

Bildungsdirektion Kanton Zürich

**Gesundes Körpergewicht:  
Was können die Eltern, was kann die Schule tun?**



**Programm des Workshops**

1. Projektübersicht
2. Projekte der BI im Einzelnen
3. Best Practice: Die Schule Grünau stellt sich vor
4. Projekt der Schulzahnpflege

**Projektübersicht Bildung 1**

Inhalt	Zielgruppen
B1 Schtifti: Workshop, Unterrichtsmaterial	
B2 Empfehlungen für Krippe, Hort u.ä.	
B3 Aus- und Weiterbildung Lehrpersonen	
B4 Purzelbaum-Kindergärten	
B5 Angebote zur Bewegungsförderung	
B6 Forumtheater «vollfett»	
B7 Gesunder Znüni	
B8 Sport-Innovationspreis	

**Projektübersicht Bildung 2**

Inhalt	Zielgruppen
B9 Gesund Essen in Krippe, Hort u.ä.	
B10 Tools für Krippe, Hort u.ä.	
B11 Klemon; Übergewichtsprävention	
B12 Pedibus; zu Fuss in die Schule	
B13 Zusammenarbeit mit der Stadt Zürich	
B14 Mütterberatung	
B15 power2move	

**Beratung von Eltern (I)**

Inhalt	Zielgruppen
<p>B14 Mütterberatung</p> <p><b>Ziel:</b> Eltern aufklären, sensibilisieren, motivieren</p> <p><b>Umsetzung:</b> Schulung der Mütterberaterinnen</p> 	

**Beratung von Eltern (II)**

Inhalt	Zielgruppen
<p>B11</p> <p><b>klemon</b> Ein Angebot für Kleinkinder mit Essproblemen oder Übergewichtsrisiko</p> <p><b>Ziel</b> Mehrmonatiges Monitoring bei Risiko-Kindern unter Mitbeteiligung der Eltern</p> <p><b>Umsetzung</b> Kinder im Alter von zwei bis fünf Jahren mit Risiko zu Essproblemen und Übergewicht werden durch Fachpersonen des pädagogischen und medizinischen Sektors identifiziert im Sinne einer Früherkennung. Sie werden den entsprechenden Mütterberatungsstellen zugeführt.</p>	

Beratung für Institutionen (I)	
<b>Inhalt</b>	<b>Zielgruppen</b>
<p>B10 Tool Ernährung und Bewegung in Krippe, Hort, Spielgruppe, Kindergarten</p> <p><b>Ziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schulung (inkl. Tipps für Wissensvermittlung an Elternabenden und Eltern-Kind-Anlässen)</li> <li>▪ Wissensvermittlung über gute Schriften an die Eltern (Eltern-Info-Mappe)</li> <li>▪ Verfügbarkeit didaktisch attraktiver Materialien für gesunde Ernährung und Bewegungsförderung</li> <li>▪ Spielbox Bewegung-Ernährung-Entspannung</li> <li>▪ Austausch und Netzwerk</li> </ul>	

Beratung für Institutionen (I)	
<p><b>Bausteine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einführungsabend mit Abgabe von Material zur Weiterverwendung</li> <li>▪ Eltern-Info-Mappe (zur Abgabe an Eltern)</li> <li>▪ Unterlagen Elternabend</li> <li>▪ Unterlagen Eltern-Kind-Anlass</li> <li>▪ Grosse Spielbox (Lernspiele, Bücher, CD: Spiele zu Bewegung, Ernährung und Entspannung)</li> <li>▪ Theorie-Set (zu Ernährung u. Bewegung im Kindesalter) zur selbständigen Vertiefung in das Thema</li> </ul>	



Beratung für Institutionen (II)	
<b>Inhalt</b>	<b>Zielgruppen</b>
<p>B9 Gesund Essen in Krippe und Hort u.ä.</p> <p>Beratungspaket für Schulen und familienergänzende Institutionen mit Verpflegungsangeboten.</p> <p><b>Ziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kompetenz- und Kreativitätssteigerung im Verpflegungsangebot</li> <li>▪ Aufbau Netzwerk/Austausch unter den Verpflegungsanbietenden</li> <li>▪ Ernährungsberatung und Unterstützung</li> </ul>	

Beratung für Institutionen (II)	
<p><b>Zielgruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leiterinnen von Kinderkrippen, Horten, Mittagstischen und Tagesfamilien</li> <li>▪ Köche und Köchinnen sowie Verpflegungs-Lieferanten</li> </ul> <p><b>Angebote</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Basis-Workshop zu Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche</li> <li>▪ Aufbau-Workshop zu ausgewogener und Menüplanung</li> <li>▪ Jährliches Erfahrungsaustausch-Angebot</li> <li>▪ Individuelle Beratung (Analyse Verpflegungsangebot und Suche nach Optimierungen / Krippen und Horte mit mind. halbtägiger Betreuung auf Wunsch auch Beratung zur Bewegungsförderung).</li> </ul>	

Beratung für Institutionen (III)	
<b>Inhalt</b>	<b>Zielgruppen</b>
<p>B2 Empfehlungen und Reglemente für Krippe, Hort und weitere Einrichtungen</p> <p><b>Ziel</b></p> <p>Die Einrichtungen orientieren sich an den Ernährungsrichtlinien der Stadt Zürich bzw. übernehmen diese.</p>	 

Bewegungsfreundliche Kindergärten	
<b>Inhalt</b>	<b>Zielgruppen</b>
<b>B4 Purzelbaum-Kindergärten</b>   <p><b>Ziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegung findet grundsätzlich und überall in und um den Kindergarten statt.</li> <li>▪ Der Kindergarten ist bewegungsfreundlich und – fördernd eingerichtet.</li> <li>▪ Gesunde Ernährung (gesunde Zwischenverpflegungen und Bewegung werden fest im Kindergartenalltag verankert.</li> </ul>	

Bewegungsfreundliche Kindergärten	
<b>Inhalt</b>	<b>Zielgruppen</b>
<p><b>Umsetzung:</b> Enge Zusammenarbeit bei der Einführung und dem Coaching der Kindergartenlehrpersonen mit den bereits existierenden Purzelbaum-Kindergärten</p> 	

Lehrpersonen und Schulen unterstützen (I)	
<b>Inhalt</b>	<b>Zielgruppen</b>
<b>B1 Schtifti-Workshops</b>   <p><b>Ziel</b> Jugendliche zur Bewegung und für gesunde motivieren.</p> <p><b>Umsetzung</b> Freestyleprofis und junge Köche besuchen Schulen. Durch ihr besonderes Können nehmen sie eine Vorbildrolle ein und kommunizieren in der gleichen Sprache wie die Jugendlichen.</p> 	

Lehrpersonen und Schulen unterstützen (II)	
<b>Inhalt</b>	<b>Zielgruppen</b>
<b>B5 Angebote zur Bewegungsförderung</b>   <p><b>Ziel</b> Den Lehrpersonen niederschwellige, gut in den Schulalltag einbaubare Massnahmen und Materialien zur Verfügung stellen</p> <p><b>Umsetzung</b> Teilnahme am Projekt „schule.bewegt“; Einsatz von attraktiven Materialien (z.B. Dartfit, Kidz Box, Themenfächer usw.)</p> 	

Lehrpersonen und Schulen unterstützen (III)	
<b>Inhalt</b>	<b>Zielgruppen</b>
<b>B3 Aus- und Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen</b>   <p><b>Ziel</b> Lehrpersonen bauen tägliche Bewegungssequenzen in den Unterricht ein</p> <p><b>Umsetzung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lokale Workshops z.B. PHZH „Haus der bewegten Schule“</li> <li>▪ weitere Kursangebote in Absprache mit den Schulen (z.B. KZS)</li> </ul> 	

Lehrpersonen und Schulen unterstützen (IV)	
<b>Inhalt</b>	<b>Zielgruppen</b>
<b>B7 Gesunder Znüni in Kindergarten + Schule</b>   <p><b>Ziel</b> Kindergärten und Schulen gestalten ein ausgewogenes Ernährungsangebot und motivieren die Schülerinnen und Schüler zu einem gesunden Essverhalten</p> <p><b>Umsetzung</b> Die Einrichtungen orientieren sich an den Ernährungsrichtlinien der Stadt Zürich bzw. übernehmen diese</p> 	

## Verschiedene Massnahmen und Projekte



- Zusammenarbeit mit dem städtischen Schulgesundheitsdienst (B13)
- Pedibus; zu Fuss in die Schule (B12)
- Theaterangebot (B6)
- Sport-Innovationspreis (B8)
- power2move (B15)