



Schwerpunkt Kinder-Gesundheit: »Fito Fit-Tour« 2019

Das »tut gut«-Kindermaskottchen namens »Fito Fit« - die zentrale Leitfigur zum Thema Kinder-Gesundheit - ist unterwegs in Niederösterreichs Gemeinden!

Bewerben Sie sich jetzt und nehmen Sie an der Verlosung für einen der 5 »Fito Fit-Tour«-Termine teil!

Bewerbungszeitraum: 10. Jänner bis 31. März 2019

Kriterien:

- ✓ **»Gesunde Gemeinde«** in Niederösterreich oder Zusammenschluss mehrerer umliegender Gesunder Gemeinden
- ✓ **Veranstaltung eines Kinder,- Familien,- oder Generationengesundheitstages oder sonst. Kinderveranstaltung z.B. Ferienspiel (AKM -Meldung erfolgt durch Gemeinde)**
- ✓ **Ausweichmöglichkeit bei Schlechtwetter - Mindestgröße 800m²**
- ✓ **Regionale Bewerbung** (z.B. Gemeindezeitung, Gemeinde-Homepage, Postwurfsendung, Regionalmedien,...)
- ✓ **Teilnahme eines politischen Vertreters** (z.B. BürgermeisterIn, Gemeinderat,...)
- ✓ Bekanntgabe von **mind. 3 zusätzlichen Rahmenprogramm punkten** für den Kinder,- Familien,- oder Generationengesundheitstages oder sonst. Kinderveranstaltung (z.B. Vereinseinbindung, Kinderbewegungsstation, ...)
- ✓ **geplante nachhaltige Aktivitäten in der »Gesunde Gemeinde« zum Thema Kinder-Gesundheit** zwischen Herbst 2019 - Sommer 2020 z.B. Generationenspielplatz, Eltern-Kind Turnen, Kinderturnstunden, Optimierungen im öffentlichen Raum z.B. Kinderspielplatz,
- ✓ **Veranstaltungstermine:** (Terminkoordination: Initiative »Tut gut!«, Sabine Schaub)

5 Termine zwischen Mai und Oktober von Montag bis Samstag

- ✓ **Veranstaltung findet Outdoor oder Indoor (Mindestgröße 800m²) statt - es gibt keinen Ersatztermin**
- ✓ **Veranstaltungsdauer ca. 5 Stunden** - nachmittags
- ✓ **2-3 Betreuungspersonen** von Seiten der Gemeinde für den Stationen Betrieb (falls notwendig)

»Fito Fit« ist on Tour mit ...

- ✓ »Fito Fit« als lebensgroßes Maskottchen
- ✓ Moderation mit Paul Sieberer - Präsentation »Fito Fit«-Song, Mitmachaktivitäten, ...
- ✓ »Fito Fit«-Stand mit einer Kindermalecke, Buttonmaschine, Fotowand - mein Foto mit »Fito Fit«, uvm.
- ✓ Kinderschminken
- ✓ »Fito Fit«-Hüpfburg
- ✓ Bewegungsbox: z.B. Leitergolf, Wikingerschach, Diabolo, Balancierstangen, Gleichgewichtsball, uvm.
- ✓ Dosenschießen
- ✓ Riesenseifenblasen
- ✓ »Fito Fit«-Kinderparcours
- ✓ Bereichswürfel - Fragen zu Bewegung/Ernährung/Mentale Gesundheit/Natur und Umwelt
- ✓ Entspannungsstation
- ✓ Fototrailer Bezirksblätter NÖ - nach Verfügbarkeit
- ✓ »Fito Fit«- Sammelpass (Preise und Motivationspackages für die Kinder - wenn der Sammelpass vor Ort abgegeben wird)
- ✓ Küchenexperimente - Sie können 2 Module wählen
 - Vielfalt ist wichtig! Obst und Gemüse der Saison - Obst und Gemüse sind in den Supermärkten ganzjährig erhältlich. Doch, welche Obst- und Gemüsesorten gibt es der Saison entsprechend aus Österreich zu beziehen?
 - Kinderlebensmittel: Was steckt dahinter? - Kinder lieben sie. Doch was steckt wirklich dahinter? Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise der Kinderlebensmittel und erfahren Sie, was wirklich in diesen Lebensmitteln versteckt ist.
 - Fettdetektive - versteckte Fette - tatsächliche Fettmengen realisieren/ Fettgehalte von Lebensmitteln schätzen
 - Wer tappt in die Zuckerfalle? - Tatsächliche Zuckermengen in Getränken und Lebensmitteln realisieren/ Erkennen und schätzen von (verstecktem) Zucker in verschiedenen Getränken und Lebensmitteln
 - Zubereiten und Verkosten von Obst und Gemüse - Zubereiten von einfachen Obst-Getreide-Joghurtmischungen und Obst- und Gemüsetellern. Die Kinder können bei der Zubereitung selbst mithelfen, Obst und Gemüse schneiden und vielleicht die eine oder andere Frucht oder das eine oder andere Gemüse neu kennen lernen.
 - Dem Fett auf der Spur - Mit Hilfe von Löschblättern können die Kinder feststellen, wie fetthaltig manche Lebensmittel sind. Z.B. Salami und Speck enthalten sehr viel Fett und hinterlassen einen deutlichen Fettfleck auf dem Löschpapier.
- ✓ FITNESSSTATIONEN
 - Talent Diagnose System (TDS) - dieses vielseitige computergestützte Gerät testet Reaktionsfähigkeit, körperliche Stärken, Schnelligkeit, Grundlage zur Trainingssteuerung
 - MFT Challenge Disc Spiel & Spaß - dieses Gerät bietet 6 Spiele (Slalom, Autorennen, Butterfly, Cross Fußball, Ping Pong) und ein Koordinationstraining für Groß und Klein. So kann man das Thema „Bewegung“ auf spielerische Art und Weise kennenlernen.
 - MFT My Fitness Trainer der S3 Körperstabilitätstest - Das Gerät misst Gleichgewicht und ob Dysbalance (Ungleichheiten der Muskulatur) vorhanden ist.

Die Initiative »Tut gut!« unterstützt Sie mit Bewerbungsvorlagen (Inserat, Plakat und Flyer)!

www.noetutgut.at/fito-fit-tour/

