



Bewegungs- und Ernährungstipps

Für Eltern von Kindern im Alter
von 1 bis 6 Jahren.



«Kinder im Gleichgewicht»

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

www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Inhalte

| | |
|--|----|
| Energiebilanz im Gleichgewicht. | 4 |
| Bewegung fordert und fördert. | 8 |
| Essen soll ausgewogen und vielseitig sein. | 11 |
| Essen schmeckt und weckt. | 14 |
| Essen selbst rüsten und kochen macht Spass. | 18 |
| Rundum ausgewogen essen und trinken. | 20 |
| Empfehlungen zum ausgewogen Essen und Trinken. | 24 |
| Zähne sind gesund am schönsten. | 28 |
| Ideen mit Schwung und Spass. | 30 |
| Mehr Infos, Literatur und Links. | 33 |



KIG

bringt Bewegung in Ihre Familie.

Ausgewogenes Essen und ausreichende Bewegung bilden den Grundstein für einen gesunden Lebensstil und fördern ein gesundes Körpergewicht. Die Weichen dazu werden schon ganz früh im Leben gestellt. Deshalb ist es sehr wichtig, der gesunden Entwicklung unserer Kinder hohe Beachtung zu schenken.

Vielerlei äussere Einflüsse können das Ess- und Bewegungsverhalten beeinflussen. Sie haben es in der Hand, die beste Wahl für sich und Ihre Kinder zu treffen.

Das Programm «Kinder im Gleichgewicht» hat Empfehlungen und Tipps zu Bewegung und Ernährung zusammengestellt, welche sich am Alter des Kindes orientieren. Erfahren Sie im Folgenden, was Sie für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes im Alter von 1 bis 6 Jahren tun können.



Energiebilanz

im Gleichgewicht.

Heute sind Lebensmittel und Getränke jederzeit und überall verfügbar, was zu ständigem Essen verführt. Auch bewegt sich eine Mehrheit der Bevölkerung aus gesundheitlicher Sicht zu wenig oder fast gar nicht. Das trifft leider auch für Kinder zu, obwohl sie über einen natürlichen Bewegungsdrang verfügen.

Energie aufnehmen und verbrauchen

Neben den Essgewohnheiten ist tägliche Bewegung für ein gesundes Körpergewicht von zentraler Bedeutung. Mit dem Essen aufgenommene Energie soll auch verbraucht werden und somit die Energiebilanz im Gleichgewicht gehalten werden. Zudem ist regelmäßige Bewegung wichtig für die geistige und körperliche Entwicklung.

Bewegungsempfehlungen

Kinder benötigen Gelegenheiten, um sich in vielfältiger Weise zu bewegen. Nach heutiger Einschätzung sollten Kinder im Vorschulalter deutlich mehr als eine Stunde am Tag körperlich aktiv sein. Langes Sitzen ist zu vermeiden; es kann durch Bewegungspausen (zum Beispiel bei längeren Auto- oder Bahnfahrten) unterbrochen werden.



Bewegte Kinder schlafen besser

Anregendes Spiel und genügend Bewegung insbesondere an der frischen Luft sorgen dafür, dass Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben können. Abends sind sie dann genügend müde, um nach einem Abendritual zufrieden und entspannt einzuschlafen. Für eine gesunde Entwicklung ist ausreichend Schlaf notwendig. Im Schlaf sammelt der Körper neue Energie und durch Träume werden die Eindrücke des Tages verarbeitet. Schlafmangel hingegen kann das Risiko für Übergewicht erhöhen. Auch wenn das Schlafbedürfnis sehr unterschiedlich ist, gibt es Anhaltswerte für Kinder. Mit 3 Jahren benötigt Ihr Kind etwa 11.5 bis 13.5 Stunden und mit 6 Jahren etwa 10 bis 12 Stunden Schlaf.

Fernsehen und Computerkonsum

Bereits Kleinkinder verbringen heute viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer. Während dieser Zeit bewegen sie sich nicht und häufig werden noch dazu zucker- und fettreiche Snacks sowie Süssgetränke zu sich genommen. Auch wenn elektronische Medien nicht mehr aus unserem Leben wegdenken sind, sollten Kinder unter drei Jahren nicht fernsehen oder vor dem Computer sitzen, zwischen 3 bis 5 Jahren maximal 15 bis 30 Minuten pro Tag und mit 6 Jahren maximal eine Stunde.





**Besser
laufen und
entdecken,
statt
fahren und
verstecken.**

Wege zu Fuss zurück zu legen fördert die gesunde alltägliche Bewegung und gibt die Möglichkeit, die kindliche Neugierde auszuleben und soziale Erfahrungen zu sammeln.

Bewegung

fordert und fördert.

Kinder hüpfen, springen, spielen. Bewegung fördert die Raumerfahrung, das Körperbewusstsein, das Koordinationsvermögen und den Gleichgewichtssinn. Zudem werden der Stoffwechsel angeregt und die Knochen gefestigt. Beim Spielen und Bewegen begegnen Kinder anderen Kindern und können so soziale Kontakte knüpfen. Sie lernen ihre Umgebung zu entdecken und erleben die Natur.

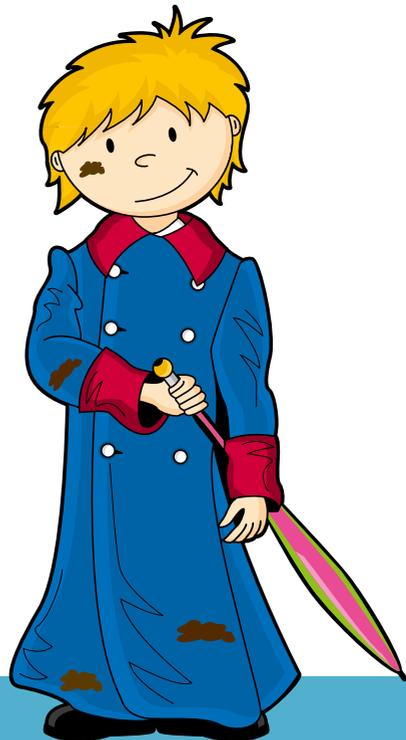
Bewegung im Alltag

Oftmals ist Bewegung im Alltag durch Rolltreppen, Fahrstühle, Autos, Computerspiele und Fernseher eingeschränkt. Nutzen Sie möglichst viele Gelegenheiten, sich an der frischen Luft zu bewegen.

- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass viele Strecken zu Fuss einfach zu bewältigen sind: einkaufen, in den Kindergarten oder zu Freunden gehen.
- Lassen Sie das Kind selber laufen. Vermeiden Sie Taxidienste und «Trittbrettfahren» beim Kinderwagen.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind auf den Spielplatz oder in den Wald. Dort gibt es immer etwas Neues zu entdecken.
- Im Winter können Sie auch Schlitteln oder Skifahren gehen. Eine Schneeballschlacht oder das Bauen eines Schneemannes bringt Bewegung.
- Kinder bewegen sich auch gerne im Wasser. Bestimmt gibt es in Ihrer Nähe ein Hallen- oder Schwimmbad.

Draussen spielen

Schlechtes Wetter ist kein Grund, um nicht mit den Kindern nach draussen zu gehen. Aufenthalte im Freien bei jedem Wetter stärken das Immunsystem. Für eine gesunde Entwicklung sollte sich jedes Kind mindestens ein bis zwei Stunden pro Tag an der frischen Luft bewegen. So können die Kinder draussen ihre Energie ablassen und sind zu Hause zufriedener und entspannter.





Essen

soll ausgewogen und vielseitig sein.

Der Bedarf an Energie ist für einen grossen Teil der Bevölkerung deutlich geringer als die Energiemenge, welche wir täglich zu uns nehmen. Dabei spielt nicht allein der fehlende Energieverbrauch durch Bewegung eine Rolle, sondern auch das vielfältige Angebot an Nahrungsmitteln, welche viel Energie in Form von Fett und Zucker enthalten.

Bei Kindern sind kalorienreiche Getränke und Snacks als Zwischenmahlzeiten ungünstig, da sie keine wertvollen Nährstoffe beinhalten. Kleingeschnittenes rohes Gemüse oder Fruchtstücke hingegen eignen sich bestens für gesunde Zwischenmahlzeiten. Gerade beim Essen nehmen Erwachsene eine Vorbildfunktion ein. Zudem können Kinder bewusst an geeignete Nahrungsmittel gewöhnt werden, die sie selbst nicht spontan bevorzugen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung über den Tag verteilt fördert das körperliche und geistige Wachstum Ihres Kindes und gibt ihm die nötige Energie.



Ich esse oft,
was ich mag,
denn
ich mag, was
ich oft esse.

Eine geschickte Auswahl des Essens über den Tag verteilt, fördert das körperliche und seelische Wachstum Ihres Kindes. Eine vielseitige Kost gibt Ihrem Kind Energie und steigert seine Leistungsfähigkeit. Gewisse Nahrungsmittel muss man mehrmals probieren, bis man sie richtig gerne hat.

Essen

schmeckt und weckt.

Eine ausgewogene Ernährung ist bei Kindern von 1 bis 6 Jahren für das Wachstum und die Entwicklung besonders wichtig. Das Skelett und die Muskeln werden aufgebaut und das Gehirn macht wichtige Entwicklungsschritte.

Von allem essen

Ausgewogen essen heisst: Von allem essen. Wenn Sie als Erwachsene sich ausgewogen ernähren, sind Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder. Es ist auch ganz normal, dass Kinder unterschiedlich viel essen: Mal schlagen sie richtig zu und am nächsten Tag wollen sie fast nichts essen. Diese kurzfristigen Abweichungen haben keine Auswirkungen auf die Entwicklung des Körpergewichts.

Gewöhnung

Kleinkinder müssen sich erst an die Vielzahl von Nahrungsmitteln gewöhnen. Wird ihnen etwas Unbekanntes angeboten, reagieren sie oft skeptisch oder mit Abneigung. Es braucht durchschnittlich 10 bis 15 Probierportionen bis eine Speise akzeptiert wird. Nur die Vorliebe für Süßes ist angeboren, alle anderen Geschmacksrichtungen muss Ihr Kind erst kennen lernen. Bringen Sie die Speisen immer wieder auf den Tisch und essen Sie selber genussvoll davon.

Vorbild sein

Das Argument «Das ist gesund» ist für ein Kind meist kein Grund, etwas auch zu essen. Kinder lernen am Vorbild. Sie beobachten, wie die anderen Personen am Tisch mit Messer und Gabel umgehen. Oft werden auch Vorlieben anderer Familienmitglieder übernommen. Mögen Sie als Mutter oder Vater eine Speise nicht, so können Sie von Ihrem Kind nicht erwarten, dass es dieses Nahrungsmittel essen wird.

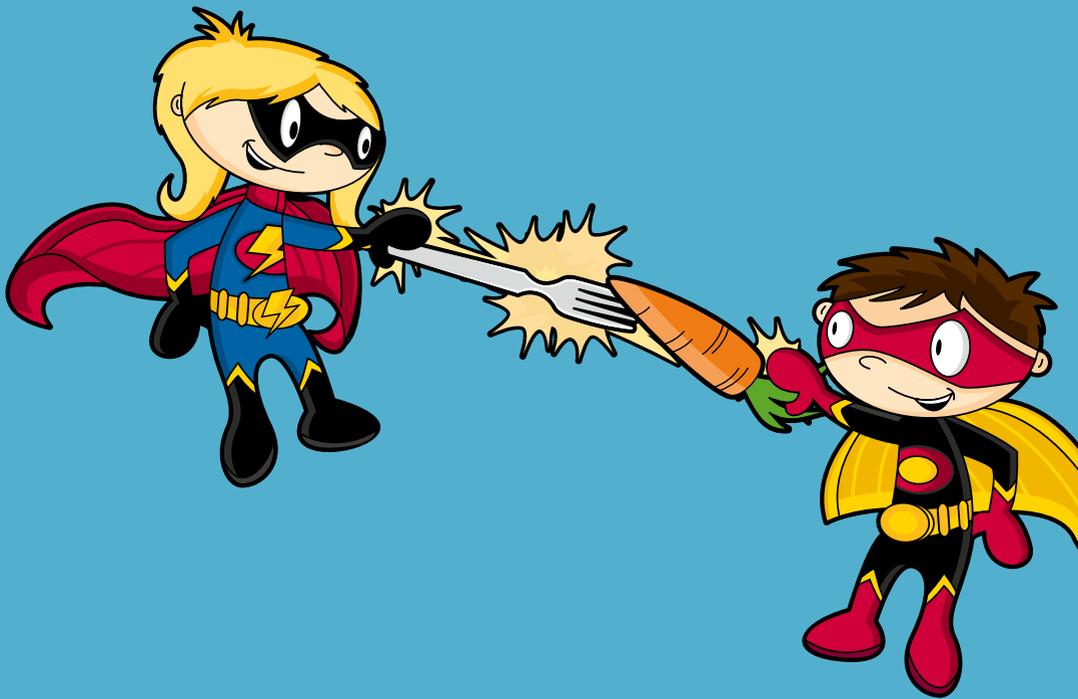
Essen am Familientisch

Es lohnt sich, gemeinsam zu essen und sich für Mahlzeiten genügend Zeit zu nehmen. Kinder von 1 bis 6 Jahren benötigen in der Regel drei Hauptmahlzeiten und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten. Dabei sagen die Eltern, was auf den Tisch kommt. Die Kinder dürfen bestimmen, wie viel sie davon mögen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Aufessen!

Znünis und Zvieris

Zwischenmahlzeiten helfen den Kindern, den Tag hindurch ausreichend Energie zu haben. Über Zwischenmahlzeiten kann zudem der Konsum von Obst und Gemüse gefördert werden. Dadurch nehmen die Kinder wichtige Vitamine und Mineralstoffe, aber auch Nahrungsfasern zu sich. Zudem wird der Heißhunger vor den Hauptmahlzeiten vermindert.





Lieber gemeinsam statt einsam.



Genussvolles Essen ist für eine bewusste Ernährung ebenso wichtig. Die Mahlzeiten sollten deshalb so häufig wie möglich – mindestens aber einmal täglich – gemeinsam am Tisch mit der Familie eingenommen werden. Dabei wird nicht nur das familiäre Gespräch angeregt und können Erlebnisberichte ausgetauscht werden, sondern auch das Sättigungsgefühl wird besser wahrgenommen.

Essen

selbst rüsten und kochen macht Spass.

Was Kinder selber zubereiten oder wobei sie helfen, essen sie meistens umso lieber. Natürlich ist nicht immer so viel Zeit vorhanden, die Kinder miteinzubeziehen. Jedoch lohnt es sich, zum Beispiel an einem Wochenende, mit den Kindern dem Alter entsprechend etwas zu zubereiten oder zu kochen. Mit dem Essen spielt man nicht – jedoch kann Ihr Kind spielerisch den Umgang mit Essen lernen.

Lernen über Nahrungsmittel

Bei der gemeinsamen Arbeit in der Küche können Sie auch versuchen, Ihrem Kind nicht so beliebte Nahrungsmittel schmackhaft zu machen. Erzählen Sie ihm zu Obst- und Gemüsesorten kleine Geschichten über deren Herkunft und Anbau. Kinder lieben Geschichten und Erzählungen und so entsteht plötzlich ein anderer Bezug. Die Informationen können häufig auf den Verpackungen abgelesen oder etwas ausführlicher im Internet nachgeschlagen werden.

Die Fantasie spielen lassen

Lassen Sie Ihr Kind den Gerichten auch einen eigenen fantasievollen Namen geben. Essen kann so bunt und vielfältig sein. Vielleicht ist das neue Lieblingsessen dann plötzlich Broccoli und Kartoffelstock oder eben «Grüne Bäume im Schnee».

Von Werbung beeinflusst

Kinder sind den ganzen Tag von Werbung umgeben – im Fernsehen, im Internet, im Supermarkt und auf der Strasse. Sie können Werbung nicht hinterfragen, spielen aber dennoch eine entscheidende Rolle bei dem, was auf den Familientisch kommt. Die Lebensmittel-Industrie greift zu immer raffinierteren Methoden, um die Kinder für ihre Produkte zu gewinnen. Während die Werbung gross die allfälligen, gesunden Bestandteile hervorhebt, müssen die Inhaltsangaben sorgfältig durchgelesen werden, um beispielsweise zu realisieren, dass die Frühstücksflocken und die Milchschnitte sehr viel Zucker enthalten.



Rundum

ausgewogen essen und trinken.

Die Ernährungsscheibe zeigt auf, worauf es bei einer gesunden Ernährung von Kindern grundsätzlich ankommt.



Wasser trinken

- Wasser ist der Durstlöscher Nummer eins. Pro Tag sind vier bis fünf Gläser empfehlenswert.
- Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren.
- Hahnenwasser ist in der Schweiz sauber, günstig und überall verfügbar.

Gemüse und Früchte essen

- Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben geniessen, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe.
- Gemüse und Früchte bereichern jedes Essen und schmecken zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- Regionale und saisonale Gemüse und Früchte sind zu bevorzugen.

Regelmässig essen

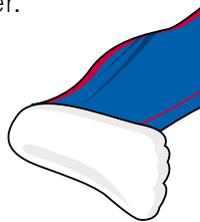
- Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.
- Ein ausgewogenes Frühstück und/oder ein ausgewogenes Znüni sorgen für einen optimalen Start in den Tag.
- Znüni und Zvieri ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen.

Abwechslungsreich essen

- Abwechslung und Vielfalt bei der Lebensmittelwahl und Zubereitung tragen zu einer guten Versorgung mit Nährstoffen bei.
- Die Erwachsenen sind zuständig für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen. Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, auf das Erwachsene vertrauen können.
- Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.

Mit allen Sinnen genießen

- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam essen, denn so schmeckt es besser.
- Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch.
- Essen ist ein sinnliches Erlebnis: Was wir sehen, riechen, schmecken, tasten und hören kann sowohl Appetit als auch Abneigung auslösen. Kinder sind daher nicht immer offen für neue Lebensmittel. Geduld und Vertrauen lohnen sich aber.





Getränke Pro Tag 6–8 dl Flüssigkeit trinken, ungezuckerte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit wenig Kohlensäure, ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee). Keine koffeinhaltigen Getränke wie Cola, Eistee oder Kaffee. Milch ist kein Durstlöcher und gilt als Nahrungsmittel.

Gemüse und Früchte Pro Tag 5 Portionen in verschiedenen Farben essen; davon täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte verzehren. 1 Portion entspricht der geschlossenen Faust eines Kindes. Ab und zu kann 1 Gemüse- oder Früchteportion durch 1-1.5 dl ungesüßten Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte Pro Tag 3–4 Portionen stärkehaltige Beilagen essen. Vollkornprodukte bevorzugen. Kinder unter 3 Jahren: ganze Hülsenfrüchte zurückhaltend konsumieren.

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier Pro Tag 3-4 Portionen Milchprodukte essen und zusätzlich pro Tag 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln.

Öle, Fette und Nüsse Für die Zubereitung von Speisen hochwertige pflanzliche Öle verwenden, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Ab 4 Jahren: Pro Tag 1 Portion ungesalzene Nüsse.

Süßigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit, 1 Snack oder 1 kleines Glas Süssgetränk konsumieren.



Eine grosse Umarmung ist der süsseste Trost.

Essen und insbesondere Süssigkeiten sollten niemals als Trost, Belohnung oder Druckmittel eingesetzt werden. Solche Erfahrungen im Kindesalter sind prägend für das ganze Leben. Trösten Sie Ihr Kind mit persönlicher Zuwendung. Ein Stück Schokolade kann eine herzliche Umarmung niemals ersetzen. Belohnen Sie es auf andere Weise, z.B. mit einem Zoobesuch oder einem Ausflug ins Hallenbad. Und natürlich mit viel Zuwendung: Lob macht stark!

Zähne

sind gesund am schönsten.

Wer ausgewogen und gesund isst, hält nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Zähne gesund. Eine angepasste Ernährung hilft Ihrem Kind, Zahnschäden zu vermeiden und Zahnfleischproblemen vorzubeugen.

Zucker und Säure

Schon ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns bilden sich im Mund Bakterien, welche Karies verursachen können. Karies entsteht, wenn die Zähne zu wenig gepflegt und zu häufig zuckerhaltiges Essen und Süssgetränke genossen werden. Auch zu säurehaltige Lebensmittel schädigen den Zahnschmelz. Deshalb sind Fruchtsäfte, (Halb-)Weissbrot, Dörrfrüchte, Bananen und Fruchtjoghurts Karies fördernd. Getränke, wie zum Beispiel Cola, Eistee und Energydrinks (auch zuckerfreie), greifen ebenso die Zähne an. Wichtig ist deshalb, dass Kleinkinder nicht dauernd an Schoppen mit Süssgetränken nuckeln oder Süssigkeiten essen!

Kariesschutz

Ihrem Kind jedoch alles Süsse zu verbieten ist nicht sinnvoll. Eine gesunde Alternative mit süssem Geschmack sind Früchte. Der natürliche Kariesschutz wird zudem beim Kauen eines Apfelstücks oder einer dunklen Brotrinde aktiviert: Die Speichelproduktion wird angeregt und schädliche Säure-



ren werden neutralisiert. Legen Sie auch ein grosses Augenmerk auf die Zahnhygiene Ihrer Kinder – denn Prävention ist schmerzfrei. Deshalb sollte im dritten Lebensjahr der erste Besuch beim Zahnarzt stattfinden.

Erste Zähne richtig pflegen

Im Alter von drei Jahren vervollständigt sich das Milchzahngebiss. Die Zähne sollten nun drei Mal täglich nach den Hauptmahlzeiten selbstständig mit einer weichen Kinderzahnbürste sowie wenig Zahnpasta mit kindergerechter Fluoridmenge (0,05%) gepflegt werden. So wird das Zähneputzen, wie die übrige Körperpflege, für Ihr Kind zur Selbstverständlichkeit. Seien Sie ein gutes Vorbild und veranstalten Sie jeweils nach dem Essen ein Zahnputzritual. Reinigen Sie Ihrem Kind abends nach dem selbstständigen Putzen die Zähne noch einmal gründlich nach.



Erneuern Sie ausserdem alle ein bis zwei Monate die Zahnbürste Ihres Kindes. Ab dem Kindergarten wird die Zahnprophylaxe von der Schulzahnpflege unterstützt.

Ideen

mit Schwung und Spass.

Gemeinsam unterwegs

Wenn Sie länger Auto fahren, sollten Sie sich und Ihrem Kind regelmässig eine Rast gönnen. Steuern Sie einen Rastplatz mit Spielgeräten, einen Feldweg, einen leeren Parkplatz oder eine andere Parkmöglichkeit an. Lassen Sie Ihr Kind dort spielen und toben oder machen Sie ein Bewegungsspiel mit ihm.

Fangen spielen einmal anders

Bälle fangen können viele Kinder schon früh. Wie sieht es aber mit Seifenblasen, Luftballons oder einem Tuch aus? Lassen Sie die Kinder diese Dinge versuchen zu fangen und trainieren Sie dabei Geduld und Geschicklichkeit.

Kleine Köche, ganz gross

Waschen, rüsten, putzen, schneiden... in einer Küche gibt es viel zu tun, bis ein feines und ausgewogenes Essen auf dem Tisch steht. Beziehen Sie Ihr Kind öfters bei den Vorbereitungen mit ein oder lassen Sie es auch selbst einmal ein eigenes Gericht kreieren. Wie wäre es z.B. mit Rüeblen in Sternenform oder einem Apfel mit nussigen Igelstacheln?

Bewegungsspass im Kinderzimmer

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind seine Lieblings-CD ein. Animieren Sie es, lautstark mitzusingen und sich dazu wie in einer Diskothek zu bewegen oder die Tanzschritte der Musikgruppe nachzuahmen. Als Mikrofon kann z.B. eine Kochkelle oder eine leere WC-Rolle in der Hand dienen. Bestimmt sind auch noch tolle Disco-Kleider in den Schränken versteckt.

Zaubersuppe

Eine Zaubersuppe kochen hat etwas Magisches an sich und welches Kind möchte nicht Zauberlehrling sein. Die Kinder suchen im Garten oder beim Spaziergang einen besonderen Stein. Dieser wird sorgfältig gereinigt und in einer Suppe nach Belieben mitgekocht, zum Beispiel in einer Gemüse- oder Kürbissuppe. Wetten den Kindern schmeckt die Zaubersuppe mit dem magischen Stein um vieles besser als ohne. Probieren Sie es aus!





Mehr

Infos, Literatur und Links.

Bundesamt für Sport (BASPO):

Bewegungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter.

www.hepa.ch

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV):

Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern.

www.blv.admin.ch (kostenlose Broschüre)

Jaquet, M., Laimbacher, J.:

Ernährung im Vorschulalter.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bern 2010.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE):

Ernährungsempfehlungen für Kinder.

www.sge-ssn.ch/unterlagen

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO:

Systematik des Zähnebürstens.

www.sso.ch

Gesundheitsförderung Schweiz:

Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen.

www.gesundheitsfoerderung.ch



KIG

informiert, vernetzt und berät.

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

www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Programmleitung

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Fachstelle Bewegung und Ernährung

Unterstrasse 22

9001 St. Gallen

Tel. 058 229 87 60

zepra@sg.ch

www.zepra.info



Programmleitung

ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Trägerschaft

**Kanton St.Gallen
Gesundheitsdepartement**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera