



Elternbrief 4 SJ 08/ 09
Januar 09

Gesundheitsförderung

Liebe Erziehungsberechtigte

Wie Sie sicherlich aus unserer Broschüre, aus der Presse und aus dem Schulalltag wissen, ist die Gesundheitsförderung ein fest integrierter Bestandteil des Unterrichts. Im Kindergarten wird durch das Tacco und Flip Programm die Nahrungspyramide eingeführt und mit den Kindern das Bewusstsein für zuckerfreie und ausgewogene Ernährung gefördert. Die Trennung von Essen und Bewegung ist ein Kriterium für bewusstes Essen.

In der Primarschule haben wir bis jetzt die Bewegung stark gefördert. Alle Lehrpersonen achten auf genügend Bewegungspausen. Das Znüni in der grossen Pause ist Sache der Eltern, wir haben in Zusammenarbeit mit der Sekundarschule mit dem Pausen-Beck eine Vereinbarung getroffen, die den Verkauf von Pausennahrung mit Zucker ausschliesst.

Die Kinder müssen sich jetzt umgewöhnen und dazu bitten wir Sie um Hilfe. Zu Ihrer Information wollen wir unser Vorgehen begründen. Zucker in der Pausen ist eindeutig schlecht für die Leistung, da sie nur ganz kurz zu einer Erhöhung des Energiepegels führt und dann aber stundenlang viel Energie verbraucht, damit der Zucker verdaut werden kann. Um Zucker zu verdauen, werden aus dem Körper Mineralstoffe abgebaut, was wiederum schwächend wirkt und bei Kindern mit wenig Mineralstoffzufuhr über Gemüse und Salate verheerend wirkt.

Wir bitten Sie dringend, die Gewohnheiten des Znüni Essens mit den Kindern zu diskutieren. Es wäre sehr wichtig, dass sie zuckerfreie Esswaren mitnehmen und normales Hahnenwasser trinken. Stellen Sie sich vor, was Sie alles sparen, wenn Sie keine Flaschen mehr schleppen müssen. Dass immer mehr Schülerinnen und Schüler am Mittag beim Scherrer-Beck Schleckzeug kaufen, finden wir bedenklich. Bitte helfen Sie Ihren Kindern, dass sie lernen, ihre Leistungsfähigkeit durch richtige Ernährung zu steigern.

Hier einige interessante Adressen, um sich zu vertiefen:

www.infood.ch

www.av.sbl.ch > Gesundheitsförderung

www.baselland.ch > Volkswirtschaft/Gesundheit> Gesundheitsförderung>Bild Tacco und Flip> Medien, Spiele, Arbeitsblätter, Rezepte, Diverses

Mit freundlichen Grüssen E.Rubitschung, Schulleitung Primarschule