Gesond iessen, Méi beweegen - Was ist das?

GIMB - "Gesond iessen, Méi beweegen" ist eine Initiative von vier Ministerien:

- Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend
- Ministerium für Familie, Integration und die Großregion
- Ministerium für Gesundheit
- Ministerium für Sport

Ziel ist es, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige, angemessene körperliche Aktivität zu fördern und die Problematik der Fettleibigkeit und des Bewegungsmangels in der gesamten Bevölkerung zu bekämpfen.

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Gesond iessen
Méi beweegen

Besser ein bisschen Bewegung als gar keine!

Kinder und Jugendliche (5-17 Jahre)

- Durchschnittlich mindestens 60 Minuten mäßige oder intensive körperliche Aktivität pro Tag
- An mindestens drei Tagen pro Woche Ausdaueraktivitäten mit hoher Intensität durchführen sowie Aktivitäten zur Stärkung von Muskeln und Knochen.
- Begrenzen Sie die Zeit im Sitzen, insbesondere die Zeit vor Bildschirmen!

Erwachsene (>18 Jahre, ältere Menschen, schwangere Frauen, Menschen mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen)

- Zwischen 150 und 300 Minuten mäßige körperliche Aktivität oder zwischen 75 und 150 Minuten intensive körperliche Aktivität oder eine Kombination aus beidem pro Woche
- An mindestens zwei Tagen pro Woche mit mäßiger oder hoher Intensität Muskelaufbau betreiben
- Für ältere Menschen ist es wichtig, an mindestens drei Tagen pro Woche Aktivitäten einzubauen, bei denen der Schwerpunkt auf dem Training von Gleichgewicht und Kraft liegt.
- Für schwangere Frauen werden mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche empfohlen.

Denken Sie daran, Volumen und Intensität schrittweise und in Absprache mit Ihrem Arzt zu steigern!

Testen Sie Ihr Bewegungsniveau: "some is better than none"

Beurteilen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten: https://www.sport-sante.lu/actimetre/

Wenn die Ergebnisse des Aktimeters nicht sehr aussagekräftig sind, finden Sie hier einige Tipps, die Ihnen helfen können, einen Wochenrhythmus einzuführen, um die empfohlenen Ziele zu erreichen:

- Üben Sie mindestens 30 Minuten mäßige bis starke körperliche Aktivität an mindestens 5 Tagen pro Woche aus.
- Wählen Sie körperliche Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, und üben Sie sie mit Freunden oder der Familie aus.
- Üben Sie körperliche Aktivitäten in Ihrem eigenen Tempo aus
- Steigern Sie die Intensität oder/und das Volumen schrittweise, je nach Ihren Fähigkeiten

Vielen Dank an die Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé, die uns das Aktimeter zur Verfügung gestellt hat.

Weitere Informationen zum Gesundheitssportprogramm: www.sport-sante.lu

Meine Checkliste für eine ausgewogene Ernährung

- Ich esse 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, z. B. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst (1 Portion = 1 Hand).
- Ich esse regelmäßig Vollkornprodukte
- Ich verwende verschiedene Arten von Ölen, z. B. Rapsöl, Walnussöl, Olivenöl
- Nüsse sind Teil meiner Ernährung
- Ich trinke 8 Gläser Wasser pro Tag, was 1,5 L entspricht.
- Ich esse 2-3 Mal am Tag Käse oder natürliche Milchprodukte ohne Zuckerzusatz.
- Ich ersetze regelmäßig Fleisch durch Hülsenfrüchte

Weitere Informationen über eine ausgewogene Ernährung und die verschiedenen Lebensmittelfamilien:

https://gimb.public.lu/fr/gesond-iessen/besoins-nutritionnels/adulte.html

Mehr Bewegung im Alltag

Und die Zeit im Sitzen im Laufe des Tages reduzieren

- Wenn Sie einen Hund haben, gehen Sie mit ihm spazieren. Wenn Sie keinen Hund haben, gehen Sie trotzdem mit ihm spazieren.
- Gehen Sie vor oder nach den Mahlzeiten spazieren.
- Parken Sie Ihr Fahrzeug etwas weiter entfernt und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuß.
- Wenn Sie mit dem Bus oder der Straßenbahn fahren, steigen Sie zwei Haltestellen vorher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß.
- Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs.
- Nehmen Sie so bald wie möglich das Fahrrad anstelle des Autos.
- Denken Sie daran, im Stehen statt im Sitzen zu telefonieren, im Gehen ist es noch besser
- Stellen Sie sich eine Erinnerung auf Ihr Handy, um daran zu denken, mindestens alle zwei Stunden aufzustehen, und gehen Sie ein wenig spazieren.
- Auch Gartenarbeit, Heimwerken oder Hausarbeit sind körperliche Aktivität.

Achten Sie darauf wieviel Zucker Sie essen (maximal 25 g pro Tag).

Gezuckerte Getränke = flüssige Süßigkeiten

- 1 Dose Limonade (330 ml) = 35g Zucker
- 1 Glas (330 ml) Fruchtsaft= 35g Zucker
- 1 Croissant = 9 g Zucker
- 1 Mandelcroissant = 14g Zucker
- 1 Schokoladenbrot = 12g Zucker
- 1 Esslöffel Ketchup (g)= 3,5g Zucker
- Frühstücksmüsli mit Honig = 16,5g Zucker

Quelle: Ciqual

- Wenn Sie Zucker zu sich nehmen, sollten Sie **ihn lieber in "fester" Form in Lebensmitteln** (Kuchen, Kekse, Joghurt,..) als in flüssiger Form in Getränken zu sich nehmen. Die feste Nahrung wird immer besser sättigen.
- **Sparen Sie sich zuckerhaltige Getränke für besondere Anlässe** (Geburtstag, Party, Restaurant, ...).
- **Denken Sie an selbstgebackene Backwaren, Kuchen, Kekse anstelle von** Fertigprodukten aus dem Handel, die auf Zucker in Form von "Glukosesirup, Fruktose" oder anderen industriell hergestellten Zuckern basieren.
- **Denken Sie** bei **süßen Snacks an Pfannkuchen oder einfach nur an Brot mit süßem Belag,** die ernährungsphysiologisch wertvoller sind als ein fertiger süßer Snack aus dem Handel.

Mindful Eating oder bewusstes Essen

- Ich nehme meine Mahlzeiten im Sitzen ein
- Ich nehme mir Zeit für meine Mahlzeiten
- Ich esse in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre
- Ich esse ohne Bildschirme (Fernseher, Smartphone)
- Ich achte auf Geschmack und Aroma meiner Mahlzeit
- Ich höre auf mein Hungergefühl
- Ich esse mit und aus Freude
- Ich höre auf, wenn ich satt bin

Mahlzeiten - eine Zeit, um sich mit sich selbst zu verbinden!

Weitere Informationen:

https://gimb.public.lu/fr/gesond-iessen/besoins-nutritionnels/adolescents/snacks-grignotages.html

Wie viele Schritte pro Tag?

- Zu wissen, wie viele Schritte man täglich macht, unabhängig von der durchschnittlichen Schrittzahl, ist ein guter Ausgangspunkt, um die tägliche Aktivität allmählich zu steigern.
- Für Erwachsene könnten 8.000 bis 10.000 Schritte pro Tag ein Ziel sein, das Sie schrittweise erreichen sollten, um Ihr Risiko, an einer chronischen Krankheit zu leiden, zu senken.
- Für ältere Menschen sind mindestens 3.000 Schritte pro Tag das Ziel, je nach körperlicher Fitness und in Abstimmung mit Ihrem Arzt.
- Im Allgemeinen gilt: 30 Minuten gehen = 3.000 bis 4.000 Schritte, je nach Ihrer Schrittlänge.

Wie berechnen Sie Ihre Schrittlänge?

Stellen Sie Ihren rechten oder linken Zeh direkt hinter die Startlinie auf dem Boden hinter Ihnen. Gehen Sie dann ganz natürlich entlang der auf dem Boden markierten Linie. Zählen Sie 10 Schritte (5 für den rechten Fuß, 5 für den linken Fuß) und lesen Sie den Abstand zwischen Ihren Zehen und dem 10^{e} Schritt ab. Teilen Sie diesen Abstand durch 10 und Sie erhalten Ihre durchschnittliche Schrittlänge. Multiplizieren Sie diese Distanz mit 2, um Ihre Schrittlänge zu berechnen.

<u>Jetzt wissen Sie, welche Strecke Sie zurücklegen müssen, um Ihr tägliches Schrittziel zu erreichen.</u>

Sich ein Ziel für tägliche Schritte zu setzen, ermutigt uns, die sitzende Zeit zu reduzieren und unser tägliches Aktivitätsniveau allmählich zu steigern.

Challenges :

1) Wiederholen Sie das Verfahren, um diesmal die Schrittlänge für das Laufen zu berechnen.
2) Wie viele Schritte müssen Sie machen, um 6 Kilometer zu laufen?
3) Wie viele Schritte müssen Sie machen, um 4 Kilometer zu laufen?

Machen Sie die Mahlzeiten zu einem Moment der Geselligkeit, des Teilens und der Kommunikation

Reduzieren Sie die Zeit, die Sie vor Bildschirmen verbringen, gehen Sie mit Ihren Kindern spielen

Weitere Informationen:

https://sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/p/petite-enfance/danger-des-ecrans1.html

Die Ernährung des Babys

Stillen

Muttermilch hat die ideale Zusammensetzung, um Ihr Baby zu ernähren, und ist die beste Nahrung, um seine Entwicklung und sein Wachstum zu gewährleisten.

Die Einführung der Beikost

Die Einführung der Beikost ist die allmähliche Einführung von anderen Lebensmitteln als Milch. Sie ist auch der Übergang von flüssigen Lebensmitteln zu Lebensmitteln mit zunehmend festerer Konsistenz. Das Baby wird die Fähigkeit entwickeln, mit dem Löffel zu essen und später selbst mit den Fingern zu essen.

Geschmackserziehung

Warum sollte man sich um den Geschmacksinn des Kindes kümmern?

Babys, Kinder und Jugendliche werden mehr von den Lebensmitteln und Gerichten essen, die ihnen schmecken und die sie kennen.

Den Geschmackssinn des Kindes zu wecken, damit sie gesundheitsfördernde Lebensmittel und Gerichte schätzen, ist ein wichtiger Pfeiler für die Entwicklung lebenslang gesunder Ernährungsgewohnheiten.

Die ersten 1.000 Tage eines Kindes sind eine intensive Entwicklungs- und Lernphase, in der das Kind äußerst sensibel auf Umweltreize reagiert und besonders neugierig auf verschiedene Geschmäcker, Texturen und Gerüche ist.

Sie sind auf der Suche nach Rezepten oder Tipps für die Ernährung Ihres Babys? Dann schauen Sie sich unser Buch an: https://gimb.public.lu/fr/publications/2022/alim-nourrison.html

Einige wichtige Informationen:

- Die Anzahl der Stillmahlzeiten oder Fläschchen und die Trinkmenge variieren von Kind zu Kind und bei ein und demselben Kind von Tag zu Tag.
- Das Baby ist in der Lage, seine Bedürfnisse selbst zu regulieren, und der natürliche Hunger-Sättigungs-Durst-Reflex muss beachtet werden.
- Von der Zugabe von Salz oder salzhaltigen Zubereitungen in der Säuglingsnahrung wird dringend abgeraten.
- Es wird empfohlen, das Kind mit einer Vielzahl von Lebensmitteln in Berührung zu bringen, indem man die Geschmacksrichtungen wechselt, und dabei die Empfehlungen für die Einführung der Beikost zu beachten.
- Harte und/oder runde Lebensmittel bei Kindern unter drei Jahren sind verboten.
- Vermeiden Sie bei Babys das Naschen, da dies das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl stören kann.
    - Babys brauchen keine Kekse oder Nachspeisen. Die Obstmahlzeit (je nach Alter frisch oder als Kompott) ist die einzige Zwischenmahlzeit, die sie brauchen.
- Das einzige Getränk bleibt Wasser. Ein Baby braucht keine Fruchtsäfte oder andere gesüßte Getränke.

Snacks und Fastfood

MAGST DU "FASTFOOD"?

Wenn du Lust auf Fastfood hast, versuche zunächst, es nicht zur Gewohnheit werden zu lassen. Wenn du doch hingehst, triff kluge Entscheidungen.

- Entscheide dich lieber für kleine statt für große Portionen.
- Ziehe Senf der Mayonnaise (die fettiger ist) oder dem Ketchup (der süßer ist) vor.
- Wähle als Nachtisch ein Stück Obst, einen Obstsalat oder ein Kompott.
- Ersetze Limonaden durch Wasser.
- Konzentriere dich auf dein Essen und genieße es und halte alle Ablenkungen (Telefon und andere Bildschirme) fern.

Schnell zu Hause kochen

- Planen Sie Ihre Mahlzeiten
- Haben Sie einige Dinge in Schrank, Kühlschrank und Gefriertruhe wie

    - Stärkehaltige Nahrungsmittel (Nudeln, Grieß, Reis, Brot...),
    - Hülsenfrüchte aus dem Glas (Linsen, Kichererbsen, Bohnen...),
    - Tiefgefrorenes Gemüse,
    - Fischkonserven (Thunfisch, Sardinen, Makrele...),
    - Eier,
    - Knoblauch, Zwiebeln, Schalotten (frisch und/oder gefroren),
    - Kräuter und Gewürze.

- Haben Sie einige selbstgemachte Gerichte/Saucen im Gefrierfach (Gemüsesuppe, Fleischbällchen, Tomatensoße, Lasagne, Quiche, Pestosoße...).
- Schneiden Sie bestimmte Gemüsesorten, Knoblauch, Zwiebeln und Schalotten im Voraus vor und lagern Sie sie im Kühlschrank oder Gefrierschrank.
- Wenn die Zeit sehr knapp ist, entscheiden Sie sich für einfache Rezepte, anstatt auf Fertiggerichte aus dem Handel zurückzugreifen.

Beispiel für hausgemachte Expressgerichte

- **Butterbrote** :
    - Sardine und Tomaten
    - Thunfisch-Rillette
    - Lachs und Kräuterfrischkäse
    - Geräucherte Forelle und Gurke
    - Käse (Brie, Cancoillotte, Ziegenkäse, ...)
    - Schinken - Käse (kalt oder in Form eines Croque Monsieur)
    - Rohschinken, Mozzarella und Tomate
    - Tomate, Mozzarella und Pesto (kalt oder überbacken)
- **Nudeln mit Soße ...**
    - Käse (Ricotta, Gorgonzola...)
    - Tomate, Zwiebeln und Speck
    - Tomate und Thunfisch
    - Tomate, Olive und Kapern
    - Carbonara
    - Champignons, Erbsen und Sahne
    - Zucchinipesto oder traditionelles Pesto
    - Tomate und Linsen
    - Kichererbsen und Gemüse

- **Eier sind immer schnell zubereitet**

    - Omelette
    - Gekochtes Ei
    - Spiegelei

Dazu können Sie Rohkost oder eine Suppe reichen.

Ein einfaches HAUSGEMACHTES Gericht ist besser als ein Fertiggericht aus dem Laden!

Essen und bewegen im Alter

- Eine gesunde Ernährung zusammen mit regelmäßiger körperlicher Betätigung sind die wichtigsten Säulen für eine gute Gesundheit.
    - ✓ Trinken Sie reichlich Wasser, mindestens 1,5 l pro Tag
    - ✓ Essen Sie 5 Portionen Obst und/oder Gemüse pro Tag sowie 3 Portionen Milchprodukte pro Tag.
    - ✓ Nehmen Sie Proteine zu sich: Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, ...
    - ✓ Bewegen Sie sich! Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten lang mäßig körperlich: Gehen Sie spazieren, machen Sie Gartenarbeit, spielen Sie Boule, fahren Sie Fahrrad, ...
- Aktivitäten in der Gruppe sowie gemeinsame Mahlzeiten regen den Appetit an, pflegen soziale Kontakte, erhalten die Gesundheit und ermutigen dazu, neue Horizonte zu entdecken.
    - ✓ Wie viele Gemeinden bieten auch die Seniorenclubs, GIMB-Partner, regelmäßig interessante, altersgerechte Sportangebote sowie gesellige Treffen bei einem guten Essen an.
    - ✓ Zögern Sie nicht, ihre Aktivitäten von A(quagym) bis Z(umba) zu testen.
    - ✓ Finden Sie die Seniorenclubs auf Luxsenior.lu

und auf ihren Websites.

- Vor allem: Passen Sie auf sich auf und

  amüsieren Sie sich!

Restopolis

Kennen Sie Restopolis?

Restopolis ist der Verpflegungsdienst für Schulen und Universitäten des luxemburgischen Ministeriums für Erziehung, Kinder und Jugend (Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse).

Was ist unser Konzept?

Unsere Gesundheit, unsere Ernährung und die Natur sind eng miteinander verbunden. Wir setzen uns für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung ein!

CREATING A SUSTAINABLE FOOD FUTURE

Die 6 Restogoals von Restopolis

1. WE PUT THE PAN-BIO2025 PLAN INTO PRACTICE
2. WE CHANGE OUR FOOD OFFER
3. WE BUY PRODUCTS NEARBY
4. WE AVOID WASTE
5. WE FIGHT FOOD WASTE
6. WE SENSITIZE FOR A SUSTAINABLE DIET

Food4Future by Restopolis - towards more sustainable food systems

Weitere Informationen: www.restopolis.lu

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Restopolis

Bewegung in der Schule

CleverMove

Grundschule (Enseignement fondamental)

Das Konzept "Schulen und Maisons Relais in Bewegung" ist einfach. Zusätzlich zum obligatorischen wöchentlichen Sportunterricht bewegen und verausgaben sich die Kinder jeden Tag 15 bis 20 Minuten lang. Die Lehrkräfte können die Aktivitäten auf der Grundlage der ihnen zur Verfügung gestellten Unterrichtsblätter auswählen.

Weiter Informationen : https://clevermove.script.lu/LU/

Bicycool: Sécher a mat Freed Vëlo fueren

Derzeit werden zwei Arten von Aktivitäten für die Klassen der Grundschule angeboten:

- Aktivität Laufrad für Kinder des Zyklus 1
- Mobiler Geschicklichkeitsparcours auf dem Fahrrad für Schülerinnen und Schüler der Zyklen 2 bis 4

Weiter Informationen : https://www.script.lu/en/activites/initiatives/bicycool

EPSAsport App

Im Rahmen von "Schule in Bewegung" hat die Privatschule Sainte-Anne in Ettelbrück eine Sport-App entwickelt. Es handelt sich um die erste Schulsportapp der Welt und soll dafür sorgen, dass sich die Schülerinnen und Schüler mehr bewegen. Es ist möglich, das Programm für eine ganze Klasse, einen Jahrgang oder die ganze Schule anzupassen.

Mit der E-P-S-A-App können Schüler und Lehrer Herausforderungen in den Bereichen Radfahren, Laufen und Gehen bewältigen. Für jede absolvierte Herausforderung erhalten die Teilnehmer Punkte oder eine virtuelle Medaille. Dieser spielerische Faktor soll die Motivation der Schülerinnen und Schüler fördern.

Weiter Informationen : https://www.youtube.com/watch?v=zkCove59zoU

LN FIT am Lycée du Nord

Das Projekt "LN-Fit" zielt darauf ab, die Lust an der Bewegung - die für einen gesunden Lebensstil unerlässlich ist, aber durch eine zunehmende Lethargie bedroht ist, die durch die Covidkrise noch verstärkt wurde - sowohl bei Schülern als auch bei Lehrern wiederherzustellen. Das Projekt umfasst:

- eine Erweiterung des Sportangebots in der Oberstufe

- die Organisation von vielfältigeren und außergewöhnlicheren Sportbegegnungen

- Trainingssequenzen in Form von Videos

Weitere Informationen : https://ln.lu/project/action-petit-dejeuner/

Auch die Jugend bewegt sich!

#BeActive@Jugendhaus

Im Rahmen der Europäischen Woche des Sports, die jedes Jahr vom 23. bis 30. September stattfindet, hat der Service nationale de la jeunesse (SNJ) die Initiative #BeActive@Jugendhaus ins Leben gerufen.

Im Jahr 2022 nahmen 16 Jugendhäuser an der Initiative teil. Die Workshops standen unter dem Motto "Sport und Bewegung", mit dem Ziel, die Jugendlichen zu mehr Bewegung zu motivieren und neue Sportarten kennenzulernen.

Weitere Informationen : https://www.enfancejeunesse.lu/fr/dobaussen-aktiv/

Nuit du Sport

Die Idee der Sportnacht ist es, Jung und Alt die Möglichkeit zu geben, neue Sportarten zu entdecken und körperliche und sportliche Aktivität sowie einen gesunden Lebensstil zu fördern.

Weitere Informationen : https://www.nuitdusport.lu/

Fundamentals Team Lëtzebuerg

Eine Bewegungsgeschichte für Kinder mit über 300 Bewegungsaktivitäten für

Die Familie: https://eneps.public.lu/fr/letzebuerglieftsport/fundamentalsteam/ftlfamilien.html

Strukturen der nicht-formalen Bildung:
https://eneps.public.lu/fr/letzebuerglieftsport/fundamentalsteam/ftlfamilien1.html

#LëtzebuerglieftSport

ENEPS
Ecole Nationale de l'Education Physique et des Sports

snj Service national de la jeunesse

BALLSCHOUL LËTZEBUERG

Freude an Ballspielen bei Kindern.

Ballschoul Lëtzebuerg bietet :

- Schulungen
- Didaktisches Handbuch
- Videos
- Ballkorb

Weitere Informationen: https://eneps.public.lu/fr/letzebuerglieftsport/ballschoulletzebuerg.html

#LëtzebuerglieftSport

ENEPS
Ecole Nationale de l'Education Physique et des Sports

Beantragen Sie das GIMB-Label

Organisieren Sie Aktionen, ein Projekt, eine Kampagne, eine Ausstellung, eine Schulung oder Ähnliches, die auf die Förderung einer ausgewogenen Ernährung und/oder körperlicher Aktivität ausgerichtet sind?

Werden Sie Partner und beantragen Sie das GIMB-Label!

Warum?

- Eine Aufwertung Ihrer Aktionen ;
- Unterstützung von Experten zu den positiven Aspekten und den zu verstärkenden Punkten Ihres Projekts ;
- Zugang zu Informationen und praktischen Ratschlägen zu den nationalen Empfehlungen ;
- Die Gelegenheit, Ihr Netzwerk zu erweitern ;
- Die Bereitstellung von Materialien und Broschüren.

Stellen Sie den Antrag!

Gesond iessen, Méi beweegen - Was ist das?

GIMB - "Gesond iessen, Méi beweegen" ist eine Initiative von vier Ministerien:

- Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend
- Ministerium für Familie, Integration und die Großregion
- Ministerium für Gesundheit
- Ministerium für Sport

Ziel ist es, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige, angemessene körperliche Aktivität zu fördern und die Problematik der Fettleibigkeit und des Bewegungsmangels in der gesamten Bevölkerung zu bekämpfen.

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Gesond iessen
Méi beweegen