

Alles Wurscht?



A FACH GSUND.

ALTERNATIVE IDEEN
FÜR GROSS UND KLEIN!



ALLES WURSCHT

USGWOGA UND FEIN ESSA – DAS TUAT GUAT UND MACHT STARK.

Junge Menschen brauchen gesunde saisonale Kost und von allem etwas, damit sie mit allen Nährstoffen gut versorgt sind.

In der Regel sind die Erwachsenen für die Auswahl und die Zubereitung zuständig. Aber Kinder helfen gerne mit, schon beim Einkaufen und auch bei der Zubereitung. So können sie mitentscheiden, was sie essen wollen und die Zubereitung macht Spass.

Kinder und junge Menschen lieben Abwechslung. Genau richtig, denn täglich sollen Gemüse und Obst in verschiedenen Farben den Speisezettel aufwerten. So erhalten sie alles, was sie brauchen, um gesund heranzuwachsen.



WIET̃ERI
REZAPT
UNTER
alleswurscht.li

Dazu gehört viel Bewegung im Alltag, mindestens eine Stunde täglich! Wer zudem Sport macht und das wenn möglich noch im Freien, der fühlt sich topfit und leistungsfähig. Wichtig, wenn man das ganze Leben noch vor sich hat.

KINDER REZEPTVORSCHLAG

GRÜAS SPAGETTI MONSTR.

Gesunde und hausgemachte Spagetti
aus frischem Gemüse.

Weitere Rezepte unter alleswurscht.li



BABY REZEPTVORSCHLAG

HÄRDÖPFEL RÜABLEBREI.

Hausgemachter Kartoffel-Karotten-Brei –
verfeinert mit Rapsöl.

Weitere Rezepte unter alleswurscht.li



ALLES WURSCHT

BEWEGIGS- EMPFEHLIG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE.

Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Nach heutigen Erkenntnissen sollten Kinder und Jugendliche im Schulalter zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität durchführen. Dafür bietet sich eine Fülle von Sport- und Bewegungsaktivitäten an.

Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Quelle: Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG



Kinder im Primarschulalter sollten sich deutlich mehr bewegen. Zusätzliche Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen weiteren gesundheitlichen Nutzen.

ERNÄHRIGS- EMPFEHLIG.

Wasser trinken Unser Hahnenwasser ist der beste Durstlöscher und überall jederzeit verfügbar. Täglich sollen Kinder vier bis fünf Gläser Wasser trinken.

Gemüse und Früchte essen Täglich Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben essen. Wenn möglich **5 Portionen!** Saisonale und regionale Gemüse und Früchte schmecken toll und enthalten wertvolle Inhaltsstoffe.

Regelmässig essen Der Start in den Tag mit einem ausgewogenen Zmorga ist die beste Voraussetzung, um leistungsfähig zu bleiben. Die Hauptmahlzeiten ergänzt man mit einem gesunden Znüni und einem Zviere. So kommt man gut durch den Tag und beugt Hungerattacken vor.

Abwechslungsreich essen Die reiche Vielfalt an Lebensmitteln sowie die Zubereitungsart machen es uns einfach, damit wir mit allen Nährstoffen gut versorgt sind. Dazu gehören viele frische Lebensmittel wie Kartoffeln, Vollkornbrot, Vollkornnudeln.

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)



Auch Eiweiss in Form von Hülsenfrüchten, Haferflocken, Eiern, und magerem Fleisch sind sehr wichtig! Zusätzlich Milchprodukte wie Naturjoghurt, Magerquark oder ein Glas Milch, liefern wertvolles Kalzium für unsere Knochen und Nerven und unterstützen die Verdauung! Ferner benötigen junge Menschen auch gute Fette für Herz und Gehirn, so zum Beispiel Oliven- oder Rapsöl, Lachs, Nüsse, Avocado.

ELTERN-KIND-KOCHEN

SO MACHT'S RICHTIG SPASS!

Selber kochen ist für Kinder ein tolles Erlebnis, das ihnen spielerisch das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel näherbringt. Die Kinder lernen einfache Gerichte zu kochen. Eltern unterstützen und helfen dabei mit. Den Kindern soll viel Freude vermittelt werden, damit sie früh lernen, dass Selbstgemachtes besser als Fastfood schmeckt. Die Kinder erfahren vieles, was wichtig ist bei den verschiedenen Lebensmitteln, z. B. welche Lebensmittel geben Energie, was macht müde?

Stein Egerta bietet dazu Eltern-Kind-Kochen unter der Leitung von Eliane Vogt an.

www.steinegerta.li



STEIN EGERTA



**KINDER SIND NEUGIERIG UND
LEICHT ZU BEGEISTERN!
LOS GEHT'S....KINDER AN
DIE TÖPFE!**

FRUCHTPAUSE

AN GSUNDA ZNÜNI.

Taten statt Worte: Seit dem Jahre 2014 leistet die Kampagne Fruchtpause einen starken Beitrag für die gesunde Ernährung mit frischen Früchten und Gemüse an Liechtensteins Primarschulen. Die Kampagne stösst auf grossen Anklang und positive Emotionen auf allen Seiten – denn sie umfasst sowohl die Lieferung frischer Früchte an die Schulen als auch die Verteilung vor Ort durch die Eltern. Zudem unterstützt Fruchtpause die gesunde Ernährung an Liechtensteins Primarschulen mit gezielten Präventionsaktivitäten. Denn klar ist: Im Schulalter werden Essgewohnheiten nachhaltig angelernt!

Realisiert werden kann die Kampagne dank der Unterstützung von Unternehmen und Gemeinden. Initianten sind Oliver Stahl und Markus Goop vom Unternehmen Früchtebox Express.

www.fruchtpause.li



Im Jahre 2017 widmet sich Fruchtpause dem Thema «An gsunda Znüni». In Zusammenarbeit mit Alles Wurscht, Landesspital, Milchhof AG / Vo Do, LGT und weiteren Partnern werden gesunde Aktivitäten realisiert, darunter auch die Belieferung Liechtensteins Primarschulen mit Milch und Nature-Joghurt für eine gesunde Verpflegung in den Schulpausen.

A PAAR TIPP'S VO DA PROFIS

Die Kampagne Fruchtpause ist äusserst erfolgreich gestartet – die Nachfrage nach frischen Früchten und Gemüse bei Schülerinnen und Schüler ist enorm.



BEREICHSLEITER DIREKTKUNDEN LIECHTENSTEIN LGT
OTTO BIEDERMANN

«Für Kinder ist die gesunde Ernährung enorm wichtig. Sie sind im Wachstum und brauchen viel Kraft und Energie für die Schule und ihre Hobbies. Ein gesunder Snack zwischendurch ist genau die richtige Stärkung.»



INHABER FRÜCHTEBOX EXPRESS
MARKUS GOOP & OLIVER STAHL

«Im Schulalter werden Essgewohnheiten nachhaltig angelehrt. Deshalb gilt es für Eltern, egal wie beschäftigt sie sind, sich wirklich Zeit für Ihre Kinder zu nehmen und einen gesunden Znüni mitzugeben – am besten jeden Tag!»



AMT FÜR GESUNDHEIT LIECHTENSTEIN
CARMEN EGGENBERGER

«Ausgewogene Ernährung mit frischen Zutaten lernen Kinder ganz nebenbei, wenn Eltern mit gutem Vorbild voran gehen. Die einfachste Formel lautet: täglich fünf Portionen frisches Gemüse/Obst in verschiedenen Farben – das versorgt uns mit Vitalstoffen und unterstützt den Körper dabei, fit und gesund zu bleiben.»



CHEFARZT INNERE MEDIZIN UND NOTFALL LANDESSPITAL
DR.MED. MARTIN LIESCH, MSc

«Die gesunde Znüni-Pause ist ein idealer Kraftspender – eine Frucht, ein Stück Vollkornbrot oder einige Gemüsesticks, dazu ein ungesüßtes Getränk oder ein Glas Milch – und der Tag geht energiegeladener weiter.»



GESCHÄFTSFÜHRER MILCHHOF AG
JOSEF SCHULER

«Um den herausfordernden Schulalltag kraftvoll meistern zu können, empfehle ich euch als Znüni zum Beispiel einen Nature Joghurt gemischt mit einem halben Apfel, einem Teelöffel Honig und zwei Esslöffeln Haferflocken.»



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Amt für Gesundheit, Äulestrasse 51, FL-9490 Vaduz

FACHLICHE UNTERSTÜTZUNG

Eliane Vogt, Dipl. Ernährungsberaterin, FL-9493 Mauren

GESTALTUNG/ILLUSTRATION

PINK LEMON, FL-9490 Vaduz

Im März 2017