



Kantonales Programm

«Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen» 2022-2025

Überblick

Die Fachstelle Gesundheitsförderung setzt in Zusammenarbeit mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz das [Programm «Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen»](#) um. Das Programm verfolgt folgende Ziele:

1. Das vorschulische Umfeld von (Klein-)Kindern fördert eine ausgewogene Ernährung und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.
2. Das schulische und ausserschulische Umfeld von Kindern und Jugendlichen fördert eine ausgewogene Ernährung und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.
3. Vulnerable Bevölkerungsgruppen werden gezielt unterstützt.
4. Lebensräume sind bewegungs- und begegnungsfreundlich gestaltet.
5. Die Öffentlichkeit wird regelmässig über Themen zu Ernährung und Bewegung informiert und sensibilisiert.
6. Die Gesundheitsförderung im Kanton Luzern ist gestärkt.

Zielgruppe

Das Programm richtet sich an alle Kinder und Jugendliche im Alter von -9 Monaten (Schwangerschaft) bis 20 Jahren und deren Bezugspersonen. Fokussiert werden:

1. Die (frühe) Kindheit, als besonders prägende Phase für die Entwicklung von Lebenskompetenzen.
2. Ältere Kinder und Jugendliche, aufgrund der auf hohem Niveau stagnierenden Übergewichtsprävalenzen.
3. Benachteiligte Bevölkerungsgruppen, beispielsweise die Migrationsbevölkerung, bildungsferne Familien oder solche mit einem tiefen sozioökonomischen Status, da diese überdurchschnittlich oft von Übergewicht und Adipositas betroffen sind.

Programmebenen und Aktivitäten

Das Programm ist auf den verschiedenen Ebenen «Intervention», «Policy», «Vernetzung» und «Öffentlichkeitsarbeit» aktiv. Die vier Ebenen beeinflussen sich in der Umsetzung gegenseitig und bauen aufeinander auf. Weitere Informationen sind unter folgendem Link verfügbar:

[Erklärvideo «Was ist ein kantonales Aktionsprogramm?»](#)

Ebene Interventionen

Interventionen beinhalten Projekte zur Förderung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Dabei werden relevante Multiplikator/innen wie z.B. Lehrpersonen oder Mitarbeitende von ausserfamiliären Betreuungseinrichtungen als wichtige Bezugs- und Einflusspersonen miteinbezogen. Bei der Auswahl der Projekte wird darauf geachtet, dass diese zu Verhaltensänderungen führen. Die Projekte sollen auch eine dauerhafte Verbesserung der Verhältnisse bewirken und das nötige Umfeld für gesundheitsfördernde Verhalten schaffen.

Ebene Policy / Rahmenbedingungen

Mit Policy-Massnahmen werden positive und dauerhafte Veränderungen des Lebensumfelds der Bevölkerung angestrebt. Unsere gesellschaftlichen Strukturen sollen einen gesunden und aktiven Lebensstil ermöglichen.

Ebene Vernetzung

Vernetzen bedeutet Kräfte bündeln. Im Zentrum der Vernetzung stehen die Sicherstellung der Kohärenz und Koordination, die Bündelung der Kräfte sowie die Förderung von Allianzen über die Grenzen von Bereichen, Disziplinen, Hierarchiestufen, Organisationen und Projekten hinweg. Der Schritt weg von Einzelinitiativen hin zu vernetzter und koordinierter Zusammenarbeit wird angestrebt umso ein Mehrwert für alle Involvierten zu schaffen.

Ebene Öffentlichkeitsarbeit

Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit dienen dazu, die Bevölkerung bzw. die KAP-Zielgruppen über ein bestimmtes Thema zu informieren. Die Öffentlichkeitsarbeit bezieht sich auf die drei Schwerpunkte: Sensibilisieren, Motivieren und Positionieren. Im Rahmen des Kantonalen Programms werden Informationsveranstaltungen durchgeführt, Kampagnen verbreitet und Wissenswertes über Newsletter weitergegeben.

Aktivitäten (Beispiele)

Miges Balù:

Mütter- und Väterberatungsstellen arbeiten mit interkulturellen Vermittelnden (ikV) zusammen, um den Zugang zum Beratungsangebot für Familien mit Migrationshintergrund zu erleichtern. Im Rahmen des Projekts [«Miges Balù»](#) werden die Beratungsstellen sowie die ikV's dabei unterstützt und begleitet. Einmal jährlich findet ein Fachaustausch zu einem bestimmten Thema der frühen Förderung statt. (Partner: Mütter- und Väterberatungsstellen, Caritas Luzern)

Weiterbildungen für Multiplikator/innen:

In Zusammenarbeit mit verschiedenen Aus- und Weiterbildungsinstitutionen werden [Weiterbildungen für Multiplikator/innen](#) zu den Themen Ernährung und Bewegung organisiert. Die Weiterbildungen richten sich insbesondere an Mitarbeitende von ausserfamiliären Betreuungseinrichtungen wie Kitas, Spielgruppen, schulische Tagesstrukturen oder Tageseltern. (Partner: Berufsbildungszentren, Berufsverbände, Fachgesellschaften, Hochschulen, Dienststelle Volksschulbildung DVS)

Purzelbaum KiTa/Kindergarten:

Das Projekt [«Purzelbaum»](#) verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung und eine gesunde Verpflegung im Alltag von Kindertagesstätten und Kindergärten. (Partner: Radix, PH Luzern, Dienststelle Volksschulbildung DVS)

Znüni-Mäart:

Der [«Znüni-Mäart»](#) fördert eine gesunde, frische, vorwiegend regionale und saisonale Zwischenverpflegung an Luzerner Schulen. Die Schulen werden in der Umsetzung durch eine Fachperson begleitet und beraten. (Partner: Dienststelle Volksschulbildung DVS)

Unterrichtsangebote Ernährung und Bewegung

Verschiedene [Angebote der Dienststelle Volksschulbildung DVS](#) unterstützen Schulen und Schulklassen in der Förderung einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung. (Partner: Dienststelle Volksschulbildung DVS)

info-Kompass Modul «gut, gesund und günstig essen»

Eine im Rahmen des [«info-Kompass»](#) buchbare Informationsveranstaltung für Migrant/innen, in der die Teilnehmenden zu ausgewählten Aspekten einer ausgewogenen Ernährung informiert werden. (Partner: FABIA Kompetenzzentrum Migration, Dienststelle Soziales und Gesellschaft DISG)

Fourchette verte – Ama terra

Mit [«Fourchette verte – Ama terra»](#) werden Kindertagesstätten sowie schulische Tagesstrukturen ausgezeichnet, die eine ausgewogene und nachhaltige Verpflegung anbieten. Die an dem Label interessierten Betriebe werden durch eine Fachperson beraten und begleitet.

(Partner: Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung BBZN, Dienststelle Volksschulbildung DVS)

Offene Sporthallen

Mit dem Angebot «offene Sporthallen» werden Gemeinden / Trägerschaften finanziell und durch fachliche Beratung und Begleitung unterstützt, die Sporthallen am Wochenende für Kinder und Jugendliche zu öffnen. Die Unterstützung ist an Qualitätskriterien geknüpft.

(Partner: Kantonale Verwaltung, Gemeinden, Jugend- und Sozialarbeit)

Regionale Koordinationsstelle freiwilliger Schulsport / Projekt jungundsportlich.ch

[Jungundsportlich.ch](#) ist ein Projekt des Fördervereins Sport und Bewegung. Das Projekt verfolgt das Ziel, den freiwilligen Schulsport in der Region Sursee-Mittelland zu fördern. Schulen werden in der Organisation und Leitung der Angebote unterstützt und entlastet.

(Partner: Gemeinden, Kantonale Verwaltung, Sportvereine)

Umsetzung Leitbild Gesundheitsförderung

Das [Leitbild der Gesundheitsförderung](#) wurde für die Jahre 2021-2033 erstellt. Der Fokus liegt in einer ersten Phase (2021-2024) auf dem Handlungsfeld «Bewegungsfreundliches Umfeld». Auf der Website [gesundeluzern.ch](#) findet man die wichtigsten Informationen rund um das Thema «Bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld», Good Practices-Beispiele sowie Informationen zur Projektunterstützung. Zudem wird im 2024 erstmals der [Award «Gesundes Luzern»](#) verliehen.

BMI-Monitoring

In Zusammenarbeit mit der PH Luzern werden periodisch Daten zu Körpergewicht und -grösse von Luzerner Kindern und Jugendlichen erhoben und in einem Monitoring zum Body-Mass-Index (BMI) dokumentiert. Das [BMI-Monitoring](#) bildet eine wichtige Informationsgrundlage für die Gestaltung gesundheitsförderlicher Massnahmen im Bereich Ernährung und Bewegung. (Partner: PH Luzern)

Kontakt

Isabelle Müller
Programmleiterin Ernährung und Bewegung

KANTON LUZERN
Dienststelle Gesundheit und Sport
Fachstelle Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern

Telefon +41 41 228 65 99
isabelle.mueller@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch

Finanziell unterstützt von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera