

Leichte Sprache

Herzlich willkommen auf der Internet-Seite **www.in-form.de**.

Diese Internet-Seite informiert Sie über IN FORM:

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung.

Das ist eine Aktion der Bundesregierung.

Dabei arbeiten das Bundes-Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft und
das Bundes-Ministerium für Gesundheit zusammen.

In diesem Bereich finden Sie Informationen in Leichter Sprache.

Die Informationen in Leichter Sprache haben diese Kapitel:

Inhalt

- 1. Was ist die Initiative IN-FORM?**
 - 2. Tipps zur Nutzung der Internet-Seite**
 - 3. Die Such-Funktion "Entdecken"**
 - 4. Der Bereich "Wissen"**
 - 5. Der Bereich "Netzwerk"**
 - 6. Der Bereich "Materialien"**
 - 7. Der Bereich "Rezepte"**
 - 8. Der Bereich "IN FORM"**
- 1. Was ist die Initiative IN-FORM?**

Eine Initiative ist eine Aktion.

Zum Beispiel eine Zusammenarbeit verschiedener Menschen,
die ein gemeinsames Ziel erreichen möchten.

Die Initiative IN FORM hat hauptsächlich dieses Ziel:

Die Menschen in Deutschland sollen bis zum Jahr 2020
ihre Ernährung verbessern und sich mehr bewegen.

Dafür hat die Bundes-Regierung im Jahr 2014 einen Nationalen Aktionsplan herausgegeben.

In diesem Aktionsplan steht genau,

wie diese Ziele erreicht werden sollen.

Mit der Initiative IN FORM unterstützt die Bundes-Regierung viele Projekte in ganz Deutschland, die sich für die Ziele aus dem Nationalen Aktionsplan einsetzen. Dabei gibt es zum Beispiel:

- Kurse zum Thema Gesunde Ernährung
- Bewegungs-Angebote und Sport-Gruppen
- Koch-Kurse und Koch-Wettbewerbe
- Informations-Veranstaltungen zu Gesundheits-Themen

Warum ist es so wichtig,
dass sich Menschen in Deutschland gesünder ernähren
und sich mehr bewegen?

Viele Menschen in Deutschland haben Übergewicht.
Das ist oft der Grund dafür,
dass diese Menschen bestimmte Krankheiten bekommen.
Zum Beispiel Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Wenn sich Menschen gesünder ernähren und mehr bewegen,

- haben sie seltener Übergewicht,
- ist das Risiko kleiner,
- dass sie Krankheiten bekommen,
- haben sie auch im Alter eine größere Lebens-Qualität.

Zu gesunder Ernährung gehört zum Beispiel:

- viel frisches Obst und Gemüse essen
- wenig Süßigkeiten essen
- wenig Alkohol trinken

Für alle Menschen sind gesunde Ernährung und mehr Bewegung gut.
Aber für Kinder ist das besonders wichtig.
Wenn Kinder gesund sind,
dann können sie zum Beispiel in der Schule besser lernen.

Die Bundes-Regierung möchte mit der Initiative **IN-FORM**
den Menschen in Deutschland **nicht** vorschreiben,
wie sie leben müssen.

Mit der Initiative IN FORM möchte die Bundes-Regierung die Menschen in Deutschland
bei einem gesunden Lebens-Stil unterstützen.

Zum Beispiel mit dieser Internet-Seite:

Auf der Internet-Seite **www.in-form.de** können sich alle Menschen
zum Thema gesunde Ernährung und mehr Bewegung informieren.

Und sie können miteinander in Kontakt,
wenn sie das möchten.

Außerdem erfahren sie,

welche Projekte in der Nähe ihres Wohnortes

von der Initiative **IN-FORM** unterstützt werden.

2. Tipps zur Nutzung der Internet-Seite

Ändern der Seiten-Ansicht

Sie können die Ansicht der Internet-Seite vergrößern.
Drücken Sie dazu gleichzeitig die Tasten „Strg“ und „+“.
Wenn Sie die Ansicht der Internet-Seite verkleinern möchten,
drücken Sie gleichzeitig die Tasten „Strg“ und „-“.
Wenn Sie zur normalen Ansicht zurück möchten,
drücken Sie gleichzeitig die Tasten „Strg“ und „0“.

Zusätzlich können Sie den Kontrast für die Ansicht verändern.
Die Schalt-Fläche dafür finden Sie am unteren Rand der Internet-Seite rechts.
Wenn Sie dort auf **Kontrastansicht** klicken,
dann sehen Sie die Schrift in weiß auf schwarzem Hintergrund.
Diese Funktion ist für Personen mit bestimmten Sehbehinderungen wichtig.
Wenn Sie nochmals auf **Kontrastansicht** klicken,
dann kommen Sie zur normalen Ansicht der Internet-Seite zurück.

Zurück zur Start-Seite

Ganz oben auf der Start-Seite und jeder anderen Seite auf www.in-form.de
finden Sie dieses Logo:



Hier kommen Sie mit einem Klick immer zur Start-Seite zurück.
Sie verlassen dann die Informationen in Leichter Sprache.
Wenn Sie ganz unten rechts auf Leichte Sprache klicken,
kommen Sie zu den Informationen in Leichter Sprache zurück.

Nach oben

Wenn Sie weiter unten auf der Internet-Seite lesen,
dann erscheint am rechten Rand diese Schalt-Fläche:



Über diese Schalt-Fläche kommen Sie mit einem Klick wieder zum Anfang der Internet-Seite zurück.

Haupt-Bereiche der Internet-Seite

Rechts neben dem Logo finden Sie diese 6 Haupt-Bereiche:

- Entdecken
- Wissen
- Netzwerk
- Materialien
- Rezepte
- IN FORM

Orientierung auf der Start-Seite

Unter der Leiste mit den Haupt-Bereichen finden Sie verschiedene Bilder und kurze Info-Texte zu aktuellen Artikeln aus den Haupt-Bereichen.

Klicken Sie auf ein Bild: Dann können Sie den ganzen Artikel lesen.

Etwas weiter unten finden Sie den Hinweis auf unsere aktuelle Serie: Das sind Fachinformationen, Berichte und Tipps zu einem bestimmten IN-FORM-Thema. Zum Beispiel Gesundheit am Arbeits-Platz.

Klicken Sie auf die Pfeile:

Dann können Sie alle Artikel zum Thema der aktuellen Serie aufrufen.

Das Thema der Serie wechselt in regelmäßigen Abständen.

Service-Bereich der Internet-Seite

Diesen Bereich finden Sie in jeder Ansicht der Internet-Seite unten:

| | | | |
|---|---|--|--|
| Drucken/Teilen Diese Seite Drucken oder teilen via: Facebook Twitter E-Mail | Newsletter Hier gelangen Sie in den Newsletter - Bereich. Newsletter → | Kontakt Geschäftsstelle: in-form@ble.de Online-Redaktion: redaktion@in-form.de Kontakt → | Barrierefreiheit Leichte Sprache Videos in Gebärdensprache Kontrastansicht |
|---|---|--|--|

Drucken/Teilen

Klicken Sie hier,
wenn Sie die aktuelle Ansicht der Internet-Seite ausdrucken möchten.
Außerdem können Sie hier unsere Internet-Seite weiterempfehlen:
mit Facebook, mit Twitter oder mit einer E-Mail.

Newsletter

Wenn Sie hier klicken,
dann kommen Sie zur Anmeldung für den Newsletter der Internet-Seite.
Ein Newsletter ist ein Rundbrief mit Neuigkeiten.
Klicken Sie auf Anmelden und geben Sie Ihre E-Mail-Adresse
in das Textfeld ein:
Sie bekommen den Newsletter dann regelmäßig als E-Mail zugeschickt.

Kontakt

Hier finden Sie alle Kontakt-Daten der Betreiber der Internet-Seite **www.in-form.de**:
E-Mail-Adresse, Post-Adresse, Telefon-Nummer und Namen der Ansprech-Partner.

Barrierefreiheit

Hier finden Sie Informationen zu dieser Internet-Seite in Leichter Sprache.
In diesem Abschnitt lesen Sie gerade.
Sie finden hier auch ein Video mit Informationen zu dieser Internetseite
in Deutscher Gebärden-Sprache.
Außerdem können Sie hier eine Ansicht dieser Internet-Seite
mit besonders starkem Kontrast einstellen.
Die Schrift ist dann weiß auf schwarzem Hintergrund.

Schalt-Flächen am unteren Rand

Sitemap

Die Sitemap ist eine Inhalts-Übersicht einer Internet-Seite ohne Fotos.
Wenn Sie auf diese Schalt-Fläche klicken,
dann werden Ihnen alle Bereiche dieser Internet-Seite untereinander angezeigt.

Datenschutz

Hier erfahren Sie,
wie wir von IN FORM mit Ihren persönlichen Daten umgehen.
Zum Beispiel:
Wie gehen wir mit Ihrer E-Mail-Adresse um,
wenn Sie sich für den Newsletter anmelden?

Impressum

Hier steht, wer für die Internet-Seite www.in-form.de verantwortlich ist.

3. Die Such-Funktion "Entdecken"

Den Bereich "Entdecken" finden Sie am oberen Rand der Internet-Seite in der Mitte. Hier kommen Sie zur Such-Funktion.



Wenn Sie Informationen zu einem bestimmten Thema suchen, können Sie hier einen Such-Begriff in das Text-Feld eingeben. Klicken Sie dann auf den Pfeil rechts neben dem Text-Feld oder drücken Sie die Taste "Enter". Sie bekommen dann die Bereiche der Internet-Seite angezeigt, wo Ihr Such-Begriff vorkommt.

4. Der Bereich "Wissen"

Hier finden Sie Fachinformationen zu den Themen gesunde Ernährung und Bewegung. Sie finden viele Texte mit nützlichen Informationen und Tipps für den Alltag. Zum Beispiel:

- Artikel zu Vorteilen und Gefahren bestimmter Lebensmittel
- Tipps zu Sport und Bewegung in verschiedenen Alters-Stufen
- Interessante Berichte über Aktionen und Informations-Veranstaltungen der Initiative IN FORM

Sie können sich alle Beiträge in diesem Bereich anzeigen lassen. Sie können aber auch gezielt nach Informationen suchen. Geben Sie dazu einen Suchbegriff in das Textfeld ein und klicken Sie auf den Pfeil rechts daneben. Sie bekommen dann die Artikel im Bereich "Wissen" angezeigt, die zu Ihrem Such-Begriff passen.

Sie können für Ihre Suche aber auch die Filter-Funktion unserer Internet-Seite nutzen.

Das funktioniert so:

Klicken Sie auf einen oder mehrere Begriffe auf den vorgegebenen Schalt-Flächen. Diese sind dann bei Ihrer Suche aktiv.

Es gibt Schalt-Flächen für 4 Themen:

- Ernährung
- Lebensmittel
- Gemeinschafts-Verpflegung
- Bewegung

Außerdem gibt es in der Reihe darunter 6 Schalt-Flächen für bestimmte Zielgruppen:

- Allgemein, also für alle Zielgruppen
- Kinder und Jugendliche
- Familie
- Berufstätige
- Ältere
- Erwachsene

Hier sind ganz verschiedene Kombinationen möglich.

Die angezeigten Beiträge sortieren sich automatisch wieder neu, wenn Sie eine der Schalt-Flächen des Filters anschalten oder ausschalten.



In diesem Beispiel sind die Schalt-Flächen des Filters für das Thema **Ernährung** und für die Zielgruppe **Kinder und Jugendliche** angeschaltet. Mit der Schalt-Fläche **Filter zurücksetzen** können Sie Ihre Auswahl löschen.

5. Der Bereich "Netzwerk"

In diesem Bereich erfahren Sie, welche Projekte zur Initiative IN FORM gehören. Und welche Personen sich in diesen Projekten für gesunde Ernährung und mehr Bewegung einsetzen.

Wählen Sie einen dieser Abschnitte aus: Projekte, Akteure, Wir sind **IN FORM**, KLASSE, KOCHEN!

Sie kommen im nächsten Schritt zu einem Filter mit dem Sie den Abschnitt gezielt durchsuchen können.

Projekte

Hier können Sie sich zum Beispiel Projekte aus bestimmten Bundes-Ländern anzeigen lassen.

Oder Projekte, die zu einem bestimmten Thema passen.

In jedem Beitrag zu einem Projekt finden Sie

- eine Beschreibung, worum es dabei geht
- Informationen, wie man mitmachen kann
- Kontakt-Daten der verantwortlichen Personen oder Einrichtungen
- Zusatzinformationen, wie zum Beispiel den Link zur Internet-Seite des Projekts

Akteure

In diesem Abschnitt sehen Sie,
welche Akteure sich für die Ziele der Initiative IN FORM einsetzen.
Akteure sind zum Beispiel:

Ministerien der Bundes-Länder und Bundes-Behörden

- Bildungs-Einrichtungen
- Sport-Verbände
- Interessen-Vertretungen von Menschen mit Behinderungen
- Vereine, die über gesunde Ernährung informieren

Wir sind IN FORM

Hier erhalten Sie alle Informationen,
wenn Sie mit ihrem Projekt bei **IN FORM** mitmachen möchten.
Zum Beispiel:

Was haben Sie davon, wenn Ihr Projekt ein **IN FORM**-Projekt wird?
Wie können Sie Ihr Projekt bei **IN FORM** anmelden?

Bund und Länder

Hier erhalten Sie Informationen über Aktionen in ganz Deutschland.
Thema ist gesundes Essen in Schulen und Kinder-Tagesstätten.
Das Bundes-Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft und die Bundes-Länder haben
verschiedene Angebote dazu.

6. Der Bereich "Materialien"

In diesem Bereich finden Sie verschiedene Informations-Materialien.
Zum Beispiel Broschüren oder Flyer.
Sie können diese Informations-Materialien als Heft bestellen.
Oder als Datei auf Ihren Computer herunterladen.

Sie können hier für die Suche nach bestimmten Informations-Materialien
einen Such-Begriff in ein Textfeld eingeben.
Oder Sie können die Filter-Funktion nutzen.

Diese Filter-Funktion wird im Bereich "Wissen" genau beschrieben.

7. Der Bereich "Rezepte"

In diesem Bereich finden Sie viele verschiedene Rezepte für jeden Geschmack.

Sie können für die Suche nach bestimmten Rezepten einen Such-Begriff in ein Textfeld eingeben.

Oder Sie können die Filter-Funktion nutzen.

Diese Filter-Funktion wird im Bereich "Wissen" beschrieben.

8. Der Bereich "IN FORM"

Im Bereich "IN FORM" finden Sie allgemeine Informationen zur Initiative **IN FORM** für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Das Ziel der Projekte und Veranstaltungen von **IN FORM** ist:

Die Menschen in Deutschland sollen bis zum Jahr 2020

ihre Ernährung verbessern und sich mehr bewegen.

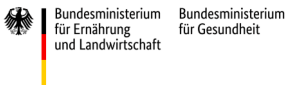
Dafür wurde ein Nationaler Aktionsplan geschrieben.

In diesem Aktionsplan steht genau,

wie diese Ziele erreicht werden sollen.

Hier im Bereich **IN FORM** erfahren Sie,

- welche Aufgaben aus dem Aktionsplan der Bundes-Regierung besonders wichtig sind,
- welche Veranstaltungen IN FORM zu den Themen Ernährung und
- Bewegung organisiert
- welche Erklärungen und Tipps verschiedene Fachleute zu diesen Themen haben
- welche Prominente sich für die Ziele der Initiative IN FORM einsetzen
- wie IN FORM mit Partnern in der ganzen Welt zusammenarbeitet.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/leichte-sprache/>