

Gesundes „Zwuggel-Zvieri“ für Basler Tagi-Kinder

Syngenta und die Christoph Merian Stiftung lancieren mit „Zwuggel-Zvieri“ ein in ihrem Auftrag vom Verein Gsünder Basel entwickeltes neues Angebot rund um gesunde Ernährung und Bewegung für Kinder im Vorschulalter in Basler Tagesheimen und Tagesfamilien. Die teilnehmenden Kinder verbringen einen Nachmittag mit dem gemeinsamen Zubereiten und Essen eines „Zvieris“ und üben sich in Bewegungsspielen. So erleben sie, dass gesundes Essen und Bewegung Spass machen.

Die Fachwelt ist sich einig, dass das Fundament für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten in den ersten Lebensjahren gelegt wird. Alle sind gefordert: die Eltern, die Öffentlichkeit, auch die Mitarbeitenden der Tagesbetreuungs- und Schulstrukturen. Syngenta und die Christoph Merian Stiftung haben deshalb Gsünder Basel beauftragt, ein auf diesen Erkenntnissen basierendes Projekt auszuarbeiten, das Vorschulkinder anspricht.

Gesundheitsförderung bei Kleinkindern funktioniert am besten über das genussvolle Erleben: gemeinsames Kochen, abwechslungsreiches Essen, spielerische Bewegung und eine fröhliche Tischrunde machen ganz einfach Spass. „Zwuggel-Zvieri“ heissen die neuen Erlebnismittage zu Ernährung und Bewegung, die jetzt für Vorschulkinder ins Leben gerufen worden sind. Die Veranstaltungen finden im Kleinbasler Begegnungs- und Kulturzentrum Union statt. Fachpersonen aus dem Bewegungs- und Ernährungsbereich betreuen die Kinder zusammen mit dem Fachpersonal der Tagesheime.

Die Kinder bekommen auf einer Entdeckungstour mit dem „Zwuggel“, dem Maskottchen der Veranstaltung, Einblick in die Ernährungsgewohnheiten verschiedener Kulturen. Sie lernen die Ernährungspyramide und saisonale Lebensmittel kennen. Gemeinsam werden bunte und lustige Zvieris zubereitet. Eine Reise durch die vier Jahreszeiten sorgt für Bewegung. Bei den Veranstaltungen erhält das Fachpersonal Tipps zur Ernährung und Bewegung, die sich auch im Tagesheim oder der Tagesfamilie leicht umsetzen lassen.

„Zwuggel-Zvieri“ wurde in enger Zusammenarbeit mit der Fachstelle Tagesbetreuung des Erziehungsdepartements Basel-Stadt erarbeitet, um Erfolg und Nachhaltigkeit des Projekts sicherzustellen. Die Fachstelle hat soeben ein Programm lanciert, mit dem das grosse Engagement der Basler Tagesheime und Tagesfamilien für gesunde Ernährung und Bewegung zusätzlich unterstützt wird.

Anmeldungen zum „Zwuggel-Zvieri“

Tagesheime und Tagesfamilien können Gruppen von jeweils bis zu sieben Kindern ab 3 Jahren bei Gsünder Basel anmelden: www.gsuenderbasel.ch oder www.zwuggel-zvieri.ch.

Gute Ideen vom Zwuggel

Abwechslung auf dem Teller schmeckt, am besten mit regionalen und saisonalen Produkten.

Gemeinsames Zubereiten und Essen machen Spass.

Gemeinsames Bewegen fördert das Miteinander und tut gut.

Kinder sind gern selbst aktiv dabei, sie entdecken und erfahren gern Neues.

Genügend Trinken ist wichtig – aber richtig: Zuckergefreie Getränke schmecken lecker.

Beim Essen lässt man alles andere am besten ruhen.

Kontakt für die Medien:

Thomas Pfluger, Geschäftsleiter, 061 263 03 35, 079 745 68 15, t.pfluger@gsuenderbasel.ch

Ansprachen (es gilt das gesprochene Wort)

Marguerite Mamane, Leiterin Kommunikation Schweiz, Syngenta International AG

Anlässlich des zehnjährigen Bestehens, das Syngenta im Jahr 2010 feiern konnte, haben die Kommunikatorinnen und Kommunikatoren der Schweizer Standorte (Basel, Dielsdorf, Kaisten, Monthey, Münchwilen und Stein) sich für ein gemeinsames Sponsoringprojekt ausgesprochen: Gesundheit & Ernährung, um diese beiden Begriffe sollte sich das künftige Projekt drehen, denn damit werden Themen aufgegriffen, die für das Unternehmen wesentlich sind.

Mit der Christoph Merian Stiftung, CMS, ist es Syngenta gelungen, einen in Basel stark verwurzelten Partner zu finden. Mit diesem und in Zusammenarbeit mit dem Verein Gsünder Basel ist ein pädagogisch fundiertes und breit abgestütztes Angebot entwickelt und realisiert worden: das Zwuggel-Zvieri

Profitieren von diesem Angebot sollen die jüngsten Mitglieder unserer Gesellschaft: die Kinder. Dass ihnen das Ganze auch noch Spass machen soll, stand für alle Beteiligten von Beginn weg fest. Erzielt wird solcherlei zumeist dann, wenn man selbst aktiv werden darf. Beim Zwuggel-Zvieri darf deshalb nach Herzenslust gerüstet und geschnipselt werden, stehen gemeinsames Essen sowie Bewegungsspiele auf dem Programm.

Um Nachhaltigkeit zu erzielen, wird dieses Projekt vorerst für mindestens drei Jahre von der CMS und von Syngenta finanziert und vom Verein Gsünder Basel geleitet und betreut.

Wir wünschen dem Zwuggel-Zvieri recht viel Erfolg!

Walter Brack, Leiter der Abt. Soziales & Stadtentwicklung bei der Christoph Merian Stiftung

Bei der Christoph Merian Stiftung ist der soziale Förderbereich Kinder/Jugend seit 14 Jahren ein expliziter Förderschwerpunkt. Wir unterstützen rund 15 Projekte in diesem Bereich im Gesamtbetrag von ca. CHF 1,6 Millionen per annum; so engagieren wir uns stark beim Projekt Tagesferien, beim Kinderbüro, bei der Freizeithalle Dreirosen sowie den Kinderferienstädten.

Innerhalb des Förder-Teilbereiches Kinder haben wir vor ca. 3 Jahren in unserer Planung festgelegt, dass wir uns im so wichtigen Projektgebiet Gesundheitsförderung und im speziellen in der motorischen Frühförderung engagieren wollen.

Zusammen mit Syngenta haben wir vor rund einem Jahr den Verein Gsünder Basel beauftragt, eine gemeinsam entwickelte Frühförderungs-Projektidee im Bereich "gesunde Ernährung und Bewegung" auf der Grundlage von acht Eckdaten (Zielgruppe, Förderbereich, Ort etc.) weiter zu denken und auszuarbeiten. Wichtig war dabei für uns, dass das Projekt mit den bereits bestehenden und geplanten Frühförderungs-Massnahmen des Kantons Basel-Stadt abgestimmt und insbesondere in das kantonale Massnahmenpaket „Gesunde Ernährung und Bewegung in Tagesheimen“ eingebettet wird (siehe auch [Communiqué des Erziehungsdepartementes vom 12.9.2011](#)).

Das Projekt „Zwuggel-Zvieri“ liegt nun nach einem Jahr der Vorbereitung vor – und wird realisiert. Die Christoph Merian Stiftung unterstützt das Projekt während den kommenden drei Jahren mit rund CHF 50'000 p.a. (aus dem Ertragsanteil der Bürgergemeinde).

Ein positiver Nebeneffekt des Projektes Zwuggel-Zvieri ist die Tatsache, dass das Projekt im Kleinbasler Kultur- und Begegnungszentrum Union stattfindet – in einem Zentrum, das von der Christoph Merian Stiftung initiiert und mitfinanziert wird. Durch das Zwuggel-Zvieri-Projekt wird das Union eine verstärkte Ausstrahlung für eine ganze junge Bevölkerungsgruppe aus dem ganzen Stadtbereich erhalten.

Thomas Pfluger, Geschäftsleiter Gsünder Basel

Gsünder Basel freut sich sehr, das Projekt „Zwuggel-Zvieri“ für Syngenta und die Christoph Merian Stiftung führen zu dürfen. Es gibt Grund genug, im Bereich des gesunden Körpergewichts noch aktiver zu werden: Zu viele Kinder ernähren sich ungesund und bewegen sich zu selten. Für den Kanton Basel-Stadt hat eine Studie vom letzten Jahr ergeben, dass 14% der Kindergartenkinder übergewichtig sind.

Das Ess- und Bewegungsverhalten von Kindern wird in erster Linie von den Eltern geprägt, und zwar vom Beginn des Lebens weg. Das bedeutet nun aber nicht, dass wir die Eltern mit dieser Aufgabe allein lassen dürfen. Dass auch gesellschaftliche Faktoren einen Einfluss haben, sieht man zum Beispiel daran, dass die Kinder von Eltern mit weniger Schul- und Ausbildungsjahren und geringerem Einkommen im Durchschnitt häufiger von Übergewicht betroffen sind als Kinder von Akademikern und höheren Angestellten.

Das „Geheimnis“ eines gesunden Körpergewichts ist simpel: regelmässige Bewegung – Schwitzen erwünscht! – und eine abwechslungsreiche, richtig zusammengesetzte Ernährung, mit ausreichend Gemüse und Obst und wenig Fett und Zucker. Gut Essen macht ja auch Spass. Dies möchte unser Zwuggel den Kindern in Tagesheimen und Tagesfamilien von Basel-Stadt vermitteln, und zwar über das genussvolle Erleben, das gemeinsame Zubereiten eines abwechslungsreichen Zvieris, mit Bewegungsspielen und einer fröhlichen Tischrunde. „Zwuggel-Zvieri“ bietet Erlebnismittage für Vorschulkinder in Tagesbetreuung. Die Veranstaltungen finden im Kleinbasler Begegnungs- und Kulturzentrum Union statt. Fachpersonen aus dem Bewegungs- und Ernährungsbereich betreuen die Kinder zusammen mit dem Fachpersonal der Tagesheime. Dank der Syngenta und der CMS ist Zwuggel-Zvieri kostenlos für Tagesheime und Tagesfamilien.

Wir legen Wert auf eine praktische Umsetzung der Leitlinien des Erziehungsdepartements in unseren Zvieri-Nachmittagen. Diese sind wissenschaftlich fundiert und doch einfach umzusetzen. Es ist uns auch wichtig, das Fachpersonal der Tagesbetreuung bei ihren schon jetzt intensiven Bemühungen um die Gesundheit der Kinder zu unterstützen. Die Grundlagen liefert der Kanton. Wir sind in der glücklichen Lage, den Kindern, den Tagesheimen und den Tagesfamilien ein ergänzendes Erlebnis bieten zu können.

Ich möchte Syngenta, der Christoph Merian Stiftung und der Fachstelle Tagesbetreuung des ED für die sehr angenehme Zusammenarbeit danken. Wir freuen uns auf die Zwuggel-Zvieris.

Sabine Ammann, Leiterin Fachstelle Tagesbetreuung, Erziehungsdepartement Basel-Stadt

Der Kanton begrüsst die Initiative der privaten Organisationen und dankt für die Entwicklung und Durchführung des Projektes „Zwuggel-Zvieri“. Die Erarbeitung dieses Projektes erfolgte in Zusammenarbeit mit kantonalen und privaten Organisationen und Praxisvertreterinnen. Für die Tagesheime und Tagesfamilien ist es ein attraktives Angebot, sie können sich zusammen mit den Kindern auf spielerische Weise mit Ernährung auseinandersetzen.

Das Projekt ist eingebettet in eine Reihe von Veranstaltungen und weitere Angebote. Als Grundlage wurden von Erziehungs- und Gesundheitsdepartement die „Leitlinien Bewegung und Ernährung für die Tagesbetreuung von Kindern“ erarbeitet. In knapper, ansprechender Form wird hier Fachwissen zusammengefasst und Anregungen für die Umsetzung gegeben. Gesunde Ernährung und Bewegungsförderung wird in Tagesheimen und Tagesfamilien im Alltag bereits gelebt – die Broschüre soll dazu anregen, sich immer wieder mit diesen Themen auseinanderzusetzen, die Vorbildrolle bewusst einzunehmen und Kinder zu unterstützen, fit und gesund zu bleiben. In Basler Tagesheimen werden rund 3000 Kinder und in Tagesfamilien rund 250 Kinder betreut – dies ist rund ein Drittel aller Basler Kinder in diesen Alterssegmenten. In den nächsten Jahren sollen flächendeckend alle Institutionen erreicht und möglichst viele Kinder in diese Projekte einbezogen werden.

Syngenta

Syngenta ist ein weltweit führendes Unternehmen mit mehr als 26'000 Mitarbeitenden in über 90 Ländern mit einem gemeinsamen Ziel: Bringing plant potential to life. Durch erstklassige Forschung, globale Präsenz und die enge Zusammenarbeit mit seinen Kunden hilft das Unternehmen, die Ernteerträge und die landwirtschaftliche Produktivität zu steigern, und trägt dazu bei, die Umwelt zu schützen sowie die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Kontakt: Marguerite Mamane, Leiterin Kommunikation Schweiz, Syngenta International AG, Schwarzwaldallee 215, Postfach, 4002 Basel. E-Mail: marguerite.mamane.gisin@syngenta.com, Tel. 061 323 53 77, www.syngenta.ch.

Christoph Merian Stiftung

Die Christoph Merian Stiftung engagiert sich für Menschen in Not, für eine gesunde Umwelt, für die Lebensqualität und die Kultur in Basel. Basis für Ihre Aktivitäten ist das Vermögen, das ihr von Christoph und Margaretha Merian-Burckhardt vermacht wurde. Die Stiftung realisiert in erster Linie eigene Projekte. Daneben unterstützt sie mit finanziellen Beiträgen und fachspezifischem Know-How auch innovative und wegweisende Projekte Dritter, welche unter die Förderschwerpunkte fallen. Kontakt: Walter Brack, Leiter der Abteilung Soziales & Stadtentwicklung, E-Mail: w.brack@merianstiftung.ch, Tel. 061 226 33 33, www.merianstiftung.ch.

Fachstelle Tagesbetreuung des Erziehungsdepartements Basel-Stadt

Die Fachstelle Tagesbetreuung ist für die familienergänzende Betreuung von Kindern sowie für die Mütter- und Väterberatung zuständig. Sie sorgt dafür, dass genügend qualitativ hochstehende Tagesbetreuungsplätze zu finanziell tragbaren Bedingungen zur Verfügung stehen. Die in Zusammenarbeit mit dem Sportamt und dem Kinder- und Jugendgesundheitsdienst entstandenen Leitlinien Bewegung und Ernährung in der Tagesbetreuung bilden die Grundlage für die verschiedenen zum Teil auf mehrere Jahre angelegten Weiterbildungsprojekte zum Thema. Die Fachstelle koordinierte die Zusammenarbeit mit den staatlichen als auch privaten Projektträgern mit dem Ziel den Tagesheimen und Tagesfamilien das bestmögliche Angebot zu ermöglichen. Die Fachstelle Tagesbetreuung ist überzeugt, dass die Projekte dazu beitragen die Qualität der Angebote zu verbessern. Kontakt: Sabine Ammann, Leiterin Fachstelle Tagesbetreuung, 061 267 67 01, sabine.ammann@bs.ch.

Gsünder Basel

Seit 1991 unterstützt die Nonprofit-Organisation Gsünder Basel die Bevölkerung der Region Basel dabei, einen gesunden Lebensstil im Alltag umzusetzen. Angeboten werden niederschwellige Kurse und Veranstaltungen zur ausgewogenen Ernährung, regelmässigen Bewegung und bewussten Entspannung. Kostenlose Veranstaltungen („Aktiv! im Sommer“ in den schönsten Parkanlagen der Region) und besondere Kurse für die Migrationsbevölkerung (Schwimmen für EinsteigerInnen, Velofahren für Erwachsene) ergänzen das Angebot. Jedes Jahr werden mit dem schweizweit fast einzigartigen Konzept von Gsünder Basel rund 4000 Personen erreicht. Das Kursprogramm (inkl. Online-Anmeldung) findet sich unter www.gsuenderbasel.ch oder kann unter Tel. 061 263 03 36 bestellt werden. Kontakt: Thomas Pfluger, Geschäftsleiter, 061 263 03 35, 079 745 68 15, t.pfluger@gsuenderbasel.ch.

Hintergrund-Informationen zum Projekt „Zwuggel-Zvieri“

Gesundheitsförderung bei Vorschulkindern

Gemäss einem Bericht von Gesundheitsförderung Schweiz aus dem Jahr 2010 verursacht starkes Übergewicht bei Kindern unter anderem Bluthochdruck und krankhafte Blutfettwerte, Arteriosklerose (die für Herz-Kreislauf-Krankheiten typischen Gefässveränderungen), Atemstörungen (Schlafapnoe) und Diabetes Typ 2. Früher gab es diese Krankheiten fast ausschliesslich bei Erwachsenen. Übergewichtige Kinder werden oft gehänselt und stigmatisiert, was Depressionen und vor allem bei Mädchen Essstörungen auslösen kann. Die Lebensqualität dieser Kinder kann stark reduziert sein.

Inaktivität und Übergewicht sind nicht nur in der erwachsenen Bevölkerung des Kantons Basel-Stadt verbreitet, sondern auch bei Kindern und Jugendlichen. Gemäss dem Kinder- und Jugendgesundheitsbericht Basel-Stadt 2010 stieg die Häufigkeit von Übergewicht in den vergangenen Jahren kontinuierlich. 14% der Kindergartenkinder sind übergewichtig. Bezeichnend ist in diesem Zusammenhang, dass laut dem Bericht 10% der Kindergartenkinder einen eigenen Fernseher im Kinderzimmer haben. Die stark gestiegene Nutzung des Autos für den Schulweg muss ebenfalls als Grund genannt werden. Immerhin scheint sich die Zahl der Übergewichtigen seit einigen Jahren sowohl bei Erwachsenen wie auch bei Kindern zu stabilisieren; das aktuelle Niveau ist aber zu hoch.

Kinder mit Migrationshintergrund sind häufiger übergewichtig als gleichaltrige Schweizerinnen und Schweizer. Kinder von Eltern mit einer tieferen Bildung bzw. einer tieferen beruflichen Stellung sind häufiger von Übergewicht betroffen als Kinder von Akademiker/innen und höheren Angestellten. Die gesundheitliche Last ist also nicht gleichmässig verteilt, sondern wiegt bei diesen Bevölkerungsgruppen besonders schwer.

Das „Geheimnis“ einer gesunden Ernährung liegt in der Zusammensetzung der konsumierten Lebensmittel. Die dabei geltenden Regeln lassen sich anhand der „Ernährungspyramide“ zusammenfassen (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE). Die Pyramide zeigt alle Lebensmittelgruppen, die es zu einer gesunden Ernährung braucht. Jede Gruppe beinhaltet Lebensmittel, die untereinander ersetzbar sind (z.B. verschiedene Gemüse). Die Lebensmittel in einer Gruppe können jedoch nicht durch Lebensmittel aus einer anderen Gruppe ersetzt werden. An der Basis der Pyramide findet sich das Wasser als Grundlage der Ernährung. Gegen die Spitze hin nimmt der Energiegehalt der Lebensmittel zu. Je höher der Energiegehalt, desto sparsamer sollten die Lebensmittel eingesetzt werden. Bei der SGE gibt es detaillierte Empfehlungen für die Ernährung von Kindern.

Grundsätzlich gilt: Wichtig ist nicht nur eine Veränderung des Verhaltens, sondern auch der Verhältnisse, in denen Kinder und Jugendliche leben. So sollte zum Beispiel gesunde Nahrung günstiger und leichter erhältlich sein. Eine nachhaltige und positive Verhaltensänderung bei der Bevölkerung kann erreicht werden, wenn sowohl auf der Verhältnis- wie auch auf der Verhaltensebene interveniert wird.

Was Basel für ein gesundes Körpergewicht bei Vorschulkindern unternimmt

Seit 2007 führt das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt das kantonale Schwerpunktprogramm „Gesundes Körpergewicht“. Dieses hat zum Ziel, dem Trend nach stetiger Zunahme übergewichtiger Kinder entgegenzuwirken. Das Programm ist in das vom Bund lancierte Programm „Ernährung und Bewegung 2008-2012“ eingebunden.

Die *Fachstelle Tagesbetreuung* ist für die familienergänzende Betreuung von Kindern sowie für die Mütter- und Väterberatung zuständig. Sie sorgt dafür, dass genügend qualitativ hochstehende Tagesbetreuungsplätze zu finanziell tragbaren Bedingungen zur Verfügung stehen. Der *Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KID)* des Kantons Basel-Stadt ist die für das Thema Gesundheit zuständige Fachkoordinationsstelle zwischen Tagesheimen, Kindergärten, Schulen, Eltern und Kinderärztinnen/-ärzten. Vor kurzem veröffentlichte die Fachstelle Tagesbetreuung **Leitlinien zur Ernährung und Bewegung in Tagesheimen und Tagesfamilien**, die in Zusammenarbeit mit dem KID entstanden sind. In Basel werden rund 3000 Kinder verschiedener Altersgruppen in Tagesstätten und rund 200 Kinder in Tagesfamilien betreut. Eine Übersicht der gesundheitsfördernden Projekte in Basler Tagesstätten, Mittagstischen, Kindergärten und Schulen findet sich auf gesundheit.edubs.ch.