

Jahresbericht



Zentrum für Ernährung und Bewegung

Zentrum für Ernährung und Bewegung
Haus Delta, Seewjinenstrasse 2, 3930 Visp
t. +41 27 948 46 42, f. +41 27 948 46 46
ernaehrungsbewegungws@psvalais.ch
www.ernaehrungsbewegungws.ch

Ein Bereich der



**Gesundheitsförderung
Wallis**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Persönliches Gleichgewicht dank Bewegung!

2013–14: Das Zentrum für Ernährung und Bewegung reist in die Welt der Jugendlichen

Die Situation der weltweiten Übergewichts- und Adipositas-„Epidemie“ hat sich in den letzten Jahren kaum verändert. Laut den Statistiken der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 sind von den über 18-Jährigen 32 Prozent übergewichtig und 11 Prozent adipös. Die Situation ist damit schlechter als bei der letzten Erhebung 2007. Die durch Übergewicht und Adipositas verursachten Kosten erreichen eine Rekordhöhe von acht Milliarden Franken jährlich.

Um die in seinem letzten kantonalen Aktionsprogramm gesteckten Ziele zu verwirklichen, hat sich das Zentrum für Ernährung und Bewegung mit der Entwicklung von Massnahmen für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren und für die auf sie Einfluss nehmenden Personen befasst. Zu den wichtigsten Aktionen gehört die Herausgabe einer Broschüre mit dem Titel „Reise in die Welt der Jugendlichen in drei Etappen: Ein aktiver Lebensstil, ein gestärktes Selbstbewusstsein, eine gesunde Ernährung“ für Fachleute und Eltern. Dieses Hilfsmittel besteht aus zehn Blättern mit Themenkreisen, die auf der Website des Zentrums für Ernährung und Bewegung eingesehen werden können. Die Mappe wurde am 4. Kantonalen Workshop vorgestellt. Dieser Anlass wurde zusammen mit Senso5 organisiert. Mehr als 220 Teilnehmer sind der Einladung gefolgt, was uns vermuten lässt, dass das Thema höchst aktuell ist!

In den letzten zwei Jahren hat das Projekt „Youp’là bouge“ zehn weitere Kindertagesstätten für mehr Bewegung gewonnen. 14 Oberwalliser Kindertagesstätten tragen jetzt das Label „Purzelbaum“.

2013 hat das Zentrum für Ernährung und Bewegung eine Koordinatorin zur Förderung des freiwilligen Schulsports im Wallis eingestellt.

Gegenwärtig obliegt die Organisation und Finanzierung dieses Projektes den Schulgemeinden. Im Gegensatz zu vielen anderen Kantonen wird der freiwillige Schulsport im Wallis leider nicht vom kantonalen Sportamt subventioniert.

2014 wurde ein neues Programm aus der Taufe gehoben: die SPORTKIDS! Dabei handelt es sich um einsatzbereite polysportive Kursmodule.

Das Projekt „Gesunde Gemeinde“ hat das Interesse der Kantone Waadt und Jura geweckt, die beschlossen haben, es auch bei sich einzuführen. Zum ersten Mal seit dem Start des Projekts hat das Zentrum für Ernährung und Bewegung ein Treffen aller Walliser Gemeinden veranstaltet, die das Label tragen oder gerade erworben haben. Dahinter steht die Idee, den Erfahrungsaustausch über bewährte Methoden zu fördern. Angesichts des grossen Teilnehmerinteresses werden diese Treffen fortgeführt.

Das Zentrum für Ernährung und Bewegung war in den vergangenen zwei Jahren intensiv beschäftigt. Nebst der Lancierung neuer Projekte mussten zahlreiche bestehende Aktivitäten fortgesetzt werden, um die Botschaften des Zentrums für Ernährung und Bewegung bei der Walliser Bevölkerung noch fester zu verankern.

Wir möchten uns bei allen Beteiligten bedanken, die Tag für Tag an der Konkretisierung dieses kantonalen Programms arbeiten. Ein besonderes DANKESCHÖN gilt den Mitgliedern der Referenzgruppe und der Dienststelle für Gesundheitswesen.

Manu Praz
Präsident der kantonalen Referenzgruppe
für Ernährung und Bewegung (GRAM)

Catherine Moulin Roh
Leiterin des Zentrums
für Ernährung und Bewegung (ZEB)

Leichte Zunahme von Übergewicht und Adipositas

In der Schweiz

2012 waren in der Schweiz 51 Prozent der Männer und 32 Prozent der Frauen im Alter von über 14 Jahren übergewichtig. Davon litten 11 Prozent der Männer und 9 Prozent der Frauen an Adipositas. Der Anteil der übergewichtigen oder adipösen Personen nimmt dabei mit dem Alter zu. So leiden in der Altersgruppe über 35 Jahre mehr als die Hälfte der Männer an Übergewicht oder Adipositas. Wie anderswo auch sind die einkommensschwachen Schichten am stärksten betroffen. (1)

Der Anteil der übergewichtigen oder adipösen Personen hatte sich zwischen 2002 und 2007 nahezu stabilisiert, zeigt seitdem aber wieder einen leichten Zuwachs. Diese Tendenz ist vor allem bei den Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren zu beobachten, auch wenn eine Studie unter 19-jährigen Schweizern im Zeitraum von 2010 bis 2012 eine Stabilisierung zeigt (2).

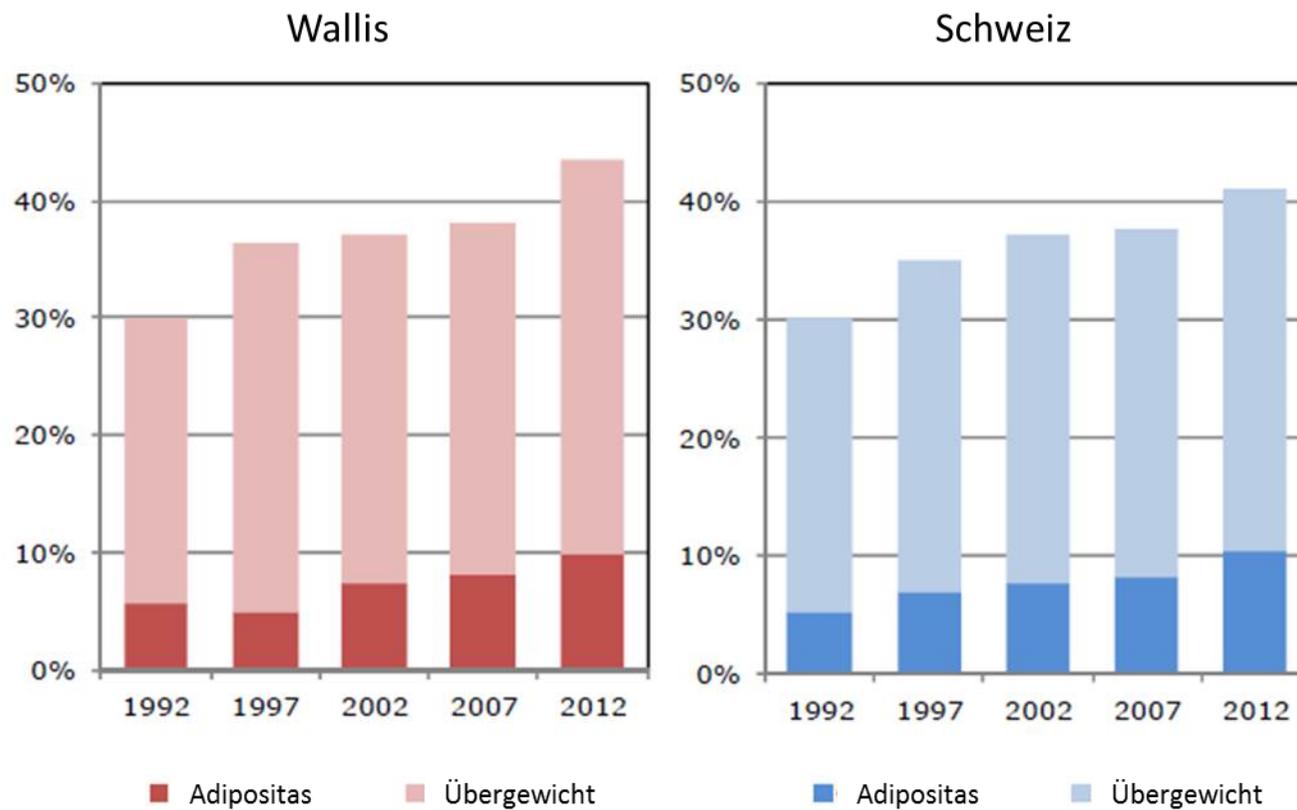
Unter Schulkindern ist laut Daten der Schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Zürich und Bern der Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen seit 2005/2006 gleich geblieben, das heisst 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen leiden an Übergewicht und 5 Prozent an Adipositas (3).

Untergewicht und Störungen des Ernährungsverhaltens, die damit verbunden sein können, betreffen ebenfalls auf konstante Weise Mädchen und junge Frauen im Alter von 11 bis 24 Jahren. Fast 12 Prozent der 16- bis 24-Jährigen und über 18 Prozent der 11- bis 15-Jährigen weisen einen BMI von unter 18,5 auf (4).

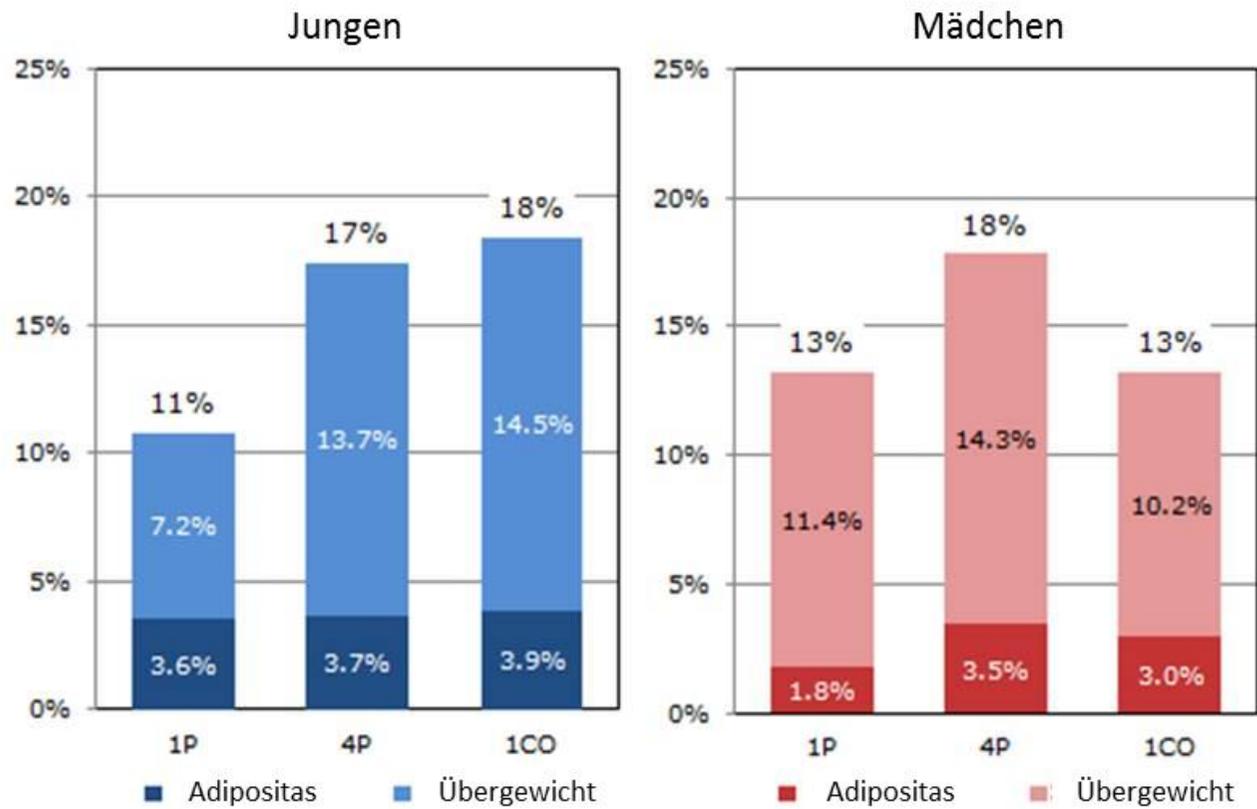
Im Wallis

Wie die gesamte Schweiz ist auch das Wallis von dieser Adipositas-„Epidemie“ betroffen. 2012 waren jeder zweite Walliser und mehr als jede dritte Walliserin übergewichtig (5). Damit hat der Anteil der übergewichtigen Walliser seit 2007 ebenfalls zugenommen.

Von den Kindern im Alter von 7 bis 13 Jahren waren 15 Prozent übergewichtig. Auch in dieser Altersgruppe sind Übergewicht und Adipositas auf dem Vormarsch (6).



Entwicklung der Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas im Wallis und in der Schweiz von 1992 bis 2012 (Quelle: WGO)



Prozentsatz der an Übergewicht und Adipositas leidenden Walliser Kinder nach Altersgruppen (1P, Durchschnittsalter: 7 Jahre; 4P, Durchschnittsalter: 10 Jahre und 1CO, Durchschnittsalter: 13 Jahre) (Quelle: WGO)

Verankerung schützender Verhaltensweisen

Körperliche Aktivität

Von den Schweizer Kindern und Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren sind nur 12 Prozent mindestens 60 Minuten täglich körperlich so aktiv, dass sich ihr Pulsschlag erhöht und sie ausser Atem geraten (7). Zudem beträgt der Anteil der 15-jährigen Schüler, die wochentags mindestens zwei Stunden täglich sitzend zubringen, etwa vor Fernseher, Computer oder Spielkonsole bei den Jungen 84 Prozent und bei den Mädchen 74,3 Prozent (7).

Von den über 15-Jährigen betreiben 56 Prozent eine Sportart, davon 51 Prozent mehrmals pro Woche und rund 30 Prozent einmal wöchentlich (1).

Ernährung

19 Prozent der über 15-Jährigen essen täglich fünf oder mehr Portionen Früchte und Gemüse, während 62 Prozent der Frauen und 42 Prozent der Männer mindestens fünf Mal pro Woche drei oder mehr Portionen Früchte und Gemüse essen (1).

Was die Schweizer Kinder und Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren betrifft, so isst weniger als die Hälfte von ihnen jeden Tag Früchte (7).

Kosten

Die Gesundheitskosten im Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas haben sich in den letzten Jahren praktisch verdoppelt. Laut Gesundheitsförderung Schweiz belaufen sie sich auf rund acht Milliarden Franken jährlich.

Quellen:

1. BfS, Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2012
2. Panczak R et al., Socioeconomic, temporal and regional variation in body mass index among 188,537 Swiss male conscripts born between 1986 and 1992. PLoS One, 2014
3. Stamm H et al., Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich. Vergleichende Auswertung der Daten des Schuljahres 2012/2013. Gesundheitsförderung Schweiz, Lausanne und Bern, 2014
4. BfS, Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2007
5. WGO, Überblick über den Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten im Wallis 2012
6. WGO, Surveillance épidémiologique de l'excès de poids chez les écoliers valaisans : évolution de la prévalence entre 2008 et 2012
7. HBSC, Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz, 2012

Sich diesem dringenden Gesundheitsproblem stellen

Mit der Gründung des Zentrums für Ernährung und Bewegung und dem Start des Programms „Gesundes Körpergewicht“ 2008-2016 hat der Kanton eine Reihe von Massnahmen zur Bekämpfung dieses vorrangigen Gesundheitsproblems getroffen.

Um die im Hinblick auf die Volksgesundheit gesteckten Ziele zu verwirklichen, hat die Kantonale Kommission für Gesundheitsförderung (KKGF) im September 2005 die Gründung eines Kantonalen Zentrums „Ernährung und Bewegung“ vorgeschlagen.

Daraufhin hat das Departement für Gesundheit, Sozialwesen und Energie des Kantons Wallis via die Dienststelle für Gesundheitswesen die Walliser Liga gegen Lungenkrankheiten und für Prävention (WLPP) mit der Erstellung eines Aktionsprogramms beauftragt.

Die Gesundheitsförderung Wallis hat das Zentrum für Ernährung und Bewegung ins Leben gerufen, das seine Tätigkeit am 2. August 2007 aufnahm. Weniger als ein Jahr nach seinem Start hat das Zentrum der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ein kantonales Programm für den Zeitraum 2008 - 2012 vorgelegt und für dessen Umsetzung CHF 1.2 Mio. erhalten. Das kantonale Programm wurde für einen zweiten Zeitraum von 2012 - 2015 verlängert mit einer Finanzierung von Gesundheitsförderung Schweiz in der Höhe von CHF 1'056'000. Diese Zusatzfinanzierung ergänzt die vom Kanton zur Verfügung gestellten Mittel.

Das Zentrum koordiniert dieses Programm, um die Kohärenz zwischen den im gesamten Wallis durchgeführten Aktionen sicherzustellen und deren Effizienz zu optimieren.

Das kantonale Programm „Gesundes Körpergewicht“ setzt die kantonale Strategie in die Praxis um. Dies geschieht auf der Grundlage quantitativer und qualitativer Indikatoren, die Prioritäten in Bezug auf die **Ernährung und die körperliche Bewegung** festlegt. Dabei geht es langfristig um folgende Ziele:

- Erhöhung des Prozentsatzes der Walliser Kinder und Jugendlichen mit einem gesunden Körpergewicht,
- Erhöhung des Prozentsatzes der Walliser Kinder und Jugendlichen, die regelmässig eine körperliche Aktivität ausüben,
- Erhöhung der Anzahl der Kinder und Jugendlichen, die ein gesundes Verhältnis zur Ernährung haben.

Alle Akteure verfolgen eine gemeinsame Strategie

Das Problem des Über- und Untergewichts ist komplex. Es gilt, im öffentlichen Gesundheitswesen an einer Veränderung der Lebensumstände im weiten Sinne zu arbeiten, damit sie für die Bevölkerung gesünder und schützender werden:



Aktionsfelder des kantonalen Programms „Gesundes Körpergewicht“

4 Interventionsachsen

Um das Risikoverhalten der Bevölkerung zu vermindern und sie vom Nutzen gesundheitsschützender Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu überzeugen, ist es notwendig, die Zielgruppen genau zu definieren, langfristig wirksame strukturelle Massnahmen zu treffen, die Synergien des Netzwerks auszubauen und letztlich für eine bessere Information zu sorgen.

1. Positive Beeinflussung der Gewohnheiten
2. Schaffung eines gesundheitsfördernden Umfelds
3. Vernetzung aller Akteure
4. Information der Walliser Bevölkerung

1. Positive Beeinflussung der Gewohnheiten

Das kantonale Programm konzentriert sich auf Kinder und Jugendliche von 0 bis 16 Jahren sowie auf die Multiplikatoren (Eltern, Fachleute im Sozial- und Gesundheitswesen usw.), die einen Einfluss auf Kinder und ihr Umfeld haben. Denn gute Gewohnheiten erwirbt man bereits im frühen Kindesalter!





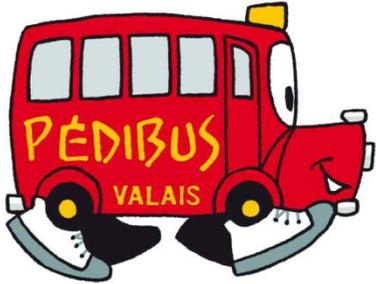
Purzelbaum, Kindertagesstätten in Bewegung:

Purzelbaum fördert die Bewegung im Alltag der Kindertagesstätten und Kindergärten.

Bilanz:

- Ende 2014 haben 32 Kindertagesstätten im Unterwallis und 14 im Oberwallis (Purzelbaum-Kitas) die Fortbildung absolviert und das Label erhalten
- Teilnahme der Walliser Erzieherinnen an den Verankerungskursen und an den Interkantonalen Fachtagungen.

http://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Ernaehrung-und-Bewegung/Purzelbaum-Schweiz/P2uDQ/?lang=DE&redirect_lang



Pedibus:

Pedibus ist ein System, bei dem Kinder in Begleitung eines Erwachsenen (z. B. eines Elternteils) zur Schule gehen. Wie bei einem richtigen Bus gibt es eine Route, einen „Fahrplan“ und einen „Fahrer“, aber der Weg wird zu Fuss zurückgelegt.

Bilanz:

- 23 aktive Linien im Kanton Ende 2014
- 3 neu eingeführte Linien in Fully
- Manche Pedibus-Linien pausieren oder wurden mangels Kindern eingestellt, dafür sind andere wieder aktiviert worden.
- In den Kindertagesstätten wurde eine Werbekampagne für das Pedibus-Konzept durchgeführt, um künftige Schülereltern zum Einsatz zu bewegen. Insgesamt wurden 780 Broschüren auf Französisch, 255 auf Deutsch, 130 auf Portugiesisch und vier auf Spanisch verteilt.
- Organisation eines kantonalen „Zu Fuss zur Schule“-Tages in der Gemeinde Saint-Léonard, bei dem 300 Kinder erreicht wurden.

<http://www.schulwege.ch/de/pedibus.html>

Fortbildung für Hebammen in der Westschweiz

Die Westschweizer Kantone haben sich zusammengeschlossen, um eine Fortbildung für Hebammen anzubieten, die zum ersten Mal 2014 stattfand. Sie ist im Westschweizer Fortbildungskatalog für diese Zielgruppe enthalten. Die Module können in den Kantonen nach Belieben übernommen werden.



Freiwilliger Schulsport

Das Zentrum für Ernährung und Bewegung fördert fakultative Sportkurse mit dem Ziel bei wenig aktiven Kindern Freude an der Bewegung zu wecken und ihnen den Zugang zum Sport zu erleichtern. Die Finanzierung und Organisation in der Schule, obliegt den Gemeinden. Im Gegensatz zu vielen anderen Kantonen wird der freiwillige Schulsport im Wallis leider nicht vom kantonalen Sportamt subventioniert.

Bilanz:

- 2014 wurde ein neues Programm ins Leben gerufen: SPORTKIDS! Dabei handelt es sich um einsatzbereite polysportive Kursmodule zur Einführung in verschiedene Aktivitäten. Die Module für Fünf- bis Sechsjährige und Sieben- bis Achtjährige stehen den Kursleitern bereits zur Verfügung. Die Gemeinde organisiert die Kurse mit Hilfe eines Koordinators oder Turnlehrers. Die Gemeinde muss eine freie Turnhalle finden, sich um die Bekanntmachung des Angebots und die Anmeldung der Kinder kümmern sowie einen Kursleiter einstellen (oft in Zusammenarbeit mit lokalen Sportvereinen).
- In neun Walliser Gemeinden sind 13 SPORTKIDS-Kurse zustande gekommen, die jede Woche mehr als 260 Kinder in Bewegung setzen.

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/sportfac.html>



Senso5

Senso5 entwickelt in einem sensorischen Ansatz Instrumente für die Walliser Schulen und die Gesundheitsbeauftragten, um eine gesunde Einstellung zur Ernährung zu fördern.

- Das Zentrum für Ernährung und Bewegung unterstützt die Stiftung Senso5 bei mehreren Projekten und insbesondere bei der Ausweitung ihrer Aktivität auf die Schulen des Oberwallis.
- Es ist eine regelmässige und fruchtbare Zusammenarbeit entstanden, bei der gemeinsame Projekte wie ein kantonaler Workshop, die Dokumentationsmappe „Reise in die Welt der Jugendlichen“ oder Fortbildungen für Multiplikatoren umgesetzt werden.

<http://www.senso5.ch>



Muuvit!

Muuvit ist ein Projekt für Schüler der Primarklassen, das Bewegung, Lernspass und Reiseerlebnis verknüpft. Es nimmt die Klasse mit auf eine virtuelle Reise und verbindet Bewegungsförderung mit spannenden Sachkundethemen. Durch körperliche Bewegung sammeln die Kinder Punkte, mit denen sie virtuell auf einer Landkarte quer durch die Schweiz oder durch Europa reisen können. Besonderes Plus: Muuvit ist für Lehrpersonen kostenfrei.

- Anmeldung von 43 Walliser Schulklassen (17 französischsprachige und 26 deutschsprachige)

<http://www.muuvit.com/ch>



Vereinigung „Sport pour toi“

Die Vereinigung bietet sportliche Aktivitäten in einem geselligen Rahmen für übergewichtige Kinder und Jugendliche an, um ihnen Freude an körperlicher Bewegung und Sport zu vermitteln.

- 93 Kinder nahmen 2014 an den Kursen teil
- Zusendung eines Gutscheins für ein Gratisgespräch mit einer diplomierten Ernährungsberaterin bei der Abrechnung der Teilnahmegebühr

<http://www.sportspourtoi.ch>



Kurs „Gut, gesund und günstig essen“

Dieser Kurs wurde vom Westschweizer Konsumentenschutz entwickelt und wird von den Westschweizer Kantonen und der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Die Schulung ermöglicht es allen Teilnehmern, Ernährungsempfehlungen, Freude an gutem Essen und Budgetlimits im Alltag zu vereinen.

- Organisation von 14 Kursen zum Thema „Gut, gesund und günstig essen“ für gefährdete Bevölkerungsgruppen, gerade auch für Menschen mit Migrationshintergrund mit mehr als 300 Teilnehmern

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/gesund-gunstig-essen-715.html>



Reise in die Welt der Jugendlichen

Diese Dokumentationsmappe wurde vom Zentrum für Ernährung und Bewegung in Zusammenarbeit mit Senso5 entwickelt und soll Eltern und Fachpersonen Denkansätze und Ratschläge geben, damit sie den Jugendlichen bei ihrer Beschäftigung mit den Themen Bewegung, Ernährung und Selbstbild zur Seite stehen können.

Bilanz:

- Herausgabe von zehn Themenblättern
- Vertiefung der Themen auf der Website des Zentrums anhand einer Sammlung von wissenschaftlichen Artikeln und Lehrmitteln für Fachleute sowie für die Jugendlichen selbst
- Offizielle Lancierung der Dokumentationsmappe beim kantonalen Workshop am 12. November 2014

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/reise-welt-jugendlichen.html>

Fortbildung für Multiplikatoren

Einführung einer eintägigen Fortbildung für soziokulturelle Animatoren zu den Themen Ernährung, Bewegung und Selbstbild im Jugendalter.

Bilanz:

- Anmeldung von 16 Animatoren aus dem Unterwallis
- Sensibilisierung von Hilfsbetreuern bei ihren Fortbildungsabenden



Eat fit

Basler Jugendmagazin rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Selbstbild.

Das Projekt wurde von den Kantonen Waadt, Jura, Freiburg und Wallis übernommen. Besonderer Dank gilt dem Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt, Bereich Gesundheitsdienste, Abteilung Prävention für die Zurverfügungstellung ihrer Broschüre sowie der Gesundheitsförderung Schweiz für die Finanzierung der Übersetzung und die Überlassung des Gorilla-Rezeptheftes, das dem Magazin beiliegt.

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/jugendmagazin.html>

2. Schaffung eines gesundheitsfördernden Umfelds

Das Umfeld im Sinne der Lebensbedingungen beeinflusst ganz klar die Verhaltensweisen des Einzelnen bzw. der Gruppe. Aus diesem Grunde ist auf die Lebensumstände für und rund um die Walliser Bevölkerung einzuwirken, um sie zu ermuntern, bestimmte Risikoverhaltensweisen in gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu ändern.



Gesunde Gemeinde

Gesunde Gemeinde

Das Label „Gesunde Gemeinde“ unterstützt Gemeinden, die eine Reihe von Gesundheitsförderungsmassnahmen zugunsten ihrer Bevölkerung umsetzen. Die Gemeinden werden angehalten, alle gesundheitsfördernden Massnahmen aufzulisten, die sie durchführen oder unterstützen. Entsprechend ihrer Bilanz werden sie beraten und zu weiteren Aktivitäten angeregt.

- Labelisierung von drei weiteren Gemeinden 2013/2014: Sitten, Siders und Martigny
- 14 labelisierte Gemeinden seit 2010
- Übernahme des Labels durch die Kantone Waadt und Jura
- Organisation eines kantonalen Treffens zur Netzworkebildung und zur Förderung des Erfahrungsaustauschs über bewährte Methoden
- Schaffung einer an die Website von Gesundheitsförderung Wallis angebundenen Minisite
- Herausgabe eines neuen Massnahmenkatalogs und eines Infoflyers

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/gesunde-gemeinde.html>



Fourchette verte

Das Label „Fourchette verte“ wird an Kindertagesstätte, Schulkantinen und Restaurants verliehen, die ein ausgewogenes Tagesgericht anbieten und dabei die geltenden Ernährungsempfehlungen beachten.

- 3 Labelisierungen von Kindertagesstätten und Schulkantinen im Unterwallis, Labelisierung einer Kindertagesstätte im Oberwallis
- Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Ernährung und Bewegung an verschiedenen Projekten (Broschüre „Reise in die Welt der Jugendlichen“, Multiplikatorenfortbildung, kantonaler Workshop)
- 9 Fourchette verte/Senso5-Fortbildungen in Kindertagesstätten der Stadt Sitten

<http://www.fourchetteverte.ch/de/>

3. Vernetzung aller Akteure

Die Aufgabe des kantonalen Zentrums für Ernährung und Bewegung ist es, alle Kräfte, die gemeinsame Vorstellungen und Absichten verfolgen, rund um ein gemeinsames Ziel zu bündeln, damit das Programm von allen betroffenen Akteuren getragen und der Wissenstransfer sichergestellt werden.



Kantonaler Workshop

Der alle zwei Jahre stattfindende kantonale Workshop des Zentrums für Ernährung und Bewegung versammelt alle Fachleute des Netzwerks um ein gemeinsames Thema.

2014 zusammen mit der Stiftung Senso5 Organisation des 4. kantonalen Workshops mit dem Titel „Reise in die Welt der Jugendlichen in drei Etappen: ein aktiver Lebensstil, ein gestärktes Selbstbewusstsein, eine gesunde Ernährung. Die ganztägige Veranstaltung beinhaltete Fachvorträge am Vormittag und zwei Workshops zur Wahl am Nachmittag.

- Organisation eines kulinarischen Wettbewerbs zwischen Klassen der Sekundarstufen I und II
- 225 Gesundheits- und Erziehungsfachleute nahmen an der Tagung teil.

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/kantonaler-workshop-769.html>

4. Information der Walliser Bevölkerung

Das Ziel der Gesundheitsförderung ist es, die Bevölkerung bzw. den Einzelnen dazu anzuregen, seine gesundheitsfördernden (schützenden) Verhaltensweisen zu vermehren und sein Risikoverhalten zu vermindern. Der erste Schritt ist es, alle bestmöglich zu informieren. Der Zugang zur Information ist äusserst wichtig, denn erst wenn man ein Risiko oder eine Gefahr kennt, kann man beginnen, seine Verhaltensweisen entsprechend anzupassen.



Standarbeit

2013:

- Aufstellung von Ständen bei verschiedenen öffentlichen Veranstaltungen mit einem Gewinnspiel und einer durch die Ernährungsberaterinnen betreuten Brotverkostung

2014:

- Überarbeitetes Präsenzkonzzept für die Veranstaltungen; beim Slow Up Erprobung einer Aktion zur Prävention durch Gleichaltrige in Zusammenarbeit mit dem CIPRET
- Animation beim Schulfest und beim Fest der Genüsse in Sitten



Animationsaktion bei Migros

Das kleine mobile Quiz wurde den grossen Walliser Migros-Einkaufszentren zur Verfügung gestellt. Dabei wurde an Mittwochnachmittagen und ganztägig an Samstagen Animation am Stand durch Studentinnen angeboten.

- Präsenz in sieben Migros-Zentren
- 555 Gewinnspielteilnehmer

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/kleine-mobile-quiz.html>



Werbekampagne „Wasser trinken ist doch klar“ in den Walliser Apotheken

Die Kampagne „Wasser trinken ist doch klar“ wurde vom Zentrum für Ernährung und Bewegung in Zusammenarbeit mit PharmaValais und der Sektion Wallis des Schweizerischen Verbands diplomierter Ernährungsberaterinnen organisiert, um die Bevölkerung aufzufordern, den Durst eher mit Wasser als mit zuckrigen Getränken zu löschen.

- Mehr als 500 Teilnehmer am Gewinnspiel und an der Wasserverkostung in 35 Apotheken des gesamten Wallis
- Fortbildung von 65 Fachleuten an zwei Abenden

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/kampagne.html>



Die Gesundheitsseite von Le Nouvelliste und dem Walliserbote

Das Zentrum für Ernährung und Bewegung von Gesundheitsförderung Wallis und der Dienststelle für Gesundheitswesen arbeiten mit der Zeitung „Le Nouvelliste“ bei der Erstellung der Gesundheitsseite zusammen. Diese Seite wird anschliessend übersetzt und im Walliserbote veröffentlicht.

Behandelte Themen:

- Getränke und Wasser
- Pédibus
- Essstörungen
- Jugendliche : Diäten und ihr Yoyoeffekt
- Gut essen, ist eine Kunst
- Essen und Bewegen : Reise in die Welt der Jugendlichen

<http://www.lenouvelliste.ch/fr/nosdossiers/sante/>

Gesundheitsflash von Radio Rhone FM und RRO

Zusammen mit den Gesundheitspartnern (Dienststelle für Gesundheitswesen, Gesundheitsförderung Wallis und Sucht Wallis) veröffentlicht das Zentrum für Ernährung und bewegung regelmässig Gesundheitsflash.

Beispiele von behandelten Themen:

- Selbstbild des Jugendlichen
- Gut, gesund und günstig essen



L'ANTIDOTE

Gesundheitssendung von Canal9

Ähnlich wie bei der Gesundheitsseite von Le Nouvelliste trägt das Zentrum für Ernährung und Bewegung zur Gestaltung der Sendung Antidote bei. Die Gesundheitspräventionsthemen werden übersetzt und in beiden Landessprachen ausgestrahlt.

Themen der bisherigen Sendungen:

- Physische Aktivität: Bewegung in jedem Alter (insbesondere beim Kind mit Pédibus und fakultativem Sport)
- Kinder und Gemüse verbinden keine Liebesgeschichte
- Lebensmittel, zwischen Mythos und Realität
- Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen

<http://canal9.ch/category/magazines/l-antidote>

Ausblick

Das Zentrum für Ernährung und Bewegung schliesst Ende 2015 die letzte Etappe des kantonalen Aktionsprogramms 2012–2015 ab und muss bei Gesundheitsförderung Schweiz eine Planung für die dritte Phase 2016–2019 vorlegen. Dafür muss die Wirksamkeit der vorgeschlagenen Massnahmen analysiert und gegebenenfalls eine Korrektur vorgenommen werden.

2015 werden wir uns besonders auf die Multiplikatorenfortbildung konzentrieren, die Zusammenarbeit mit dem Netzwerk ausbauen und die neuen Hilfsmittel für die Arbeit mit den Jugendlichen vorstellen.

Danksagung

Das Zentrum für Ernährung und Bewegung wird von einer Referenzgruppe aus Fachleuten der Bereiche Ernährung, Sport, Medizin, Gesundheit und Erziehung beraten und betreut. Wir bedanken uns bei allen Beteiligten, die Tag für Tag zur Entwicklung unserer Aktivitäten beitragen und ganz besonders bei Herrn Manu Praz, der sich nach sieben Jahren grossen Engagements aus der Referenzgruppe verabschiedet. Ein herzliches DANKESCHÖN für seine Tatkraft und für seine Einsatzbereitschaft in dieser ganzen Zeit seit der Gründung des Zentrums!