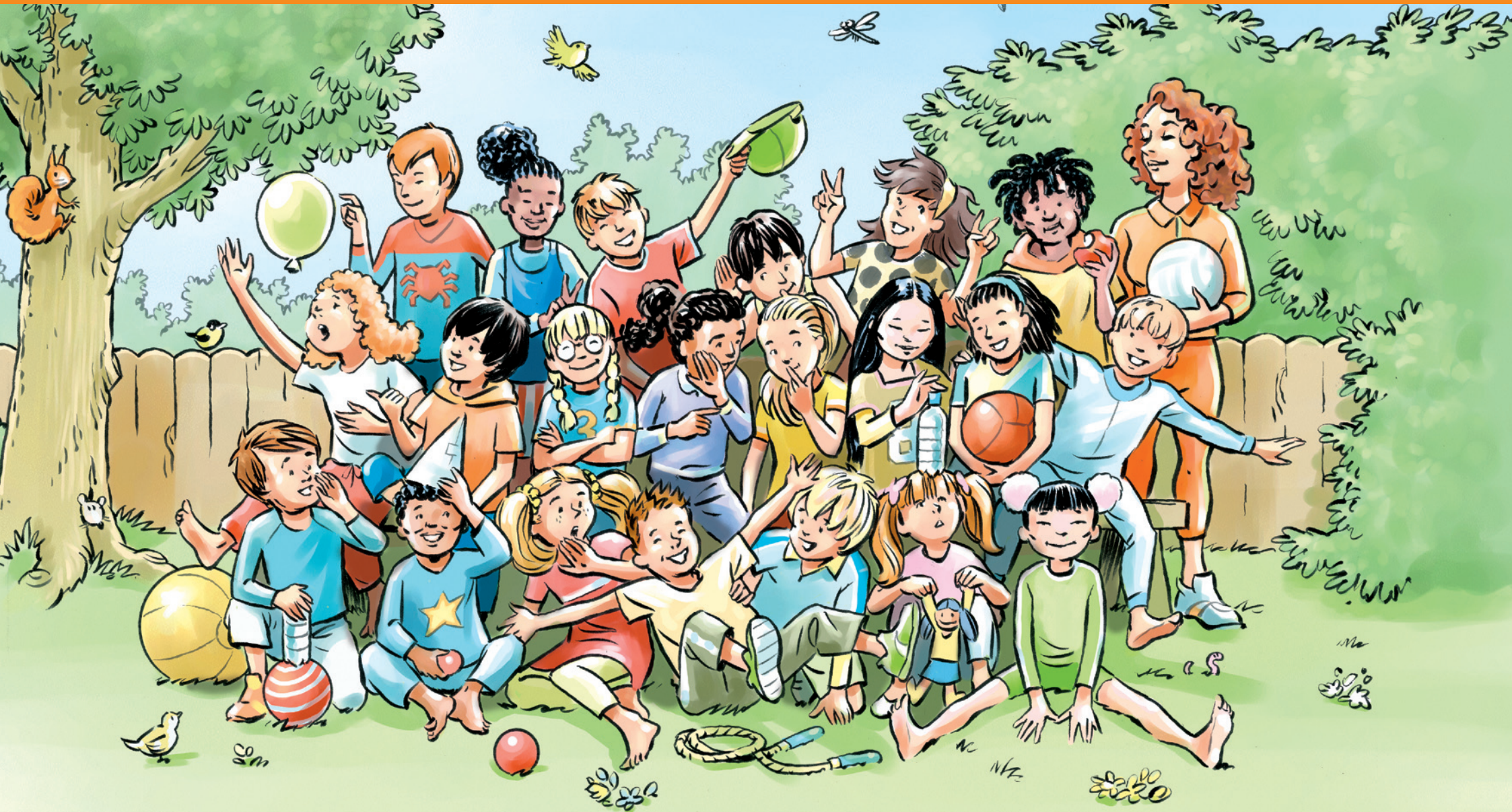


# KIDZ-BOX





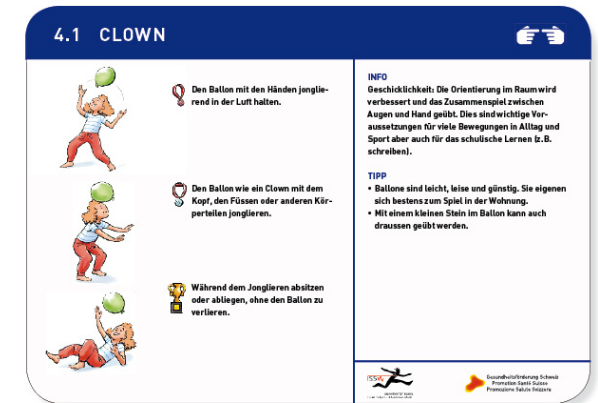
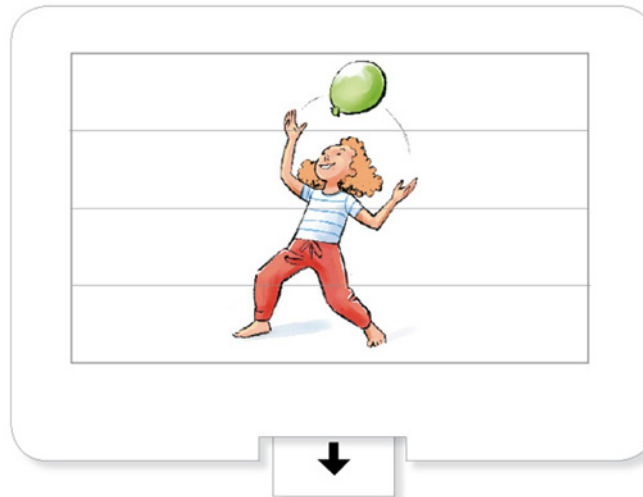
# Die Kidz-Box



# Die Kidz-Box / Das Kartenprinzip

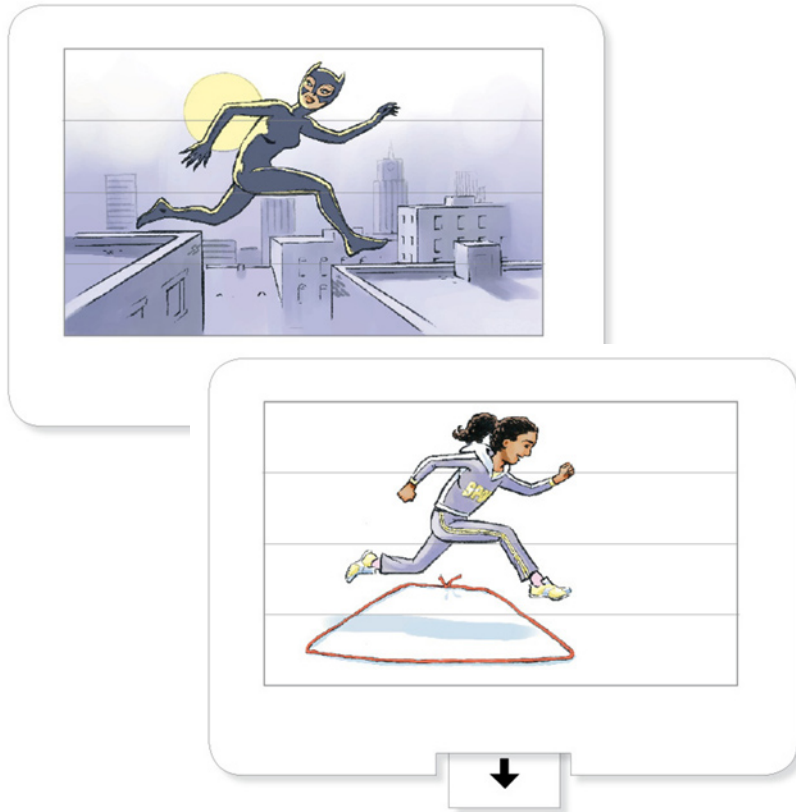
- Die Kidz-Box ist ein weiteres Element der Kampagne von Gesundheitsförderung Schweiz mit dem Ziel, Übergewicht in der Schweiz zu bekämpfen.
- Schon jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig - mit Folgen für die körperliche und geistige Gesundheit. Dabei braucht es wenig, um viel zu verändern.
- Mit der Kidz-Box bieten wir ein Spielset, das den natürlichen Bewegungs- und Spieltrieb unserer Kinder auf unkomplizierte Art unterstützt.

In der Kidz-Box befinden sich 25 Karten, mit denen Kinder sich mit Bewegung in ein Pferd, Spiderman, Flugzeug oder anderes verwandeln können. Die Box ist in 16 Bewegungskarten, 4 Spielkarten und 5 Ernährungskarten unterteilt, die sich mit den verschiedenen Bereichen der Gewichtsreduktion befassen. Das sind Anregungen, wie man Bewegung und Ernährung spielerisch im Alltag umsetzen kann, wie man sich besser ernährt und welche Spiele Spass mit Bewegung fördern.




Zieht man an der Lasche der Karte, verändert sich die Person, das Tier oder das Objekt in ein Kind und zeigt ihm so, wie es die Übung angehen kann. Auf der Rückseite ist dann die Übung detailliert beschrieben.


# Die Bewegungskarten




## 1.3 CATWOMAN




**In verschiedenen Formen über den Gummitwist (oder zwei Seile) springen.**



**Vom ersten auf das zweite Seil hüpfen, evtl. mit einer halben Drehung.**





**Zum Hüpfen das gelernte Sprüchlein «Hau Ruck, Donald Duck, Micky Maus, Rein, Raus» aufsagen. (Bei jedem Wort hin und her springen (Bild), bei «Rein» in die Mitte und bei «Raus» beidbeinig raus hüpfen).**



**INFO**  
Knochen stärken: Hüpfformen belasten und stärken neben den Muskeln auch die Knochen. Es wird mehr Knochenmasse aufgebaut, dies schützt vor Knochenbrüchen und Osteoporose bis ins hohe Alter.

**TIPP**

- Falls Partner fehlen kann der Gummitwist um zwei Stühle gespannt werden.
- Weitere Hüpfspiele können leicht im Freien mit Kreide aufgezeichnet werden. Himmel und Hölle: eine Sprungfolge einzeichnen und nachhüpfen: rechts, links, beide, links, ...  
Fluss überqueren: Fluss und Steine zeichnen. Um den Fluss zu überqueren nur auf die Steine stehen.

  Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Auf jeder Karte befinden sich Übungen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Infos erklären kurz, was bei der Übung gefördert wird. Tipps bieten gleichzeitig Vorschläge, wie Kinder die Bewegung in ihren Alltag integrieren können. Zusätzlich sind die Bewegungskarten in Rubriken aufgeteilt, die aufzeigen, wozu die Übungen sich eignen.

# Die Bewegungskarten/Rubriken

## 1. Knochen stärken



1.1 HAMPELMANN

1.2 SEILSPRINGER

1.3 CATWOMAN

## 2. Muskeln kräftigen



2.1 FROSCH

2.2 FLUGI

2.3 SPIDERMAN

## 3. Herz-Kreislauf anregen



3.1 TRIATHLON

3.2 WINTEROLYMPIADE

3.3 RÖSSLI

## 4. Geschicklichkeit fördern



4.1 CLOWN

4.2 EULENSPIEGEL

4.3 IGEL

4.4 TENNISPIELER

4.5 BASKETBALLER

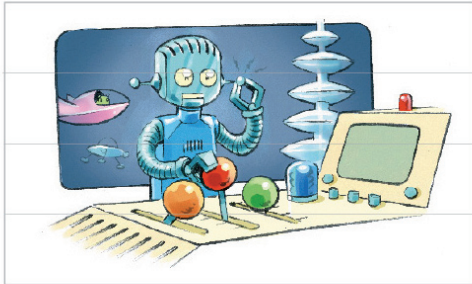
4.6 PIRAT

4.7 ZAUBERER





# Die Ernährungskarten



## 5.4 ESSEN UND TRINKEN SCHLAU AUSWÄHLEN



**Entdecke das Angebot:** Iss abwechslungsreich, um gut in Form zu bleiben.



**Nimm es leichter:** Geniesse fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.

### INFO

Burger, Pizza, Kebab, Bratwurst – Kinder mögen das schnelle einfache Essen. Die meisten Fast-Food-Angebote enthalten viele Kalorien, viel Fett und Salz. Andere wichtige Nährstoffe fehlen. Deshalb Fast-Food nur selten erlauben, eine kleine Portion wählen und das Essen sonst ausgewogen und abwechslungsreich gestalten.

### TIPP

Dem Kind vorwiegend Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, täglich Milchprodukte und regelmässig Fleisch, Fisch und Eier anbieten. Dem Kind helfen, auf Körpersignale zu achten und aufhören lassen, wenn es satt ist. Das nächste Mal kann es dann weniger schöpfen.

Diese Karten enthalten die Botschaften zu einer gesunden Ernährung (zum Beispiel Wasser trinken). Die Infos erläutern Wissenswertes zur Botschaft und die Tipps zeigen, wie gesunde Ernährung genussvoll in den Alltag integriert werden kann.

# Die Ernährungskarten / Rubriken

## 5. Richtig essen



5.1 WASSER TRINKEN

5.2 FRÜCHTE UND GEMÜSE ESSEN

5.3 REGELMÄSSIG ESSEN

5.4 ESSEN UND TRINKEN SCHLAU AUSWÄHLEN

5.5 BEIM ESSEN BILDSCHIRM AUSSCHALTEN

# Die Spielkarten



## 6.1 BÄNDELIRAUB



### KURZBESCHREIBUNG:

Anzahl Teilnehmende:

- mind. 5 Kinder

### SPORTAKTIVITÄT:

- bewegungsintensiv
- aktiv

### ORT:

- im Stübli / Kreis
- im Kindergartenraum
- im Garten des Kindergartens

### MATERIAL:

1 Spielband (Hals- oder Kopftuch) pro Kind. Jedes Kind versucht, bei den anderen Kindern das Spielband, welches hinten im Hosenbund steckt, herauszuziehen.

### SPIELBESCHREIBUNG:

Jedes Kind erhält ein Spielband, das es sich hinten in den Hosenbund steckt. Ein Kind (ohne Spielband) als Fänger oder Fängerin versucht, ein Band bei einem anderen Kind zu rauben. Das Kind ohne Spielband wird automatisch zum Fänger oder zur Fängerin.

### VARIANTE:

Alle Kinder erhalten ein Spielband, welches sie in den Hosenbund stecken, so dass mindestens die Hälfte des Spielbandes herabhängt ohne herauszufallen. Auf ein Zeichen laufen die Kinder durcheinander und versuchen, sich gegenseitig das Tuch zu rauben. Dabei gilt es, möglichst das eigene Tuch zu behalten, denn es zählt doppelt, wenn zum Spielschluss die erbeuteten Spielbänder gezählt werden. Dieses Spiel kann auch mit Kopftüchern (anstatt Spielbändern) gespielt werden!

### VARIANTE:

Das Spiel kann auch mit anderen Fortbewegungsarten (hüpfen, kriechen usw.) gespielt werden.



Die Spielkarten geben Anleitungen und Ideen, wie eine Gruppe von Kindern mit Bewegungsspielen etwas für ein gesundes Körpergewicht tun kann. Dabei können die Spiele in nur 15 Minuten durchgeführt werden und benötigen nur wenig oder gar kein Material.



# Die Spielkarten / Rubriken

## 6. Spielen



6.1 BÄNDELIRAUß

6.2 KÄNGURU

6.3 PIPO

6.4 SCHLANGE

# Die Informationen für Lehrkräfte



Zur Kidz-Box gehört eine Broschüre speziell für Lehrpersonen. Darin findet man detaillierte Informationen über die Box, ihre Ziele, ihre Wirkung und wie man jede Übung genau anwendet.

# Die Informationen für Eltern



Wie wendet man die Kidz-Box Zuhause an? Die Informationen für Eltern geben in 10 verschiedenen Sprachen Auskunft, wie man Daheim Spass mit Spiel und Bewegung haben kann.



# Ihr Kontakt

## **Impressum:**

*Autorenteam:* Zahner, L., Bürgi, F., Niederer, I., Liechti, B., Kriemler, S., Puder, J.  
Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel  
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Universität Lausanne

Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Kanton Basel-Landschaft, Gesundheitsförderung

Mit Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

*Herausgeber:* Gesundheitsförderung Schweiz

*Grafik und Design:* Jung von Matt/Limmat

© 2008 Gesundheitsförderung Schweiz

## **Ihr Kontakt:**

Gesundheitsförderung Schweiz  
Chiara Testera Borrelli  
Dufourstrasse 30  
Postfach 311  
CH-3000 Bern 6  
Tel. 41 (0)31 350 04 04  
Fax 41 (0)31 368 17 00

