

Checkliste für Schulen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und täglichen Bewegung

Folgende Massnahmen sind an unserer Schule im Bereich Ernährung und Bewegung...	Umgesetzt bitte ankreuzen	Geplant bitte ankreuzen	Bemerkungen
Klasse/Unterricht – Ernährung			
Einsatz von geeigneten Lehrmitteln, z.B. Tiptopf, Hauswärts, GORILLA Kochbüchlein , gesund & bewegt (schulverlag blmv), www.feel-ok.ch			
Einsatz von geeigneten Webseiten, z. B. www.sge-ssn.ch , www.gorilla.ch , www.feel-ok.ch , www.gesundheitsfoerderung.ch			
Ernährungsscheibe, ausgewogener Teller, Lebensmittelpyramide : www.sge-ssn.ch			
Theorie und Praxis im Hauswirtschaftsunterricht			
Ernährungsphysiologie in Mensch und Umwelt/Biologie			
Ernährung als Thema von nachhaltiger Entwicklung (Regionalität, Produktion etc.): www.education21.ch , REGI&NA , www.schub.ch			
Früchtekorb und Leitungswasser mit Becher in der Klasse			
Ausgewogenes Zmorge/Znüni essen			
Ausgewogene Ernährung als Jahresthema, als Thema im Klassenlager			
Elternveranstaltung/-abend zum Thema ausgewogenes Essen und Trinken			
Verteilung geeigneter Broschüren, z.B. „Schwung im Alltag“ (Gesundheitsförderung Schweiz, 2014), Broschüren des kantonalen Gesundheitsamts oder Schulgesundheitsdienstes an alle Eltern			
Anderes – Was?			

Klasse/Unterricht – Bewegung			
Mindestens drei Lektionen Sportunterricht pro Woche (Bundesgesetz)			
Einsatz von geeigneten Lehrmitteln, z.B. mobilesport.ch , schweizerische Bewegungsempfehlungen , Safety Tools BFU			
Einsatz von geeigneten Webseiten, z.B. mobilesport.ch , gorilla.ch , bfu.ch , activdispens.ch , fit-4-future.ch			
Regelmässige Bewegungspausen mit schule bewegt oder fit4future			
Bewegungsprogramm einsetzen: 4-6 Jahre: schule bewegt , muuvit , Purzelbaum 7-12 Jahre: schule bewegt , fit4future , muuvit 12-16 Jahre: Gorilla , schule bewegt , bike2school			
„Bewegter Unterricht“: Verbindung von Lernen und Bewegung z.B. Stehen beim Singen, Trampolinspringen beim Rechnen, Buchstaben symbolisch im Gehen schreiben...			
Schwimmunterricht (im Schwimmbad oder Hallenbad)			
Teildispensation vom Schulsportunterricht anstatt Volldispensation			
Bewegungs-Pass: Sammeln von Bewegungspunkten durch die SchülerInnen (muuvit.ch)			
Bewegung als Thema für Klassenlager			
Anderes – Was?			
Team – Ernährung			
Es gibt eine Ansprechperson/Koordinatorin für das Thema Ernährung			
Schulinterne Weiterbildung zum Thema Ernährung			
Gemeinsame Haltung und Regeln zum Thema Ernährung, Elternarbeit und -information			
Anschaffung von neuen Lehrmitteln zum Thema Ernährung			

Pausen mit z.B. Früchten, Brot und Wasser statt Gipfeli, Süssgetränke...			
Wöchentliches ausgewogenes, gemeinsames Mittagessen oder Frühstück			
Anderes – Was?			
Team – Bewegung			
Es gibt eine Ansprechperson/KoordinatorIn für das Thema Bewegung			
Schulinterne Weiterbildung zum Thema Bewegung (SportlehrerInnen schulen die PrimarlehrerInnen weiter)			
Gemeinsame Haltung und Regeln zum Thema Bewegung, Elternarbeit			
Anschaffung von neuen Lehrmitteln zum Thema Bewegung			
Bewegungs- und Sportangebote für Lehrpersonen und weitere Mitarbeitende			
Anderes – Was?			
Ganze Schule – Ernährung			
Ausgewogene Ernährung ist im Schulleitbild (oder in ähnlichen Grundlagen der Schule) verankert			
Qualitätslabel Furchette verte für Verpflegungsbetriebe und Mittagstische (Mensa/Cafeteria bietet ausgewogene (Zwischen-)Mahlzeiten an)			
Verbot von Snack- und Süssgetränkeautomaten			
Gemütlicher Verpflegungsraum für mitgebrachtes Essen, evtl. mit Mikrowellengerät			
Konsum von Leitungswasser für alle ermöglichen (Wasserbrunnen, Becher)			
„ Trink Wasser “ Plakat in der Mensa/Cafeteria			
Pausenkiosk / Znünimärt (z.B. Einbezug der Eltern, Bauern der Region)			

Pausenaktionen übers Jahr verteilt			
Günstiges Angebot an saisonalen Früchten und Gemüse in der Schule			
Schulfest mit ausgewogener Ernährung zusammen mit den Eltern			
Projektwoche Ernährung			
Anderes – Was?			
Ganze Schule – Bewegung			
Bewegungsförderung im Schulleitbild (oder in ähnlichen Grundlagen der Schule) verankert			
Zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Schule, restriktive Bewilligungen für Mofas, Fahrpläne für Velo- und Fusswege aufhängen: www.pedibus.ch , www.bike2school.ch			
Fahrrad- (und Trottinette-)Parkplätze und Pumpstation			
Auf- und Ausbau von sicheren Velowegen zur Schule			
Bewegungsfreundlich gestaltete Pausenplätze (fit4future.ch)			
Pausenludothek: Fuss-, Basketbälle, Footbag, Skateboards, Gummi-Twist etc.			
Freiwilliger Schulsport als Ergänzung zum obligatorischen Sportunterricht und Brücke zum Vereinssport			
Jährlicher Sporttag, Schullauf, oder Sportturnier			
Geöffnete Pausenplätze und Turnhallen am Abend und an Wochenenden			
Plakat in den Sporthallen (bfu)			
Projektwoche Bewegung			
Anderes – Was?			

SchulleiterIn: Ort: Datum: Unterschrift: