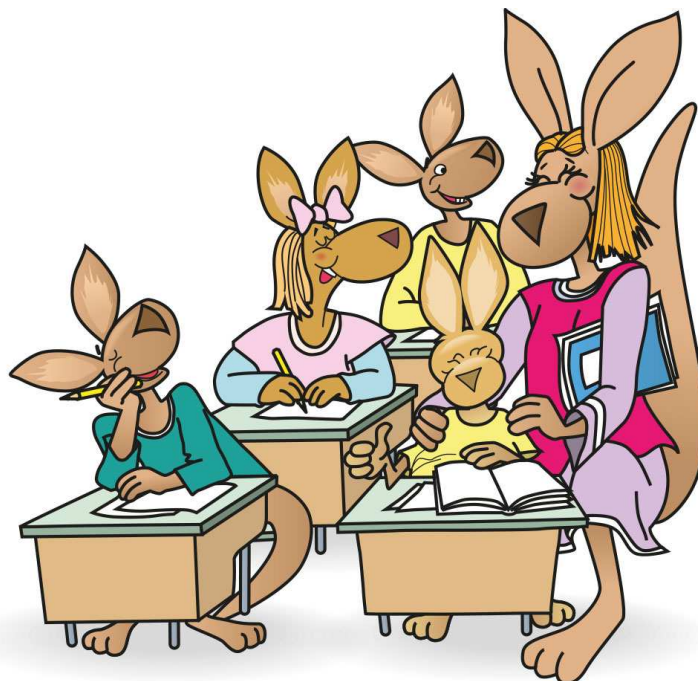




Südtiroler Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Sudtirol

OKkio – Schau auf deine Gesundheit für die SCHULE: Ergebnisse der Erhebung 2014

Autonome Provinz Bozen



An der Datenerhebung 2014 haben aktiv mitgearbeitet:

- auf nationaler Ebene:

Angela Spinelli, Paola Nardone, Marta Buoncristiano, Laura Lauria, Mauro Bucciarelli, Silvia Andreozzi, Marina Pediconi, Ferdinando Timperi, Enrica Pizzi (nationale Koordinierungsgruppe - CNESPS, Nationales Zentrum für Epidemiologie, Überwachung und Förderung der Gesundheit – Oberste Gesundheitsbehörde); Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano (Ministerium für Gesundheit); Alessandro Vienna (Ministerium für Bildungswesen, Universität und Forschung)

Marta Buoncristiano, Giulia Cairella, Marcello Caputo, Margherita Caroli, Chiara Cattaneo, Laura Censi, Barbara De Mei, Daniela Galeone, Mariano Giacchi, Giordano Giostra, Anna Lamberti, Laura Lauria, Gianfranco Mazzarella, Paola Nardone, Giuseppe Perri, Anna Rita Silvestri, Angela Spinelli, Lorenzo Spizzichino, Alessandro Vienna (Technisches OKkio-Komitee)

- auf regionaler Ebene:

Lucio Lucchin, Primar Dienst für Diätetik und Klinische Ernährung (Landesreferent des Projektes)
Antonio Fanolla, Sabine Weiss (Landeskoordinator und Vize-Koordinatorin des Projektes)
Giuliana Fulici, Annalisa Gallegati, Lois Kastlunger, Julia von Spinn, Sara Tanja Oberhofer (Landesschulämter)
Patrizia Corazza, Nicoletta Facchin (Südtiroler Sanitätsbetrieb)

- auf Sanitätsbetriebsebene:

Gundula Gröber, Nadia Cervo, (Territoriale Pflegedienstleiter/in), Herlinde Wieser (Dienst für Diätetik und klinische Ernährung des Gesundheitsbezirkes Brixen), Maria Niederbacher (Dienst für Diätetik und klinische Ernährung des Gesundheitsbezirkes Bruneck)
Interviewer/innen: Manuela Appoloni, Verena Baumgartner, Michela Calandrin, Sabine Ciliberto, Anni Framba, Walburg Götsch, Elisabeth Gruber, Annamaria Kröss, Dolores Kuppelwieser, Michela Maniero, Wilma Maringgele, Brigitte Pircher, Marvi Pizzini, Silva Plotegher, Renate Schwembacher, Margit Spögler, Ingrid Stecher, Elfriede Tauferer, Julie Vanzetta, Ida Waldner, Lukas Waldner

Ein besonderer Dank gilt den Schulführungskräften und dem Lehrpersonal, die intensiv an der Durchführung der Studie mitgearbeitet haben: ihr Beitrag war für das gute Gelingen der Datenerhebung ausschlaggebend (ihre Namen werden nicht zitiert, um die Privatsphäre ihrer Schüler/innen, die an der Studie teilgenommen haben, zu gewährleisten).

Weiters bedanke wir uns bei den Familien und Schülern/innen die an der Studie teilgenommen haben und uns somit ermöglichen die Situation der Kinder in unserer Provinz im Hinblick auf die Einführung von Initiativen zur Verbesserung des Gesundheitszustandes besser zu verstehen.

OKkio – Schau auf deine Gesundheit konnte im Jahre 2014 dank der Finanzierung von Seiten des Gesundheitsministeriums/Zentrum für die Prävention und Kontrolle der Krankheiten durchgeführt werden (Projekt "Unterstützung zur Koordinierung der Überwachung von gesunden Lebensstilen und maßgebende Faktoren für chronische Krankheiten in den verschiedenen Altersklassen")

OKkio – Schau auf deine GESUNDHEIT

Förderung der Gesundheit und des gesunden Wachstums bei Grundschulern/innen

OKkio – Schau auf deine GESUNDHEIT ist ein Überwachungssystem, das die Erhebung von Daten über den Ernährungszustand, die Essgewohnheiten, die körperliche Bewegung, Größe und Gewicht der Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren ermöglicht. An der vierten Datenerhebung im Jahre 2014 haben Italienweit 48.426 Kinder der 2.672 ausgewählten dritten Grundschulklassen teilgenommen.

- In unserer Provinz haben 841 Grundschul Kinder (89% der ausgewählten Kinder) und 51 Schulen (keine Teilnahmeverweigerung) teilgenommen.
- 861 Eltern (91%) haben den Fragebogen ausgefüllt.

Was ist OKkio – Schau auf deine GESUNDHEIT?

OKkio – Schau auf deine Gesundheit ist eine vom Gesundheitsministerium gemeinsam mit dem Ministerium für Bildungswesen, Universität und Forschung geförderte Initiative, die im Jahre 2007 ins Leben gerufen wurde und von der Obersten Gesundheitsbehörde koordiniert wird. An der Erhebung nehmen alle Regionen/Provinzen Italiens teil.

OKkio – Schau auf deine GESUNDHEIT sammelt in regelmäßigen Abständen Daten über den Ernährungszustand, die Essgewohnheiten, die körperliche Bewegung, Größe und Gewicht der Grundschul Kinder.

Das Überwachungssystem **OKkio – Schau auf deine GESUNDHEIT** ermöglicht uns, das Ausmaß des Massenphänomens Übergewicht und Fettleibigkeit zu verstehen, über die Jahre zu beobachten und die damit verbundenen Faktoren zu erkennen, um wirksame Maßnahmen zur Gesundheitsförderung planen zu können. Auf nationaler Ebene wurden bisher vier Datenerhebungen durchgeführt: 2008/9, 2010, 2012 und 2014. Unsere Provinz hat an allen Erhebungen teilgenommen.

Leiden unsere Kinder an Übergewicht und Fettleibigkeit?

Das Problem des Übergewichts und der Fettleibigkeit hat in den letzten Jahren an Wichtigkeit gewonnen, sei es aufgrund der direkten Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes als auch weil sie Risikofaktoren für das Auftreten von Krankheiten im Erwachsenenalter sind. In vielen Ländern sind Übergewicht und Fettleibigkeit zum Massenphänomen geworden. In Italien hat sich der Prozentsatz der übergewichtigen und fettleibigen Kinder in den letzten 25 Jahren verdreifacht, mit bemerkenswerten körperlichen und psychischen Auswirkungen (z. B. Bluthochdruck, soziale Ausgrenzung).

Wie wird Schau auf deine GESUNDHEIT durchgeführt?

OKkio – Schau auf deine Gesundheit wird in Übereinstimmung mit den nationalen Vorgaben und in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitspersonal und der Schule durchgeführt. Die Informationen werden bei einer zufällig ausgewählten Stichprobe von Grundschulkindern erhoben.

In unserer Provinz wurden 57 Klassen ausgewählt und alle haben ihre Teilnahme bestätigt. Auch der Schuldirektion wurde ein Fragebogen zur Erhebung der Initiativen zur Förderung eines gesunden Wachstums, gesunder Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität vorgelegt.

Am Erhebungstag wurde den Kindern Körpergröße und Gewicht gemessen. Alle Daten wurden anonym vermerkt. Kinder und Eltern haben einen eigens für sie vorgesehenen kurzen



Fragebogen über die Ernährungsgewohnheiten und die körperliche Bewegung ausgefüllt. Die Teilnahmerate war sehr hoch: in unserer Provinz haben 841 von insgesamt 949 ausgewählten Grundschulkindern (87%) und 91% der Eltern den Fragebogen beantwortet.

Kinder und Eltern: einige Eigenschaften

Buben und Mädchen waren gleichermaßen vertreten und fast alle waren im Alter zwischen 8 und 9 Jahre. Der Fragebogen wurde häufiger von der Mutter des Kindes ausgefüllt (91%). Mehr als die Hälfte der Mütter besitzt einen Oberschulabschluss (44%) oder Universitätstitel (17%). 7 von 10 Mütter arbeiten Voll – oder Teilzeit.

Das Körpergewicht der Kinder

Auf nationaler Ebene sind 21% der 8- bis 9-jährigen Grundschul Kinder übergewichtig und 10% fettleibig. Im Vergleich zu den vorhergehenden Erhebungen kann ein rückläufiger Trend des Phänomens beobachtet werden, aber der Anteil der Übergewichtigen bleibt weiterhin hoch (zirka 1 von 3 Kinder) und Buben und Mädchen sind gleichermaßen betroffen.

Folgende Werte wurden 2014 in unserer Provinz erhoben:

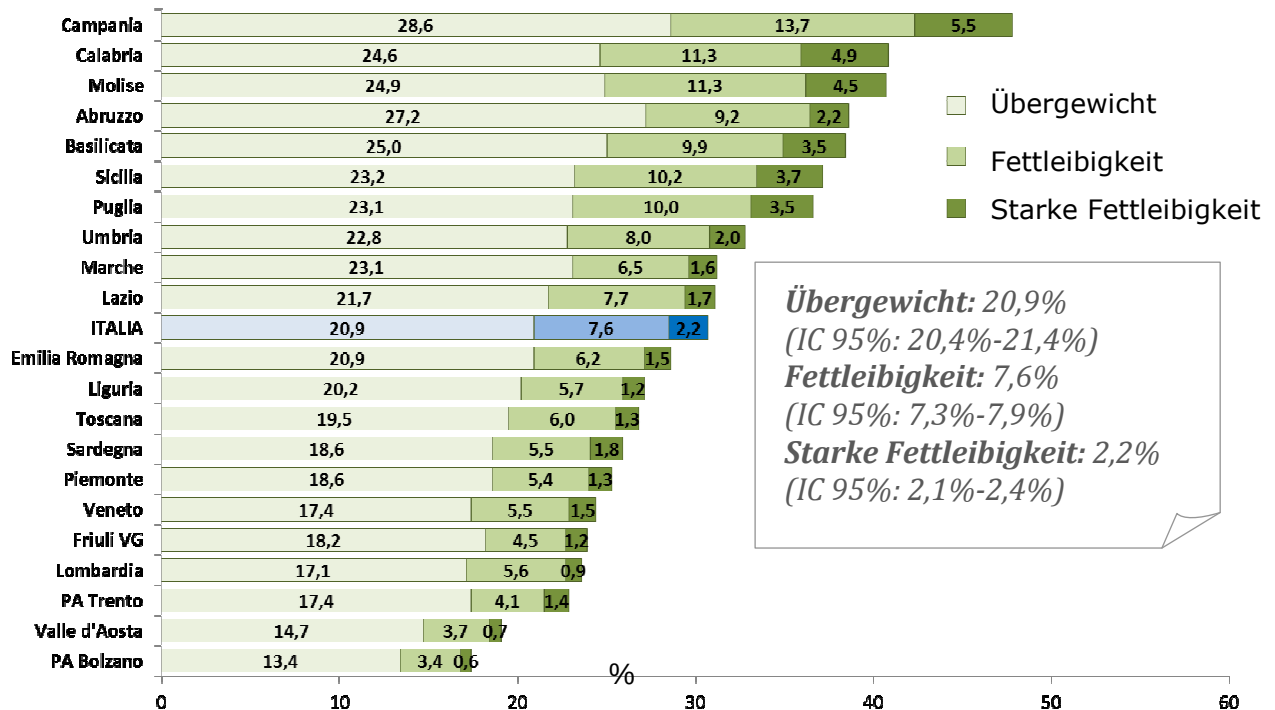
- 4% Fettleibige, 13% Übergewichtige, 82% Normalgewichtige und 1% Untergewichtige
- 1,7 von 10 Kinder haben Übergewicht
- 60% der Mütter von übergewichtigen Kindern und 7% der Mütter von fettleibigen Kindern beschreiben das Körpergewicht ihrer Kinder als normalgewicht.

Im Vergleich zu den vorhergehenden Erhebungen konnten keine nennenswerten Unterschiede festgestellt werden.

Wie viel Kinder sind übergewichtig oder fettleibig?

Mit Hilfe der Messungen von Körpergewicht und Körpergröße wurde für jedes Kind der Body Mass Index (BMI) berechnet (Gewicht in kg/Körpergröße in m^2). Die Werte wurden mit den internationalen Bezugsmaßstäben unter Berücksichtigung des Alters und des Geschlechts (International Obesity Task Force) verglichen. Der BMI wird in vielen Ländern verwendet, um das Ausmaß des Körpergewichts den BMI-Wertklassen zuzuteilen.

Abb. 1 Übergewicht/Fettleibigkeit nach Region (8- bis 9-jährige).
OKkio – Schau auf deine Gesundheit
2014



In unserer Provinz sind 4% der Kinder fettleibig, 13% übergewichtig, 82% normalgewichtig und 1% untergewichtig. Insgesamt 1,7 von 10 Kinder leiden an Übergewicht; Buben und Mädchen sind gleichermaßen betroffen. Bei abnehmender Schulausbildung der Eltern steigen die Werte des Übergewichts oder der Fettleibigkeit der Kinder.

Auf nationaler Ebene sind 21% der 8- bis 9-jährigen übergewichtig und 10% fettleibig, mit großen regionalen Unterschieden (Abb. 1).

Ist es wichtig, dass den Eltern bewusst ist, dass ihr Kind übergewichtig oder fettleibig ist?

Die geringe Einschätzung und verzerrte Wahrnehmung der Eltern was das Körpergewicht ihres Kindes betrifft, senkt die Erfolgswahrscheinlichkeit von Präventionsmaßnahmen. Hoher Medienkonsum in Kombination mit mangelnder körperlicher Betätigung und ungesunder Ernährung begünstigt die Gewichtszunahme bei Kindern.

In unserer Provinz beschreiben 60% der Mütter von übergewichtigen Kindern und 7% der Mütter von fettleibigen Kindern das Körpergewicht ihres Kindes als normalgewichtig. Weiters ist erwiesen, dass bei mindestens einem übergewichtigen Elternteil die Häufigkeit des Übergewichts bei den Kindern steigt. Daher ist die Teilnahme der Eltern an Tätigkeiten, die eine positive Veränderung der Verhaltensweisen hervorrufen, äußerst wichtig, um die Bewusstwerdung des Problems zu fördern.

ERNÄHRUNG

OKkio – Schau auf deine GESUNDHEIT hat die für das Wachstum ungünstigen Ernährungsgewohnheiten der Kinder, die zu einer Gewichtszunahme führen, aufgezeigt.

Folgende Werte wurden 2014 in unserer Provinz erhoben:

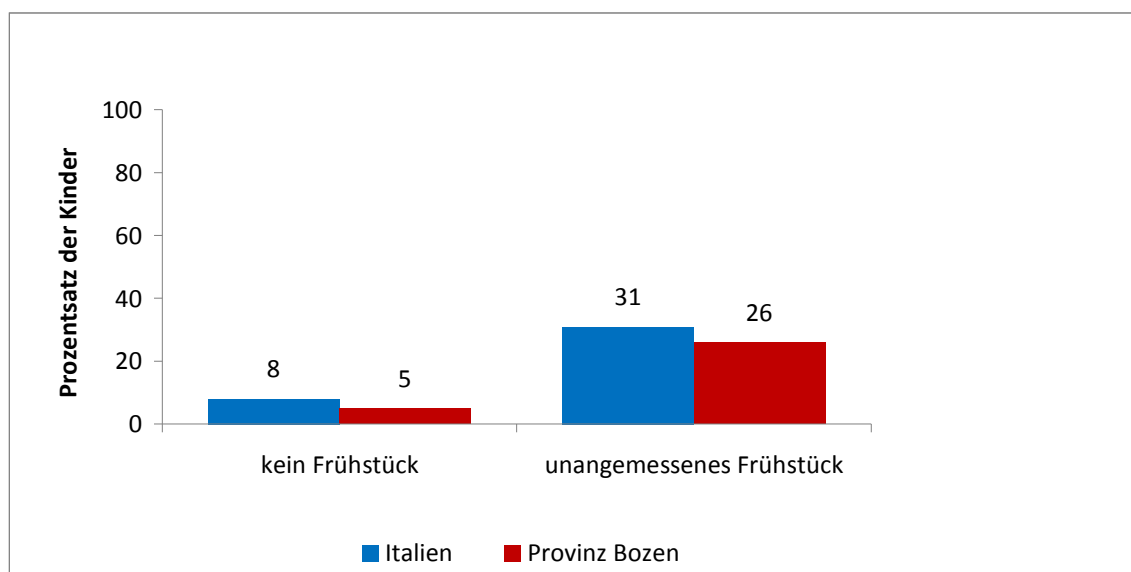
- 7 von 10 Kinder frühstücken angemessen;
- weniger als 4 von 10 Kinder essen eine angemessene Zwischenmahlzeit am Vormittag;
- nur 8% der Kinder essen 5 oder mehr Portionen Obst und/oder Gemüse am Tag;
- 4 von 10 Kinder trinken einmal oder mehrmals täglich zuckerhaltige und/oder kohlenensäurehaltige Getränke;
- 8 der 10 Mütter von übergewichtigen Kindern und 6 der 10 Mütter von fettleibigen Kindern sind der Meinung, dass ihr Kind die richtige Menge isst.

Im Vergleich zu den vorhergehenden Erhebungen konnten keine nennenswerten Unterschiede festgestellt werden.

Frühstücken die Kinder?

Das Frühstück ist eine sehr wichtige Mahlzeit für die Kinder. Ein gesundes Frühstück setzt sich aus einer ausgewogenen Menge an Kohlenhydraten und Eiweißen zusammen (z. B. eine **Tasse frische Milch und 3 Kekse oder Brot und eine Frucht, oder Milch mit Zerealien oder Brot, oder Joghurt und ein frisch gepresster Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz**). In unserer Provinz frühstücken 7 von 10 Kinder angemessen, 5% gehört zu den Frühstücksmuffeln und bei 26% der Kinder fällt das Frühstück unangemessen aus.

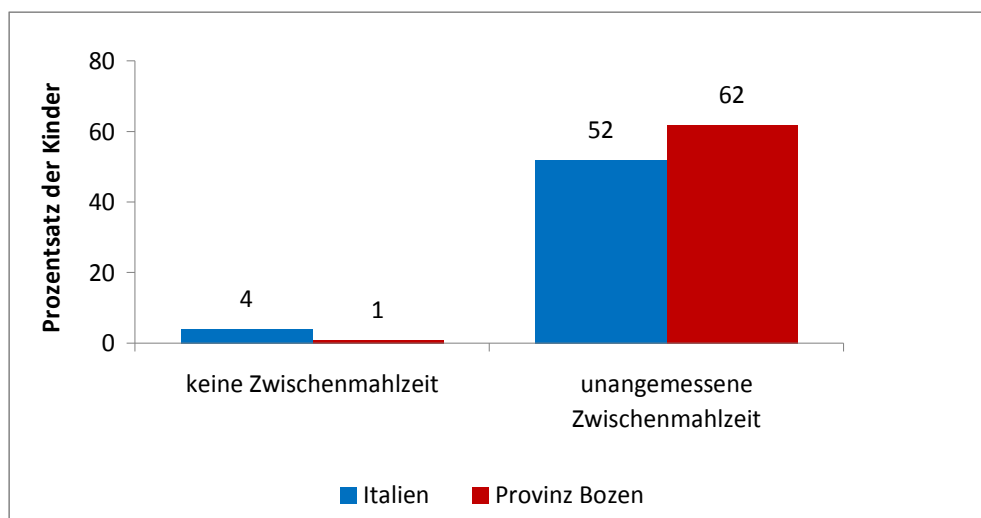
Abb. 2. Prozentsatz der Kinder, die nicht frühstücken oder qualitativ unangewogen frühstücken. OKkio – Schau auf deine GESUNDHEIT 2014



Essen die Kinder eine Zwischenmahlzeit?

Als Zwischenmahlzeit sollten die Kinder zirka 100 Kalorien zu sich nehmen, was einem Joghurt, einer Frucht, einem frisch gepressten Orangensaft, oder einem Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz entspricht. In unserer Provinz entspricht die Zwischenmahlzeit nur bei 4 von 10 Kinder den empfohlenen Angaben.

Abb. 3. Prozentsatz der Kinder, die keine Zwischenmahlzeit essen oder qualitativ unausgewogen essen. OKkio – Schau auf deine GESUNDHEIT 2014



Wie viel Portionen Obst und/oder Gemüse essen die Kinder täglich?

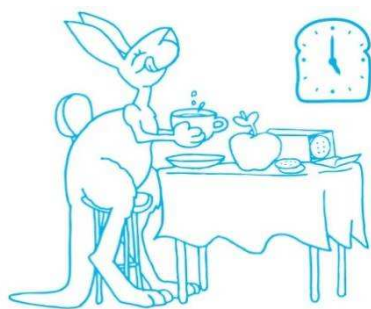
Obst und Gemüse liefern ausreichend Ballaststoffe, Mineralsalze und Antioxidantien und reduzieren die Kalorienaufnahme. In unserer Provinz bestätigen 8% der Eltern, dass ihr Kind täglich 5 oder mehr Portionen Obst und/oder Gemüse isst. Diese Menge wird von Fachleuten empfohlen. Immerhin 34% der Kinder essen weniger als eine Portion Obst und/oder Gemüse am Tag.



Wie viele zucker- und/oder kohlenensäurehaltige Getränke trinken die Kinder täglich?

Im Durchschnitt enthält eine Dose zuckerhaltiges Getränk (33 cc) die Menge von 40-50 Gramm hinzugefügtem Zucker, was 5 bis 8 Teelöffeln entspricht. Zuckerhaltige Getränke sind sehr kalorienreich und begünstigen daher eine Gewichtszunahme und fördern Karies.

In unserer Provinz trinken 4 von 10 Kinder zucker- und/oder kohlenensäurehaltige Getränke mindestens einmal am Tag.



Wie beurteilen die Eltern die Nahrungsmenge des eigenen Kindes?

Obwohl die Gründe für Übergewicht und Fettleibigkeit verschieden sein können, trägt eine exzessive Nahrungsmenge wesentlich dazu bei. Wenn die Eltern glauben, dass ihr übergewichtiges oder fettleibiges Kind die richtige Kalorienmenge zu sich nimmt, ist es unwahrscheinlicher, dass es zu einer Gewichtsreduzierung kommt. Immerhin 8 von 10 Mütter von übergewichtigen Kindern und 6 von 10 Mütter von fettleibigen Kindern beurteilt die Nahrungsmenge ihres Kindes als

angemessen.

Ernährung: einige Überlegungen

Eine kalorienreiche Diät führt zu einer Gewichtszunahme. Eine ausgewogene Ernährung beugt Fettleibigkeit vor und fördert die Gesundheit. Daher ist es wichtig:

- zu frühstücken
- eine leichte Zwischenmahlzeit zu verzehren
- 5 Portionen Obst und/oder Gemüse täglich essen
- geringe Mengen an zucker- und/oder kohlenensäurehaltige Getränke trinken.



KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Die Ergebnisse der vierten OKkio-Erhebung bestätigen, dass unsere Kinder körperlich sehr aktiv sind.

- 6 von 10 Kinder üben eine Stunde körperliche Aktivität weniger als 5 Tage die Woche aus.
- Am Vortag der Erhebung haben 5% der Kinder sich nicht körperlich betätigt; insgesamt bewegen sich die Mädchen etwas weniger als die Buben.
- Die Wahrnehmung der Mutter was die körperliche Bewegung ihres Kindes betrifft, stimmt nicht immer mit dem anhand OKkio erhobenen Ausmaß überein.

Im Vergleich zu den vorhergehenden Erhebungen konnten keine nennenswerten Unterschiede festgestellt werden.

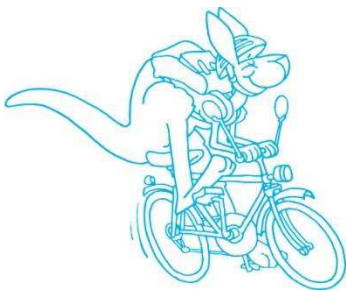
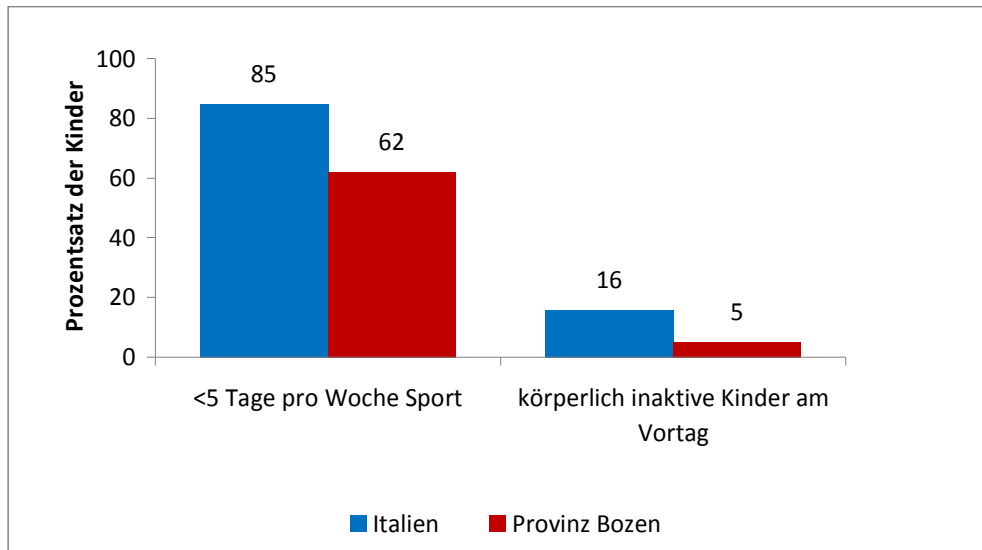
Sind die Kinder körperlich aktiv?

Um die Voraussetzungen schaffen zu können, dass die Kinder die Möglichkeit haben körperlich aktiv zu sein, muss in erster Linie die Familien von der Notwendigkeit überzeugt werden und dafür ist eine gute Zusammenarbeit zwischen Schule und Familie unerlässlich. In unserer Studie wird ein Kind als körperlich aktiv eingestuft, wenn es am Vortag körperliche Bewegung ausgeübt hat d.h. körperliche Aktivitäten in der Schule und/oder strukturierten Sport und/oder am Nachmittag im Freien gespielt.

In unserer Provinz haben 5% der Kinder am Vortag der Erhebung keine körperliche Aktivität ausgeübt; insgesamt sind die Buben etwas sportlicher als die Mädchen.

Um das Ausmaß der körperlichen Aktivität der Kinder festzustellen, mussten die Eltern die Anzahl der Tage pro Woche, an denen das Kind für mindestens eine Stunde körperlich aktiv ist (Sport, Gymnastik, Tanzen usw. oder andere körperliche Aktivitäten in der Turnhalle oder im Freien), anführen. Laut den Angaben der Eltern üben zirka 2 von 10 Kinder (16%) zweimal pro Woche eine Stunde körperliche Aktivität aus. 4 von 10 Kinder üben an 5-7 Tagen pro Woche körperliche Betätigung aus (38%), so wie es von den internationalen Richtlinien empfohlen wird.

**Abb. 4. Prozentsatz der Kinder, die an weniger als 5 Tagen pro Woche körperlich aktiv sind und Kinder, die am Vortag der Erhebung bewegungsfaul waren.
OKkio - Schau auf deine GESUNDHEIT 2014**



Schulweg

Eine weitere Möglichkeit körperliche Bewegung zu fördern, ist die Kinder zu ermutigen, den Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück zu legen. In unserer Provinz haben 6 von 10 Kinder am Vortag der Erhebung die Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreicht. In 3 von 10 Fällen wurden die Kinder mit dem Auto zur Schule begleitet.

Ist die Wahrnehmung der Eltern, was das Ausmaß der körperlichen Bewegung ihres Kindes betrifft, korrekt?

Obwohl viele Eltern ihre Kinder zum Sport ermutigen, ist die Empfehlung von mindestens einer Stunde Bewegung am Tag den Wenigsten bekannt. Es ist sehr schwierig, das Ausmaß der körperlichen Aktivität zu messen, doch stimmt die Einschätzung der Mutter, was das Ausmaß der körperlichen Bewegung ihres Kindes betrifft, nicht immer mit der Wirklichkeit überein. In unserer Provinz beurteilen 83% der Mütter die körperliche Bewegung ihres Kindes als ausreichend oder viel, obwohl das Kind weder Sport ausgeübt noch im Freien gespielt hat.

Körperliche Bewegung: einige Überlegungen

Es ist allgemein bekannt, dass regelmäßige körperliche Bewegung in Verbindung mit einem gesunden Essverhalten das Risiko von Übergewicht bei Kindern reduziert. Körperliche Bewegung trägt zur Beibehaltung oder Verbesserung der Gesundheit der Einzelnen bei, da sie das Risiko vieler Krankheit verringert. Es ist wichtig, dass sich die Kinder mindestens eine Stunde am Tag körperlich bewegen. Die körperliche Aktivität kann in mehreren kleinen Einheiten und nicht gezwungenermaßen an einem Stück durchgeführt werden. Die Schule und Familie sollten mit gutem Beispiel vorangehen und die körperliche Bewegung unterstützen.



KÖRPERLICH INAKTIVE FREIZEITGESTALTUNG

In unserer Provinz sind Freizeitbeschäftigungen im Sitzen wie Fernseh- und Videospielnutzung sehr beliebt. Folgende Werte wurden 2014 in unserer Provinz erhoben:

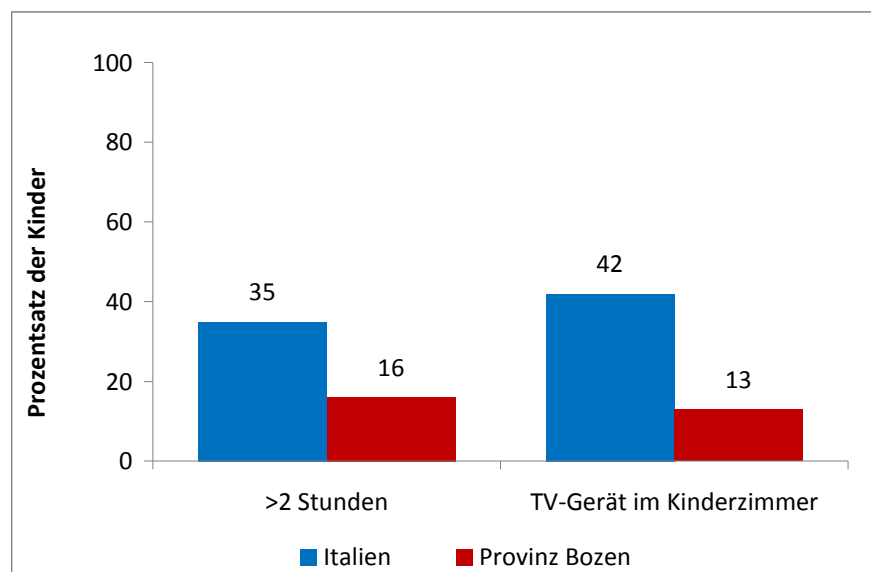
- 2 von 10 Kinder verbringen mehr als 2 Stunden täglich vor dem TV-Gerät oder mit Videospielen; etwas häufiger Buben als Mädchen;
- mangelnde Bewegung wird durch die Verfügbarkeit eines TV-Gerätes im Kinderzimmer verstärkt hervorgerufen;
- 8 von 10 Kinder befolgen die Empfehlung die Fernseh- und Videospielnutzung einzuschränken (nicht mehr als 2 Stunden täglich).

Im Vergleich zu den vorhergehenden Erhebungen konnten keine nennenswerten Unterschiede festgestellt werden.

Wie viel Zeit verbringen die Kinder täglich vor dem TV-Gerät oder mit Videospielen?

Um das Ausmaß der Freizeitbeschäftigungen im Sitzen zu erfassen, wurden die Stunden der Fernseh-, Videospiel- und Computernutzung an einem normalen Schultag zusammengezählt. Eine Fernseh- und Videospielnutzung von mehr als 2 Stunden täglich kommt häufiger bei Buben als bei Mädchen vor. 83% der Kinder verbringen zwischen 0 und 2 Stunden täglich mit Fernsehen oder Videospielen, 15% zwischen 3 und 4 Stunden und 2% für mehr als 5 Stunden am Tag. Eine Fernseh-, Videospielzeit von mehr als 5 Stunden täglich kommt häufiger bei Buben als bei Mädchen vor

**Abb. 5. Fernseh- und Videospielnutzung von mehr als 2 Stunden täglich und Anteil der Kinder, die ein TV-Gerät im Kinderzimmer haben.
OKkio - Schau auf deine GESUNDHEIT 2014**



1 von 10 Kinder hat ein TV-Gerät im Kinderzimmer, was häufiger eine Fernsehzeit von über 2 Stunden (9%) zur Folge hat (4% der Kinder ohne TV-Gerät im Kinderzimmer).

2 von 10 Kinder berichten, dass sie bereits am Morgen das TV-Gerät einschalten, 6 von 10 Kinder erst am Nachmittag und ebenso viele Kinder am Abend. Bei 1 von 10 Kindern ist der Fernseher ein Dauerbegleiter, da am Morgen, am Nachmittag und am Abend ferngesehen wird. Diese Gewohnheit kommt bei Buben häufiger als bei Mädchen vor.



Freizeitbeschäftigungen im Sitzen: einige Überlegungen

Freizeitbeschäftigungen im Sitzen wie die Fernseh-, Videospiel- oder Computernutzung führen zu Übergewicht und Fettleibigkeit. Bei vernünftiger Nutzung unterstützt das Fernsehen die kognitive Entwicklung des Kindes, während eine Nutzung von mehr als 2 Stunden täglich Abhängigkeit und soziale Ausgrenzung verursachen. Ein TV-Gerät im Kinderzimmer erhöht die tägliche Fernsehzeit, verringert die Schlafstunden und führt aufgrund des Bewegungsmangels zu Übergewicht.

DAS SCHULISCHE UMFELD

Es ist erwiesen, dass die Schule eine wichtige Rolle bei der Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten und regelmäßiger motorischer Aktivität spielt. Folgende Werte wurden 2014 in unserer Provinz erhoben:

- 9 von 10 Schulen sind mit einer Mensa ausgestattet, die durchschnittlich von 52% der Kinder genutzt wird;
- nur 4 von 10 Schulen verteilt Obst, Milch oder Joghurt;
- in 3 von 10 Schulen sind Getränke und Snack Automaten vorhanden, die nur für Erwachsene zugänglich sind;
- in etwas mehr als die Hälfte der Schulen (55%) werden die empfohlenen 2 Stunden Turnunterricht in allen Klassen abgehalten;
- Ernährungserziehung ist in 92% der Schulen Teil des Lehrplans.

Im Vergleich zu den vorhergehenden Erhebungen konnten keine nennenswerten Unterschiede festgestellt werden

Kann die Schule die Ernährungsgewohnheiten der Kinder beeinflussen?

Anhand von Erziehungsmaßnahmen kann die Schule gesunde Ernährungsgewohnheiten fördern und das Körpergewicht der Kinder positiv beeinflussen. Neben einer gesunden Ernährung sollte strukturierte körperliche Aktivität gefördert werden.

Im Rahmen der Ernährungslehre sollte Elternarbeit geleistet werden und Gelegenheit des Informationsaustausches sowie bereichsübergreifende Initiativen (Ernährung und körperliche Bewegung) stattfinden. **OKkio** – Schau auf deine **GESUNDHEIT** sammelt Informationen über die Schulen, um das derzeitige reale Unterrichtsangebot und die bereichsübergreifenden Initiativen zu erfassen.

Wie viele Schulen verfügen über eine Mensa und von wie vielen Kindern wird sie besucht?

Bei einem qualitativ und quantitativ ausgewogenen Speiseplan kann die Mensa positive Auswirkungen auf die Ernährung der Kinder haben und dem Übergewicht und der Fettleibigkeit entgegenwirken.

In unserer Provinz verfügen 9 von 10 Schulen über eine Mensa, die durchschnittlich von mehr als die Hälfte der Kinder besucht wird (52%).

Verteilt die Schule gesunde Lebensmittel?

Im Rahmen der Ernährungserziehung werden in vielen Schulen seit einigen Jahren gesunde Lebensmittel verteilt. Zweck der Initiative ist die Ernährungsgewohnheiten der Kinder ins Positive zu verändern. In unserer Provinz verteilen 4 von 10 Schulen Obst, Joghurt, Brot usw.

Verfügt die Schule über Getränke und Snack Automaten?

Getränke und Snack Automaten wirken sich negativ auf das Körpergewicht der Kinder aus, da sie meistens zucker- und kohlen säurehaltige Getränke sowie verpackte kalorienreiche Snacks zur Auswahl haben. In unserer Provinz sind die Automaten in den Schulen nur von Erwachsenen zugänglich und nur in 3 von 10 Schulen vorhanden.

Fördert die Schule die körperliche Bewegung der Kinder?

Sehr viele Kinder verbringen zirka ein Drittel ihres Lebens in der Schule. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Schule körperliche Aktivitäten unterstützt und Initiativen organisiert. Auch über diesen Aspekt werden anhand **OKkio** – Schau auf deine **GESUNDHEIT** Informationen gesammelt.

In wie vielen Schulen sind zwei Stunden Turnunterricht vorgesehen?

Das Ministerium für Bildung, Universität und Forschung hat Richtlinien für das schulische Curriculum der Kindergärten und Grundschulen im September 2012 herausgegeben, mit Schwerpunkt auf die motorische sportliche Aktivität für das körperliche und geistige Wohlbefinden der Kinder.

Im Schulfragebogen wird die Frage nach den wöchentlichen zwei Turnstunden gestellt. In unserer Provinz bestätigt etwas mehr als die Hälfte der Schulen (55%), dass alle Klassen 2 Turnstunden pro Woche haben. Hauptgründe für die fehlenden Turnstunden sind der Stundenplan und die Entscheidung des Lehrpersonals.

Bieten die Schulen außerschulische körperliche Aktivität innerhalb der Schule an?

Außerschulische Initiativen zur Förderung der körperlichen Bewegung der Kinder haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder und ihre Gewohnheiten. In unserer Provinz bieten 9 von 10 Schulen außerschulische körperliche Aktivitäten innerhalb der Schule an.



Wie viele Schulen sehen im Lehrplan Weiterbildungskurse in den Bereichen Ernährung und körperliche Bewegung vor?

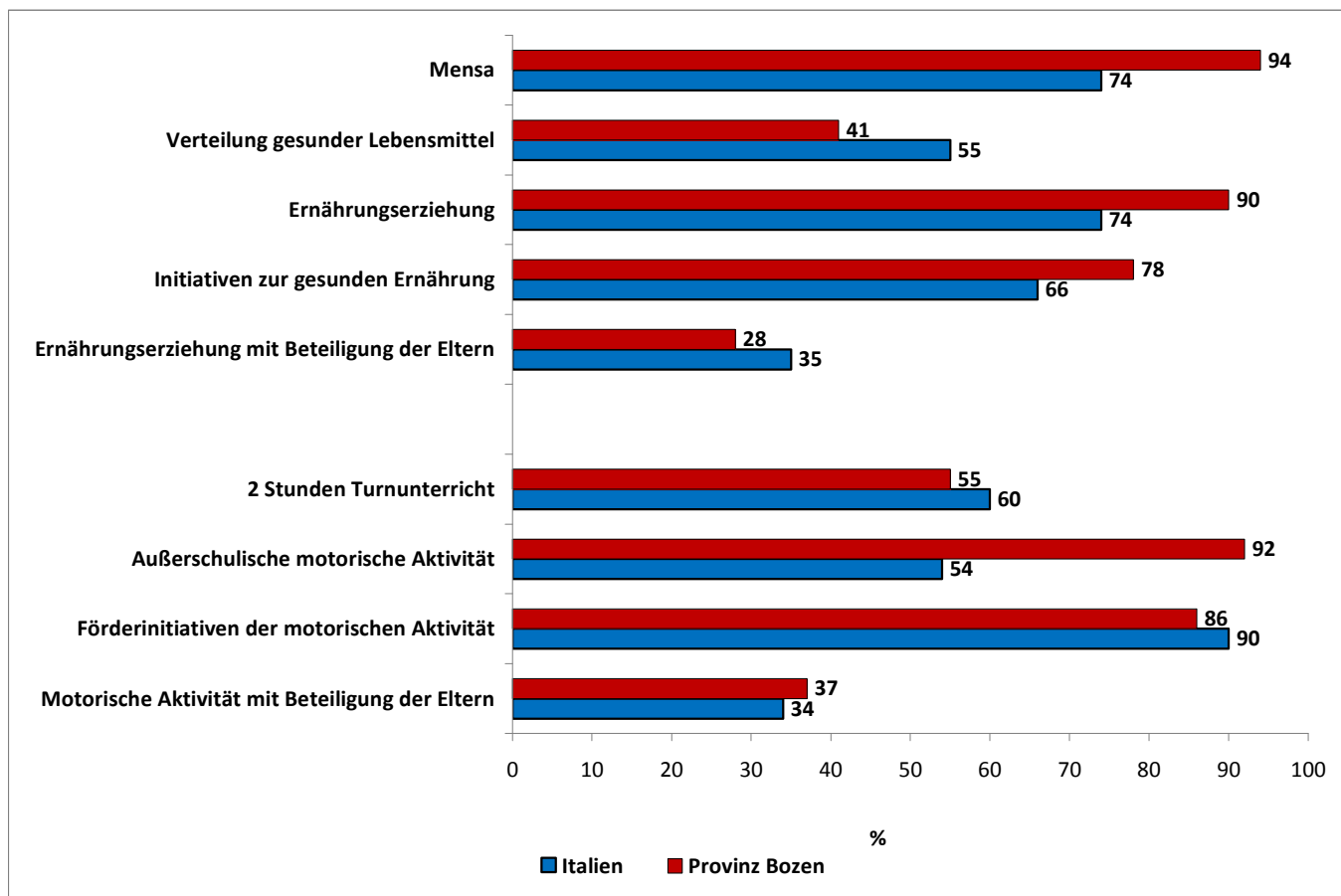
In vielen Grundschulen werden Initiativen zur Verbesserung des schulischen Curriculums zu Gunsten der Ernährungserziehung und der Förderung der körperlichen Bewegung umgesetzt. Aus den anhand **OKkio – Schau auf deine GESUNDHEIT** im Jahre 2014 gesammelten Informationen geht hervor, dass in 74% der Schulen die Ernährungserziehung fester Bestandteil des Lehrplans ist und von der Klassenlehrerin unterrichtet wird.

Im Laufe des Schuljahrs 2013-2014 haben 66% der Schulen an zusätzlichen Initiativen für eine gesunde Ernährung teilgenommen. Diese Initiativen wurden in Zusammenarbeit mit der Provinz, der Schuldirektion und den Landwirten/Viehzüchtern organisiert.

In 86% der Schulen wurden mit Hilfe von externem Fachpersonal Initiativen zur Förderung der körperlichen Aktivität durchgeführt.

Initiativen zum Thema gesunde Ernährung, die das aktive Mitwirken der Eltern vorsehen, wurden in 3 von 10 Schulen organisiert. 4 von 10 Schulen hingegen haben Elternarbeit im Bereich körperliche Bewegung der Kinder geleistet.

Abb. 6. Haupteigenschaften der Schulen. OKkio – Schau auf deine GESUNDHEIT 2014



Schule: einige Überlegungen

Die vierte Erhebung **OKkio** – Schau auf deine **GESUNDHEIT** unterstreicht die Bereitschaft der Schulen, Initiativen zur Förderung eines gesunden Wachstums der Kinder zu organisieren. Leider werden diese Initiativen nicht einheitlich auf dem gesamten Territorium veranstaltet, sodass die Wirksamkeit etwas eingeschränkt ist. Die nachfolgenden Erhebungen werden zeigen, ob diese Initiativen nachhaltige positive Verhaltensänderungen hervorrufen und eine Anpassung der Richtlinien und Maßnahmen notwendig sein wird.

NEUERUNGEN IN DEN FRAGEBÖGEN 2014

Die OKkio-Fragebögen stellen ein flexibles Werkzeug dar, das je nach Bedarf für das Erheben von zusätzlichen Indikatoren erweitert werden kann. Aufgrund dieser Tatsache wurden für die Erhebung 2014 in Absprache mit dem Technischen OKkio-Komitee vier Indikatoren hinzugefügt: Mundhygiene, Schlafstunden der Kinder an Werktagen, das Tragen einer Brille, die Einhaltung des Rauchverbots im Schulhof.

Die Ergebnisse der vier Indikatoren:

- 8% der Kinder haben am Vortag der Erhebung vor dem Schlafengehen nicht die Zähne geputzt;
- die Eltern berichten, dass 2% der Kinder an Werktagen weniger als 9 Stunden schlafen;
- 15% der Kinder sind Brillenträger;
- 2% der Schulführungskräfte haben fast immer Schwierigkeiten das Rauchverbot im Schulhof durchzusetzen.

HANDLUNGSBEDARF

Bevor wir aufgrund der Ergebnisse unserer Studie mögliche Aktionen in Angriff nehmen, müssen wir uns im Klaren sein, dass es für das Massenphänomen Übergewicht keine sofortigen Lösungen gibt. Übergewicht und Fettleibigkeit sind zum Teil das Ergebnis der Entwicklung der westlichen Gesellschaft; ein Gesundheitsproblem, das insbesondere in den letzten zehn Jahren stark zugenommen hat und sich voraussichtlich in den kommenden Jahren noch verschlimmert.

Die wissenschaftliche Literatur zeigt, dass vor allem gemeinsame (Familie, Schule, Gesundheitspersonal und Gemeinschaft) bereichsübergreifende Maßnahmen (Ernährungserziehung, Förderung der körperlichen Aktivität, Einschränkung der körperlich inaktiven Tätigkeiten, Weiterbildung und Beratung der Eltern), die sich über Jahre erstrecken, erfolgreich sind.

Aufgrund der Ergebnisse unserer Studie werden spezifische Empfehlungen an verschiedene Interessensgruppen gerichtet.

1. Gesundheitspersonal

Das Problem des Übergewichts und der Fettleibigkeit hat in den letzten Jahren aufgrund seines Ausmaßes an Wichtigkeit gewonnen. Mit der Perspektive Präventionsmaßnahmen zur Gesundheitsförderung und Weiterbildung der Einzelnen und im Bereich der Schule einzuführen, wird auch in den kommenden Jahren auf Datenerhebungen, Interpretation der Tendenzen und Ergebnisse und Kommunikationstätigkeiten fokussiert.

In vielen Schulen werden bereits Förderinitiativen von Seiten des Gesundheitspersonals durchgeführt. Diese Maßnahmen spiegeln sich insbesondere in der Gesundheitserziehung wider und sind auf spezifische



veränderbare Risikofaktoren ausgerichtet: Eigenschaften eines qualitativ angemessenen Frühstücks oder einer Zwischenmahlzeit, Auswirkungen exzessiver Fernsehnutzung oder körperlich inaktive Freizeitgestaltung.

Die teilweise verzerrte Wahrnehmung der Eltern was das Körpergewicht oder das Ausmaß der körperlichen Bewegung ihres Kindes betreffen, erfordert Informations- und Beratungsgespräche, um die Erfolgsquote der Präventionsmaßnahmen erheblich zu steigern.



2. Gesundheitspersonal

Tatsächlich unterstreichen jüngste Studien, dass die Schule eine Schlüsselrolle in der Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen spielt. In vielen Schulen ist die Gesundheitserziehung ein fester Bestandteil des Lehrplans, könnte in Zukunft aber auf Aspekte wie die Eigenverantwortung des Kindes, seine aktive Rolle, die Aufwertung seiner Fähigkeiten (life skills), die Erkenntnis über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit, die Zubereitung, Aufbewahrung und Lagerung der Speise ausgerichtet sein.

Die tägliche Verteilung von ausgewogenen Mahlzeiten innerhalb der Schulen, ermöglicht den Kindern, sich gesund zu ernähren und für sie unbekannte Lebensmittel in den Speiseplan einzubringen.

Das Lehrpersonal kann die Kinder ermutigen, sich angemessene Ernährungsgewohnheiten anzueignen; das Frühstück erleichtert das Lernen und verbessert die Leistungen in der Schule, reduziert die Kalorienaufnahme bei den Zwischenmahlzeiten und erhöht den Verzehr von Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst während dem Mittagessen.

In unserer Provinz sind die Getränke und Snack Automaten der Schule für die Kinder nicht zugänglich, was den Konsum von zucker- und/oder kohlenensäurehaltigen Getränken einschränkt. Die Teilnahme der Schule an Initiativen, die das Verteilen von gesunden Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse vorsehen, unterstützt zusätzlich eine gesunde Ernährungsweise.

Was die körperliche Bewegung der Kinder betrifft, sind zwei Stunden Turnunterricht pro Woche unerlässlich. Um die Qualität der körperlichen Aktivität zu verbessern, finden in manche Schulen Weiterbildungskurse für das Lehrpersonal statt und die Kinder verbringen die Pause mit Bewegungsspielen im Freien.

Die Schule sollte außerschulische motorische Aktivitäten unterstützen und anbieten. In vielen Schulen finden Initiativen zur Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit dem Sanitätsbetrieb statt. Um die Ergebnisse dieser Initiativen zu optimieren, ist das Mitwirken der Eltern ausschlaggebend.

Das mit Hilfe der Arbeitsgruppe der Obersten Gesundheitsbehörde im Rahmen des ministeriellen Projektes "Informations- und Kommunikationsprogramm zur Unterstützung der Ziele von „Guadagnare salute“ (PinC)" ausgearbeitete Informationsmaterial kann für das Lehrpersonal eine Anregung oder Hilfe sein, um die Kinder aktiv mit ein zu beziehen.

3. Eltern

Die Eltern können sich aktiv bei der Gesundheitsförderung im Rahmen der schulischen Tätigkeiten einbringen, indem sie Informationen über eine gesunde Ernährungsweise und regelmäßige körperliche Aktivität beim Lehrpersonal einholen, um über das notwendige Wissen zu verfügen, das die Wahrnehmung, was das Körpergewicht des Kindes betrifft, erleichtert und das Erkennen der Risikofaktoren für ein gesundes Wachstum zu erlernen.

Das durch die schulischen Erziehungsmaßnahmen erlangte Wissen über eine korrekte Ernährungsweise und ausreichende körperliche Aktivität sollte innerhalb der Familie unterstützt und angewandt werden.



Um über OKkio – Schau auf deine Gesundheit mehr zu erfahren

<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/>

<https://gesundheitsbeobachtung.provinz.bz.it/de/studie-okkio-6-10-jahre>

Um mehr über die Kommunikation zu erfahren:

<http://www.guadagnasalute.it/>

<https://www.salute.gov.it/portale/home.html>

<https://www.epicentro.iss.it/>

Zur Vertiefung:

<https://www.mim.gov.it/web/guest/home>

<https://www.inran.it/>

<https://www.indire.it/>

<https://www.dors.it>

<https://www.ccm-network.it/home.jsp>

