



## Informationsportale

Aus dem großen Angebot von Informationen über gesunde Ernährung und Bewegung haben wir für Sie einige Tipps herausgegriffen, die für Sie als Möglichkeit zum Stöbern und Nachschlagen interessant sein könnten.



### Nationaler Aktionsplan: "IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung"

Hintergründe, Einzelprojekte und Fördermaßnahmen des Bundes, der Länder und Kommunen.

Außerdem erfahren Sie mehr über die vielfältigen Möglichkeiten, gesunde Ernährung und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

 [www.in-form.de](http://www.in-form.de)



### Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW



Ausführliche Fachinformationen und Instrumente rund um die Schulverpflegung, damit Veränderungsprozesse in Gang gesetzt werden können. Im Beratungsprozess erhalten an der Schulverpflegung beteiligte Personen Unterstützung zur Bewältigung aktuell anstehender Aufgaben.

 [www.kita-schulverpflegung.nrw](http://www.kita-schulverpflegung.nrw)



### Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule

Das NQZ koordiniert und bündelt bestehende Maßnahmen und Initiativen rund um gutes Schul- und Kitaessen und harmonisiert Prozesse zur Sicherung und Weiterentwicklung von Qualitätsstandards.

Das Ziel des NQZ ist es, das Kinder und Jugendliche in allen Kitas und Schulen in Deutschland gut und gerne essen. Dafür brauchen wir mehr Qualität beim Essen und Trinken in Kita und Schule.

 [www.nqz.de/service/](http://www.nqz.de/service/)

### Rund um die Schulverpflegung

„Schule + Essen = Note 1“ ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) im Rahmen der Kampagne "IN FORM" (s.o.), das sich an alle Beteiligten der Schulverpflegung richtet.



Auf den Seiten befinden sich die Qualitätsstandards für die Schulverpflegung, Wissenswertes rund um die (Hygiene-) Gesetze und viele praktische Tipps.

 [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)



### Wissenswertes über Lebensmittel und Unterrichtsmaterialien über Ernährung vom Bundeszentrum für Ernährung.



 [www.waswiessen.de](http://www.waswiessen.de)



### peb - plattform ernährung und bewegung e.v.

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) bündelt eine Vielzahl gesellschaftlicher Kräfte, die sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung sowie Entspannung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils von Kindern und Jugendlichen engagieren.

Die Internetseiten geben einen detaillierten Überblick über peb selbst, die aktuellen Projekte der Plattform sowie die peb-Mitglieder und ihre peb-relevanten eigenen Aktivitäten und Projekte:

 [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)



Beim Familien-Blog von peb gibt es für Familien und alle Interessierte einiges zu entdecken: Informationen, Rezepte, Spielideen von Peb & Pebber und allerlei Tipps und Tricks für einen gesunden Alltag mit viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung.

 [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)

### KOMM' in Schwung Der kluge Alltags-Plan für fitte Kinder

Anregungen und Tipps zur „Alltags-Planung“ für fitte Kinder. Stöbermöglichkeit zu den Themen Bewegung, Entspannung, Essen lernen, Stärken stärken – Schwächen schwächen, Genießen, Vorbeugung und Stressbewältigung.

Die Informationen sollen helfen, positiv zu denken und eher die Ziele, Möglichkeiten und Stärken als die Probleme, Hindernisse und Schwächen bei sich und den Kindern zu sehen. Vor allem soll es dabei helfen, die Kinder und auch sich selbst in Schwung zu bringen.

 [www.komm-in-schwung.de](http://www.komm-in-schwung.de)

### Mehr Bewegung in die Schule - Anregungen für eine Bewegte Schulkultur

Auf diesem Portal finden sich unter anderem auch Beispiele aus dem Schul- und Unterrichtsalltag an „Bewegten Schulen“.

 [www.mehr-bewegung-in-die-schule.de](http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de)



Die Landesstelle für den **Schulsport NRW** bei der Bezirksregierung Düsseldorf informiert zum Sportunterricht und zur Entwicklung des Schulsportes mit Rechtsgrundlagen, Fortbildungen u v m.

 [www.schulsport-nrw.de](http://www.schulsport-nrw.de)

**Fachlich geprüfte Informationen** für ein gesundes Aufwachsen bieten u.a. an:

- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**  
[www.bzga.de/?uid=85aea322028545c3978e76dd431676e4&id=medien&sid=76](http://www.bzga.de/?uid=85aea322028545c3978e76dd431676e4&id=medien&sid=76)
- **Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE):** [www.fke-shop.de/index.php](http://www.fke-shop.de/index.php)
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) - Medienservice:** [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de)
- **Langzeitstudie zur Gesundheit** von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KIGGS):  
[www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)