



**Tipps für Kids**

*Fit und gesund an  
den Murilauf*

**MURILAUF**

**moves**



## **Impressum**

Trägerschaft:	Dorfverein Muri-Gümligen
Redaktion:	Gesundheitsförderung Schweiz, Swiss Athletics
Inhalt Ernährung:	sant'e'scalade, Gesundheitsförderung Schweiz
Inhalt Bewegung:	Swiss Athletics, sant'e'scalade, Gesundheitsförderung Schweiz
Illustrationen:	Adrian Weber
Grafische Umsetzung:	Thiemo Vogel, Swiss Athletics
Produktion:	Schneider AG, Grafisches Unternehmen, Bern
Herausgeber:	Dorfverein Muri-Gümligen

# «Murilauf moves»

## **Du machst bei «Murilauf moves» mit! Bravo!**

Insgesamt rund 650 Läuferinnen und Läufer werden am Murilauf teilnehmen und je nach Altersklasse verschieden lange Strecken zurücklegen. Hoffentlich wirst auch du gemeinsam mit rund 300 Schülerinnen und Schülern aus der Gemeinde Muri-Gümligen mitrennen. Die einen werden den Murilauf etwas langsamer die anderen etwas schneller zurücklegen. Es geht nicht um Bestzeiten - sondern um Freude und Spass am Bewegen. Schon alleine, dass du bei «Murilauf moves» teilnimmst, macht dich zu einer Gewinnerin oder einem Gewinner!

Deine Lehrerin oder dein Lehrer wird als Vorbereitung auf den Murilauf mit dir und der ganzen Klasse acht Trainingseinheiten durchführen. Dabei lernst du viel Wertvolles über ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Zudem findest du in der vorliegenden Broschüre «Tipps für Kids» zahlreiche gute Ideen, die dich noch fitter machen.

Ob du am Murilauf mitrennen möchtest, entscheidest du! Die Teilnahme am Lauf ist freiwillig. Entscheidest du dich, am Murilauf mitzurennen, erhältst du ein cooles funktionelles Lauf-T-Shirt.

Wir wünschen dir viel Spass bei den Trainings.

Dein Team «Murilauf moves»

# Mein Trainingspass



Name

---

Vorname

---

Wohnort

---

Alter

---

Grösse

---

Gewicht

---

Schule

---

Klasse

---

# Meine Trainings



Nach jeder abgeschlossenen Trainingseinheit erhältst du ein Visum/eine Unterschrift in deine persönliche Broschüre «Tipps für Kids». Sammle so viele Bestätigungen wie möglich. Bringe deine Broschüre mit, wenn du deine persönliche Startnummer abholst und du erhältst als Belohnung für deinen sportlichen Einsatz ein Laufshirt.

Wie war das Training?			
Visum	Schwer	Normal	Leicht
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

# Getränke

Wasser ist lebenswichtig:  
trinke jeden Tag mindestens 5 Gläser (= 1 Liter).

## Wozu?

Weisst du, dass dein Körper zu mehr als der Hälfte aus Wasser besteht? Beim Atmen, Schwitzen und wenn du auf die Toilette gehst, verlierst du Wasser. Um diesen Verlust auszugleichen, musst du also genügend trinken (1 Glas = 2dl).



## Täglich...

Trinke, wenn du Durst hast, und noch mehr, wenn es heiss ist oder wenn du dich viel bewegst.

## Wasser

Wasser stillt am besten deinen Durst. Vermeide Cola, Ice Tea und andere süsse Getränke!

## Wer bin ich? Ich bin ein Getränk...

... durchsichtig, zuckerfrei und ohne Kohlensäure: \_\_\_\_\_

... reich an Vitamin C: \_\_\_\_\_

... das wichtigste Getränk: \_\_\_\_\_

# Herz-Kreislauf anregen

Wenn du in deiner Freizeit mit Freunden herumrennst, Velo fährst oder Schwimmen gehst, trainierst du dein Herz und deine Lunge. Dein Herz schlägt schnell, du atmest stark und du schwitzt.

Am besten ist es, wenn du deinen Körper jeden Tag durch Bewegung ins Schwitzen bringst.

Wenn du dich intensiv bewegst, kommst du ausser Atem und ins Schwitzen. Kurze Pausen und Trinken sind angesagt. Wasser oder ungesüsster Tee sind die besten Durstlöscher.

## Beantworte folgende Fragen nach dem Training:

Wie intensiv hast du geschwitzt im Training?	<input type="checkbox"/> gar nicht (mein T-Shirt ist trocken)
	<input type="checkbox"/> ein bisschen (mein T-Shirt ist feucht)
	<input type="checkbox"/> stark (mein T-Shirt ist nass)
Hast du gespürt, wie dein Herz intensiv geschlagen hat?	<input type="checkbox"/> nein, gar nicht
	<input type="checkbox"/> ja, ein bisschen
	<input type="checkbox"/> ja, sehr gut

## Markiere, wie viele Minuten du im heutigen Training einen hohen Puls gehabt und stark geatmet hast:

Training 1	5 min	10 min	15 min	20 min	25 min	30 min
Herz-Kreislauf angeregt						

# Gemüse und Früchte

Iss jeden Tag Gemüse und Früchte – wenn möglich 5 Portionen pro Tag (3mal Gemüse + 2 mal Früchte).



## Wozu?

Gemüse und Früchte enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, Wasser und noch viel mehr Wertvolles für deine Gesundheit. So bleibt dein Körper fit und ist gewappnet gegen Krankheiten.

## Täglich...

...Gemüse und Früchte roh oder gekocht essen! Eine Portion ist zum Beispiel ein Stück Gurke, 6 Radieschen, 1 Banane, 1 Apfel...

**Schreib auf, welche Gemüse und Früchte du gestern gegessen hast:**

1	_____	5	_____
2	_____	6	_____
3	_____	7	_____
4	_____	8	_____

Kommst du auf 5?

JA NEIN



# Muskeln kräftigen

Damit du dich bewegen kannst, brauchst du Muskeln. Sie sind überall an deinem Körper vorhanden.

Dank deinen Muskeln kannst du am Morgen aus dem Bett aufstehen, in der Schule gerade sitzen und in deiner Freizeit mit deinen Freunden spielen.

**Zeichne ein, welche Muskeln du heute intensiv gekräftigt hast:**



## Training 2

5 min    10 min    15 min    20 min    25 min    30 min

Herz-Kreislauf angeregt

Muskeln gekräftigt

# Milchprodukte

Jeden Tag mindestens 3 Portionen.

## Wozu?

Milch und Milchprodukte (Nature Joghurt, Käse) sind reich an Calcium. Sie enthalten auch Proteine und Mineralstoffe und sind wichtig für starke Knochen! Nicht nur das Calcium, auch die tägliche Bewegung ist wichtig für deine Knochen.

## Täglich...

Iss oder trink jeden Tag mindestens 3 Portionen Milchprodukte. Zum Beispiel 1 Glas Milch (2dl), ein Stück Käse (20gr), 1 Nature Joghurt (180gr).



**Drei der folgenden Lebensmittel sind zwar aus Milch hergestellt, gehören jedoch nicht zu dieser Gruppe. Welche?**

<input type="checkbox"/> Butter	<input type="checkbox"/> Joghurt	<input type="checkbox"/> Käse
<input type="checkbox"/> Rahm	<input type="checkbox"/> Schokolade	<input type="checkbox"/> Milch

Warum?

---

---

# Knochen stärken

Nicht nur Milchprodukte sind wichtig für starke Knochen. Damit deine Knochen weiter wachsen und belastbar bleiben, musst du sie fordern.

Immer, wenn du springst, hüpfst, rennst oder deine Muskeln intensiv einsetzt, wie in unseren gemeinsamen Trainings, werden deine Knochen gestärkt.

**Wie heißen die drei gezeichneten Tätigkeiten, welche deine Knochen stärken und du vielleicht in deiner Freizeit mit Freunden ausübst?**



## Training 3

5 min 10 min 15 min 20 min 25 min 30 min

Herz-Kreislauf angeregt

Muskeln gekräftigt

Knochen gestärkt

# Versteckte Fette und versteckten Zucker

## Verstecktes Fett?

Findest du z. B. im Rahm, in Erdnüssen, Chips... und auch in den Pommes Frites, im panierten Schnitzel oder Hühnchen, im Hamburger, im Aufschnitt und in weiteren Wurstwaren...

## Und der Zucker?

Ist reichlich in Cola, Ice Tea,... und in den Süßigkeiten versteckt!

## Und beides...

...ist reichlich in Keksen, Kuchen, Gipfeli, Glace, Schoggiriegeln... enthalten!

In vielen Lebensmitteln sind die versteckten Fette und der versteckte Zucker vorhanden. Also denk daran, einmal am Tag eine kleine Portion ist in Ordnung. Wenn du zuviel davon isst, besteht die Gefahr, dass du an Gewicht zunimmst und dich weniger fit fühlst.

Süßigkeiten, salzige Knabbereien und Süßgetränke höchstens einmal pro Tag wählen und genießen!

## In welchen Gerichten oder Getränken findet man sie?



# Geschicklichkeit verbessern



Wenn du deine Geschicklichkeit verbesserst, kannst du neue Bewegungen und Sportarten schneller lernen, bereits bekannte Bewegungen noch besser ausführen und schwierige Bewegungsaufgaben fallen dir leichter. Z. B. balancieren, jonglieren, etc.

Training 4	5 min	10 min	15 min	20 min	25 min	30 min
Herz-Kreislauf angeregt						
Muskeln gekräftigt						
Knochen gestärkt						
Geschicklichkeit verbessert						

# Bewegungstipps

**Liebe Eltern, ermuntern und unterstützen Sie Ihre Kinder, damit sie sich täglich ausreichend bewegen.**

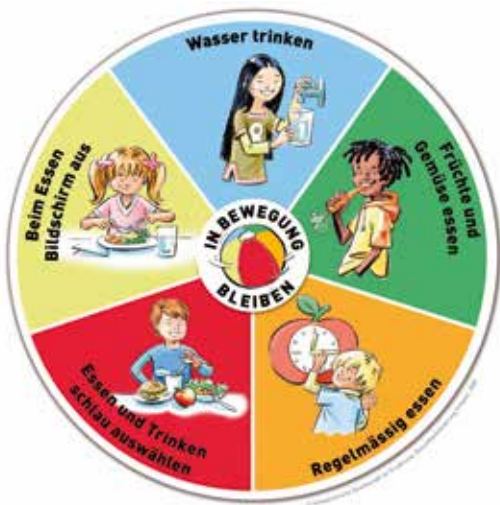
- Gestalten Sie Kinderzimmer und Wohnung so, dass sie zum Bewegen anregen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind Bewegungsmöglichkeiten vor der Haustür und in der näheren Umgebung.
- Zu Fuss gehen verschafft Erlebnisse – vermeiden Sie «Taxidienste» z. B. zur Schule, zum Training, etc.
- Senken Sie die Fernseh-, Spielkonsolen- und Computerzeiten Ihres Kindes. Schalten Sie «medienfreie» Tage ein.
- Machen Sie Aktiv-Ferien mit der ganzen Familie.
- Nicht vergessen: Sie sind ein Vorbild!



## Informationen zu Bewegung

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
[www.feelok.ch/sport.htm](http://www.feelok.ch/sport.htm)  
[www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)  
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)  
[www.bike2school.ch](http://www.bike2school.ch)  
[www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)  
[www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)

# Ernährungstipps



## Informationen zu Ernährung

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)



# Zwischenmahlzeiten

«Znüni und Zvieri» sind willkommene Zwischenmahlzeiten!

In der Pause oder wenn du aus der Schule nach Hause kommst und Hunger hast, nimm eine kleine Zwischenmahlzeit.



Schlau auswählen!

Gesunde Zwischenmahlzeiten sind zum Beispiel ein Vollkornbrötchen und Milch, eine Frucht, ein Stück rohes Gemüse (Gurke, Rüebli, Peperoni,...) eine Handvoll Nüsse, Quark nature mit Beeren oder ein Birchermüesli. Zum Trinken Wasser oder ungesüsster Tee!

**Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.**

Vielleicht ist das auch der Zeitpunkt, an dem du etwas aus der Gruppe der Süssigkeiten auswählst – dann aber mit Mass und mit Genuss essen!

**Welches ist dein Lieblings «Znüni und Zvieri»?**

---

---



# Beweglichkeit erhalten



**Kommst du bei gestreckten Beinen mit beiden Händen bis zum Boden?**

Ja  Nein

**Kommen deine Finger hinter dem Rücken zusammen?**

Ja  Nein

Wenn du dich viel bewegst, bleibst du automatisch beweglich und deine Muskeln können gut arbeiten.

Nutze deine Freizeit und in der Schule die Pausen, um dich zu bewegen und somit beweglich zu bleiben.

Training 5	5 min	10 min	15 min	20 min	25 min	30 min
Herz-Kreislauf angeregt						
Muskeln gekräftigt						
Knochen gestärkt						
Geschicklichkeit verbessert						
Beweglichkeit erhalten						

# Regelmässige Mahlzeiten

Frühstück, Mittagessen, Abendessen, dazwischen zwei kleine Mahlzeiten.

**Ein guter Start in den Tag: Ein gesundes Frühstück gibt dir Energie. Nimm regelmässige Mahlzeiten zu dir und nasche nicht ständig zwischendurch.**

Ein ausgewogener, bunt hergerichteter Teller enthält Gemüse und stärke- und eiweisshaltige Nahrungsmittel. Zum Beispiel Vollkornspaghetti mit einer feinen Sauce aus frischem Gemüse, Käse und Wasser zum Trinken. Danach kannst du ein zuckerfreies Dessert essen (z. B. ein Nature Joghurt, Früchte,...)

## **Was sind stärkehaltige Nahrungsmittel?**

Kartoffeln, Reis, Mais, Getreide, Brot, Teigwaren und Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, usw.). Hülsenfrüchte sind sowohl stärke- als auch eiweissreich.

## **Wozu?**

Diese Nahrungsmittel sind reich an Kohlenhydraten. Sie geben dir Energie, damit du wachsen, dich bewegen und nachdenken kannst. Es ist dein Treibstoff, wie das Benzin für das Auto.

## **Was sind eiweissreiche Nahrungsmittel?**

Tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse sind eiweissreich. Hülsenfrüchte liefern wertvolles pflanzliches Eiweiss.

## **Wozu?**

Du brauchst Eiweiss zum Wachsen und um deine Muskeln aufzubauen.



## Das Dessert

Ein leichtes Dessert sind z. B. Beeren, eine Banane, usw. und/oder ein Milchprodukt, am besten ohne Zucker! Ab und zu auch mal ein Stück Schoggi oder ein Stück Kuchen zum Dessert. Denk daran: Nur einmal am Tag naschen!

Bringe Abwechslung in deine Mahlzeiten und probiere alles!

## Sind meine Mahlzeiten ausgewogen?

Was hast du gestern Abend gegessen?

---

---

## Kreuze die gegessenen Nahrungsmittel an:

	Welches / welche?
<input type="checkbox"/> Gemüse	_____
<input type="checkbox"/> Eiweißhaltige Nahrungsmittel	_____
<input type="checkbox"/> Stärkehaltige Nahrungsmittel	_____
<input type="checkbox"/> Früchte	_____
<input type="checkbox"/> Milchprodukte	_____

# Die Bewegungsscheibe



Die Bewegungsscheibe für Kinder gibt es auch als Dartscheibe (dartfit). Die Dartscheibe mit 3 Wurfspfeilen (magnetisch) und 20 Karten mit Bewegungsübungen kannst du bestellen bei: [www.schulverlag.ch/8.308.00](http://www.schulverlag.ch/8.308.00)

**Ordne die Zahlen in der Bewegungsscheibe der entsprechenden Funktion zu:**

___	Muskeln kräftigen	___	Herz-Kreislauf anregen
___	Geschicklichkeit verbessern	___	Beweglichkeit erhalten
___	Knochen stärken		



Training 6	5 min	10 min	15 min	20 min	25 min	30 min
Herz-Kreislauf angeregt						
Muskeln gekräftigt						
Knochen gestärkt						
Geschicklichkeit verbessert						
Beweglichkeit erhalten						

# Hunger und Sättigung

## Was ist Hunger?

Wenn dein Magen knurrt, weil du schon eine Weile nichts mehr gegessen hast.

## Achte auf deinen Hunger!

Warum? Isst du, ohne Hunger zu haben, läufst du Gefahr, zu viel zu essen. Isst du nichts, wenn du Hunger hast, so hast du nicht genug Energie, um dich zu bewegen, bekommst «Heiss-hunger» und naschst vor dem Essen.

## Was ist Sättigung?

Wenn du keinen Hunger mehr und genug gegessen hast. Um zu spüren, ob du satt bist, muss du langsam essen und dir Zeit nehmen.

Achte immer darauf, ob du hungrig oder satt bist!

**Kreuze die Wörter an, die am besten beschreiben, dass du Hunger hast:**



Knurren

Loch

Leere

Unwohlsein

Schmerzen

Schwäche

Streitlust

Lust

**Kreuze die Wörter an, die am besten beschreiben, dass du genug gegessen hast:**

- Voll
- Schlecht
- Satt
- Schmerzen
- Wohlgefühl
- Müdigkeit
- Warm
- Ruhig
- Kein Hungergefühl



Hast du auch schon zuviel gegessen?

**Kreuze die Wörter an, die am besten beschreiben, dass du zu viel gegessen hast:**

- Zu voll
- Übersättigt
- Schlecht
- Angewidert
- Übelkeit
- Schwer
- Sehr müde
- Lust zu schlafen
- Keine Kraft



# Tägliche Bewegung

Nutze jede Gelegenheit, dich zu bewegen, das tut gut und macht Spaß! Daheim, in der Schule, auf dem Schulweg, mit deiner Familie und deinen Freunden.

Bewegst du dich häufig mit deinen Freunden draussen an der frischen Luft, liegt auch ab und zu mal Fernsehen drin.

## Welche Betätigung gehört zu deinen «täglichen körperlichen Aktivitäten»?

<input type="checkbox"/> Mit Hund spazieren gehen	<input type="checkbox"/> Lesen
<input type="checkbox"/> Die Treppen hochgehen	<input type="checkbox"/> Essen und Schlafen
<input type="checkbox"/> Fernsehen	<input type="checkbox"/> Seilspringen
<input type="checkbox"/> Zimmer aufräumen	<input type="checkbox"/> Fangisformen
<input type="checkbox"/> In der Pause Fussball spielen	<input type="checkbox"/> Rennen
<input type="checkbox"/> Schaukeln	<input type="checkbox"/> An die frische Luft gehen







# Essen, Trinken und Bewegen - im Gleichgewicht



Es ist wichtig, dass du das Gleichgewicht zwischen Essen und Bewegung hältst! Beweg dich viel, iss ausgewogen und abwechslungsreich, so bleibst du fit!

Wenn du zuviel isst und dich zu wenig bewegst, verliert dein Körper das Gleichgewicht.



# Fit und gesund an den Murilauf

In den 8 Wochen Training hast du gezeigt, dass du fit bist und somit bereit, um am Murilauf teilzunehmen.

Dies ist dein Abschlusstraining im Rahmen von Murilauf moves. Du kennst nun die fünf wichtigsten Trainingsbereiche. Trage in der Tabelle ein, wie viele Minuten du in welchem Bereich trainiert hast.

Training 8	5 min	10 min	15 min	20 min	25 min	30 min
Herz-Kreislauf angeregt						
Muskeln gekräftigt						
Knochen gestärkt						
Geschicklichkeit verbessert						
Beweglichkeit erhalten						

# «Murilauf moves»

«Murilauf moves» ist ein Vorbereitungsprogramm im Rahmen des Murilaufes, dem traditionellen Laufanlass in der Gemeinde Muri bei Bern.



**Der Lauf wird vom Dorfverein Muri-Gümligen organisiert.**

Die Broschüre «Tipps für Kids» begleitet Kinder während des Vorbereitungsprogramms «Murilauf moves», um am Murilauf teilzunehmen. Sie enthält Tipps rund um eine ausgewogene Ernährung und gibt den Kindern und Eltern Hinweise, wie Bewegung und Ernährung in den Alltag eingebaut werden können.

Die Trainingseinheiten werden durch die Lehrerinnen und Lehrer an diversen Schulen der Gemeinde Muri bei Bern durchgeführt.

Ein Dankeschön geht an Gesundheitsförderung Schweiz und Sant«e» scalade, welche durch langjährige Erfahrungen bei der Durchführung desselben Projektmodells eine grosse Hilfe sind und die Projektidee «Murilauf moves» seit Beginn unterstützen und fördern.

**muri**  
b e r n

**«Murilauf moves» wird von der  
Gemeinde Muri bei Bern unterstützt.**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**schweiz.bewegt**

sant **“e”** scalade