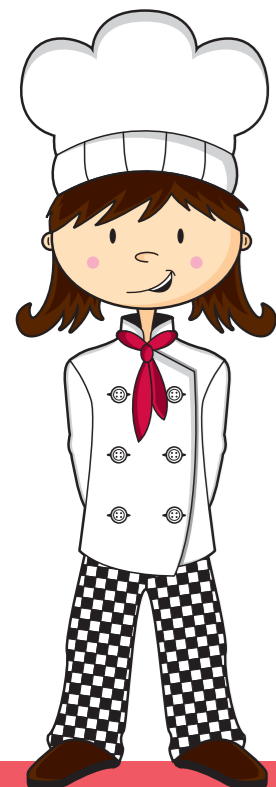


# KIG

## was ist das?

«Kinder im Gleichgewicht» (KIG) ist das Aktionsprogramm des Kantons St. Gallen zur Übergewichtsprävention. Es wurde vom kantonalen Gesundheitsdepartement in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Kinderspital entwickelt und wird von Gesundheitsförderung Schweiz mitgetragen. International besteht eine enge Zusammenarbeit mit Partnern von KIG Euregio Bodensee.



Die in das Präventionsprogramm KIG integrierten Ansätze und Massnahmen sollen dazu beitragen, den Anteil gesundgewichtiger Kinder innerhalb der St. Galler Bevölkerung nachhaltig zu erhöhen.

Mädchen und Jungen werden in ihrem Gesundheitsbewusstsein gestärkt, damit sie in ihrem Alltag immer wieder «die gesunde Wahl» treffen – beim Essen, Trinken oder Bewegen.

### Kontakt

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung  
Unterstrasse 22  
9001 St. Gallen

[www.zepra.info](http://www.zepra.info)

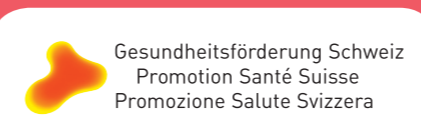
### Programmleitung



### Partner



### Trägerschaft



### Allgemeine Informationen

# «Kinder im Gleichgewicht»

Das Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen.



[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)



# Kinder im Gleichgewicht.

Damit Kinder sich gesund entwickeln können, brauchen sie eine ausgewogene Ernährung, viel Flüssigkeit und täglich Bewegung. Im heutigen Alltag ist das nicht so einfach umzusetzen. **Wenn Nahrungsaufnahme und Energieverbrauch nicht im Gleichgewicht sind, kann Übergewicht entstehen.** Dabei sind in den einzelnen Lebensphasen sowohl äussere Einflüsse als auch das Wohlbefinden des Kindes von Bedeutung.

Da Kinder je nach Alter unterschiedliche Bedürfnisse bezüglich Ernährung und Bewegung haben, orientiert sich KIG mit seinen Empfehlungen und Massnahmen **gezielt am Alter der Kinder.**



[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

# Schwungvoll durch den Familienalltag.

KIG will dem Trend zu immer mehr übergewichtigen Kindern und Jugendlichen entgegenwirken. Mit zielgruppengerecht aufbereiteten und an den Lebensphasen der Kinder ausgerichteten Informationen will KIG eine breite Öffentlichkeit dafür sensibilisieren, diese Entwicklung aufzuhalten.

Dabei soll **ein aktiver Lebensstil mit ausreichender Bewegung sowie einer ausgewogenen Ernährung gefördert** werden. Die Weichen dazu werden schon ganz früh im Leben gestellt. KIG möchte Eltern **von der Schwangerschaft über das Säuglings- und Kleinkindalter bis hin zum Primarschulalter** aufzeigen, was die Familie aktiv dazu beitragen kann, um Fehlentwicklungen vorzubeugen.



# Bewegt und informativ.

Ein wesentliches Anliegen ist es, nicht nur individuelles Verhalten zu verbessern, sondern auch **gesundheitsfördernde Umweltfaktoren zu begünstigen beziehungsweise übergewichtsfördernde Faktoren zu reduzieren.**

**Gemeinsam mit Fachorganisationen, Gemeinden und Schulen** setzt KIG entsprechende Empfehlungen und Massnahmen altersgerecht um. Gemeinden werden angeregt und unterstützt, eine gesundheitsförderliche Umwelt in Bezug auf Bewegung und Ernährung zu schaffen. Für Fachpersonen wie Hebammen, Still- und Mütterberaterinnen werden spezifische Weiterbildungen angeboten, um **eine weitere Vernetzung und eine nachhaltige Umsetzung** sicherzustellen.

KIG unterstützt Eltern mit an den Lebensphasen orientierten Informationsmaterialien zu den Themen Bewegung und Ernährung und **gibt Anregungen für die gesunde Entwicklung des Kindes** in der Zeit bereits vor der Geburt bis zum 12. Lebensjahr.

Weiterführende Materialien stehen auf der KIG-Webseite oder bei der KIG-Fachstelle bereit.

