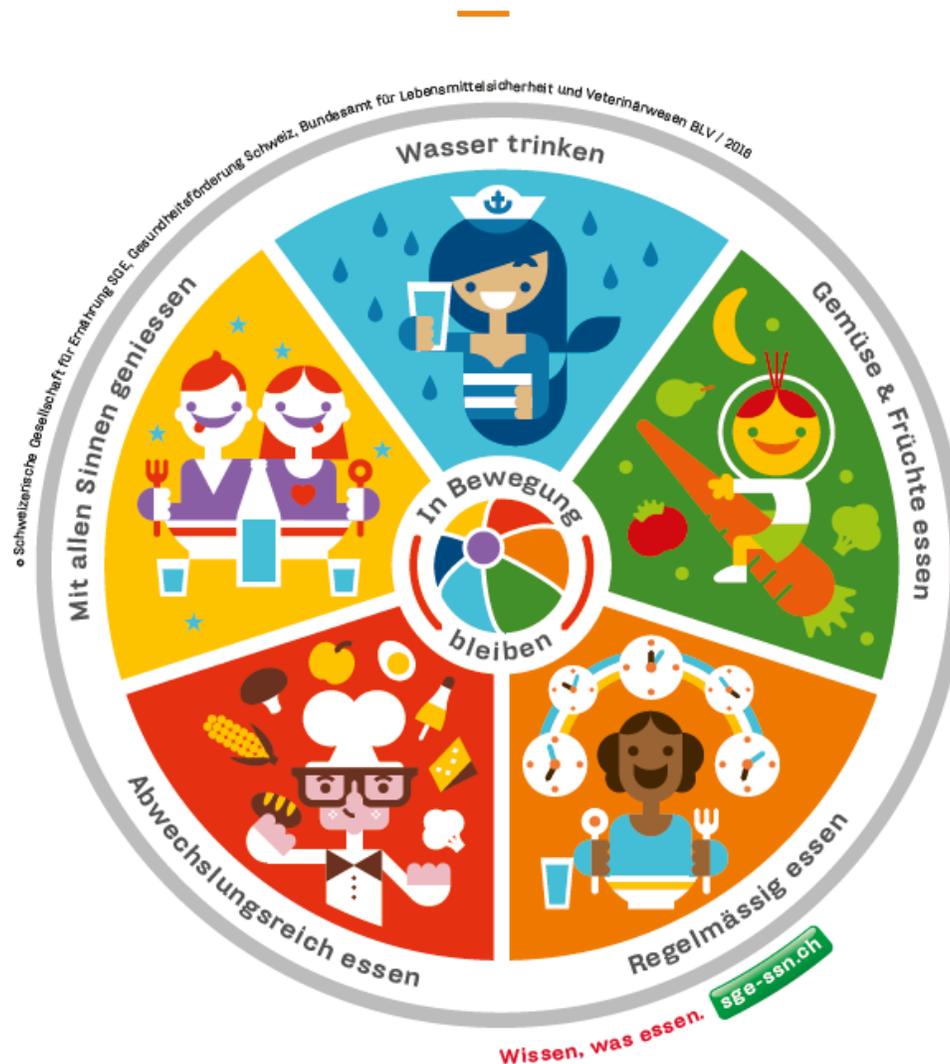
Elternreferat Ernährung

Ernährungsverhalten in der Kindheit





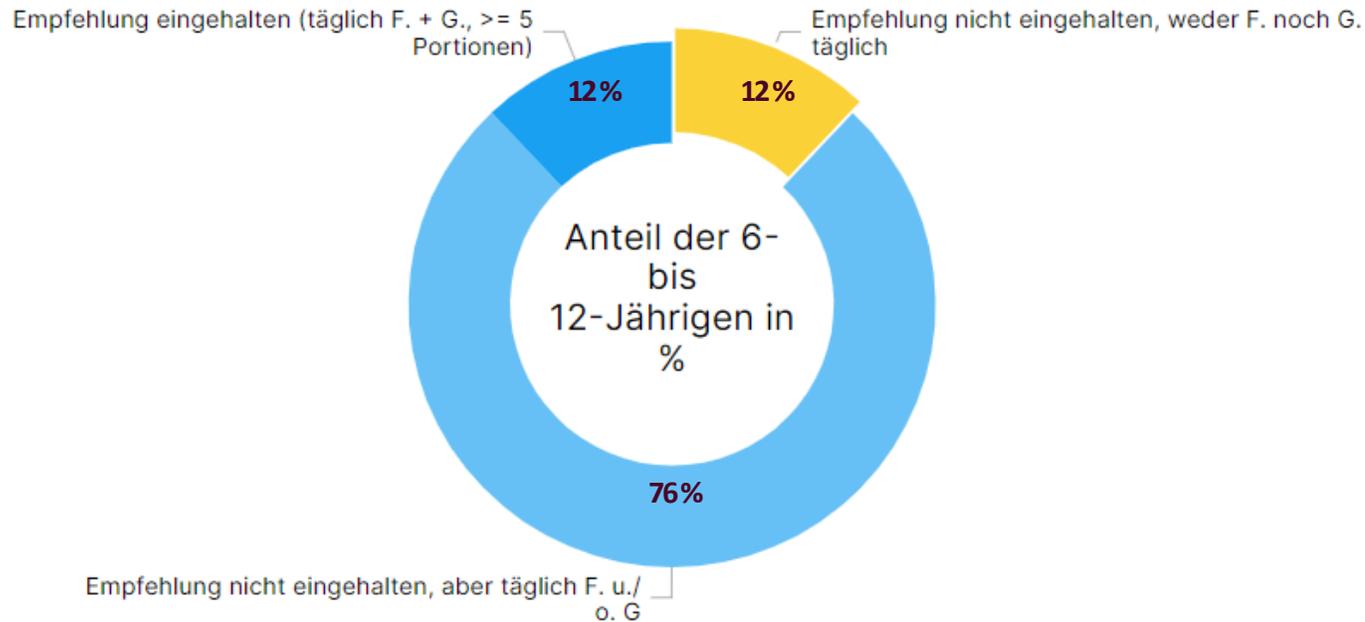
Schweizer Ernährungsscheibe



- ◆ Wasser trinken
- ◆ Gemüse & Früchte essen
- ◆ Regelmässig essen
- ◆ Abwechslungsreich essen
- ◆ Mit allen Sinnen geniessen



Früchte- und Gemüsekonsum



© Obsan 2022





Essenz vom Elternreferat Ernährung

Wie kann ich mein Kind dazu bringen sich ausgewogen zu ernähren?





Elternfallen

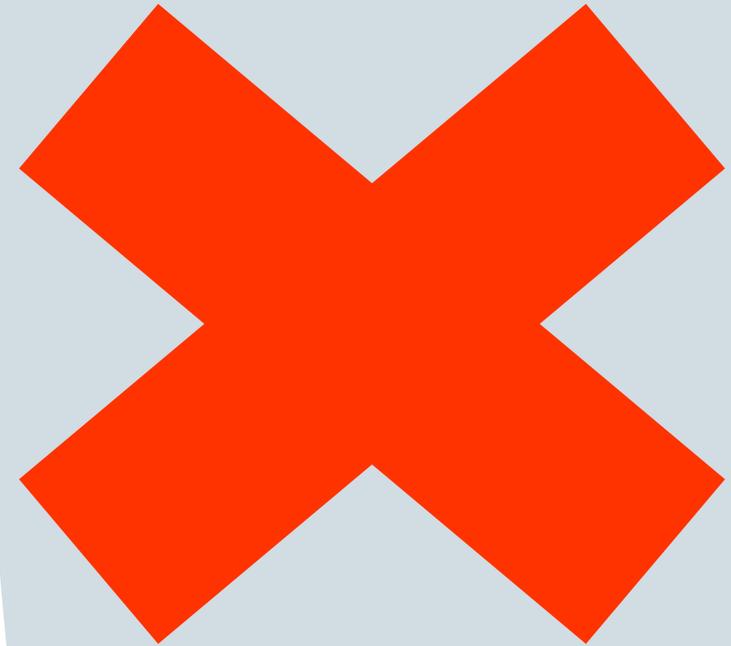
«Iss das, es ist sehr gesund.»

«Wenn du das isst dann wirst du stark.»

«Wenn du aufisst, wird das Wetter schön.»

«Süssigkeiten machen die Zähne kaputt.»

«Aber letzte Woche hattest du dies doch gern.»



Hilfestellungen für Eltern

- ❖ Wertung der Lebensmittel
- ❖ Verbote
- ❖ HelferInnen beim Einkauf und in der Küche
- ❖ «Mein Kind isst nicht auf», «Mein Kind probiert nichts Neues», «Mein Kind weigert sich gewisse Lebensmittel zu essen», «Ich koche was mein Kind mag»
- ❖ «Mein Kind isst kein Fleisch / Fisch»
- ❖ Essen als Belohnung oder Sanktion



Mit meinem Kind auf Entdeckungsreise

Essen mit allen Sinnen





Vielen Dank!



Quelle: Adaptiert an die Unterlagen von Pascale Mühlemann – Mühlemann Nutriton.