Fachverband Adipositas
im Kindes- und Jugendalter

gsund und zwäg im aargau

KANTON AARGAU

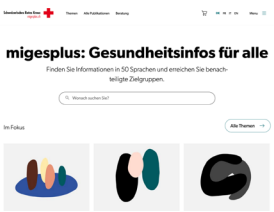
TOOLS ZU BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

Liste bestehender Tools, welche für Gesundheitsfachpersonen in der Arbeit mit Familien mit Migrationshintergrund zu den Themen Bewegung und Ernährung unterstützend eingesetzt werden können.

Tools mit verschiedenen Informationen 2
Migesplus 2
Gesundheitswegweiser Schweiz 2
Migesmedia 2
Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit – Projekt «Miapas» 2
Praxisleitfaden Adipositas 3
Lerngelegenheiten, Kinder-4.ch 3
«Hallo Aargau» 3
Gesundheitsspots von Radio X 3
Parentu-App 4
Tools zum Thema Bewegung 4
Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern 4
Gesundheitswirksame Bewegung für Kinder und Jugendliche 5
Bewegung ist Leben 5
Purzelbaum Schweiz 5
Naturnahe Spielplatztypen 5
Tools zum Thema Ernährung 6
Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit 6
Stillen – ein gesunder Start ins Leben 6
BLV – Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder 6
Ernährung im 1. bis 3. Lebensjahr 7
Schema zur Einführung der Lebensmittel (Beikost) 7
Ernährungsscheibe für Kinder 8
Schweizer Lebensmittelpyramide (Kurzfassung) 8
Der optimale Teller (einfache Sprache) 8
Gesund essen (einfache Sprache) 8
Flyer Ernährung 9
Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen 9
Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri 9
Fokusthema «Zucker» 9
Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen 10
Ernährungsbroschüre Deutsch-Tamilisch 10

Tools mit verschiedenen Informationen

Migesplus

TOOL / WEBSITE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Auf dieser Webseite des Schweizerischen Roten Kreuzes, können u.a. Gesundheitsinformationen in Form von Broschüren, Ratgebern, Filmen und Bildungsunterlagen heruntergeladen und online bestellt werden.	https://www.migesplus.ch/	50	Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
	Transkulturelle Anamnese	https://www.migesplus.ch/publikationen/transkulturelle-anamnese		

Gesundheitswegweiser Schweiz

TOOL / BROSCHÜRE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Die Broschüre unterstützt Personen, insbesondere mit Migrationshintergrund, sich im schweizerischen Gesundheitswesen zurechtzufinden.	https://www.migesplus.ch/publikationen/gesundheitswegweiser-schweiz	23	Bundesamt für Gesundheit (BAG), Schweizerisches Rotes Kreuz, Gesundheit und Integration

Migesmedia

TOOL / WEBSEITE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Webseite zu Medien für die Migrationsbevölkerung	https://www.migesmedia.ch/de/medienuebersicht	In allen Sprachen etwas auffindbar	Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)

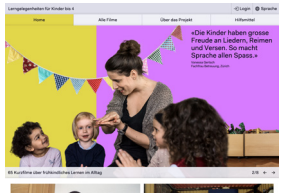
Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit – Projekt «Miapas»

TOOL / WEBSITE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Miapas ist ein nationales und interdisziplinäres Projekt zur Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit. Ein Expertengremium erarbeitet und verbreitet Empfehlungen für Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für werdende Eltern, Säuglingen und Kleinkindern bis 4 Jahre.	https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/koordination-und-partnerschaften/projekt-miapas	Broschüren in div. Sprachen auffindbar.	Gesundheitsförderung Schweiz

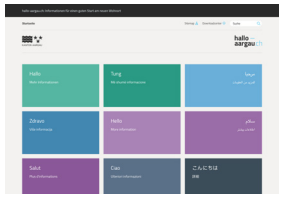
Praxisleitfaden Adipositas

TOOL / ELEARNING	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Der Praxisleitfaden Adipositas für Ärztinnen/Ärzte und Gesundheitsfachleute soll die Sensibilisierung für die Zusammenarbeit zwischen den Berufsgruppen stärken und die Behandlung von Adipositas-Betroffenen optimieren.	https://www.sgedssed.ch/fileadmin/user_upload/1_ueber_uns/15_ASEMO/praxisleitfaden-consensus-adipositas-druck-de.pdf	deutsch, französisch, italienisch	Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SGED), Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Metabolismus und Obesitas (SAMO) im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG)

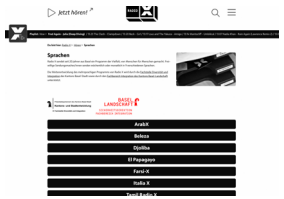
Lerngelegenheiten, Kinder-4.ch

TOOL / FILME	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Filme für Eltern und Fachleute, die informieren und anregen, um Bildungsprozesse von kleinen Kindern im Alltag zu erkennen und aufzugreifen.	https://kinder-4.ch/de/start	13	Bildungsdirektion Kanton Zürich

«Hallo Aargau»

TOOL / WEBSEITE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Webseite mit Informationen zum Wohnort Aargau	https://www.hallo-aargau.ch/	17	Kanton Aargau
	Zum Thema Schwangerschaft und Geburt	https://www.hallo-aargau.ch/de/gesundheit/schwangerschaft--geburt		

Gesundheitsspots von Radio X

TOOL / RADIO	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Freiwillige Sendungsmacher/innen senden wöchentlich oder monatlich.	https://radiox.ch/hoeren/sprachen.html	9	Stiftung Radio X

Parentu-App

TOOL / APP	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Die App schickt alle wichtigen Informationen zur kindlichen Entwicklung via Push-Nachrichten direkt auf das Smartphone der Eltern. Der Download ist kostenlos.	https://www.parentu.ch/	15	Verein Eltern-PushApp, 2023 übernommen von Pro Juventute

Tools zum Thema Bewegung

Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern

TOOL / BROSCHÜREN	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Einfach verständliche Broschüren, mit Bildern. In den Broschüren wird darauf hingewiesen, dass Bewegung für die gesunde Entwicklung der Kinder nötig und wichtig ist.	https://www.migesplus.ch/publikationen?query=Bewegungstipps	13	unisanté
	0 bis 9 Monate	https://www.migesplus.ch/publikationen/bewegungstipps-fuer-kinder-mit-den-eltern-0-bis-9-monate		
	9 bis 18 Monate	https://www.migesplus.ch/publikationen/bewegungstipps-fuer-kinder-mit-den-eltern-9-bis-18-monate		
	18 Monate bis 2.5 Jahre	https://www.migesplus.ch/publikationen/bewegungstipps-fuer-kinder-mit-den-eltern-18-monate-bis-2-5-jahre		
	2.5 bis 4 Jahre	https://www.migesplus.ch/publikationen/bewegungstipps-fuer-kinder-mit-den-eltern-2-5-bis-4-jahre		
	4 bis 6 Jahre	https://www.migesplus.ch/publikationen/bewegungstipps-fuer-kinder-mit-den-eltern-4-bis-6-jahre		

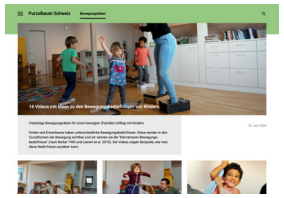
Gesundheitswirksame Bewegung für Kinder und Jugendliche

TOOL / BROSCHÜRE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Bewegung ist gut für Körper und Geist und sollte regelmässig in den Alltag integriert werden. Das neue Grundlagendokument zu den Schweizer Bewegungsempfehlungen des Netzwerks hepa.ch liegt vor.	https://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/breitensport/gesundheit/bewegungsempfehlungen.html#ui-collapse-652	deutsch, französisch, italienisch	Bundesamt für Sport (BASPO)

Bewegung ist Leben

TOOL / FILM	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Der Film unterstützt Fachpersonen aus den Bereichen Migration/Integration, Bildung und Gesundheit darin, das Thema Bewegung mit ihrer Zielgruppe anzusprechen und zu bearbeiten.	https://www.migesplus.ch/publikationen/bewegung-ist-leben-dvd	Mehrsprachig auf Youtube, Skript zum Film in 9 Sprachen	Bundesamt für Sport (BASPO), Eidg. Hochschule für Sport Magglingen

Purzelbaum Schweiz

TOOL / WEBSEITE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Vielseitige Bewegungsideen für einen bewegten (Familien-)Alltag mit Kindern. 16 Videos mit Ideen zu den Bewegungsbedürfnissen von Kindern.	https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/purzelbaum-schweiz/bewegungsideen/bewegungsideen/		Purzelbaum Schweiz

Naturnahe Spielplatztypen

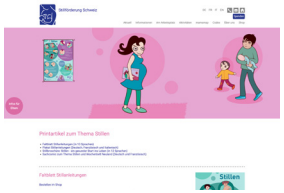
TOOL / WEBSEITE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Auf der Webseite sind Beispiele von besonders gut gelungenen, naturnahen Spielplätzen im Kanton Aargau.	https://www.spielplatzaargau.ch/		Naturama Aargau

Tools zum Thema Ernährung

Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit

TOOL / FLYER	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Eine Flyer (Kurzversion) zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit.	https://www.migesplus.ch/publikationen/ernaehrung-rund-um-die-schwangerschaft-und-stillzeit	14	Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Stillen – ein gesunder Start ins Leben

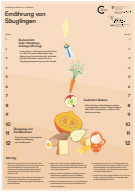
TOOL / BROSCHÜRE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Auf der Webseite von Stillförderung Schweiz sind verschiedene Unterlagen zum Thema Stillen auffindbar.	https://www.stillfoerderung.ch/logicio/pmws/stillen__root_3_2__de.html#stillbroschuere	15	Stillförderung Schweiz

TOOL / KURZFILM	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Kurzfilm «Breast is best»	https://www.stillfoerderung.ch/logicio/pmws/stillen__root_3_4__de.html#kurzfilm	14	Stillförderung Schweiz

BLV – Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder

TOOL / WEBSEITE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Informationen und Tipps zum Thema Ernährung in den ersten 3 Lebensjahren	https://kinderandentisch.ch/	deutsch, französisch, italienisch	Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
	Zum Thema Stillen	https://kinderandentisch.ch/archives/posts/stillen		
	Zum 1. Lebensjahr	https://kinderandentisch.ch/1-lebensjahr		
	Zum 2./3. Lebensjahr	https://kinderandentisch.ch/2-3-lebensjahr		
	Zu Zusatzinformationen	https://kinderandentisch.ch/zusatzinfos		

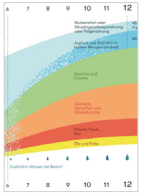
TOOL / BROSCHÜRE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Eine umfassende Broschüre, welche Auskunft über eine ausgewogene Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern gibt sowie weitere Aspekte, die darüber hinausgehen.	https://www.migesplus.ch/publikationen/ernaehrung-von-saeuglingen-und-kleinkindern	deutsch, französisch, italienisch	Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

TOOL / FLYER	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Der Flyer basiert auf der obigen Broschüre und fasst die wichtigsten Aspekte einer ausgewogenen Ernährung vom 1. bis zum 3. Lebensjahr zusammen	https://www.migesplus.ch/publikationen/flyer-ernaehrung-von-saeuglingen-und-kleinkindern	9	Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), pädiatrie schweiz

Ernährung im 1. bis 3. Lebensjahr

TOOL / BROSCHÜRE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Die Broschüre ist eine Orientierungshilfe für den Übergang von reinen Milchmahlzeiten zur Familienkost.	https://www.migesplus.ch/publikationen/ernaehrung-im-1-lebensjahr	13	Gesundheitsförderung Schweiz
	Die Broschüre ist eine Orientierungshilfe für das Essen am Familientisch.	https://www.migesplus.ch/publikationen/ernaehrung-im-2-und-3-lebensjahr		

Schema zur Einführung der Lebensmittel (Beikost)

TOOL / MERKBLATT	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Das Merkblatt stellt schematisch die Einführung von Beikost dar.	https://www.migesplus.ch/publikationen/schema-zur-einfuehrung-der-lebensmittel-beikost	14	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Ernährungsscheibe für Kinder

TOOL / MERKBLATT	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Das Merkblatt fasst die wichtigsten Botschaften für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern zwischen 4 und 12 Jahren zusammen. Bildliche Darstellung der Ernährungsscheibe, die Erläuterungen sind im Textformat.	https://www.migesplus.ch/publikationen/ernaehrungsscheibe-fuer-kinder	15	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

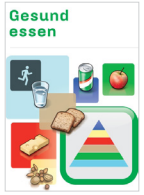
Schweizer Lebensmittelpyramide (Kurzfassung)

TOOL / MERKBLATT	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken. Übersichtliche Darstellung der Lebensmittelpyramide, die Erläuterungen sind im Textformat.	https://www.migesplus.ch/publikationen/schweizer-lebensmittelpyramide-kurzfassung	Kurzfassung in 14 Sprachen; Langfassung in deutsch, französisch, italienisch	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

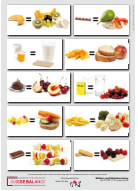
Der optimale Teller (einfache Sprache)

TOOL / MERKBLATT	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Das Merkblatt «Teller» zeigt die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und stellt das Verhältnis dar, in denen jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Vorwiegend grafische Darstellung mit wenig Text.	https://www.migesplus.ch/publikationen/der-optimale-teller-einfache-sprache	deutsch, französisch, italienisch	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Gesund essen (einfache Sprache)

TOOL / MERKBLATT	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Vorwiegend grafische Darstellung mit wenig Text	https://www.migesplus.ch/publikationen/gesund-essen-einfache-sprache	6	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Flyer Ernährung

TOOL / FLYER	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Der Flyer ist eine rein bildliche Darstellung, welche aufzeigt durch welche empfehlenswerteren Lebensmittel weniger empfehlenswerte ersetzt werden können.	https://www.migesplus.ch/publikationen/flyer-ernaehrung		Ostschweizerischer Verein für das Kind

Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen

TOOL / BROSCHÜRE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Die Bilder in der Broschüre zeigen, wie die eigene Hand als Mass für die individuelle Portionengrösse genutzt werden kann.	https://www.migesplus.ch/publikationen/ausgewogene-ernaehrung-in-handlichen-portionen	13	Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales

Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

TOOL / MERKBLATT	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Das Merkblatt zeigt auf, wie ein ausgewogenes Znüni und Zvieri zusammengestellt werden kann.	https://www.migesplus.ch/publikationen/tipps-fuer-ausgewogene-znueni-und-zvieri	13	Gesundheitsförderung Schweiz

Fokusthema «Zucker»

TOOL / FLYER	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	«Wie viele Würfelzucker stecken in den Getränken?» – Flyer zum Thema Zuckermengen in Getränken «Zucker: weniger ist mehr» Im Flyer ist dargestellt in welchen Lebensmitteln wie viel Zucker enthalten ist. Begleitblatt zum Zuckerflyer in einfacher Sprache.	https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/GFCH_2021_06_-_Zuckerflyer_einfache_Sprache.pdf https://gesundheitsfoerderung.ch/publikationen	deutsch, französisch, italienisch	Gesundheitsförderung Schweiz

Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen

TOOL / MERKBLATT	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Das Merkblatt enthält Tipps zum günstigen Einkauf von gesunden Lebensmitteln.	https://www.migesplus.ch/publikationen/tipps-damit-sie-gut-gesund-und-guenstig-einkaufen	20	gggessen.ch

Ernährungsbroschüre Deutsch-Tamilisch

TOOL / BROSCHÜRE	BESCHREIBUNG	LINKS	SPRACHEN	HERAUSGEBER/IN
	Die Broschüre enthält spezifisch auf Tamilische Lebensmittel und Ernährung abgestimmte Fotos und Erklärungen. Steht nicht als Download zur Verfügung, kann gegen Bezahlung bestellt werden.	https://www.migesplus.ch/publikationen/ernaehrungsbroschuere-deutsch-tamilisch		Tamilischer Verein Nordwestschweiz

Herausgeber: «Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter AKJ» mit finanzieller und fachlicher Unterstützung durch das Schwerpunktprogramm «Bewegung und Ernährung», Kanton Aargau.

© 2023 Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter AKJ. Die abgebildeten Bilder und referenzierten Dokumente unterliegen den jeweiligen Urheberrechten und der Nutzungsbedingungen der jeweiligen Herausgeber/in.