



Gesunde Energiebilanz

Die Aktion «bike2school» will einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Neben der Bewegung, die durch das Velofahren gefördert wird, trägt auch die Ernährung wesentlich zur Gesundheit der Schülerinnen und Schüler bei. Wichtig ist, die Balance zwischen Energieaufnahme (Ernährung) und Energieabgabe (Bewegung) zu finden. Auch die Schülerinnen und Schüler sollen die Bedeutung dieses Gleichgewichts kennenlernen und sich mit der persönlichen Energiebilanz befassen.

Realisierung

Organisieren Sie einen Tag oder gar eine Projektwoche, die ganz dem Thema «Gesundheit» gewidmet ist und zeigen Sie auf, wie ein gesundes Körpergewicht stark mit genügend Bewegung und ausgewogener Ernährung zusammenhängt.

Suissebalance und die Schtifti (Stiftung für soziale Jugendprojekte) haben dazu nützliche Informationen zusammengestellt, wie z.B. Tipps für gesunde Znüni und Zvieri oder ein spannendes Internetspiel zur Gesundheit. Nutzen Sie diese Informationen unter www.suissebalance.ch und www.schtifti.ch.

ENERGIEBILANZ



Suissebalance hat speziell für Schulen eine Liste zur Gesundheitsförderung zusammengestellt.

http://www.suissebalance.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client_id=suissebalance&page_id=intern_43&lang_iso639=de

Tip

Auch kleine Dinge zeigen Wirkung. Lassen Sie z.B. Getränkeautomaten mit den kalorienreichen Süssgetränken durch Wasserspender ersetzen oder schenken Sie allen Velofahrenden einen Apfel.