

## Pressedokumentation

# fit und zwäg in der Lehre

## Gesundheitsförderung für Oberwalliser Lehrlinge

Die Gesundheitsförderung Wallis, die Krebsliga Wallis und die Berufsfachschule Oberwallis fördern gemeinsam die Gesundheit der Oberwalliser Lehrlinge.

Das Fundament bildet die Berufsfachschule Oberwallis mit ihrem Entscheid dem *Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Wallis* beizutreten und sich so nachhaltig für die Gesundheit Ihrer Schüler und Lehrer einzusetzen.

**Rauchen**, zu **wenig Bewegung** und eine **ungesunde Ernährung** sind laut WHO die häufigsten Gesundheitsrisiken bei jungen Erwachsenen.

Nicht mit erhobenen Finger, sondern mit innovativen Projekten wollen wir gemeinsam diese Gesundheitsrisiken bei den Lehrlingen an der Berufsfachschule Oberwallis nachhaltig mindern.

Vom 4. Oktober bis 13. Oktober 2017 ist die Krebsliga Wallis und die Gesundheitsförderung Wallis mit verschiedenen Aktionen an der Berufsfachschule Oberwallis in Brig und Visp.

Neben dem Tabakkonsum thematisieren wir die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung und bringen mit einfachen Tipps und Tricks mehr Bewegung in den Alltag der Lehrlinge.

fit und zwäg  
— in der Lehre —

## Informationen zu den verschiedenen Projekten

### SmokeFree Fotobox

Mit der SmokeFree Fotobox können die Lehrlinge einen Blick in die Zukunft werfen. Sie lassen sich in der Fotobox ablichten und innert Sekunden erhalten Sie ein Bild von sich in 20 Jahren. Der Clou: Die Aufnahme zeigt den Alterungsprozess als rauchende oder nichtrauchende Person. Die Fotobox wird von Fachpersonen im Bereich Sucht und Gesundheitsförderung betreut.

<https://www.smokefree.ch/de/fotobox-tour/fit-und-zwaeg-die-lehre/>



### Rauchfreie Lehre

Das Projekt stärkt Nichtraucher in ihrer Haltung, NEIN zu Tabak zu sagen und ihr Lehrjahr rauchfrei zu verbringen. Raucher profitieren von einer kostenlosen Rauchstopperberatung und werden so unterstützt ihr Lehrjahr ebenfalls rauchfrei zu gestalten.

Die Lehrlinge verpflichten sich jeweils während eines Lehrjahres rauchfrei zu sein. Jeglicher Tabakkonsum ist untersagt: Zigaretten, Shisha, Cannabis, Schnupftabak, Snus, E-Zigaretten usw.

Wem dies gelingt gewinnt doppelt: Eine gesunde Lunge und attraktive Preise.

<http://www.rauchfreielehre.ch/de/startseite.html>



## 5 am Tag Mini Bus

Der tägliche Gemüse- und Früchtebedarf kann auf eine einfache Formel reduziert werden: mindestens fünf Portionen.

Oft fehlt es an Ideen, wie fünf Portionen am Tag in den Speiseplan eingebaut werden können. «5 am Tag» will dafür Abhilfe schaffen. Dafür wurde ein kleiner Bus zu einer modernen Küche umfunktioniert – ganz im Stil von «5 am Tag» knallbunt und lebensfroh.

Mit nützlichen Tipps und vielen Rezeptideen können sich die Lehrlinge inspirieren lassen, wie sie sich mit 5 Portionen pro Tag verpflegen wollen. Im Mini-Bus werden fruchtig-frische Smoothies zubereitet und zum Degustieren angeboten – sowie, saisonale und regionale Früchte und Gemüse abgegeben.

<https://www.5amtag.ch/>



## Fourchette Verte

Fourchette Verte ist ein Qualitäts- und Gesundheits-Label für Restaurationsbetriebe, welche ausgewogene Mahlzeiten nach der Schweizer Lebensmittelpyramide anbieten. Die Mensa der Berufsfachschule Oberwallis kocht während der zwei Projektwochen nach den Vorgaben des Labels. Die Berufsfachschule Oberwallis strebt das Label *Fourchette Verte* an.

<https://www.promotionsantevalais.ch/de/zentrum-ernahrung-bewegung-268.html>



## 10'000 Schritte

10'000 Schritte pro Tag, um bei guter Gesundheit zu bleiben und sich ein gesundes Körpergewicht zu bewahren.

Täglich mehrmals einige Minuten Bewegung genügen bereits, um den Körper gesund und leistungsfähig zu halten. Mit etwas Fantasie ist es ein Leichtes, mehr Schwung und Aktivität in den Alltag zu bringen und so mit wenig Aufwand das Wohlbefinden zu steigern!

Tipps und Tricks sollen den Jugendlichen helfen mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen.

<https://www.promotionsantevalais.ch/de/zentrum-ernaehrung-bewegung-268.html>



## Schulnetz21

Das Walliser Schulnetz21 unterstützt die Mitgliedsschulen dabei, zu gesundheitsfördernden Lebens- und Arbeitsorten zu werden.

Mehr als 1800 Schulen sind Mitglied im Schulnetz21 Schweiz und verfolgen in ihrer Schulpraxis verschiedene Themen: Schulklima, psychosoziale Gesundheit von Schüler/-innen und/oder Lehrpersonen, Ernährung und Bewegung, Partizipation, naturnahe Umgebungsgestaltung, Pflege von Partnerschaften mit lokalen Unternehmen und Organisationen, faire und umweltfreundliche Beschaffung, usw.

Die Berufsfachschule Oberwallis ist auf dem Weg das Label Schulnetz21 zu erhalten.

<https://www.promotionsantevalais.ch/de/schulnetz21-wallis-235.html>



**schulnetz21**

kantonales netzwerk  
gesundheitsfördernder schulen

wallis

## Sponsoring



## Partner



## Kontakt

Krebsliga Wallis  
Caroline Kreuzer-Pfamatter  
027/604 35 41  
[caroline.kreuzer@krebsliga-wallis.ch](mailto:caroline.kreuzer@krebsliga-wallis.ch)

## Kontakt

Gesundheitsförderung Wallis  
Florian Walther  
027/948 46 42  
[florian.walther@psvalais.ch](mailto:florian.walther@psvalais.ch)