

Gesund durch das Lager

Leitfaden zum Thema Ernährung und Bewegung für die Planung und Durchführung von Ferienlagern



{SAJV}
{CSAJ} Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände
Conseil Suisse des Activités de Jeunesse
Federazione Svizzera delle Associazioni Giovantili

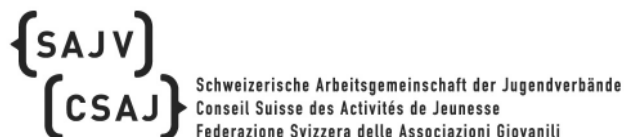
Ferienzeit – Lagerzeit!

Für das Lager-Leitungsteam und die Teilnehmenden heisst das: raus aus dem Alltag und für einmal etwas andere Regeln gelten lassen. Das klappt aber nur dann richtig gut, wenn es allen Beteiligten im Lager wohl ist. Neben vielen anderen Dingen spielen dabei eine schmackhafte, ausgewogene Ernährung und ein vielfältiges Bewegungsangebot eine wichtige Rolle.

Lest deshalb weiter, wie ihr für das Wohlbefinden eurer Lagergemeinschaft sorgen und die Gesundheit eurer TeilnehmerInnen im Lager sogar noch fördern könnt.

VOILA

Voilà ist ein Programm der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände SAJV



mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Hauptpartner des Projekts «Voilà bewegt – Ernährung und Bewegung im Kinder- und Jugendlager»:

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz
L'alimentation en mouvement: par l'Office fédéral de la santé publique et par Promotion Santé Suisse
L'alimentazione in movimento: dell'Ufficio federale della sanità pubblica e di Promozione Salute Svizzera

Impressum:

Der Leitfaden «Gesund durch das Lager» entstand im Rahmen des Projekts «Voilà bewegt – Ernährung und Bewegung im Kinder- und Jugendlager».

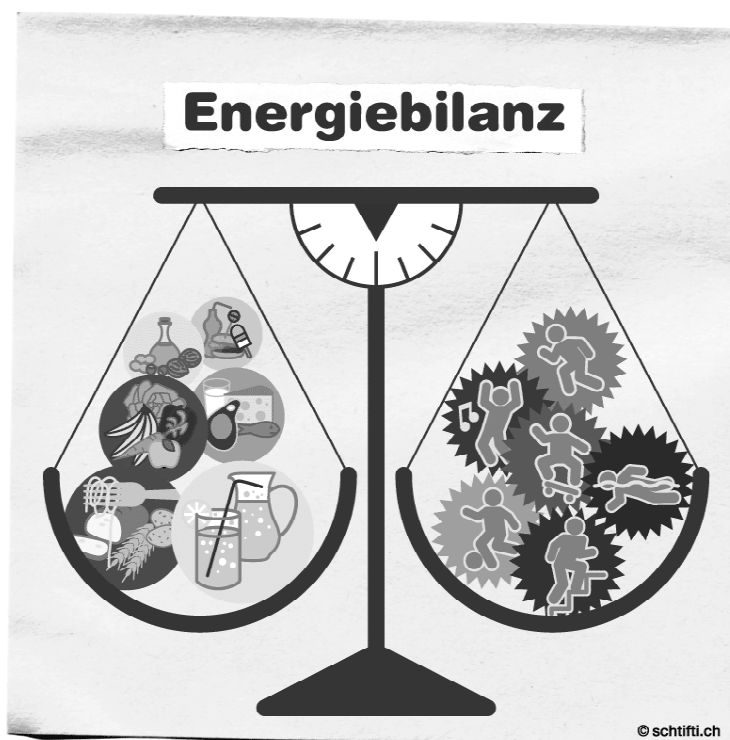
Redaktion: Petra Baumberger (Koordinationsstelle Voilà), Christoph Kuratle (Programm Spoiz, ZH), Isabelle Weber-Kordina (Programm Rüblichrut, AG).

Das Projekt «Voilà bewegt – Ernährung und Bewegung im Kinder- und Jugendlager» wird unterstützt von Suisse Balance, der SV Stiftung, Coop und Migros Kulturprozent.

Wozu dieser Leitfaden?

Essen, trinken und sich bewegen hat in jedem Lager einen wichtigen Stellenwert. Dieser Leitfaden unterstützt euer Leitungsteam dabei, im Lager auf gesunde, schmackhafte Ernährung und auf ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot zu achten. Nicht nur die Eltern werden das zu schätzen wissen – es wirkt sich auch direkt auf das Lagerleben und die Lagerstimmung aus: Kinder und Jugendliche, die ausgewogen ernährt sind, sind leistungsfähiger und haben mehr Energie. Bewegung hebt das individuelle Wohlbefinden und fördert den Gemeinschaftssinn.

Dabei gilt es nicht nur, auf gesundes Essen und Bewegung an der frischen Luft zu achten. Wichtig ist auch die so genannte «Energiebilanz». Das heisst, die Balance zwischen der Energieaufnahme durch das Essen und dem Energieverbrauch durch Bewegung. Ziel ist, während dem Lager (und natürlich darüber hinaus) die Energiebilanz im Gleichgewicht zu halten, also soviel Energie aufzunehmen wie durch Spiel und Sport wieder verbraucht wird.



Was ihr für die «richtige» Ernährung, lustvolle Bewegungsangebote und eine ausgeglichene Energiebilanz tun und worauf ihr dafür bei der Lagervorbereitung und -durchführung besonders achten könnt, erfahrt ihr auf den folgenden Seiten.

Die «richtige» Ernährung im Lager

Die folgende **Checkliste** hilft euch, euer Lager im Hinblick auf eine ausgewogene sowie kinder- und jugendgerechte Ernährung optimal zu planen. Die Hinweise auf der nächsten Seite zeigen euch zudem auf, worauf **während dem Lager** speziell zu achten ist:

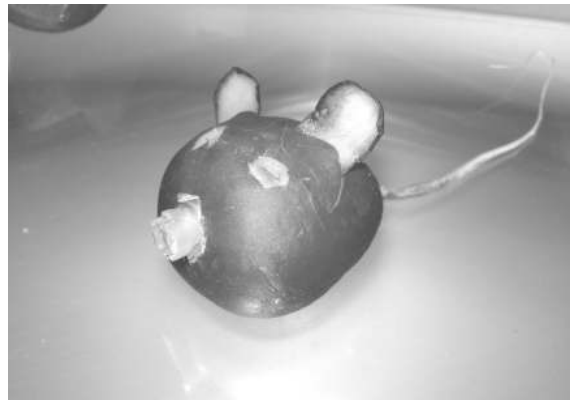
Checkliste zur Lagervorbereitung

- Fresspäckli:** Euer Leitungsteam hat bei der Lagervorbereitung den Umgang mit Fresspäckli diskutiert, Regeln dazu aufgestellt (zum Beispiel «Päcklipunkt», Dessertkasse anstatt Fresspäckli, Verteilen der Fresspäckli an alle usw.) und diese den Eltern vor dem Lager klar kommuniziert.
- Esskultur im Lager:** Euer Leitungsteam hat sich vor dem Lager zu folgenden Punkten Gedanken gemacht:
 - Gemütliche Atmosphäre schaffen (genügend Platz, auch im Zeltlager Tische und Bänke aufstellen usw.)
 - Sich Zeit nehmen zum Essen (niemanden drängen, rasch fertig zu essen, Essen und übriges Programm klar von einander trennen usw.)
 - Rituale pflegen (gemeinsam ein Lied singen oder kurze Geschichten erzählen vor dem Essen, den Tisch nicht verlassen, bevor alle fertig gegessen haben usw.)
 - Rhythmus der Mahlzeiten (regelmässig und täglich zu ungefähr derselben Zeit essen)
- Menuplan:** Euer Leitungsteam hat mit dem Küchenteam die Menuplanung besprochen und dieses um die Berücksichtigung folgender Grundsätze gebeten:
 - Wenn möglich saisongerechtes und regionales Gemüse und Obst verwenden.
 - Pro Tag mindestens 5 Portionen Salat, (rohes) Gemüse oder Früchte einplanen.
 - Pro Hauptmahlzeit wenn möglich 1 Portion komplexe Kohlenhydrate einplanen (Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Indianerbohnen, Kichererbsen oder Linsen).
 - Den Menuplan abwechslungsreich gestalten (verschiedene Kohlenhydrate wie zum Beispiel Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Mais oder Hülsenfrüchte sowie verschiedene Eiweissquellen wie zum Beispiel Fleisch, Fisch, Tofu, Quorn, Eier, Milch und Milchprodukte verwenden).
 - Anstatt zu zuckerhaltige Desserts besser frische Früchte, Fruchtsalat, Naturejoghurt, Crème mit Beeren usw. anbieten.
 - Mahlzeiten anbieten, bei denen sowohl Buben als auch Mädchen auf ihre Kosten kommen und die dem Alter der Teilnehmenden entsprechen.
 - Den Menuplan wenn möglich auf das Lagerprogramm und das Lagermotto abstimmen.

Während dem Lager

Als Lagerleitungsteam solltet ihr zusammen mit dem Küchenteam sicherstellen, dass:

- jeweils den ganzen Tag über Getränke (am besten Wasser oder ungesüsster Tee) in ausreichender Menge frei zugänglich sind. Getränke müssen auch ausserhalb der Mahlzeiten zur Verfügung stehen!
- die Teilnehmenden an heissen und/oder bewegungsreichen Tagen genügend trinken, das heisst mindestens 2 Liter pro Tag!
- jeweils den ganzen Tag über Früchte oder rohes Gemüse als Zwischenmahlzeiten frei zugänglich sind.



Tipps und Hinweise

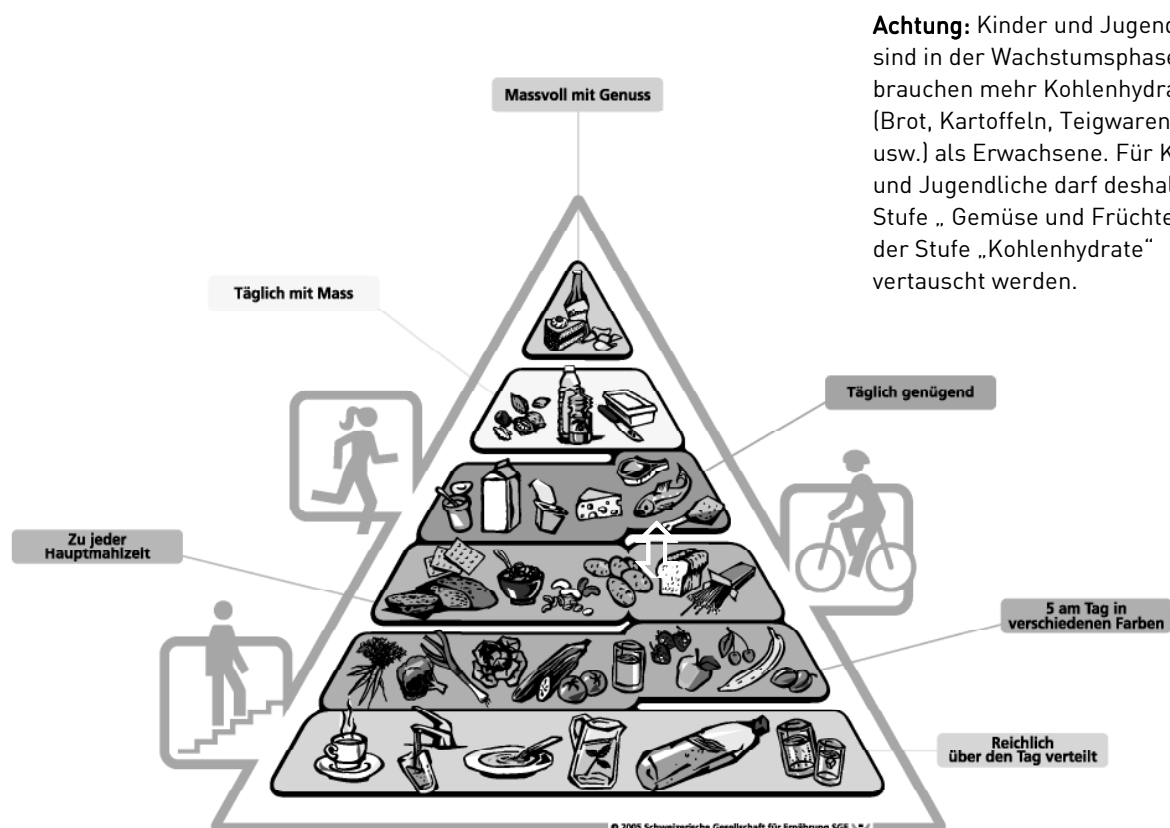
- Vielfältige Frühstückbuffets regen die Teilnehmenden an, ausgiebig zu frühstücken und so für den ganzen Tag Energie zu tanken.
- Mahlzeiten, die zum Lagermotto passen, machen Kinder glustig darauf, Neues auszuprobieren. Vorsicht aber mit allzu exotischen Gerichten.
- Keine Verbote: Alles ist erlaubt – die Menge machts!
- Das Küchenteam kann sich noch so grosse Mühe geben – wenn das Lagerleitungsteam seine Vorbildfunktion nicht wahrnimmt, sind auch die Kinder nicht motiviert, sich ausgewogen zu ernähren.
- Auf dem J+S-Notfallblatt kann eine zusätzliche Rubrik, die über spezielle Ernährungsgewohnheiten (z. B. aufgrund der Religion), Allergien usw. informiert, sehr hilfreich sein.

Weitere Hinweise für eine ausgewogene Ernährung findet ihr auf Seite 6 (Lebensmittelpyramide) und 7 (Menuvorschlag) sowie im Voilà-Grundlagenordner «LINK» und auf der Website www.voila.ch.

Die Lebensmittelpyramide

Essen soll ja vor allem ein Genuss sein. Gleichzeitig soll es aber auch die nötige Energie für die vielseitigen Aktivitäten im Lager liefern. Beides unter einen Hut zu bringen ist gar nicht schwer!

Grundsätzlich ist es einfach wichtig, das Essen so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Die Lebensmittelpyramide ist eine gute Hilfe für die Menüplanung: Lebensmittel, die in der unteren Hälfte der Pyramide abgebildet sind, sollten in grösseren Mengen, und diejenigen, die in die obere Hälfte gehören, sollten in eher kleineren Mengen gegessen werden.



Achtung: Kinder und Jugendliche sind in der Wachstumsphase und brauchen mehr Kohlenhydrate (Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis usw.) als Erwachsene. Für Kinder und Jugendliche darf deshalb die Stufe „Gemüse und Früchte“ mit der Stufe „Kohlenhydrate“ vertauscht werden.

Abbildung:
Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (www.sge-ssn.ch)

Ernährung im Lager: Die wichtigsten Grundregeln

- **Genügend trinken!** Sorgt dafür, dass pro TeilnehmerIn und Tag 2 Liter Getränke (am besten Wasser oder ungesüsster Tee) zur Verfügung stehen.
- **Kohlenhydrate - das gibt Power!** Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren oder Getreideprodukte gehören zu jedem ausgewogenen Essen. Diese Nahrungsmittel bringen dem Körper Energie – wer im Lager aktiv dabei sein will, braucht Kohlenhydrate.

Voilà ist ein Programm der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände SAJV. Mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz. Das Projekt «Voilà bewegt – Ernährung und Bewegung in Kinder- und Jugendlagern» wird unterstützt von Suisse Balance, der SV Stiftung, Coop und Migros Kulturprozent.

- **Farbenfroh essen!** Das Auge isst mit – Gemüse, Obst und Salate in allen Variationen bringen Farbe auf den Teller und Vitamine in den Körper. 5x am Tag Obst oder rohes Gemüse, und eure TeilnehmerInnen bleiben fit!
- **Süssigkeiten und salzige Knabberereien:** Kinder und Jugendliche lieben sie. Sorgt dafür, dass sie mit Mass genossen werden. Denn diese Nahrungsmittel füllen vor allem den Bauch, aber nicht die Muskeln.

Menuvorschlag für einen Lagertag

Hier noch ein Beispiel eines ausgewogenen Menus für einen Lagertag, das nicht nur prima schmeckt, sondern die Kinder und Jugendlichen auch mit der Energie versorgt, die sie für die Lageraktivitäten brauchen. Euer Küchenteam darf sich gerne davon inspirieren lassen!

Frühstück	Ruch- oder Vollkornbrot Butter, Konfitüre Käse, Ovomaltine, Orangensaft, Müesliflocken und Joghurt
Z'Nüni	Saisonobst, Nuss- oder Früchtebrot
Mittagessen	Hackfleischkügelchen an Tomaten- / Gemüsesauce Bouillonreis oder Polenta Gedämpfte Rüebli und Erbsen Süssmostcrème oder Joghurtcrème mit Früchten
Z'Vieri	Vollkorncracker und Saisonobst
Abendessen:	Grüner Salat Älplermakronen Apfelmus (ungesüsst)

Das «richtige» Bewegungsangebot im Lager

Ein Lager bietet viele Möglichkeiten, Kindern und Jugendlichen Spass an der Bewegung zu vermitteln. Die folgende **Checkliste** hilft euch, ein Lagerprogramm zusammen zu stellen, das im Hinblick auf die Bewegungsangebote alle Teilnehmenden anspricht – auch Bewegungsmuffel. Die Hinweise auf der nächsten Seite zeigen euch zudem auf, worauf **während dem Lager** speziell zu achten ist:

Checkliste zur Lagervorbereitung

- Bewegungsangebote:** Euer Leitungsteam hat bei der Programmplanung darauf geachtet, dass die Bewegungsangebote (zum Beispiel die J+S-Sportblöcke)
 - altersgerecht sind.
 - für Buben und Mädchen gleichermaßen attraktiv sind.
 - bei den Teilnehmenden keine Frustrationen auslösen, sondern auch Bewegungsmuffeln Freude an der Bewegung vermitteln.
 - möglichst vielfältig und abwechslungsreich sind (von Geschicklichkeitsparcours über Tanz- / Hip Hop-Workshops, Geländespielen und Wanderungen bis zum Jonglieren).
 - möglichst von allen, auch ohne spezielle Fähigkeiten geleistet werden können.
- Bewegungsvariationen:** Euer Leitungsteam hat bei der Programmplanung darauf geachtet, dass mit dem Bewegungsangebot folgende Aspekte gefördert werden:
 - Kraft (Muskeln kräftigen)
 - Ausdauer (Herz / Kreislauf anregen)
 - Beweglichkeit und Schnelligkeit
 - Koordination und Geschicklichkeit
- Freude an der Bewegung:** Euer Leitungsteam hat die Sport- und Bewegungsblöcke mit dem Lagermotto kombiniert und zum Beispiel die Wanderung als Schatzsuche oder das Spielturnier als Olympiade verpackt.
- Freizeitangebote:** Euer Leitungsteam hat daran gedacht, Spiel- und Sportgeräte (Volley-Netz, Ballset, Ping Pong-Schläger, Diabolos usw.) einzupacken, um den Teilnehmenden ein attraktives Freizeitangebot anbieten zu können.
- Erholung und Entspannung:** Euer Leitungsteam hat bewusste Erholungs- und Entspannungsmomente in das Lagerprogramm eingebaut.

Weitere Hinweise für die tägliche Bewegung im Lager findet ihr im Voilà-Grundlagenordner «LINK» sowie auf der Website www.voila.ch.

Während dem Lager

Als Lagerleitungsteam solltet ihr sicherstellen, dass pro Tag während mindestens eineinhalb Stunden ein gemeinsamer Bewegungsblock draussen an der frischen Luft stattfindet. Körperliche Aktivität ist insbesondere im Kindes- und Jugendalter wichtig für das körperliche Wohlbefinden und die seelische Ausgeglichenheit – und zwar auch bei schlechtem Wetter!



Tipps und Hinweise

- Das Bewegungsangebot kann noch so vielversprechend und attraktiv sein – wenn das Lagerleitungsteam seine Vorbildfunktion nicht wahr- und selbst nicht an den Programmblöcken teilnimmt, können auch die Teilnehmenden nicht dafür motiviert werden.
- Mädchen und Buben haben unterschiedliche Vorlieben, was die Bewegung anbelangt. Tipps, wie ihr das Bewegungsangebot geschlechtergerecht gestalten könnt, so dass es Buben und Mädchen gleichermaßen für die Teilnahme motiviert, findet ihr auf der Website www.voila.ch (Downloadmenu, Gender).

Der Voilà-Grundlagenordner «LINK» ist ein Hilfsmittel für die Gestaltung ‚gesunder‘ Freizeitangebote, insbesondere von Ferienlagern, für Kinder und Jugendliche: Er erläutert gut verständlich, was Suchtprävention und Gesundheitsförderung bedeuten, welche Rolle sie in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen spielen und wie sie dort konkret umgesetzt werden können.

Bezug: Zentrum für Arbeit und Beschäftigung, Baden, zab.baden@bluewin.ch. Verkaufspreis: CHF 58.00 bzw. CHF 20.00 für kantonale Voilà-Programme (inkl. MwSt., Porto und Verpackung).

Voilà ist ein Programm der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände SAJV.