

En discurs: Hanspeter Brigger (43), manader da program da grischun en moviment e bab da dus figls (1 e 5 onns).

**Signur Brigger, èn las Grischunas ed ils Grischuns uschè marschs che Vus stuais far sa mover els?**  
H.B.: Na, uschè nausch n'èsi per fortuna betg. Ma effectivamain sa movan ils uffants ed ils creschids ozendi bler memia pauc. Vitiers vegn in nutriment malsau. Nossas ultimas retschertgas tar 1200 uffants da scola en l'entir Grischun han mussà che mintga sisavel uffant è memia gross. E quai vulain nus midar cun grischun en moviment.

**Datti uffants ch'èn spezialmain pertutgads da quai?**  
H.B.: Nus avain constatà che uffants da famiglias immigradas ed uffants da gruppas socialas cun pouca furmazion èn pertutgads pli savens che auters. Ils motivs per quai pon esser problems linguistics u differenzas culturalas.

**Darar è l'uffant sulet la culpa da questa situaziun. Ils geniturs stuessan esser buns exempels.**  
H.B.: Precis. Ils geniturs tschifain nus dentant il meglier tras ils uffants. Nus collavurain stretgmain cun scolars, scolinas e canortas d'uffants. En il fratemp datti 60 «scolinas da cupitgarola» e da nov er 18 «canortas da cupitgarola» en tut il Grischun. E 70 scolars han noss label «scola en moviment». Quellas vegnan sustegnidas finanzielmain dal chantun e las persunas d'instrucziun vegnan scoladas da nossas expertas e da noss experts. Quai tanscha da la marena sauna sur pausas cun moviment durant l'instrucziun fin al trampolin pitschen en la scolina.

**Pertge è la cupitgarola uschè impurtanta en Voss program?**  
H.B.: Ozendi na san bliers uffants betg pli far ina cupitgarola. Els fan mintga di gimnastica da la detta cun gieus da video, lur movibladad e lur tschaffen da sa mover corporalmain èn dentant sa reducids considerablmain. L'onn 1970 era l'uffant anc var 4 uras en moviment per di. Oz è la media 1 ura.

**Co motivesch jau mes uffants da sa mover en il liber er ils dis fraids ed umids d'atun.**  
H.B.: Ils geniturs na duessan betg frunar il basegn da sa mover da lur uffants, mabain als dar la pussaivladad da pudair sa sfugar. Uffants fan gugent gieus cun flegliom blutsch e siglian er gugent da paltaun a paltaun. I na dat numnadmain betg trida aura, mabain mo vestgadirà betg adattada. 1000 rachuns datti per sa mover e gnanc ina da betg sa mover!

► grischun-enmovement.ch  
Actualitads: 10 tips per activitads d'atun che fan plaschair

► Familienleben iApp  
Scuvrir sin via plazzas da giugar e destinaziuns d'excursiun

# Co geniturs mettan buns accents

**Voss uffant fa gieus cun il da mangiar en ses plat? Laschai far el!  
Ses basegn da sa mover è quasi illimità? Al sustegnai!**



Baiver aua, mangiar legums e fritgs – questa marena gusta segir sin mintga piazza da giugar.

Forsa daventa Vossa figlia dentista. U Voss figl navigatur dal mund. Ils geniturs na pon betg planisar la via da lur uffants. Els pon dentant dar in agid da partenza optimal. Nutri Voss uffant en moda sauna. E sustegnai e betg franei il basegn da sa mover da Voss uffant.

**L'uffant imitescha ils geniturs**  
Ils emprims onns da sia vita decidan ils geniturs tge che l'uffant survegn da mangiar. Entaifer questa purschida sviluppa el preferenzas ed aversiuns. Reteschertgas cumprovan che la preferenza per spaisas dultschas è la suletta ch'in uffant ha davent da sia naschientscha. Tut il rest empra e sviluppa l'uffant ils emprims onns da sia vita. Fitg impurtant en quest connex è la funcziun d'exempel dals geniturs. Quai ch'els mangian savens e gugent gusta per il solit er a l'uffant. Sch'il bab u la mamma è in nas fin surpiglia l'uffant quest cumportament.

**Mangiar duai esser in plaschair**  
Uffants che creschan dovran dapli energia en relaziun cun lur pais

ch'ina persona creschida. Quest fatg na dastga dentant betg esser ina glisch verda per mangiar plunas da dultschims u da spaisas grassas. In nutriment equilibrà cun proteins, idrats carbonics, grass sauns, vitamins e minerals è fitg impurtant per in uffant pitschen. Latiers tutgan er avunda liquids en furma d'aua, da te u da succs da fritgs schlunganads. En general vala: Mangiar duai esser in plaschair ed esser ni in med



Hanspeter Brigger cun ses dus figls preparan la marena.

da far pressiu ni in confiart. Mangiai tuts ensemen sco famiglia, en in'atmosfera senza stress e senza guardar televisiun.

**Cun confidenza en l'avegnir**  
In uffant duai tant dastgar avair differents gusts sco er explorar sez ses conturns. Quai stimulescha ils senns ed extenda l'orizont da l'uffant. In uffant pitschen sa metta sin ses viadi d'exploraziun sa ruschnond tras la stiva, in uffant da 2 onns percurra il guaud. In uffant duai far l'experienscha ed emprender tge ch'el è abel da far e nua ch'èn ses cunfins. Naturalmain sto el vegnir surveglià e protegi cunter privels. Ma cun avunda libertads per pudair far atgnas experienschas. Quai permetta a l'uffant da daventar segir da sasez per ses ulterieur avegnir. Saja ch'el vegnia dentist u navigatur dal mund.

Text: Nicole Simmen  
Fotografias: miux, Vanessa Cavigelli

## Knigge «Es ti fit?» per ils geniturs

► En cuschina cun ils uffants! Uffants giogan gugent cun vidualias. Els sentan, emprovan, savuran, taglian e truschian gugent quellas.

► Betg far memia fitg atenziun da l'uffant. El fa blier dapli sbagls ed è blier pli maladerster sch'el sa senta observà permanentmain. Metter en urden discretmain pitschnas disfortunadas.

► Las persunas creschidas decidan per regla tge che vegn mess sin maisa. Ils uffants dastgan dentant decider quant ch'els vulan mangiar da tge.

► Sclauder il telefonin ed il telefon! I na vegn betg legi a maisa ed er betg guardà televisiun.

► Igl è bel sch'ins po cumenzar a mangiar cun in pitschen ritual sco per exempel cun giavischar in «bun appetit».

► Cumpromiss tar las manieras a maisa: Mintgant dastgan ins mangiar cun la detta ubain vidualias ch'ins na po simplmain betg mangiar senza tschufagnar tut.



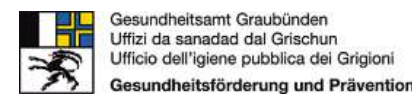
Il ba-pi, ubain la gimnastica babs-pitschens, è in punct culminant da mia emna. Vesair mia figlia a far sport cun auters uffants è in eveniment spezial e motivescha l'entira famiglia da sa mover cuminaivlamain anc dapli.

Christian Rathgeb, cusseglier guvernativ, directur da sanadad



Dapi 3 onns essan nus ina scolina da cupitgarola, ils uffants na pon betg pli esser senza las pausas cun moviment. Ils geniturs èn sensibilisads per ina marena sauna ed ils dents dals uffants han plaschair.

Scolina da cupitgarola  
Nicole Jörg, magistra da scolina  
Landquart



Cun il program grischun en moviment agescha il chantun en col-lavuraziun cun la promoziun da la sanadad svizra a temp cunter l'augment dal dumber d'uffants e da giuvenils ch'èn memia gross.

Davart il tema gravidanza, naschientscha ed uffants pitschens èn vegnids realisads u vegnan planisads ils suandants projects:

### Fit Mams

Il project Fit Mams porscha a dunnas en speranza ed a dunnas fin 1 onn suenter la naschientscha cussegliaziuns da nutriment gratuitas e curs da fitness. Il project cumenza il november a Cuira.

Dapli infurmaziuns datti sut:

[www.grischun-enmovement.ch/fitmams](http://www.grischun-enmovement.ch/fitmams)

### Ospital adattà per poppins

L'ospital da l'Engiadin'Ota è sin via da survegnir il label «ospital adattà per poppins», ina iniziativa da la UNICEF e da la WHO per promover il tezzar. Tezzar permetta in cumenzament saun da la vita.

### Gimnastica ma-pi u ba-pi

En la gimnastica mamma-pitschen u bab-pitschen empraunadun ils uffants da far cupitgarolas, da tschiffar e da bittar ballas ed anc blier dapli. En la vegliadetgna da 3 fin 5 onns fan ils uffants gugent gimnastica en ina gruppa cun auters uffants e creschids.

Visitai ensemen cun Voss uffant la gimnastica en Vossa vischinanza:

[grischun-enmovement.ch/muki](http://grischun-enmovement.ch/muki)

### Canorta da cupitgarola

La canorta da cupitgarola cumenza da nov en 18 canortas d'uffants dal Grischun! Sco la cupitgarola en scolina promova er quest project pussaivladads da sa mover ed il nutriment saun. En ina canorta da cupitgarola sa movan uffants pli savens ed en moda pli variada. L'areal da la canorta è concepì per far moviments e porscha bieras pussaivladads da sa mover libramain e da viver la creativitat. Ultra da quai vegni dà paissa a la promoziun d'ina cultura sauna da mangiar.

► [grischun-enmovement.ch/krippen](http://grischun-enmovement.ch/krippen)



In'auta qualitat da tgira e d'assistenza en l'assistenza al part ed en l'assistenza posteriura ambulanta promova il tezzar e rinforza – independentmain dal tezzar – la relaziun tranter la mamma e l'uffant e contribuescha ad in cumenzament optimal da la vita. Perquai vules l'ospital da l'Engiadin'Ota cuntanscher il label «ospital adattà per poppins».

Angelina Grazia  
Direcziun dal project BFHI



En la canorta ans statti a cor da promover ils uffants en moda cumplessiva. Latiers tutgan blier moviment sco er il mangiar e baiver chaussas saunas. Per nus èsi impurtant ch'ils uffants han fasas da paus e da moviment en lur mintgadi conform a lur ritmus. Noss lavur è quella d'als porscher ils conturns correspundents endadens sco er en il liber.

Canorta da cupitgarola Fagnäscht  
Simone Tobler  
Manadra da la canorta Fagnäscht

## Tezzar – il cumenzament saun da la vita

**Il letg pitschen il pli cumadaivel, las chautschettas las pli charinas, il sez d'uffants il pli segir. Ils geniturs vulan per lur novnaschi mo il meglier. Ma il regal il pli prezius survegn l'uffant gratuitamain da la natira.**

Tezzar in uffant è la chaussa la pli pratica dal mund. Per quai ha procurà la natira. Nagin na pretenda ch'i funcziunia senza problems tar mintga nova mamma. Betg mo la mamma, er il poppin sto sa disar vi dal tezzar. Ils emprims dis e las emprimas emnas dovri temp, pazienza e forsa er il sustegn d'ina experta. E malgrà quai rendi dad ir questa via.

### Pais normal grazia al tezzar

Il nutriment durant la fasa da poppin e d'uffant pitschen è fitg impurtant. L'uffant crescha svelt, ses organs sa sviluppan. Il latg-mamma cuntogna tut quai che l'uffant dovra en quests emprims mais impurtants. Ed el s'adatta als basegns dal poppin che crescha. Divers studis mussan che main poppins che vegnan tezzads èn memia gross sco uffants e giuvenils che tals che survegnan nutriment substitutiv.

### Mangiar saun, baiver blier

L'organisaziun mundiala da la sanadad WHO recumonda da suletmain tezzar il poppin durant ils emprims 6 mais. Cun il dretg nutriment agiuntà po in uffant er anc suenter vegnir tezzà supplementarmain. Per la mamma vul quai dir: baiver blier e mangiar pasts sauns cun bieras substanzas nutritivas. Tezzar dovra numnadmain energia. L'effect secundar positiv: Tgi che tezza, perda pli svelt il surpais inutil da la gravidanza. Dietas radicalas èn dal rest scumadadas durant il temp da tezzar.

► mamamap iApp  
Chattar lieus da tezzar, sch'ins è sin viadi.

Text: Nicole Simmen  
Fotografia: Fundaziun svizra per la promoziun dal tezzar, Berna  
[www.stiftungstillen.ch](http://www.stiftungstillen.ch)



Il cas ideal èsi da tezzar durant ils emprims 6 mais.

## «Vegn mes corp insacura puspè ad esser tuttina sco avant?»

**I na dat probablmain nagina mamma che na sa tschenta betg questa dumonda suenter la naschientscha dal poppin. Il project «Fit Mams» gida dunnas durant e suenter la gravidanza da sa sentir bain en lur corp. Cun blier moviment e cun in nutriment saun.**

Igl è in temp fitg interessant e spezial: ils mais da la gravidanza, la naschientscha dal poppin e la nova vita sco famiglia.

Bieras dunnas na pon betg s'imaginar d'er anc avair temp per l'atgna fitness en questa fasa. Ellas èn a medem temp disfortunadas, perquai ch'ellas na sa sentan betg bain cun ils kilos supplementars da la gravidanza. Il project «Fit Mams» sustegna las mammas durant e suenter la gravidanzaa.

Cun curs da moviment per dunnas en speranza, cun purschidas da fitness per mammas cun poppins e cun cussegliaziun da nutriment. L'entira purschida è gratuita e vegn finanziada da grischun en moviment.

### Mangiar cun saun giudizi

Naturalmain duain ins laschar gustar durant la gravidanza tscha

e l'ina spaisa dultscha u in grond plat spaghetti. Ma tgi che mangia per dus engrevescha ses corp cun kilos inutils. «Fit Mams» porscha a dunnas en speranza ed a mammas avant e suenter la naschientscha duas sesidas tar ina cussegliadra da nutriment. Uschia empraunadun ellas dapli davart in nutriment saun ed equilibrà durant la gravidanza e durant il temp da tezzar.

### Fit cun in pop en il venter

Dunnas che na negligeschian betg dal tuttatg lur fitness durant la gravidanza cuntanschan pli svelt e pli facilmain suenter la naschientscha dal poppin il pais cun il qual ellas sa sentan bain. I dat nundumbraivlas pussaivladads da restar fit er cun in pop en il venter. La purschida da moviment da «Fit Mams» per dunnas en speranza vegn realisada da mana-



Sa mover pon ins adina – er cun in poppin

dras da curs scoladas. Saja quai gimnastica, fitness u saut – il cuntegn dals curs s'adatta als stadis da gravidanza ed a las participantas.

### Sport cun il poppin

Nordic walking cun purtar il poppin en ina tailla u gimnastica cun la charrotscha d'uffants? Quai è pratic e plascha meglier en ina gruppa da mammas cun

medemas ideas. In pèr emnas suenter la naschientscha n'è il poppin nagina stgisa pli cunter activitads che fan suar. E las uras en il liber fan er bain al poppin.

Text: Nicole Simmen  
Fotografia: iStockfoto

**Es ti fit?**

[grischun-enmovement.ch](http://grischun-enmovement.ch)