



Ausgeglichene und Leistungsfähige Kids – Ein Referat für Eltern/Lehrkräfte

Für mehr Konzentration und Ruhe im Unterricht und Zuhause

Gemäss einer Studie der ETH Zürich in 30 Schweizer Schulen waren in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht zwischen 19.2 und 27.4% der Kinder übergewichtig und zwischen 5.6 und 16.3% der Kinder dick¹. Übergewicht im Kindesalter kann zu den chronischen Erkrankungen Diabetes und Herzkrankheit im Erwachsenenalter führen.

Laut einer Studie im Auftrag des Bundesamts für Statistik hat die Ritalin-Abgabe in der Schweiz zwischen 1996 und 2000 um 690 Prozent zugenommen (Tages-Anzeiger, 07.10.2005). Ritalin ist ein Medikament, das mehrheitlich bei unruhigen Kindern gegen Konzentrationsmangel und Hyperaktivität eingesetzt wird.

Dies sind 2 Themen, die es jedenfalls verdienen unter die Lupe genommen zu werden. Eine gesunde Ernährung macht Kinder stark:

- √ Stark im Unterricht. Sie passen auf und leisten besser. Ohne Ritalin.
- √ Stark in der Gesundheit. Sie immunisieren sich gegen Krankheiten.
- √ Stark im Körper. Sie haben Energie und Lust Sport zu treiben und bleiben schlank.
- √ Stark im Ausgleich. Sie lassen sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen.
- √ Stark im Schlaf. Sie ruhen sich für den nächsten Tag gut aus.

Eltern lernen die Zusammenhänge der Gesundheit kennen und erfahren wie sie ihre Kinder über Ernährung und Lifestyle auf natürliche Weise zu mehr Vitalität, Leistung, innere Ruhe, und guten Schlaf verhelfen können. Damit unsere Kinder von heute zu gesunden und erfolgreichen Erwachsenen von morgen werden.

Die Planung, Organisation, Durchführung und Kosten erfolgen nach Absprache. Weitere Gesundheitsthemen können nach Wunsch berücksichtigt werden. Dieser Workshop wird auf Deutsch, English oder Französisch durchgeführt. Wir freuen uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit mit Ihrem Lehrerteam.

Für weitere Infos kontaktieren Sie bitte **Optinutrition™** unter www.optinutrition.ch.

¹ Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht, Bundesamt für Gesundheit, 11/2005