



## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie gehen Sie mit Empfehlungen um? Weckt es bei Ihnen Interesse oder im Gegenteil das schlechte Gewissen? Empfehlungen können als besserwisserisch oder moralisierend empfunden werden. Dann gehen wir ihnen gern aus dem Weg. Sie zeigen auf, was wir optimaler machen könnten oder was wir vermeiden sollten.

Vielleicht könnte man «Empfehlungen» in «Einladungen» umbenennen? Eingeladen werden wir in der Regel gern und wir sind neugierig auf Angebote, die dann serviert werden.

In diesem Sinne finden Sie im Focus u. a. eine Einladung zur gesunden Ernährung, Bewegungsförderung und zu Innovationen im Schulalltag. Welchen Einladungen Sie Folge leisten möchten, bleibt Ihnen überlassen.

Peter Falk

Fachstelle Schule und Gesundheit

## ANGEBOT



### Aktuelles auf «sichergsund.ch» – dem Fachportal für Prävention und Gesundheitsförderung

Auf [sichergsund.ch](https://sichergsund.ch) finden Fachpersonen in Kontakt mit Kindern und Jugendlichen oder deren Bezugspersonen wertvolle Informationen und praktische Handlungsempfehlungen rund um Prävention, Gesundheitsförderung und Sicherheit.

Die Webseite wird laufend aktualisiert, zum Beispiel:

Themenbereich Ernährung: *Bodytalk PEP – sprich über dich und deinen Körper* [Informationen](#)

Themenbereich physische Gesundheit: *aktivdispens* – Übungen für Kinder und Jugendliche, die auch mit leichten Verletzungen am Sportunterricht teilnehmen können. [Informationen](#)

**ANGEBOT**

**Hilfsangebote dank «find help» leicht finden**

Das Online-Tool «find help» erleichtert die gezielte Angebotssuche im Bereich Gesundheit und Soziales. Hilfesuchende finden geprüfte Angebote, gefiltert nach Wohnort und Themenbereich, über eine zentrale Datenbank, die sich flexibel per Suchmaske auf Websites integrieren lässt. Mehrere Kantone und Organisationen haben mithilfe von «find help» ihre individuellen Verzeichnisse erfolgreich zentralisiert. [Informationen](#)

**ANGEBOT**

**Innovationen im Schulalltag: Herausforderungen und erfolgreiche Ansätze**

Beat Rechsteiner, Bildungsforscher an der Universität Zürich, beschreibt Schulentwicklung als ein Oszillieren zwischen Stabilität und Veränderung und im Optimum als dynamisches Gleichgewicht zwischen eben diesen beiden Polen. In einem rund halbstündigen Podcast erfahren Sie mehr darüber.

[Informationen](#)

**INFO**

**«FREI DAY» – für eine gesunde und nachhaltige Zukunft**

Im Lernformat «FREI DAY» widmen sich Schülerinnen und Schüler an einem Tag in der Woche für mindestens vier Stunden ihren eigenen Zukunftsfragen. Dabei entwickeln sie Projekte und arbeiten in altersgemischten Gruppen zusammen. Ihre Ideen und Projekte setzen sie an Ort um. Interessierte Schulen, Unterrichtsteams oder Lehrpersonen-Tandems für das Schuljahr 2025/2026 können sich ab sofort anmelden. [Informationen](#)

**INFO**

**Faktenblatt «Kiffen, sniffen, spicken & Co.»**

Das Faktenblatt zur Auswertung der «Befragung zum Freizeitdrogen-Konsumverhalten» liefert eine Übersicht über die wichtigsten Erkenntnisse aus dem gleichnamigen Bericht. Es enthält Grafiken und kurze Texte zu Konsumhäufigkeit, zu soziodemographischen Angaben der Teilnehmenden der Befragung sowie zu Problemen im Zusammenhang mit dem Konsum von psychoaktiven Substanzen. [Informationen](#)



## Lernaufgaben zur Bewegungsförderung

Auf der neuen Webplattform «Lernaufgaben zur Bewegungsförderung in der Kindheit» der Pädagogischen Hochschule Zürich finden Sie Lernaufgaben für den Zyklus 1, die Kinder in ihrem individuellen Lernprozess bei Sportaktivitäten unterstützen. Zudem enthält die Plattform theoretische Grundlagen und Diagnoseaufgaben zur Überprüfung motorischer Kompetenzen.

[Informationen](#)



## Die «GemüseAckerdemie» – hier wächst Wissen!

Im mehrjährigen BNE-Bildungsprogramm bauen die Kinder gemeinsam mit ihren Lehrpersonen auf ihrer Ackerfläche an der Schule ihr eigenes Gemüse an. Sie erleben dabei unmittelbar, woher das Essen auf ihren Tellern kommt. Dadurch entwickeln sie mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel und erfahren, wie sie als Generation von Morgen zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen können. [Informationen](#)



## «Food Champions»

«Food Champions» ist ein erlebnisorientiertes Lehrmittel zum Thema nachhaltige und ausgewogene Ernährung für Primarschulkinder. Das Lehrmittel bietet eine vielfältige Sammlung von Unterrichtsmaterialien, Arbeitsblättern, Vertiefungslektionen und Begleitmaterialien, die es ermöglichen, dieses komplexe Thema spielerisch und anschaulich im Klassenzimmer zu integrieren. Es kann kostenlos als PDF oder kostenpflichtig als Print-Version auf der Webseite von «fit4future» erworben werden. [Informationen](#)



## Power für die Pause

Ein leckeres und gesundheitsförderndes Pausenbrot ist ideal, denn es hält den Blutzuckerspiegel konstant und kann Heissunger sowie den Griff zu ungesunden Snacks und zucker- gesüßten Getränken verhindern. Doch woraus besteht ein gesundheitsförderndes Pausenbrot? Der Beitrag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigt konkrete Alternativen zum klassischen Butterbrot und welche Faktoren das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen beeinflussen können. [Informationen](#)



### «Gut essen – besser lernen!»

Ausgewogene, nachhaltige Mittagessen und eine pädagogisch sinnvolle Tischkultur für Kinder und Jugendliche sind ein wichtiger Teil der Tagesstruktur. Eine Möglichkeit, Schülerinnen und Schülern Freude an nachhaltiger und gesunder Ernährung zu vermitteln, ist der Rezept-Wettbewerb von RADIX. Teilen Sie Ihre nachhaltigen und gesunden Rezeptideen und feiern Sie die kulinarische Vielfalt an Mittagstischen und in Tagesstrukturen. Zu gewinnen gibt es einen Einkaufsgutschein im Wert von 100 Franken. Einsendeschluss ist der 30. April 2025. [Informationen](#)



### Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene

Seit September 2024 gelten die neuen Ernährungsempfehlungen für die Schweiz. Diese berücksichtigen neben gesundheitlichen Aspekten nun auch ökologische Faktoren. Das Ziel ist, eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu fördern. Mit der aktualisierten Lebensmittelpyramide werden die Empfehlungen veranschaulicht. Im Fokus stehen saisonale, regionale und wenig verarbeitete Produkte, unterstützt durch das Augenmerk auf Vollkornprodukte und pflanzliche Proteinlieferanten. [Informationen](#)

Die Empfehlungen für Kinder wurden zuletzt im Jahr 2016 aktualisiert und haben nach wie vor Gültigkeit. [Informationen Kindheit](#)