



Gesundheitspass

Essen, Trinken und Bewegen

Vorname: _____

Name: _____

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Wer bin ich?

Was trinke ich am häufigsten? _____



Cola



Eistee



Fruchtsaft



Sirup



Wasser



Kaffee



Limonade



Tee

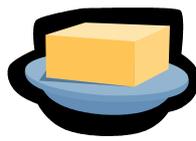


Energydrink

Was wähle ich zum Frühstück? _____



Früchte



Butter



Brot



Cornflakes



Buttergipfel



Eier



Konfitüre



Haferflocken



Milch



Orangensaft



Tomate



Joghurt



Schinken



Käse

Anderes, nämlich: _____

Was mache ich in meiner Freizeit? _____



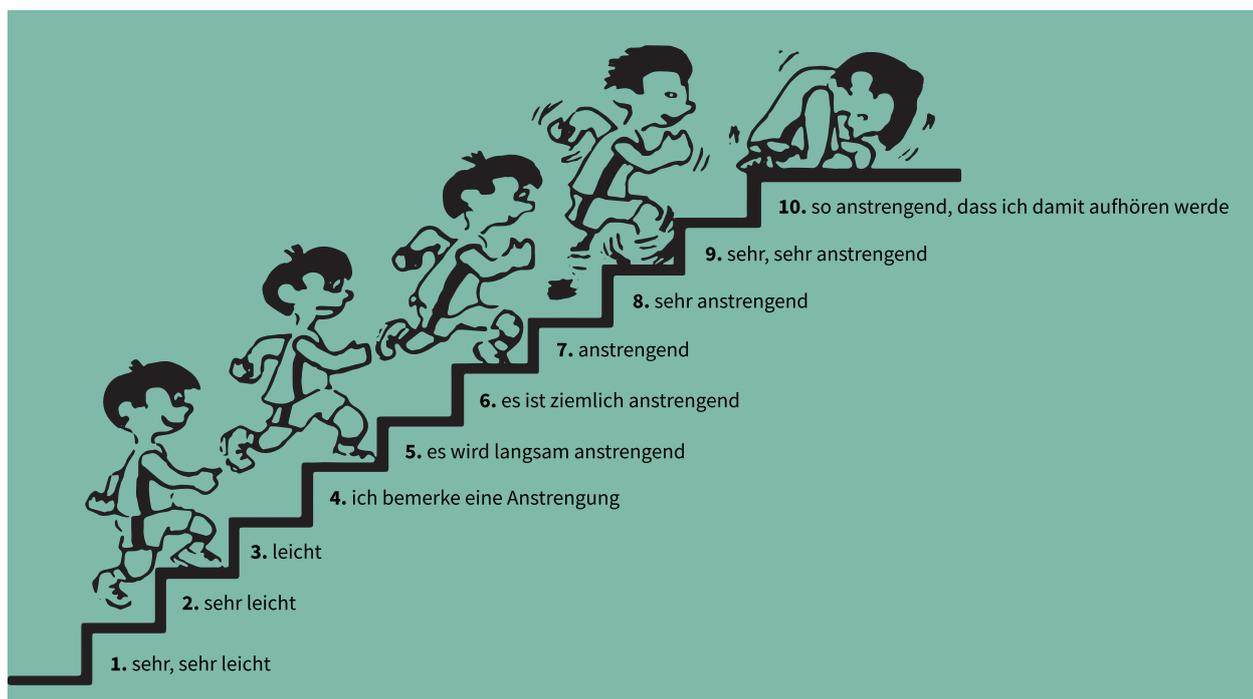
Mache ich regelmässig Sport? ja nein

Wenn ja, welchen? _____

Wie oft in der Woche? _____

Dauer der sportlichen Aktivität: _____

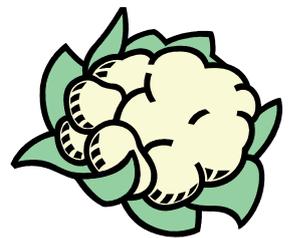
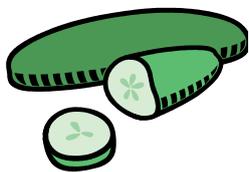
Wie anstrengend empfinde ich meine sportliche Aktivität, wenn ich die Bilder unten betrachte: _____



Früchte und Gemüse

Früchte und Gemüse enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, und sie tragen zur Versorgung mit Nahrungsfasern bei. Sie liefern wenig Kalorien.

Empfehlung: Täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse, möglichst in unterschiedlichen Farben. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Eine Portion entspricht einer Handvoll – bei den meisten Früchten/Gemüsen sind das für einen Erwachsenen ungefähr 120g. Eine Portion täglich kann durch ein Glas reinen Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.



Wieviele Früchte und Gemüse esse ich? Ich schreibe auf, welche Früchte/welches Gemüse ich an einem bestimmten Tag esse oder zeichne jedes Mal einen Smiley. Das wiederhole ich an anderen Tagen, wenn ich Lust habe.

Beispiel:

Montag	Apfel	Karotte	Salat	Banane	Tomaten
--------	-------	---------	-------	--------	---------

Tag	Früchte und Gemüse, die ich gegessen habe				

Freude an der Bewegung

Wenn ich mich bewege / Sport mache, was ist mir dabei wichtig?



- Sich wohl und gesund fühlen
- Dabei sein und dazu gehören
- Herausfordern und Wettfeiern
- Üben und Leisten
- Erfahren und Entdecken
- Gestalten und Darstellen

Was hindert mich daran, mich regelmässig zu bewegen?

Was/wer könnte mich unterstützen, mich regelmässig zu bewegen?

Die Schweizer Lebensmittelpyramide



Schweizer Lebensmittelpyramide

Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

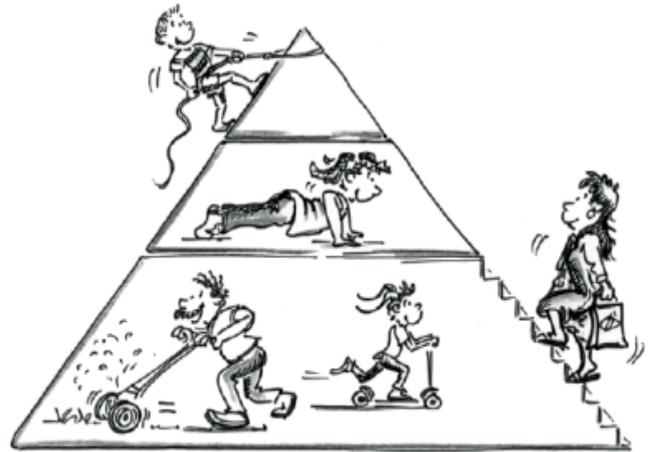
Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.

Bewegung im Alltag

«Jeder Schritt
mehr ist ein
Plus für meine
Gesundheit»



Wie oft bewege ich mich? Ich schreibe jedes Mal auf, wenn ich mich mindestens 10 Minuten am Stück bewege. Ich notiere, wie ich mich bewege oder ich zeichne jedes Mal einen Smiley. Das wiederhole ich an anderen Tagen, wenn ich Lust habe.

Beispiel:

Montag	10' Treppensteigen	10' Staubsaugen	60' Fussball	
---------------	--------------------	-----------------	--------------	--

Tag	Bewegung, die mindestens 10 Minuten dauert und leicht den Puls beschleunigt			

Milch/Milchprodukte

Zu dieser Gruppe gehören Milch, Joghurt, Quark, Käse, Frischkäse (Streichfrischkäse, Hüttenkäse, Blanc battu), Milchlischgetränke und Desserts mit Milch (Flan, Crème-Dessert).

Milchprodukte enthalten viel Eiweiss und Calcium. Sie sind wichtig für das Wachstum und die Stabilität der Knochen.

Empfehlung: Drei Portionen Milch/Milchprodukte pro Tag.
Ungezuckerte Nature-Produkte bevorzugen.



Wie viele und welche Milchprodukte esse oder trinke ich? Ich schreibe auf, welche Milchprodukte ich an einem bestimmten Tag esse oder trinke oder ich zeichne jedes Mal einen Smiley. Das wiederhole ich an anderen Tagen, wenn ich Lust habe.

Zum Beispiel:

Montag	Milch	Käse	Joghurt
--------	-------	------	---------

Tag	Milch und Milchprodukte, die ich gegessen/getrunken habe		

Bewegungsempfehlungen

Kinder und Jugendliche:
Mindestens 1 Stunde pro Tag

Erwachsene:
Mindestens 2½ Stunden pro Woche

Mittlere Intensität: Körperliche Aktivitäten, bei denen man zumindest etwas ausser Atem kommt (zügiges Gehen, Rollstuhlfahren, Inlineskating, Spielen in der Natur oder auf dem Spielplatz).



Hohe Intensität: Alle bewegungsintensiven Sportarten und Aktivitäten, die Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen (Joggen, Handbikelfahren, Schwimmen, Ballspiele oder Streetdance).



Erwachsene...

...können bereits mit einer halben Stunde Bewegung pro Tag, bei der die Atmung leicht beschleunigt ist, ihre Gesundheit beträchtlich verbessern.

Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen/Rollstuhlfahren, Velo-/Handbike-/Dreiradfahren, oder Gartenarbeiten lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren.

Wer mehr will, sollte mindestens 3x pro Woche 20 bis 60 Minuten so trainieren, dass man leicht schwitzt und die Atmung beschleunigt ist (man sollte noch sprechen können).

Ausgewogene Mahlzeiten

Neben einem Getränk umfasst eine vollständige Mahlzeit mindestens ein Gemüse/eine Frucht, ein stärkehaltiges Nahrungsmittel (Kartoffeln, Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte) und ein eiweisshaltiges Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Milchprodukt). Für eine ausgewogene Mahlzeit ist der Anteil an Gemüse/Früchten und stärkehaltigen Lebensmitteln auf dem Teller reichlicher als der Anteil an Fleisch oder anderen eiweisshaltigen Nahrungsmitteln. Die Portion auf dem Teller sollte dem Energiebedarf angepasst sein. In ruhiger und unaufgeregter Stimmung und Umgebung schmeckt es besser, und man spürt leichter, wenn man satt ist.

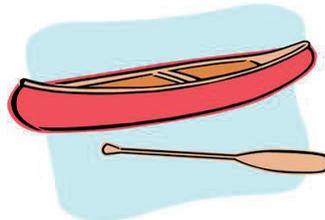


Wie sieht mein Teller aus?

An welche Mahlzeit erinnere ich mich gerne?

Meine Erfahrungen bei sportlichen Aktivitäten

An welche Bewegungs- / Sportaktivitäten erinnere ich mich gerne?



Meine Ziele

	Ich möchte beibehalten	Ich möchte verbessern
Getränke Beispiel	Eine Tasse Kaffee ohne Zucker zum Frühstück	Ein gezuckertes Getränk pro Tag durch Wasser ersetzen
Getränke		
Früchte und Gemüse		
Milch/Milchprodukte		

Wochenplan

Wie gut setze ich meine Ziele in der Woche um? Ich zeichne ein lachendes Smiley (😊), wenn ich mich an diesem Tag an mein Ziel zu den einzelnen Themen gehalten habe. Wenn ich mich nicht an mein Ziel gehalten habe, zeichne ich ein trauriges Smiley (😞). Am Ende der Woche zähle ich die lachenden Smileys und schaue, wie gut ich meine Ziele umgesetzt habe.

Thema	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Getränke							
Früchte + Gemüse							
Milch/Milchprodukte							
Tägliche Bewegung							
Sporttraining wöchentlich (Klub oder Sportgruppe)							

	Ich möchte beibehalten	Ich möchte verbessern
Tägliche Bewegung Beispiel	Wege zu Fuss, um zu den Ateliers zu gelangen	Die Treppe nehmen, statt den Lift zu benutzen
Tägliche Bewegung		
Sporttraining wöchentlich (Klub oder Sportgruppe)		

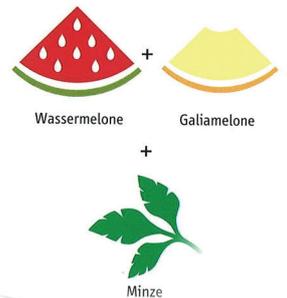
Sommertraum

Gönnen Sie sich eine Erfrischung an heißen Tagen! Erdbeere schenkt uns Glück, Gurke und Thymian wirken reinigend auf unseren Körper.



Sonnenglück

Gute Laune mit den Farben der Sonne: Melonen wirken vitalisierend und reinigend. Minze stärkt den Kreislauf.



Wer schlau i(s)st, bewegt sich

Die physische und psychische Gesundheit von Menschen mit Handicap hat oft direkte Auswirkungen auf ihre Lebenssituation. So kann z.B. Übergewicht einen Menschen mit einer Gehbehinderung zusätzlich einschränken. Prävention und Gesundheitsförderung sind deshalb für Menschen mit Handicap besonders wichtig.

«Procap bewegt» ist ein Programm zur Gesundheitsförderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit einer Behinderung. Es hat zum Ziel, optimale Voraussetzungen zu

schaffen, damit sich Menschen mit Behinderung im Alltag, in der Freizeit und bei der Arbeit ausreichend bewegen und gesund ernähren können.

Nicht alle Menschen mit einer Behinderung können die Verantwortung für ihre Gesundheit alleine tragen. Führt die Behinderungsart zu einer Einschränkung der Autonomie, so sind die betroffenen Menschen oft auf Hilfeleistungen von aussen angewiesen. «Procap bewegt» richtet sich daher auch an betreuende Personen und ihr Umfeld.

Angebote für Menschen mit Behinderung

- Regelmässige «Bewegungstreffs» in den Procap Sektionen
- Kursangebot «Bewegung und Ernährung»
- Ferienangebot «Gesundheitswoche»
- Sportgruppenangebote in der ganzen Schweiz
- Nationaler Procap Sport- und Gesundheitstag
- Barrierefreie Freizeitangebote (LaVIVA-Party, goswim, gofit, hindernisfreie Wege, slowUp, OpenSunday, Protrek etc.)
- Home-Fit Praxisbeispiele

Angebote für Institutionen, Schulen und Interessierte

- Kursangebot und Projektwochen «Gesundheit – Bewegung und Ernährung»
- Beratung und Begleitung von Institutionen bei der Entwicklung von gesundheitsfördernden Massnahmen
- Merkblätter «Empfehlungen Ernährung» und «Empfehlungen Bewegung»
- Praxisbroschüre mit Tipps und Anregungen zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden Alltags
- Home-Fit Praxisbeispiele
- Beratungsstelle «Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung»

Mehr Informationen unter:
www.procap-bewegt.ch

procap sport

Procap Sport

Frohburgstrasse 4 | 4600 Olten | Telefon 062 206 88 30
procapbewegt@procap.ch | www.procap-bewegt.ch