



«Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend»

10. Netzwerktagung

Landwirtschaftliches Institut Grangeneuve
29.11.2018

«*Mythen und Realitäten zum Thema Ernährung und Bewegung*»



Programm



8.30 Uhr	Empfang der Teilnehmenden
9 Uhr	Begrüssung (f/d) Anne-Claude Demierre, Staatsrätin, Direktorin für Gesundheit und Soziales
9.10 Uhr	Roter Faden der Tagung (f/d) Thomas Plattner, Vorsteher Amt für Gesundheit
9.20 Uhr	Präsentation des Kantonalen Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» 2018–2021 (f) Carine Vuitel & Aurélie Archimi, Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen, Amt für Gesundheit
9.40 Uhr	Plenarvortrag (f) « <i>Bouger et manger : updates 2018</i> » Dr. Grégoire Schrago, Sportmediziner, Dalerspital
10.25 Uhr	Pause
11.05 Uhr	Workshops – Runde 1
11.35 Uhr	Pause und Workshop-Wechsel
11.40 Uhr	Workshops – Runde 2
12.10 Uhr	Pause und Workshop-Wechsel
12.15 Uhr	Workshops – Runde 3
Ab 12.45 Uhr	Gemütliches und gluschtiges Apéro!

Programm

Workshop 1 - Fleurs de chantier (F/D): Raum 5, Erdgeschoss

Workshop 2 - Mythen und Realität der Essstörungen (F/D):
Raum 14, Erdgeschoss

Workshop 3 - Au delà des idées reçues sur la marche: vos leviers pour encourager le mouvement (F): Raum **Aula Paul Bourqui**

Workshop 4 - Mahlzeitendienste im Kanton Freiburg – Analyse der Situation und Vergleich der Menüzusammenstellung mit den Kriterien des Labels Fourchette verte (F/D): **Raum 101**, 1. Stock

Workshop 5 - Warum sollte ich mich bewegen in meinem Alter?! (F/D): **Raum 201**, 2. Stock

Workshop 6 - La dentition de nos aînés, mythes et réalités (F),
Raum 7, Erdgeschoss

Mythos oder Wirklichkeit?

«Nach dem Essen muss man zwei Stunden warten, bevor man ins Wasser gehen kann»

RICHTIG (grüne Karten) oder
FALSCH (rote Karten)?

Mythos oder Wirklichkeit?



«Nach dem Essen muss man zwei Stunden warten, bevor man ins Wasser gehen kann»

FALSCH!

Die Idee hinter diesem Mythos scheint zu sein, dass das Gehirn nach dem Essen nicht genügend mit Blut versorgt wird. Die Blutversorgung des Gehirns ist extrem gut kontrolliert. Dieser Mythos ist also falsch. Allerdings ist die Sonneneinstrahlung am Mittag stärker. Es ist deshalb auf einen guten Sonnenschutz zu achten, insbesondere bei den Kindern, wenn man sie zu dieser Tageszeit ins Schwimmbad gehen lässt.

Vortrag der Staatsrätin



Anne-Claude Demierre, Staatsrätin
Direktorin für Gesundheit und Soziales
(GSD)



Mythos oder Wirklichkeit?



«Wasser: Je mehr man trinkt, umso besser»

RICHTIG (grüne Karten) oder
FALSCH (rote Karten)?

Mythos oder Wirklichkeit?



«Wasser: Je mehr man trinkt, umso besser»

FALSCH!

Wenn man zu viel trinkt, kann es zu einem Elektrolytungleichgewicht kommen. Eine gesunde Person kann sich darauf beschränken, zu trinken, wenn sie Durst hat. Es gibt allerdings Situationen, in denen man mehr trinken muss: Bei Hitze, Krankheit (Fieber, Magen-Darm-Erkrankungen) oder beim Sport. Ausserdem haben ältere Menschen weniger Durst, deshalb muss man sie ans Trinken erinnern, vor allem, wenn es heiss ist.

Begrüssung



Thomas Plattner
Vorsteher des Amtes für Gesundheit



Mythos oder Wirklichkeit?



«Durch das Einfrieren gehen Vitamine verloren»

RICHTIG (grüne Karten) oder
FALSCH (rote Karten)?

Mythos oder Wirklichkeit?



«Durch das Einfrieren gehen Vitamine verloren»

FALSCH!

Kälte verlangsamt den Abbauprozess der Mineralien und Vitamine im Obst und Gemüse, weil die Enzyme, die diesen Abbau auslösen, inaktiv sind. Was den Vitamingehalt mindert, ist das Kochen und eine zu lange Aufbewahrung bei >0 Grad. Je schneller eine Frucht oder ein Gemüse nach der Ernte eingefroren wird, desto besser.



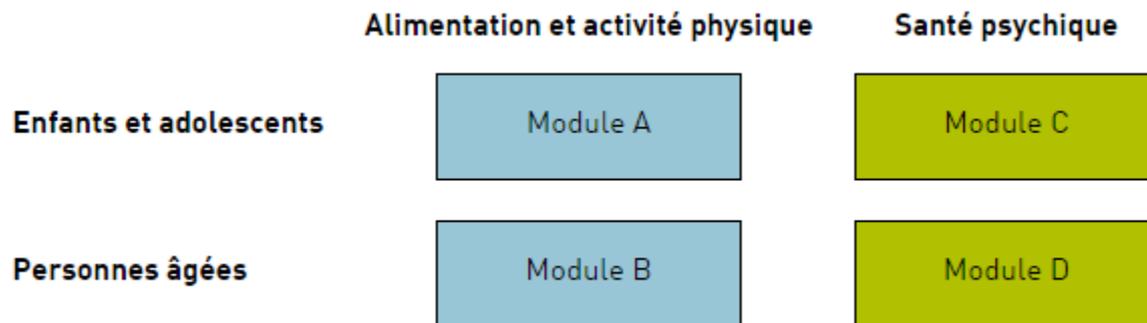
Présentation des Kantonalen Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» 2018–2021

Carine Vuitel, Aurélie Archimi



Rahmen

- Programme, die von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen gemeinsam finanziert werden
- Die Kantone können zwischen vier Modulen wählen



- Modul A: 22 Kantone
- Modul B: 21 Kantone
- Modul C: 21 Kantone
- Modul D: 20 Kantone

Programm 2018–2021

Vision für den Kanton Freiburg

«Der Kanton Freiburg bietet eine **Lebenswelt**, welche die Aneignung positiver Verhaltensweisen in Sachen Bewegung, körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung bei Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Familien, Seniorinnen und Senioren und der gesamten Gesellschaft begünstigt.

Das Programm fördert die **Zusammenarbeit mit den Partnerinnen und Partnern** und **wertet bereits bestehende Aktionen bestmöglich auf.**»

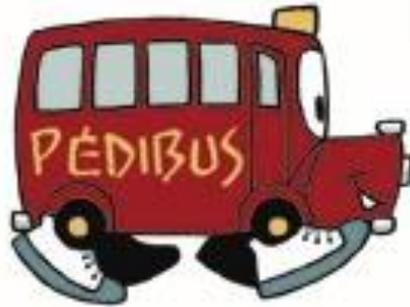
Handlungsfelder



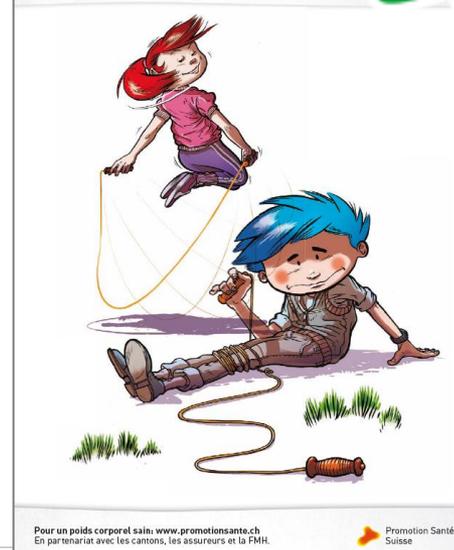
Gemäss Rahmenbedingungen von Gesundheitsförderung Schweiz werden die Massnahmen des kantonalen Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» in vier Aktionsfelder eingeteilt:

- > **Interventionen** bei spezifischen Zielgruppen: Projekte, die sich direkt oder indirekt an spezifische Zielgruppen richten. Diese Interventionen wollen in erster Linie das Verhalten der Zielgruppen beeinflussen.
- > **Massnahmen der strukturellen Prävention**: Diese Aktionen wollen die Rahmenbedingungen beeinflussen.
- > **Koordinations- und Zusammenarbeitstätigkeit** (auf kantonaler, interkantonaler und nationaler Ebene).
- > **Kommunikations- und Informationstätigkeit** bei der breiten Öffentlichkeit.

Interventionen – Kinder & Jugendliche



JOUER DEHORS.
C'est vital pour nos enfants.



Senso5



WER? Kinder von 4 bis 12 Jahren,
Schulleiter/innen, Lehrpersonen 1. bis 8
HarmoS

WAS? Ziel: Gesundheitsförderung
durch das Entdecken der Ernährung
über die Sinne und Förderung der
Kompetenzen der Kinder.

WIE? Schulung der Lehrpersonen für
die Methode, Zusammenarbeit mit der
EKSD und der PH.



WER? Kinder von 4 bis 12 Jahren, soziokulturelle Animatorinnen und Animatoren, Erzieher/innen

WAS? Positives Körperbild:
Das Projekt «Fleurs de Chantier» gibt Kindern zwischen 6 bis 12 Jahren Raum, um ihre physischen, emotionalen und psychischen Fähigkeiten zu erfahren. Diese Erfahrungen werden durch den Dialog verknüpft und ermöglichen dem Zielpublikum dadurch, ein positives Körperbild zu entwickeln. Der Inhalt des Projekts ist frei und lässt der Kreativität viel Platz, verfolgt dabei aber stets eine einheitliche Methodologie.

WIE? Entwicklung des Projekts durch das ZSA von REPER, dann Weiterleitung an weitere interessierte ZSA (F/D)

Entwicklung eines Instruments (Spiel)

Verbreitung des Projekts in anderen Einrichtungen (in Gang)

Die vier Jahreszeiten eines Baumes



WER? Eltern, Kinder

WAS? Während des Jahrs empfängt ein Baum Eltern und Kinder. Anstelle von Früchten trägt dieser Baum Bänder, die die Kinder pflücken und danach als Armband tragen oder einfach so aufbewahren können. Die Bänder sollen an eine gute Ernährung und ausreichende Bewegung erinnern. Mit jeder Jahreszeit verändert sich der Baum und trägt andere Bänder. 12 Bänder pro Jahreszeit, die man tragen, austauschen oder miteinander teilen kann. 12 gute Ideen, wie man stark und kräftig wie ein Baum wird ... Zu jeder Jahreszeit wird ein Büchlein abgegeben. Dieses enthält Erklärungen zu den einzelnen Bändern und Informationen, die helfen, die Bedeutung von guter Ernährung und ausreichender Bewegung zu verstehen. Merkblätter mit Ideen für Aktivitäten für die Kinder (Rezepte, Experimente, Spiele, Bewegungsideen usw.) sind ebenfalls darin enthalten.

WIE? In den interessierten Apotheken, Schulen und Bibliotheken

Zirkusschulen



WER? Kinder ab 7 Jahren, ihre Familien

WAS? Die Zirkusschulen helfen den Kindern und Jugendlichen, sich in verschiedenen Bereichen weiterzuentwickeln: Bewegung (Koordination Gleichgewicht, Beweglichkeit und Behändigkeit), Artistik (Theater, Ausdruck, Präsentation vor Publikum), Soziales (Arbeiten in der Gruppe, Sinn für Zusammenarbeit, Respekt für die Kompetenzen der anderen) und Emotionales (Selbstvertrauen, Ängste überwinden, Ausdauer, Umgang mit Lampenfieber).

WIE?

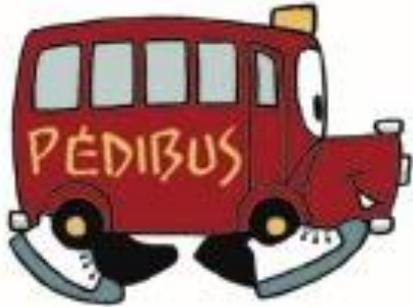
- > 3 Entdeckungswshops im Zirkus/Jahr
- > 1 Praktikum «Bewegung durch den Zirkus»/Jahr

Interventionen – Kinder & Jugendliche

- Familienbegleitung
- Carambole
- Bewegen, essen in der Schule (www.guide-ecole.ch)
- Essen hier und anderswo: Workshops mit Austausch
- Freiwilliger Schulsport fakultativ
- Offene ausserschulische Aktivitäten
- Gesundheit, Ernährung und Bewegung (Santé, alimentation et mouvement, SAM) – frauenraum



Interventionen – Seniorinnen und Senioren



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg



Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



PRO
SENECTUTE



«Schnupper-Pass»



**PRO
SENECTUTE**

WER? Personen ab 65 Jahren

WAS? Während zwei Wochen organisiert Pro Senectute verschiedene Kurse, damit die Seniorinnen und Senioren kostenlos und unverbindlich das Sport- und Bewegungsangebot von Pro Senectute entdecken können. Ziel ist es, dass sie die zahlreichen Bewegungskurse von Pro Senectute ausprobieren können und sich in einem zweiten Schritt für einen der Kurse anmelden. Ein weiteres Ziel ist es, die Hindernisse, welche die Seniorinnen und Senioren davon abhalten, sich für einen Kurs anzumelden, zu verringern (Sensibilisierung von sesshaften Personen und Steigerung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten).

WIE? Rund 20 Aktivitäten, aufgeteilt in 150 Gruppen, umgesetzt von Pro Senectute, während zwei Wochen, im Herbst und im Frühling.

Begutachtung der Wohnung: Qualidomum



**PRO
SENECTUTE**

WER? Personen ab 65 Jahren

WAS? Im Rahmen von Senior+ werden Personen, die selbstständig zu Hause wohnen bleiben möchten, unterstützt und dazu ermutigt, ihre Wohnungen zu sichern und anzupassen. Dies geschieht über einen Auftrag an Pro Senectute, welche die Wohnungen der zu Hause wohnenden Seniorinnen und Senioren auf Anfrage begutachtet und eine Liste mit konkreten Anpassungsvorschlägen erarbeitet, mit einer Einschätzung der Kosten und Informationen zu den möglichen Lieferanten. Die Begutachtung der Wohnungen erfolgt durch speziell ausgebildete Ergotherapeutinnen und -therapeuten.

WIE? Informationssitzung, personalisierte Begutachtung der Wohnung durch spezialisierte Ergotherapeutinnen/-therapeuten, Liste mit konkreten Anpassungsvorschlägen

Kurse/Workshops «ausgewogene Ernährung»



les Ligues de santé
du canton de Fribourg

die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

WER? Personen ab 65 Jahren

WAS? Kurse zum Thema ausgewogene Ernährung, die bislang für ein breites Publikum und für Personen mit einer chronischen Krankheit bestimmt waren, werden neu für Seniorinnen und Senioren (mit oder ohne chronischer Erkrankung) geöffnet.

Ziel ist es, die bestehenden Basiskurse zum Thema ausgewogene Ernährung der Gesundheitsligen zu ergänzen, indem die Informationen und Ratschläge speziell auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren zugeschnitten werden. Die Förderung dieser Kurse wird ausgebaut, damit das spezifische Zielpublikum der über 65-Jährigen angesprochen wird.

WIE? Organisation von mehreren Kursen und Förderung beim Zielpublikum

Mittagstische



WER? Personen ab 65 Jahren

WAS? Personen im Ruhestand bei einem Essen, das sie gemeinsam zubereiten und zu sich nehmen, zusammenbringen.

Zwei Massnahmen zum Ausbau sind geplant: 1) Schulung von Freiwilligen der Mittagstische von Pro Senectute Freiburg für Aspekte einer ausgewogenen Ernährung bei Seniorinnen und Senioren und 2) Ausbau der Koordination der Mittagstische auf Freiburger Ebene, damit mehr Mittagstische eröffnet werden.

WIE? Ausbau der Koordination und der Kommunikation, Schulung der Freiwilligen

**PRO
SENECTUTE**

Betreute Mahlzeiten



WER? Gebrechliche ältere Menschen, welche das Angebot des Freiburgischen Roten Kreuzes in Anspruch nehmen

WAS? Die betreuten Mahlzeiten bieten Zeit für einen Austausch zwischen einer betagten und/oder kranken Person und den Pflegehelferinnen und Pflegehelfern SRK.

WIE? Die Pflegehelferinnen und Pflegehelfer unterstützen die Person zu Hause bei verschiedene Vorgängen im Zusammenhang mit dem Essen (Begleitung beim Einkaufen und bei der Produktwahl, Vorbereitung der Mahlzeit und des Tisches, gemeinsames Essen), unter Berücksichtigung der Wünsche, Bedürfnisse und Fähigkeiten der Person.

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Interventionen zugunsten von Kindern, Jugendlichen sowie Seniorinnen und Senioren



- **Weiterbildung** der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Unterstützung bei der Entwicklung von generationsübergreifenden Projekten
- **Couleur Jardin**
- Pedibus und **generationsübergreifender Pedibus**
- Fourchette Verte, **FV@home**



Schulung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

WER? Fachpersonen für Gesundheit und Gesundheitsförderung

WAS? Den besonderen Weiterbildungsbedürfnissen der Fachpersonen, die mit Kleinkindern arbeiten (Hebammen, Mütter- und Väterberater/innen, Mitarbeitende der Spitex) wird Rechnung getragen.

WIE? Durchführung einer Bestandsaufnahme. Schaffung einer massgeschneiderten Weiterbildung.

ANGEBOT Das Programm bietet eine (massgeschneiderte) Weiterbildung, abgestimmt auf die Ergebnisse und die gewünschte Art von Weiterbildung.



Pedibus



WER? Eltern, Elternvereine, Lehrpersonen, Behörden: Gemeinderat, Polizei, ...

WAS? Förderung der Bewegung und des Langsamverkehrs, indem die Kinder angespornt werden, zu Fuss und in Sicherheit, in Begleitung einer erwachsenen Person, zur Schule zu gehen.

WIE? Die Eltern melden ihr Kind für den Pedibus und verpflichten sich, diesen 1–2 Mal pro Woche, je nach Bedarf, zu «fahren». Das Kind stösst an einer Haltestelle zum Pedibus hinzu und kann so den Schul- und Heimweg gemeinsam mit seinen Gspänlis zurücklegen.

Seit Schulbeginn 2018 werden einige Linien von Personen im Ruhestand begleitet !

Fourchette verte



WER? Leiterinnen/Leiter von Krippen und Einrichtungen zur Betreuung von Kindern im Vorschulalter, Kleinkindererzieher/innen, Köchinnen/Köche

WAS? Spezielle Version des Fourchette verte-Labels für Einrichtungen mit jungen Esserinnen und Essern.

Fourchette verte bedeutet, abwechslungsreiche, gesunde und ausgewogene Menüs und eine gesunde Umgebung anzubieten, unter Berücksichtigung der Hygienegesetzgebung und mit der Einführung der Abfalltrennung.

WIE? Die Küchenchefin/der Küchenchef verpflichtet sich, ausgewogene Menüs anzubieten. Werden mehrere Menüs angeboten, so genügt es, wenn eines das Fourchette verte-Label aufweist. Letzteres muss auf der Speisekarte gut sichtbar sein. Variante Fourchette Verte Junior möglich.

Pilotprojekt «FV@home»



WER? Mahlzeitendienste

WAS? Pilotprojekt für die Vergabe des Labels «Fourchette Verte» für Mahlzeitendienste.

Als Vorprojekt wurde 2018 eine Machbarkeits- und Sachdienlichkeitsstudie durchgeführt.

4 Kantone nehmen an diesem Pilotprojekt teil (JU, BL, SG, FR)

WIE?

Kontakte mit den potentiell interessierten Leistungserbringenden, Analyse der vom FRK gelieferten Mahlzeiten, Vergabe eines Labels an ein oder zwei Leistungserbringende

Couleur Jardin



WER? Migrationsbevölkerung, Seniorinnen und Senioren, Schüler/innen, Kinder, alle Personen aus der Nachbarschaft

WAS? Couleur Jardin ist ein Treffpunkt zur Organisation von Workshops in den Gärten zu Themen wie umweltfreundliches Gärtnern und Gesundheitsförderung (ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung). Couleur Jardin fördert den sozialen Zusammenhalt mit den Bevölkerungsgruppen aus der nahen Umgebung (Interaktionen).

WIE?

2015 wird in **Freiburg** ein Garten angelegt, 2016-2017 in **Bulle**

Ab 2018 wird das Team von Couleur Jardin die Einrichtung solcher Gärten im übrigen Kanton mit einer 3-jährigen Unterstützung unterstützen. In diesem Zusammenhang wird in **Broc** in Zusammenarbeit mit interessierten Institutionen der Region ein Garten angelegt.

Ab 2019 werden 1-2 interessierte Gemeinden das Projekt bei sich umsetzen, mit der Unterstützung von Couleur Jardin.

Strukturelle Massnahmen



- Koordination des Programms innerhalb der familienergänzenden Tagesbetreuungseinrichtungen
- Konzept «Gesundheit in der Schule»
- Unterstützung der Stillförderung
- Verankerung des Projektes «Purzelbaum»
- Massnahmenportfolio zugunsten der nachhaltigen Entwicklung für die Gemeinden
- **Label «Gesunde Gemeinde»**



Label «Gesunde Gemeinde»



WER? Bevölkerung im Allgemeinen

WAS? Das Label «Gesunde Gemeinde» möchte die Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention, die in einer Gemeinde unterstützt oder umgesetzt werden, aufwerten. Die Massnahmen der Gesundheitsförderung können sich sowohl an die Kinder und Jugendlichen als auch an die Seniorinnen und Senioren richten.

Die Massnahmen werden in Absprache mit den anderen Kantonen erarbeitet.

WIE? Erkennung der Möglichkeit, dieses Label im Kanton Freiburg anzubieten.



Information an die breite Öffentlichkeit



- über die Medien und die sozialen Netzwerke
- für die Bevölkerung (z. B. öffentliche Vortragsreihen, BAME-Website, Sensibilisierungsmassnahmen, Kommunikation in der Presse, Website des Programms)
- an die Fachpersonen und Multiplikatorinnen/Multiplikatoren
- an die Vertreterinnen und Vertreter der Politik

Networking



National & interkantonal

Kantonsintern

Kanton–Gemeinden

Partner/innen

Strategisch

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



Für weitere Informationen:
Carine Vuitel & Aurélie Archimi,
Amt für Gesundheit
Route des Cliniques 17, 1700 Freiburg
carine.vuitel@fr.ch
aurelie.archimi@fr.ch

Mythos oder Wirklichkeit?

**«Wenn man mit Alkohol kocht,
bleiben auch nach 25 Minuten
Kochzeit noch 45 % Alkohol übrig»**

RICHTIG (grüne Karten) oder
FALSCH (rote Karten)?

Mythos oder Wirklichkeit?

**«Wenn man mit Alkohol kocht,
bleiben auch nach 25 Minuten
Kochzeit noch 45 % Alkohol übrig»**

RICHTIG!

Ein Forschungsteam der Universität Idaho der Washington State University und des Nutrient Data Laboratory des U.S. Department of Agriculture hat die Reduktion des Alkoholgehalts bei verschiedenen Zubereitungsarten wie z. B. Flambieren oder Dampfgaren berechnet.