Vitamine, Mineralstoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse und deren Wirkungen im Körper. Für die praktische Umsetzung von «5 am Tag» finden Interessierte, Einkaufs- und Küchentipps sowie entsprechende Rezepte.
> www.5amtag.ch

fresh + fit: Eine Alternative zu den klassischen Snacks
fresh + fit bietet verschiedene Pausenverpflegungslösungen für Schulen und Unternehmen an, die mit Getränken und Snacks gefüllt sind, welche den europäisch anerkannten «Healthy Choice International» Kriterien für Zwischenverpflegung entsprechen.
> Weitere Informationen

Bewegung

«Allianz Schule + Velo»: Veloförderung bei Kindern und Jugendlichen
Die neue Plattform vereint alle Veloförderangebote für Schulen nach Schulstufen geordnet unter einem Dach. Lehrpersonen finden auch Rechtliche Grundlagen, Empfehlungen und weiterführende Informationen zu Themen wie Velo + Schulweg und Velo im Unterricht.
> Weitere Informationen

DEFI VELO: Veloförderungsangebot für Jugendliche
DEFI VELO ist ein Velowettbewerb für 15- bis 20-jährige Jugendliche und Erwachsene, der das Velo als trendiges Transportmittel präsentiert: Praktisch, gesund, cool, ökologisch. Das Programm ist ein Projekt von ProVelo Schweiz erfreut sich in der Westschweiz und seit 2014 auch im Kanton Basel grosser Beliebtheit. Im Schuljahr 2015/16 haben über 5500 Jugendliche teilgenommen. Die Rückmeldungen seitens der Schülerinnen und Schüler wie auch der Lehrkräfte sind positiv und enthusiastisch. Die Auswertungen zeigen, dass die Aktion tatsächlich nachhaltige Auswirkungen auf die Velonutzung von Jugendlichen hat. Aus diesem Grund lanciert Pro Velo Kanton Zürich DEFI VELO im aktuellen Schuljahr auch im Kanton Zürich.
> Zum Präsentationsfilm
> Weitere Informationen

GORILLA Freestylesport auf mobilesport.ch
Als Monatsthema 11/2016 veröffentlichte mobilesport.ch Übungen und «pfannenfertige» Lektionen in verschiedenen Freestylesportarten für Lehrpersonen der 7. - 9. Klasse. Dank tiefer Einstiegshürden können mit Sportarten wie Frisbee, Footbag und Breakdance auch weniger bewegungsbegeisterte Jugendliche mobilisiert werden. Das Angebot basiert auf dem neuen Gorilla-Schulprogramm. mobilesport.ch ist die Online-Plattform für Sportunterricht und Training des Bundesamtes für Sport.
> Weitere Informationen