

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 1

Artikel: Rezepte aus dem Dschungelbuch
Autor: Fischer, Stephan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992221>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Fotos: Reto Wäckerli

Ernährung (1)

Rezepte

«5 am Tag» – der Griff in den Früchtekorb

Täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse essen. Diese einfache Botschaft propagiert die nationale Kampagne «5 am Tag». Die Trägerschaft, bestehend aus der Krebsliga Schweiz, dem Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz, versucht so, den Schweizerinnen und Schweizern den Konsum von Früchten und Gemüse – im wahrsten Sinn des Wortes – schmackhaft zu machen. Dass ein regelmässiger Verzehr von Früchten und Gemüse zu einer ausgeglichenen Ernährung gehört, ist unbestritten. Der schützende Effekt bei verschiedenen Krebstypen gilt heute als wissenschaftlich erwiesen. Ebenso die präventive Wirkung bezüglich Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Eine ausgewogene Ernährung darf jedoch nicht isoliert betrachtet werden. Dazu gehört, sich täglich zu bewegen, massvoll mit Alkohol umzugehen und auf Tabak zu verzichten.

Die Kampagne empfiehlt fünf Portionen (dreimal Gemüse und zweimal Früchte) à je 120 Gramm pro Tag. Für Kinder genügen entsprechend kleinere Portionen. Eine davon lässt sich problemlos durch ein Glas Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzen. Früchte und Gemüse sollten wenn möglich roh verzehrt werden, da beim Erhitzen viele der wichtigen Inhaltsstoffe (Vitamine, Karotinoide, Flavonoide) inaktiviert werden. Aus ökologischen Überlegungen sind saisonale und regionale Produkte den exotischen vorzuziehen.

➤ www.samtag.ch

Ein Viertel der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig. Mit dem Projekt «KidBalù» kümmert sich der Schweizerische Turnverband um seine jüngsten Mitglieder und will sie für gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sensibilisieren.

Stephan Fischer

Der Schweizerische Turnverband (STV) als grösster polysportiver Verband des Landes zählt rund 2600 aktive Leiterinnen, die in ihren Vereinen regelmässig Mutter- und Kind-Turnen (Muki-Turnen) anbieten. Das Muki-Turnen richtet sich an 3- bis 5-jährige Kinder. Zusammen mit einem Elternteil besuchen sie die wöchentliche Turnstunde. Etwa 20000 Kinder und ebenso viele Mütter oder Väter turnen, spielen und lernen gemeinsam in Muki-Kursen des STV. Die Leiterinnen – es gibt nur ganz wenige Leiter – vermitteln auf fantasievolle und spielbetonte Weise Freude an der Bewegung. Die Eltern und ihre Kinder gewinnen eine positive Einstellung zum eigenen Körper und stärken das gegenseitige Vertrauen zueinander.

Der Bär als Ernährungsberater

Zusammen mit Suisse Balance hat der STV Anfang 2004 das Projekt «KidBalù» initiiert, das die Muki-Turnstunden mit dem Thema Ernährung ergänzen und bereichern soll. Ziel ist es, die Mütter und Kinder für den Zusammenhang zwischen Bewegung und Ernährung zu sensibilisieren und ihr Körperbewusstsein zu stärken. Der Name «KidBalù» ist von der Figur des Bären Balu aus dem Kinderbuch «Das Dschungelbuch» von Rudyard Kipling abgeleitet, das später durch Walt Disneys Verfilmung weltbekannt wurde. Mit seinen tänzerischen Fähigkeiten und einem eher im oberen Bereich anzusiedelnden «Body Mass Index» vereint der Bär Balu die beiden Projektpfeiler «Bewegung» und «Ernährung» auf geradezu ideale Weise. Der Bär steht dem Muki-Turnen ohnehin sehr nahe, ist

«Suisse Balance» – das Zünglein an der Waage

Die Folgen von Übergewicht und Bewegungsmangel auf die Volkswirtschaft der Schweiz sind enorm. Durch die damit verbundene Beeinträchtigung der Lebensqualität und als Folge von Krankheiten und Mangelerscheinungen entstehen erhebliche Kosten. Zunehmend sind auch Kinder und Jugendliche von Übergewicht betroffen. Hier setzt Suisse Balance, die «Ernährungsbewegung» des Bundesamtes für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz, die Hebel an. Sie möchte die Schweizer Bevölkerung mit geeigneten

Massnahmen auf politischer, sozialer und individueller (Schwerpunkt Kinder/Jugendliche) Ebene dazu animieren, sich ausgewogen zu ernähren und in einem genügenden Ausmass zu bewegen. Als langfristige Ziele (bis 2010) strebt Suisse Balance an, den Anteil der in der Schweiz lebenden Menschen mit einem gesunden Körpergewicht markant zu steigern und die strukturellen Voraussetzungen dafür zu schaffen, um eine nachhaltige Entwicklung zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts zu gewährleisten.*

➤ www.suissebalance.ch

aus dem Dschungelbuch

doch der «Muki-Bär» seit vielen Jahren das Logo des Muki-Turnens.

Um die Kinder und ihre Eltern mit «KidBalù» zu erreichen, greift der STV in die Leiterinnenausbildung im Muki-Bereich ein. Die Ausbilderinnen und Leiterinnen als primäre Zielgruppe werden zu den Multiplikatorinnen. Vom Verbandszentralkurs über die Fortbildungskurse bis hinunter zu den Angeboten in den Kantonalturnverbänden wird sich bis Ende 2005 der überwiegende Teil der 20 000 Muki-Kinder im STV mit «Kid-Balù» auseinander gesetzt haben. Mit der Sensibilisierung der Eltern weitet sich das Einzugsgebiet des Projektes automatisch auch auf die anderen Kinder in der Familie aus, auch wenn diese noch nicht oder nicht mehr im Muki-Alter sind. Die Mütter werden ebenfalls zu Multiplikatorinnen, womit statt «nur» 20 000 Kinder sogar 20 000 Familien angesprochen werden.

Hüpfen vor den Würfelzuckern

Um den 3- bis 5-jährigen Kindern den Zusammenhang zwischen Ernährung und Bewegung näher zu bringen, werden sie und ihre Mütter mittels kombinierter Spielformen in die Thematik eingeführt. Die Aufgabe ist alles andere als einfach. Die Mädchen und Knaben erhalten je 50 Würfelzucker und müssen diese Stück für Stück rennend durch die Halle tragen. In der Hallenmitte befinden sich sechs Flaschen, die mit unterschiedlichen Getränken (Orangensaft, Rivella, Milch, Wasser, Cola, Sirup) gefüllt sind. Die Kinder tragen den Zucker zu den Flaschen und ordnen mit Hilfe der Mütter jedem Getränk die Anzahl Würfelzucker zu, die sie in einem Liter der Flüssigkeit vermuten. Eine knifflige Aufgabe für die Kleinen. Gemeinsam wird danach das Lösungsblatt studiert und falls nötig die Würfelzucker so verschoben, bis schliesslich vor jedem Getränk die



«Schifti» – Coole Vorbilder statt Mahnfinger

Mit Unterricht in Skateboarden und Breakdance sowie einem Kochweltmeister, der seine Rezepte und Ernährungstipps den Schülerinnen und Schülern rappend näher bringt, macht die Stiftung für soziale Jugendprojekte «Schifti» gegen ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel bei Jugendlichen mobil. Die «Freestyle Tour» hat vergangenes Jahr 24 Deutschschweizer Schulen besucht und während sechs Wochen rund 3000 Jugendliche in ihren Bann gezogen. Für jeweils einen Tag standen ein Geschmackparcours mit verschiedenen Säften, die «gerappte» Birchermüesli-Zubereitung durch Kochweltmeister Ivo Adam sowie Skateboard- und Breakdancekationen anstelle von Französisch und Mathematik auf dem Stundenplan. Nicht mit dem Mahnfinger, sondern mit coolen Vorbildern sollen die Jugendlichen zu mehr Bewegung und einem gesünderen Ernährungsverhalten animiert werden.

> www.schifti.ch

«Moving Lifestyle» – Richtig essen will gelernt sein

Bei «Moving Lifestyle» wurden 80 Schülerinnen und Schüler auf Stufe Primarschule (33 Prozent davon übergewichtig) im Rahmen des regulären Unterrichts zu einem besseren Ernährungsverhalten und mehr Bewegung motiviert. Als Anreiz winkten, bei entsprechendem Verhalten und bei Bestehen der regelmässig durchgeführten Theorieprüfungen, attraktive Preise. Die Resultate der ersten Projektphase sind ermutigend: Zwar konnte beim Body Mass Index nach zwölf Wochen noch keine signifikante Verbesserung nachgewiesen werden, der wöchentliche Sportumfang wurde indes bei den Jugendlichen im Durchschnitt um 45 Minuten gesteigert. Ausserdem gaben rund 60 Prozent an, dank «Moving Lifestyle» mehr auf die eigene Ernährung zu achten. Mehr als 80 Prozent der Jugendlichen verfügten zudem über ein deutlich grösseres Wissen in Bezug auf ein gesundes Ernährungsverhalten.

korrekte Anzahl liegt. Damit die Unterschiede möglichst lange in Erinnerung bleiben, werden diese turnend umgesetzt. Pro Stück Zucker wird vor jeder Flasche einmal gehüpft: beim Cola 15 Mal, beim Sirup 13 Mal, beim Orangensaft und dem Rivella je zwölfmal und bei der Milch zweimal. Und beim Wasser? Hier hüpfen sie gar nicht. Wer Wasser trinkt, hat nachher noch am meisten Kraft! Eine Erkenntnis, die hoffentlich lange in den Köpfen der Kleinen haftet.

Schwere Kost für Leiterinnen

Solche und ähnliche Szenen sollen sich dieses Jahr landauf, landab in den Muki-Lektionen abspielen. Alle Leiterinnen, die sich an «KidBalü» beteiligen, erhalten ein Paket, das eine Stoffsammlung mit Lektionsbeispielen für die Muki-Turnstunden enthält und die Umsetzung in den Vereinen erleichtert. Brigitte Schlauri, Ressortchefin für das Muki-Turnen im Schweizerischen Turnverband, spricht von einer der aufwendigsten Ausbildungskampagnen in der Geschichte des Muki-Turnens: «Wir haben völliges Neuland betreten. Das Projekt stellt für viele Leiterinnen «schwere Kost» dar, die sie zuerst verdauen müssen.» Für weiter führende Ernährungsfragen steht den Eltern und ihren Kindern ein Netzwerk diplomierter Ernährungsberaterinnen und -berater zur Verfügung. Vermittlungsperson ist die Muki-Leiterin. Eine allfällige Ernährungsberatung muss von den Eltern allerdings selbst finanziert werden. Eine Investition, die sich in jedem Fall lohnen würde. «Es ist alarmierend, wie viele Kinder kein richtiges Zmorge zu sich nehmen oder mit einem «falschen» Znüni in den Kindergarten gehen», begründet Denise Rudin von Gesundheitsförderung Schweiz die Unterstützung von «KidBalü».

Muki-Gruppen, die sich beteiligen, bestimmen zu Beginn und am Ende des Kurses den Body Mass Index jedes Kindes. Um die Wirksamkeit des Projektes zu kontrollieren, werden die anonymisierten Daten von Suisse Balance ausgewertet. Das Ziel von «KidBalü» sei nicht, dass die Muki-Kinder abspecken, sagt Marion Digel, Ausbildungschefin und Projektverantwortliche beim STV. «Wir wollen vielmehr Kinder, Eltern und Leiterinnen für den Zusammenhang zwischen Ernährung und Bewegung sensibilisieren.»

m

