

Praktische Lehrmittel – fachliche und finanzielle Unterstützung

Sämtliche Projektunterlagen und der Ernährungskoffer des Thaler Gesundheitsförderungsprojekts viTHAL werden den Schulen kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Koffer bietet vielseitige Anregungen rund um das Thema Ernährung und fixfertige Lektionen für den Kindergarten bis zur 6. Klasse. Eine Ernährungsberaterin sowie eine Ernährungslehrerin gewährleisten die fachliche Unterstützung. Das Gesundheitsamt unterstützt Projektschulen finanziell und mit einer individuellen Projekteinführung.



37843 5/07 1000 © by Gesundheitsamt Kanton Solothurn



Interessiert?

Rufen Sie an:

Gesundheitsamt
Kanton Solothurn
fit + rank
Ambassadorshof
4509 Solothurn
Telefon 032 627 22 80
Telefax 032 627 93 50
gesundheitsamt@ddi.so.ch
www.fit.so.ch

Das Projekt

fit + rank

Ein Projekt zur Förderung des gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens bei Kindern und Jugendlichen.



fit + rank ist ein Projekt mit dem Ziel, bei Kindern und Jugendlichen das Bewusstsein für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten – parallel zum Elternhaus – bereits in der Schulzeit zu bilden, zu fördern und zu unterstützen. So sollen Kinder sich in enger Zusammenarbeit mit den Eltern und Lehrpersonen bei verschiedenen Anlässen das nötige Wissen über gesunde Ernährung und die Bedeutung von Bewegung im Alltag aneignen. Gleichzeitig sollen ein erhöhter Früchte- und Gemüsekonsum, genügend Flüssigkeitsaufnahme, gesunde Zwischenverpflegungen und mindestens eine Stunde Bewegung im Alltag eine nachhaltige Verhaltensänderung herbeiführen.



Übergewicht Lebewohl

25% der Schweizer Kinder sind übergewichtig. Als Hauptursachen dafür gelten zu viel und zu fettige Ernährung sowie Bewegungsmangel. Dort setzt das Projekt fit + rank den Hebel an mit dem Ziel, die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten positiv zu verändern.

fit + rank macht Schule

fit + rank ist ein Schulhausprojekt, das von der Schulleitung und den Lehrpersonen durchgeführt wird. Es eignet sich vorwiegend für Primarschülerinnen und Primarschüler der Unter- und Mittelstufen, kann aber in leicht geänderter Form auch in Kindergärten umgesetzt werden. Die empfohlene Projektzeit erstreckt sich über ein frei wählbares Semester.

Mit gründlichem Wissen und gesundem Verhalten zum Ziel

Die Kinder lernen während der halbjährigen Projektdauer die Zusammenhänge zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch kennen und erfahren die Bedeutung von gesunder Ernährung und genügend Bewegung. Ziel ist es, dass die Kinder ihren Früchte- und Gemüsekonsum steigern. Weiter lernen sie, eine gesunde

Zwischenverpflegung auszuwählen und pro Tag mindestens einen Liter ungesüsste Flüssigkeit zu trinken. Den Schulweg legen sie zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurück und sie bewegen sich täglich zusätzlich mindestens eine Stunde.

Erprobte Massnahmen

Der Projektablauf sieht verschiedene Aktivitäten vor: Dazu gehören ein Elterninformationsabend, Erhebungen zum Gemüse- und Früchtekonsum sowie zu den Bewegungseinheiten, spezifische Lektionen durch eine Ernährungsberaterin und das Angebot eines Znüniarkts mit gesunden Zwischenverpflegungen. Weiter im Ablauf eingeplant sind ein Bewegungstag, eine Gesundheitsmesse und ein Znünikurs für Eltern.

