



Im Gespräch mit Jeannette Zumsteg

sich bereits der Lebensstart der Aargauerinnen und Aargauer chancengerecht gestaltet. Wir wollen daher vor allem die frühkindliche Entwicklung im Gesundheits- und Erziehungsbereich möglichst ganzheitlich unterstützen und nicht nur auf die Bereiche Ernährung und Bewegung fokussieren.

Welche Angebote gibt es im Rahmen des Programms?

Ein kleiner Einblick in unsere Angebote: Im Bereich Kindertagesstätten setzt sich der Kanton Aargau bereits seit 2011 für die Verbreitung des Labels «Fourchette verte» ein (siehe dazu Artikel Label «Fourchette verte» an 19 aargauer Kindertagesstätten). Es ist eine grosse Freude, zu erleben, wie engagiert die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten ist. Im Herbst 2013 bieten wir erstmals für Betreuungspersonen von Kindertagesstätten im Aargau eine Weiterbildung an zum Thema Körperwahrnehmung. Emotionale und soziale Fähigkeiten sind ebenso wichtig für die Entwicklung und auch den schulischen Erfolg eines Kindes wie seine intellektuellen Fähigkeiten. Wer seine Gefühle gut wahrnehmen kann, ist emotional und geistig beweglicher, kann sich besser konzentrieren, sich besser sprachlich ausdrücken, lernt leichter und nimmt andere besser wahr. Wer Empfindungen und Gefühle im Körper nicht spüren kann, ist anfälliger für Sucht, aggressives Verhalten, Zwänge, Isolation und Depression. In dieser Weiterbildung erfahren die Teilnehmer/innen, wie ein gesunder Umgang mit Gefühlen erlebt und vermittelt werden kann (Fachstelle Prävention von Essstörungen Praxishaus, Inselspital Bern).

Platz für Bewegung bietet das Angebot «ä Halle wo's fägt» (Verein CHINDaktiv): An mehreren Orten im Kanton Aargau werden während den Wintermonaten am Wochenende Turnhallen geöffnet, hier erleben Kinder mit ihren Eltern Bewegung, Spiel und Spass. Für mehr Bewegung und zur Förderung eines guten Körpergefühls sorgen zudem spezielle Angebote für Schulen und Kindergärten.

Unser Programm umfasst eine Vielzahl von interessanten Angeboten - ein Blick auf unsere Homepage lohnt sich auf jeden Fall. Mehr Informationen zu Angeboten und Materialien erhalten Sie unter www.ag.ch/de/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderungpraevention/ernaehrung-bewegung/ernaehrungsbewegung.jsp

Welche konkreten Angebote im Kleinkinder- und Migrationsbereich gibt es im Rahmen des Programms?

Gerne auch hier eine kleine Auswahl: Es gibt «klemon - Kleinkindermonitoring für Familien mit essverhaltensauffälligen Kindern». Dabei können sich die Familien über mehrere Termine begleiten lassen von einer ausgebildeten Mütter/Väterberaterin und erhalten so viele wertvolle Tipps und Tricks für den Alltag. Dieses Angebot wird in allen Bezirken des Kantons angeboten über den Fachverband aki in Zusammenarbeit mit den Mütter/Väterberaterinnen.

Ein weiteres Angebot können schwangere Frauen mit Migrationshintergrund nutzen: Sie können einen Geburtsvorbereitungskurs für Migrantinnen besuchen, welcher die besonderen Bedürfnisse der Frauen berücksichtigt (Caritas Aarau in Zusammenarbeit mit dem Kantonsspital Aarau).

Frauen mit Zuwanderungsgeschichte können an den regelmässig statt findenden Femmes TISCHE teilnehmen. Ziel der Femmes TISCHE ist es, mehrheitlich Frauen mit Zuwanderungsgeschichte zusammen zu bringen, die sich in Diskussionsrunden im privaten oder institutionellen Rahmen mit Fragen zu Erziehung, Lebensalltag und Gesundheit auseinandersetzen. Femmes TISCHE ist ein lizenziertes nationales, mehrfach preisgekröntes Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramm.

Was möchten Sie werdenden Eltern mit auf den Weg geben?

Hier zitiere ich gerne den Verein Elternbildung Aargau: «Als Mutter und Vater spüren Sie, was gut ist für Ihr Kind. Wir möchten Sie einladen, Ihre Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen, über Erziehung nachzudenken und Neues zu erfahren. Im Kanton Aargau gibt es ein reiches Angebot an Veranstaltungen und Kursen für Eltern, Grosseltern und andere Bezugspersonen von Kindern.» Wir freuen uns, wenn Sie sich für unsere Angebote interessieren und sich engagieren - für Ihre Kinder und auch für Sie selbst.

...und dann noch mein persönlicher Tipp für alle Aargauerinnen und Aargauer: «Wer nicht geniesset, wird ungeniessbar» versuchen Sie immer wieder, die kleinen Freuden im Alltag bewusst wahrzunehmen und zu geniessen; auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und auch mal «s foifi lo grad sii».



Jeannette Zumsteg ist operative Programmleiterin des kantonalen Schwerpunktprogramms «gesundes Körpergewicht».

Jeannette Zumsteg ist operative Programmleiterin des kantonalen Schwerpunktprogramms «gesundes Körpergewicht»

Frau Zumsteg, seit 01.02.2013 arbeiten Sie im Departement Gesundheit und Soziales und sind zuständig für das Schwerpunktprogramm «Gesundes Körpergewicht». Beschreiben Sie bitte kurz die Inhalte des Programms:

Das Departement Gesundheit und Soziales will die Aargauerinnen und Aargauer praxisnah unterstützen. Das Programm «Gesundes Körpergewicht» ist eines von sechs Programmen von Gesundheitsförderung im Aargau. Inhaltlich bietet das Programm eine Vielzahl von Angeboten, welche direkt von Familien genutzt werden können oder indirekt den Kindern und Eltern zu Gute kommen. Dabei sind wir in regelmässigem Austausch mit anderen Departementen und Fachstellen.

Das Schwerpunktprogramm Gesundes Körpergewicht hat die Vision, das gesundheitsfördernde Ernährung sowie adäquate Bewegung in jedem Alter fester Bestandteil des Alltags der Aargauer Bevölkerung sind.

Das Schwerpunktprogramm umfasst jedoch mehr als die Themen Essen, Trinken und Bewegung. Diese drei Elemente müssen in einen ganzheitlichen Kontext gesetzt und individuell betrachtet werden. Unterschiedliche Menschen und unterschiedliche Lebensphasen verlangen nach unterschiedlich passenden Massnahmen. Da Bewegung und Ernährung bereits von Geburt an sehr wichtig sind, sind Kleinkinder und deren Eltern, Kindergarten- und Schulkinder sowie vulnerable Gruppen die wichtigsten Zielgruppen des Schwerpunktprogramms «Gesundes Körpergewicht».

Weshalb ist die frühe Förderung so wichtig, dass der Kanton und Gesundheitsförderung Schweiz speziell Angebote für Familien mit Kleinkindern und/oder Familien mit Migrationshintergrund anbietet?

Es ist wissenschaftlich belegt, dass besonders Angebote im Kleinkinderbereich und für Familien mit Migrationshintergrund besonders wirkungsvoll sind. Ein wichtiges Ziel des Programms ist, dass

viele Aargauer Kindertagesstätten beteiligen. Dadurch werden gute Grundlagen im Bereich einer ausgewogenen Ausserhaus-Verpflegung für Kinder geschaffen.

Von A(-arau) bis Z(-ofingen)

Am 21. Juni 2013 haben zehn neue Kitas das Label erhalten und 9 Kitas werden re-zertifiziert.

Neu zertifiziert sind:

Chani chomi chinderhuus, Würenlingen; Chinderhuus Simsala, Windisch; Kita Fruchtzweig, Bremgarten; Villa Kunterbunt, Staufien; Kita Rägeboge, Entfelden; Chinderinsle, Magden; Kita Sonnenblume, Oftringen; Kita Jim Knopf, Menziken; Kita Zwärglihuus, Aarau; Mittagstische Rheinfelden GmbH, Rheinfelden.

Eine Re-zertifizierung erhalten:

Kita Wichtelburg, Muri; Kinderhort Cheschtenebaum, Bad Zurzach; Chinderhuus Spatzenäscht, Wettingen; Chinderhuus Rägeboge, Niederlenz; Kita Sunneschi, Oberkulm; Kita Momo, Rheinfelden und Möhlin; Kita Turgi, Turgi; Chinderhuus, Aarau; Kita Domino, Zofingen.

Weitere Informationen

Interessierte Kindertagesstätten und Mittagstische finden weitere Informationen zu «Fourchette verte» im Kanton Aargau unter: www.ag.ch/dgs > Gesundheit > Gesundheitsförderung & Prävention > Ernährung & Bewegung > Projekte & Angebote > Fourchette verte

Label «Fourchette verte» an 19 aargauer Kindertagesstätten

Der Kanton Aargau setzt sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung in Kindertagesstätten ein. Zehn Kindertagesstätten können sich seit Kurzem ganz neu mit dem Label «Fourchette verte» schmücken; 9 wurden re-zertifiziert. Die Zertifizierungen finden im Rahmen der Umsetzung des Programms «Gesundes Körpergewicht» statt.

Viele Kinder nehmen ihre Mahlzeiten ausserhalb ihres Elternhauses ein und verbringen oft mehrere Tage in der Krippe. Um den Eltern die Sicherheit zu geben, dass ihr Kind während der Tagesbetreuung ausgewogen, altersgerecht und gesund verpflegt wird, setzt sich der Kanton Aargau für die Verbreitung des Labels «Fourchette verte» für Kindertagesstätten und Mittagstische ein.

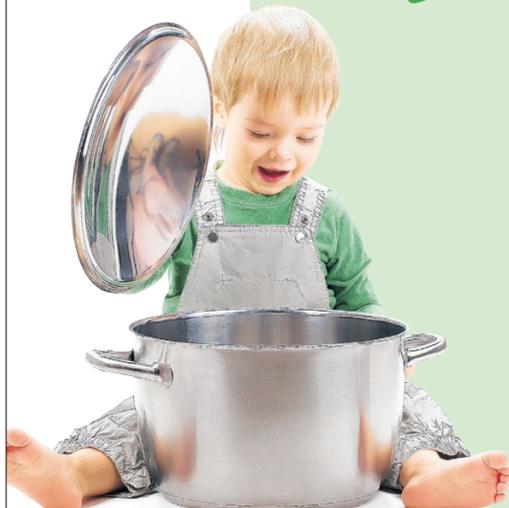
Praxisnahe Unterstützung

«Fourchette verte» ist ein Qualitäts-Label für Restaurationsbetriebe, welche ausgewogene Mahlzeiten nach den Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung anbieten. Während und nach der Zertifizierung mit dem Label Fourchette verte werden die Aargauer Kindertagesstätten in ihrer täglichen Arbeit praxisnah unterstützt. Die teilnehmenden Kindertagesstätten arbeiten sehr engagiert mit der zuständigen dipl. Ernährungsberaterin HF/FH zusammen und setzen die praxisnahen Tipps in der Regel leicht um.

Das Departement Gesundheit und Soziales hat 2011 im Rahmen des Schwerpunktprogramms «Gesundes Körpergewicht» das Label «Fourchette verte» mit dem Ziel gestartet, dass sich langfristig möglichst

ANZEIGE

gesund und zwäg im TüebliLand ...




Gesundheitsförderung im Aargau
Departement Gesundheit und Soziales

