



**Ernährung und Bewegung
bei Kindern und Jugendlichen**

Ein Projekt der okay zürich – Kantonale Kinder- und Jugendförderung

Den Jugendtreff gesünder gestalten? Mit Kindern und Jugendlichen über Alltagsbewegung oder Sportsucht sprechen? Oder ausgewogene Ernährung, Junkfood und Essstörungen zum Thema machen?

Das Projekt **XUND & MUNTER** lädt Fachpersonen, welche mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, ein, Ernährung und Bewegung mit ihren Adressat*innen zu thematisieren. Fachpersonen der Kinder- und Jugendarbeit und Kinder- und Jugendförderung im Kanton Zürich erhalten ab 2021 durch **XUND & MUNTER** Tipps und Tricks und Best-Practice-Beispiele. In den Jahren 2022 und 2023 kommen ernährungs- und bewegungsspezifische Weiterbildungen dazu. Ab 2024 können sie eigene Projekte entwickeln, welche durch **XUND & MUNTER** finanziell unterstützt werden.

Ziel des Projektes **XUND & MUNTER** ist es, Ernährung und Bewegung aktiv zu einem Querschnittsthema der Kinder- und Jugendarbeit sowie der ausserschulischen Kinder- und Jugendförderung zu machen. Denn: Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind zentrale Elemente für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Mehr zu **XUND & MUNTER**: xund-munter.ch



Projektleitung



Projektpartnerinnen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera