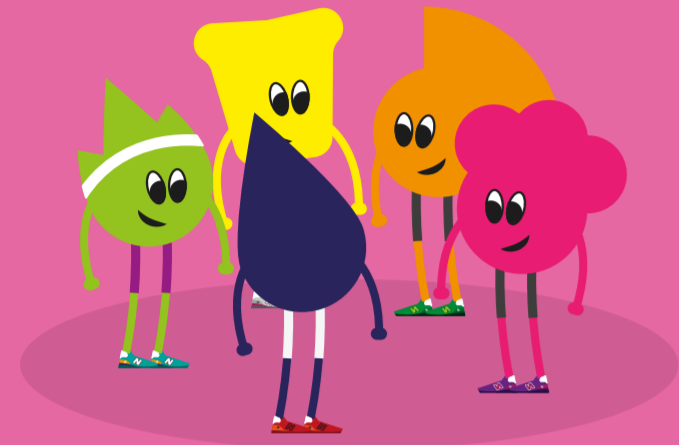


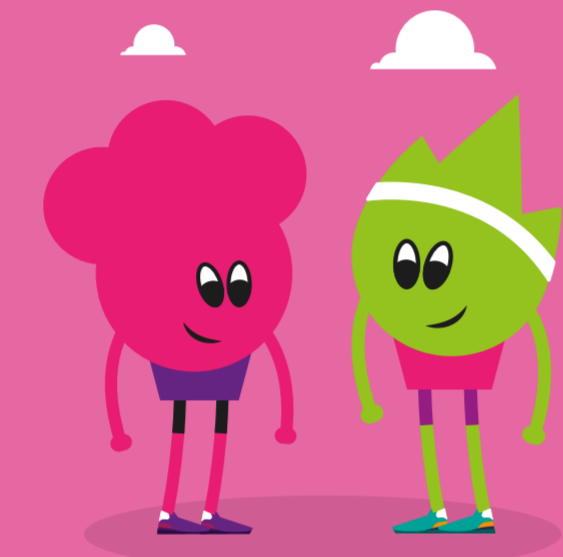
## Mission: Teamgeist

Die Förderung von Teamarbeit und Teamgeist stärkt die **sozialen** und **emotionalen Kompetenzen** der Kinder und damit ihre **Kommunikationsfähigkeiten** sowie ihr **Selbstbewusstsein**.



Durch organisierte physische Aktivität kommen Kinder mit einer breiteren Supportgruppe von Freunden, Mentoren und Vorbildern in Kontakt.

Das Hinarbeiten mit anderen auf ein gemeinsames Ziel entwickelt **Zusammengehörigkeitsgefühl**.

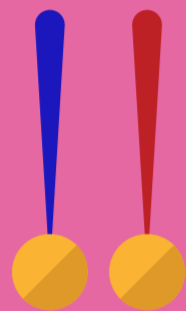


**GELEGENHEITEN ZUR TEAMARBEIT**

HELFFEN SCHULKINDERN

GEGENSEITIGE FÄHIGKEITEN UND MEINUNGEN

ZU RESPEKTIEREN



## Mission: Ernährung

**EINE GESUNDE ERNÄHRUNG**

TRÄGT BEI ZUM SCHUTZ GEGEN  
DIABETES  
HERZERKRANKUNG  
UND KREBS

**UNGESUNDE ERNÄHRUNG**

UND ZU WENIG SPORT  
SIND WELTWEIT FÜHRENDE  
GESUNDHEITSRISIKEN



Der tägliche Verzehr von **verschiedenen unverarbeiteten** und **frischen Nahrungsmitteln** liefert dem Körper die richtige Menge an wesentlichen Nährstoffen.

Obst und Gemüse spenden wichtige Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, Pflanzenproteine und Antioxidantien.

Weltgesundheitsorganisation 2018



## Mission: Ausdauer



**UNGESUNDES ESSEN UND KEIN TRAINING**  
KÖNNEN VERWUNDBARKEIT ERHÖHEN

UND BELASTBARKEIT REDUZIEREN

BEKANNTLICH SCHÜTZT DIE FÖRDERUNG VON

**EMOTIONALEM WOHLBEFINDEN UND MENTALER GESUNDHEIT**

VON ELTERN UND KINDERN

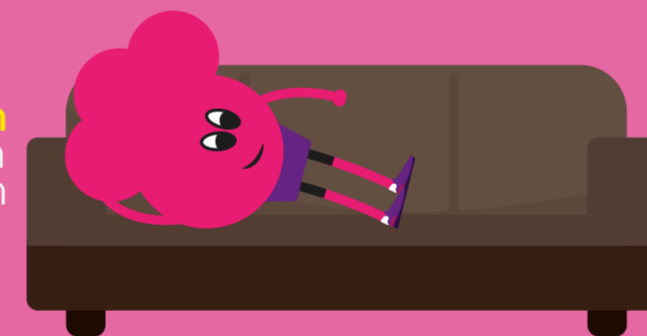
IN IHRER SCHULZEIT VOR

**GESUNDHEITLICHEN UND SOZIALEN PROBLEMEN**

IM SPÄTEREN LEBEN

## Mission: Fitness

Die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** 2011 empfiehlt ein Maß an physischer Aktivität für Kinder von 5 - 17 Jahren.



**DRAUSSEN SPIELEN**



Zu den empfohlenen Aktivitäten zählen Spielen, Ballspiele, Sport, Hausarbeiten, Freizeit, Sportunterricht oder geplantes Konditionstraining mit der Familie, in der Schule und in der Gemeinde.

KINDER UND JUGENDLICHE **ZWISCHEN 5 UND 17 JAHREN** SOLLTEN MINDESTENS:

**60 Minuten**

MÄSSIGE BIS INTENSIVE **PHYSISCHE AKTIVITÄT** PRO TAG ERZIELEN.

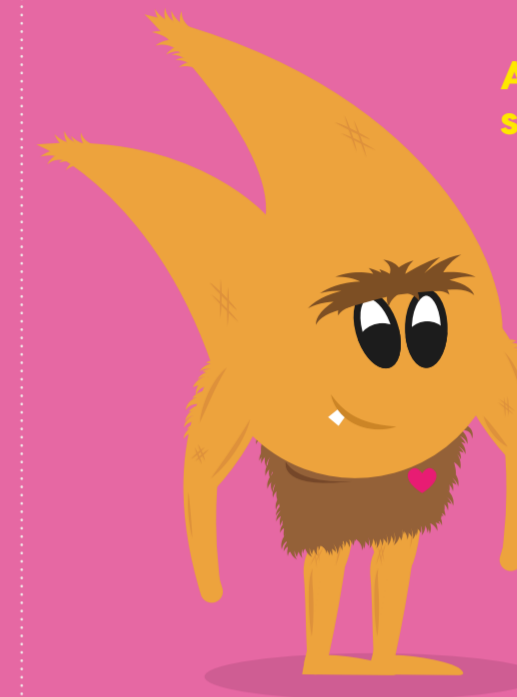


## Mission: Bewegung

**KINDER MIT BESSERER GESUNDHEIT UND FITNESS ERZIELEN MEISTENS BESSERE SCHULISCHE LEISTUNGEN**



**Aktiv sein ist gut fürs Herz, stärkt die Knochen** und die **Lungen**.



AKTIVITÄT FÖRDERT **GUTE LAUNE** UND **ENTWICKELT SELBSTBEWUSSTSEIN**

Aktivität bietet auch die Chance, **Freundschaften** und **Kontakte** zu pflegen.



## Mission: Hydration



**Zuckergesüßte Getränke** haben einen hohen Zuckergehalt und können erheblich **zu Karies beitragen**.

Anhaltender **Zahnschmelzverlust** kann zu **Kavitäten** und Füllungen führen, d. h. zu **empfindlichen Zähnen** und **Zahnschmerzen**.

Die **Vorbeugung** gegen Zahnschmelzverlust ist sehr wichtig für die **langfristige Gesundheit** der Zähne.



## WASSER TRINKEN...

STEIGERT **DIE ENERGIE**

REDUZIERT **MÜDIGKEIT**

FÖRDERT **DAS IMMUNSYSTEM**