

5

10

15



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

OKkio – Schau auf deine **Gesundheit für die **Schule:** Ergebnisse der Studie 2010**

Autonome Provinz Bozen



5

10

Herausgegeben von:

Prof. a.c. Lucio Lucchin, Primar Dienst für Diätetik und Klinische Ernährung (Landesreferent des Projektes); Antonio Fanolla, Sabine Weiss (Landeskoordinator und Vize-Koordinatorin des Projektes)

An der Durchführung der Studie haben aktiv mitgearbeitet**- auf nationaler Ebene:**

Angela Spinelli, Anna Lamberti, Giovanni Baglio, Paola Nardone, Mauro Bucciarelli, Silvia Andreozzi, Marina Pediconi, Sonia Rubimarcia (Gruppo di coordinamento nazionale - CNESPS, Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute – Istituto Superiore di Sanità)

Giovanni Baglio, Giulia Cairella, Marcello Caputo, Margherita Caroli, Chiara Cattaneo, Franco Cavallo, Laura Censi, Amalia De Luca, Barbara De Mei, Daniela Galeone, Giordano Giostra, Anna Lamberti, Gianfranco Mazzearella, Paola Nardone, Giuseppe Perri, Maria Teresa Silani, Anna Rita Silvestri, Angela Spinelli, Lorenzo Spizzichino (Comitato Tecnico OKkio alla SALUTE)

- auf Landesebene:

Giuliana Fulici, Lois Kastlunger, Brigitte Regele (Landesschulämter)
Carla Melani (Koordinatorin der Epidemiologischen Beobachtungsstelle)
Abteilungsdirektor Albert Tschager und Mitarbeiter

- auf Sanitätsbetriebsebene:

Patrizia Corazza (Koordinatorin des Projektes), Mario Martignone, Nadia Cervo, (Pflegedienstleiter/in des territorialen Bereichs), Nicoletta Facchin (Koordinatorin – Dienst für Diätetik und klinische Ernährung des Gesundheitsbezirkes Bozen), Herlinde Wieser (Dienst für Diätetik und klinische Ernährung des Gesundheitsbezirkes Brixen), Maria Niederbacher (Dienst für Diätetik und klinische Ernährung des Gesundheitsbezirkes Bruneck)

Interviewer: Sara Balduzzi, Verena Baumgartner, Sabine Ciliberto, Marina Demetz, Anni Framba, Elisabeth Gruber, Sabine Hofer, Annamaria Kröss, Michela Maniero, Wilma Maringgele, Marvi Pizzini, Anna-Elisabeth Putzer, Renate Schwembacher, Manuela Spath, Margit Spögler, Elfriede Tauferer, Julie Vanzetta, Ida Waldner, Lukas Waldner.

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

Ein weiterer Dank gilt den Familien und Schüler/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 wurde vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und soziale Dienste/Zentrum für die Prävention und die Kontrolle der Krankheiten finanziert
(Kapitel 4393/2005-CCM)

OKkio – Schau auf deine Gesundheit

Förderung der Gesundheit und des gesunden Wachstums bei Grundschulern/innen

OKkio – Schau auf deine Gesundheit ist eine Initiative mit dem Ziel, Informationen über das Körpergewicht, die Körpergröße, die Ernährungsgewohnheiten und die körperliche Bewegung der Grundschüler/innen zu erheben, um den zeitlichen Verlauf möglicher Veränderungen zu beurteilen und Verbesserungsmaßnahmen einzuführen. Bei der zweiten Datenerhebung, die im Jahr 2010 stattgefunden hat, haben in ganz Italien 42.000 Kinder und 2.200 Grundschulen teilgenommen.

- In unserer Provinz haben 963 Grundschüler/innen (89% der Ausgewählten) und 70 Grundschulen (keine hat die Teilnahme verweigert) teilgenommen.
- 1.012 Eltern (94%) haben den eigens für sie vorgesehenen Fragebogen ausgefüllt und abgegeben.

Für was steht OKkio - Schau auf deine Gesundheit?

OKkio – Schau auf deine **Gesundheit** ist eine Initiative des Gesundheitsministeriums und des Ministeriums für Bildung, Universität und Forschung in Zusammenarbeit mit der Obersten Gesundheitsbehörde und den Regionen, die im Jahre 2007 ins Leben gerufen wurde.

Das Ziel von **OKkio** – Schau auf deine **Gesundheit** ist, Informationen über das Körpergewicht, die Körpergröße, die Essgewohnheiten und die körperliche Bewegung der Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren zu erheben und diese für die Gesundheit wichtigen Verhaltensweisen durch Maßnahmen zu verbessern.

Übergewicht und Fettleibigkeit können im Kindes- und Erwachsenenalter gesundheitliche Probleme hervorrufen. Verhältnismäßig große Nahrungsmengen und geringe körperliche Bewegung sind das Ergebnis zahlreicher Faktoren, die zum Teil von der Einstellung und den Verhaltensweisen der Gesellschaft abhängen, aber denen durch koordinierte Maßnahmen entgegengewirkt werden kann.

OKkio ist ein Überwachungssystem. Die Datenerhebung erfolgt im Abstand von zwei Jahren. Hierfür wird eine repräsentative Stichprobe der Bevölkerung ausgewählt. **OKkio** – Schau auf deine **Gesundheit** ermöglicht, das Ausmaß des Phänomens und die Komplexität einiger Faktoren zu verstehen und für die Gesundheitsförderung wirksame Maßnahmen einzuführen. Die erste Erhebung hat mit Verspätung im Jahre 2009 stattgefunden und wurde im Juni 2010 wiederholt.

Stellen Übergewicht und Fettleibigkeit ein Problem für die Kinder dar?

In den letzten Jahren ist die Anzahl der übergewichtigen und fettleibigen Kinder auf der ganzen Welt ständig angestiegen, obwohl dieser Zustand unmittelbare Auswirkungen auf die Gesundheit hat und das Auftreten einiger Krankheiten begünstigt.

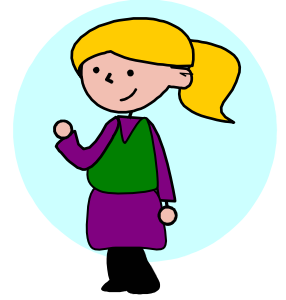
In Italien hat sich der Prozentsatz der übergewichtigen und fettleibigen Kinder in den letzten 25 Jahren verdreifacht, mit bemerkenswerten körperlichen (z. B. hoher Blutdruck) und psychisch-sozialen Auswirkungen (z. B. soziale Diskriminierung).

Vorgangsweise

OKkio wurde vom Gesundheitspersonal des Sanitätsbetriebes in Zusammenarbeit mit den Schulen durchgeführt. Die Vorgangsweise bei der Durchführung der Studie war in ganz Italien dieselbe und die Informationen wurden bei einer Stichprobe von Grundschulern/innen erhoben.

In unserer Provinz wurden 75 Klassen ausgewählt, wobei 99% davon teilgenommen haben. Jeder Schule wurde ein Fragebogen über die Initiativen zur Förderung eines gesunden Wachstums, angemessener Ernährung und ausreichender körperlicher Bewegung bei den Schülern/innen verteilt.

Am Tag der Erhebung wurden bei den Kindern das Körpergewicht und die Körpergröße vom Gesundheitspersonal mit Hilfe des Lehrpersonals gemessen; die Daten wurden auf anonymer Weise registriert. Weiters haben die Grundschüler/innen und die Eltern jeweils einen für sie eigens vorgesehenen Fragebogen über die Essgewohnheiten und die körperliche Bewegung ausgefüllt. Die Teilnahmerate war sehr hoch: in unserer Provinz haben 963 von insgesamt 1.080 ausgewählten Grundschüler/innen und 94% der Eltern den Fragebogen beantwortet.



Kinder und Eltern: einige Eigenschaften

Buben und Mädchen waren gleichermaßen vertreten und fast alle waren zwischen 8 und 9 Jahre alt. Der Fragebogen wurde häufiger von der Mutter des Kindes ausgefüllt (93%). Etwas mehr als die Hälfte der Mütter kann einen Oberschulabschluss (39%) oder einen Universitätstitel (12%) vorweisen und 7 von 10 arbeiten Voll- oder Teilzeit.

Körpergewicht der Kinder

Auf nationaler Ebene sind 23% der Kinder übergewichtig und 11% fettleibig. Buben und Mädchen sind gleichermaßen betroffen.

In unserer Bevölkerung

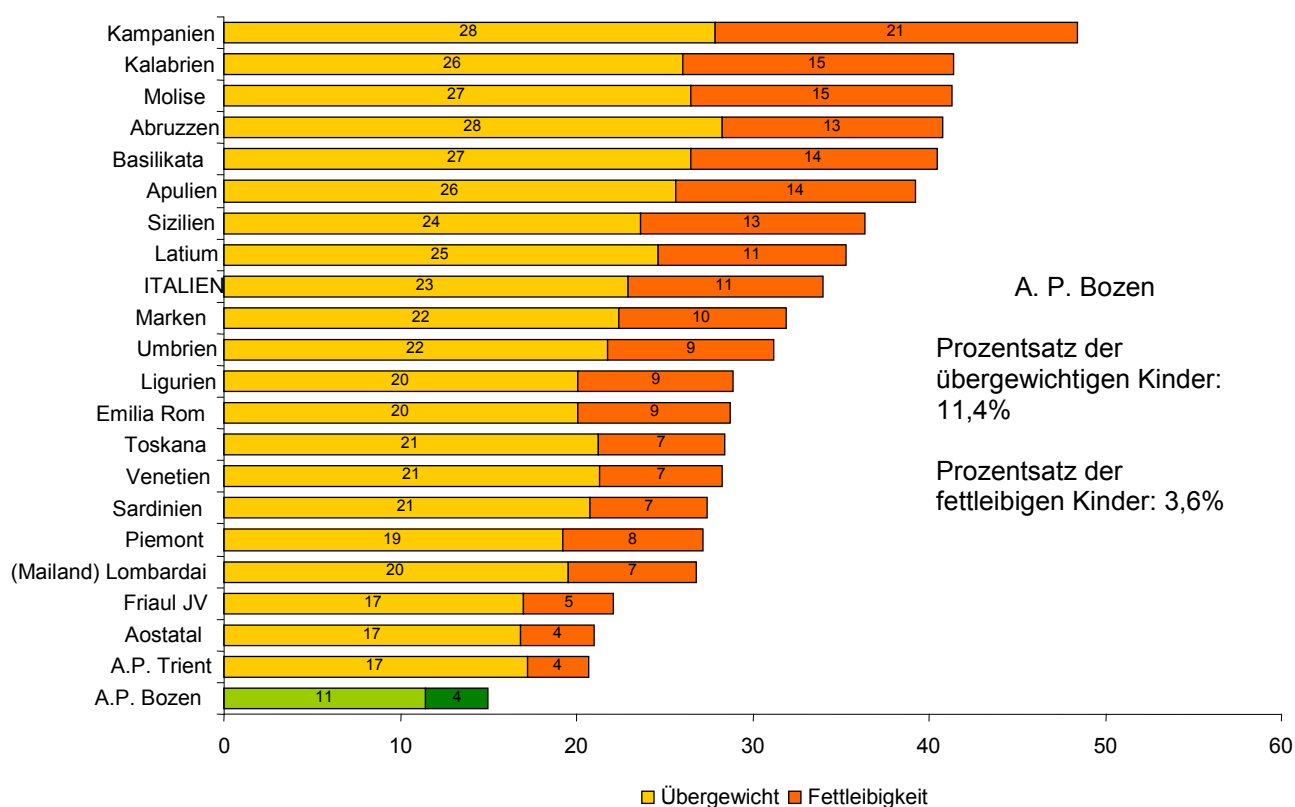
- sind 4% der Kinder fettleibig, 11% übergewichtig, 84% normalgewichtig und 1% untergewichtig
- hat zirka 1 von 10 Kindern Übergewicht
- sind 40% der Mütter von übergewichtigen Kindern und 17% der Mütter von fettleibigen Kindern der Meinung, dass ihr Kind normalgewichtig ist.

Im Vergleich zur Erhebung im Jahr 2009 ist die Prävalenz der übergewichtigen Kinder gesunken.

Wie viele Kinder sind übergewichtig oder fettleibig?

Mit Hilfe des Gewichts und der Körpergröße wurde für jedes Kind der Body Mass Index (BMI) berechnet (Gewicht in kg/Körpergröße in m²). 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 zu beurteilen, ob das Kind unter-, normal, übergewichtig oder fettleibig ist.

**Abb.1 Übergewicht/Fettleibigkeit nach Region (Kinder zwischen 8 und 9 Jahren)
OKkio - Schau auf deine Gesundheit 2010**



In unserer Provinz sind 4% der Kinder fettleibig, 11% übergewichtig, 84% normalgewichtig und 1% untergewichtig. Insgesamt hat zirka 1 von 10 Kindern ein erhöhtes Körpergewicht; Buben und Mädchen sind gleichermaßen betroffen.

Auf nationaler Ebene sind 23% der Kinder übergewichtig und 11% fettleibig, mit großen Unterschieden zwischen den einzelnen Regionen.

Ist es wichtig, dass die Eltern das Übergewicht oder die Fettleibigkeit ihrer Kinder wahrnehmen?

Die niedere Prävalenz und die fehlende Wahrnehmung der Eltern bezüglich Übergewicht/Fettleibigkeit ihrer Kinder verringern die Wahrscheinlichkeit, dass Präventionsmaßnahmen erfolgreich sind. In Italien und in den westlichen Ländern führen insbesondere zwei Faktoren bei Kindern zu Übergewicht und Fettleibigkeit: unangemessene Ernährungsweise und fehlende körperliche Bewegung. In unserer Provinz nehmen 40% der Mütter von übergewichtigen Kindern und 17% der Mütter von fettleibigen Kindern ihre Kinder als normalgewichtig wahr. Außerdem konnte beobachtet werden, dass im Falle von übergewichtigen oder fettleibigen Eltern auch ihre Kinder häufiger Übergewicht haben. Daher ist es wichtig, bei der Durchführung von Präventionsmaßnahmen und Maßnahmen zur Veränderung der Lebensstile auch die Eltern mit einzubeziehen, um das Bewusstsein zu stärken.

Ernährung

OKkio – Schau auf deine Gesundheit unterstreicht die Tendenz der Kinder sich ungesund zu ernähren, mit der Folge, dass Übergewicht begünstigt und ein gesundes Wachstum verhindert wird.

In unserer Provinz:

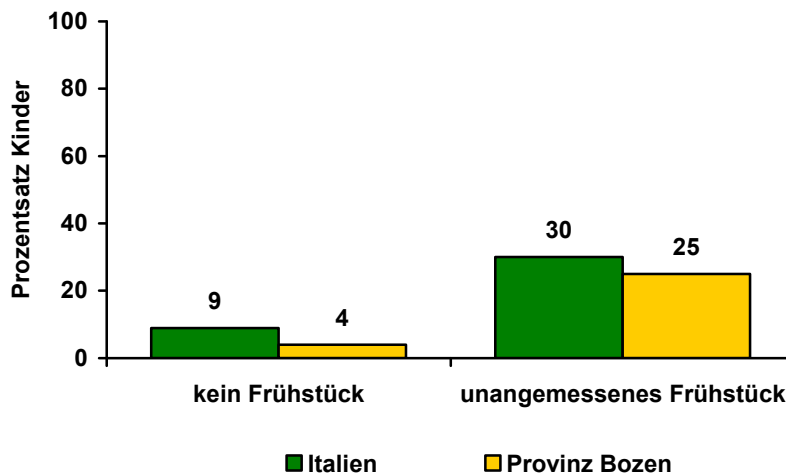
- frühstücken 7 von 10 Kindern qualitativ angemessen
- essen etwas weniger als die Hälfte der Kinder eine angemessene Zwischenmahlzeit
- essen nur 5% der Kinder 5 oder mehr Portionen Obst und/oder Gemüse am Tag
- trinkt etwas mehr als die Hälfte der Kinder zuckerhaltige und/oder kohlen säurehaltige Getränke einmal oder mehrmals am Tag
- nehmen drei Viertel der Mütter von übergewichtigen Kindern und die Hälfte der Mütter von fettleibigen Kindern die Nahrungsmenge al normal wahr.

Im Vergleich zur Erhebung im Jahr 2009 konnten keine wichtigen Unterschiede festgestellt werden.

Frühstücken die Kinder?

Das Frühstück ist eine sehr wichtige Mahlzeit für die Kinder. Damit das Frühstück qualitativ angemessen ist, muss es aus Kohlenhydraten und Eiweißen bestehen (z. B. **eine Tasse Milch und 3 Kekse oder Brot und Obst, oder Milch mit Müsli oder Brot, oder Joghurt und ein frisch gepresster Orangensaft oder ein zuckerfreier Fruchtsaft**). In unserer Provinz frühstücken 7 von 10 Kinder qualitativ angemessen, 25% qualitativ unangemessen und 4% frühstückt nicht.

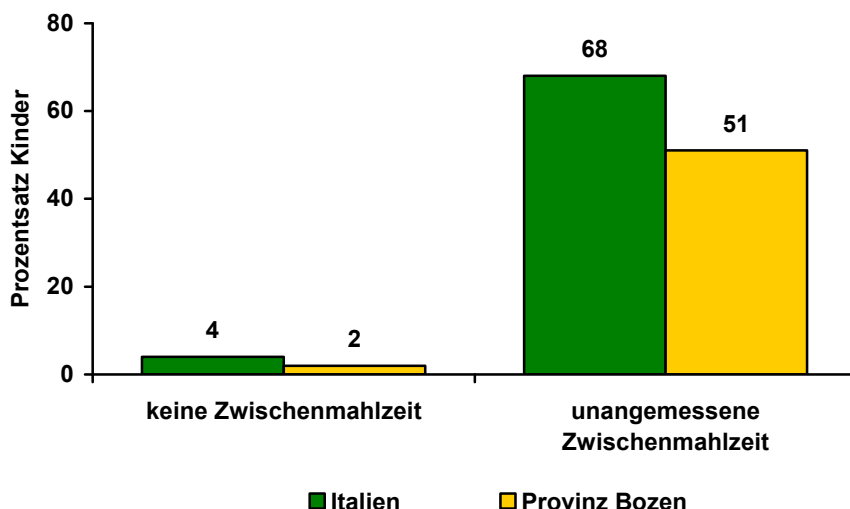
Abb 2. Prozentsatz der Kinder, die nicht frühstücken oder ein qualitativ unangemessenes Frühstück zu sich nehmen. OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2010



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 nimmt etwas weniger als die Hälfte der Kinder eine angemessene Zwischenmahlzeit zu sich.

Abb. 3 Prozentsatz der Kinder, die keine oder eine qualitativ nicht angemessene Zwischenmahlzeit zu sich nehmen. OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2010



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

Bei täglichem Konsum liefern Obst und Gemüse ausreichend Ballaststoffe, Mineralsalze und Antioxidantien und reduzieren die Kalorienaufnahme. In unserer Provinz haben 5% der Eltern bestätigt, dass ihr Kind 5 oder mehr Portionen Obst und/oder Gemüse täglich isst. Diese Menge wird von Fachleuten empfohlen.



Wie viele zuckerhaltige 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 und eine hohe Aufnahme an Kalorien mit sich bringt. Zuckerhaltige Getränke fördern Übergewicht, Fettleibigkeit und Karies. In unserer Provinz trinkt etwas mehr als die Hälfte der Kinder zuckerhaltige und/oder kohlenensäurehaltige Getränke einmal oder mehrmals am Tag.

Was denken die Eltern über die Nahrungsmenge, die ihr Kind durchschnittlich isst?



Obwohl die Gründe für Übergewicht und Fettleibigkeit mehrere sein können, trägt eine exzessive Nahrungsmenge wesentlich dazu bei. Wenn Eltern glauben, dass ihr übergewichtiges oder fettleibiges Kind die richtige Kalorienmenge am Tag zu sich nimmt, ist es unwahrscheinlicher, dass es zu Veränderungen kommt. Drei Viertel der Mütter von übergewichtigen Kindern und die Hälfte der Mütter von fettleibigen Kindern sind der Meinung, dass ihr Kind die angemessene Menge an Nahrung zu sich nimmt.

Ernährung: einige Überlegungen

Eine kalorienreiche Diät führt zu einer Gewichtszunahme. Eine ausgewogene Ernährung kann Fettleibigkeit vorbeugen und den Gesundheitszustand fördern. Wichtige Hinweise:

- frühstücken
- leichte Zwischenmahlzeit
- 5 Portionen Obst und/oder Gemüse am Tag
- zuckerhaltige und/oder kohlenensäurehaltige Getränke reduzieren.

Körperliche Bewegung

Die Ergebnisse der zweiten Erhebung von **OKkio** – Schau auf deine **Gesundheit** zeigen, dass die Kinder in unserer Provinz sich körperlich viel bewegen:

- 60% der Kinder üben 5-mal die Woche für mindestens eine Stunde körperliche Aktivität aus;
- am Tag vor der Erhebung war 1 von 10 Kindern körperlich inaktiv; es konnte kein Unterschied zwischen Buben und Mädchen festgestellt werden;
- die Wahrnehmung der Mütter bezüglich der körperlichen Bewegung ihrer Kinder stimmt nicht mit dem anhand **OKkio** – Schau auf deine Gesundheit erhobenen Ausmaß überein.

Im Vergleich zur Erhebung im Jahre 2009 ist der Prozentsatz der körperlich aktiven Kinder, die im Freien spielen und strukturierten Sport ausüben, etwas höher.

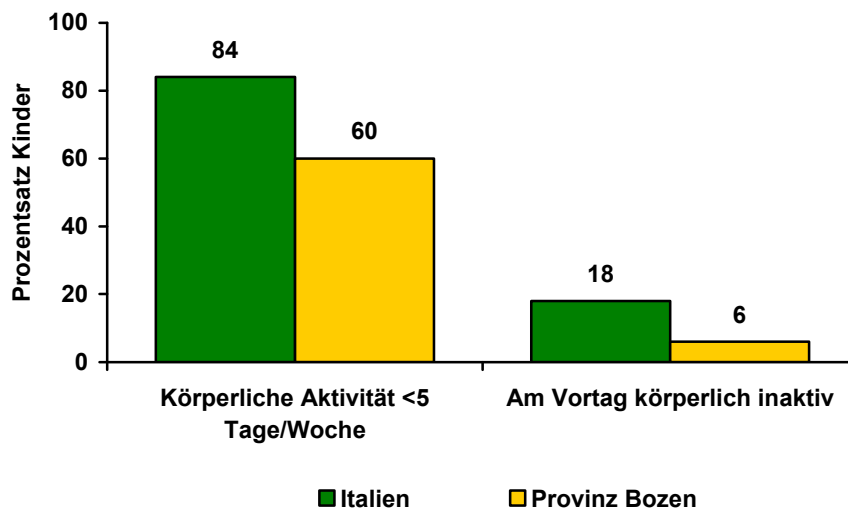
Sind die Kinder körperlich aktiv?

Damit die Kinder sich ausreichend körperlich bewegen, müssen die Einsicht der Familien über die Notwendigkeit sowie die Zusammenarbeit mit der Schule gegeben sein. Bei OKkio – Schau auf deine Gesundheit wird ein Kind als körperlich aktiv definiert, wenn es mindestens 1 Stunde am Vortag der Erhebung körperliche Aktivität ausgeübt hat (motorische Aktivität und/oder strukturierten Sport und/oder im Freien gespielt).

In unserer Provinz war weniger als 1 von 10 Kindern am Vortag der Erhebung körperlich inaktiv; es konnten keine Unterschiede zwischen Buben und Mädchen festgestellt werden.

Um das Ausmaß der körperlichen Aktivität der Kinder festzustellen, mussten die Eltern die Anzahl der Tage in einer Woche angeben, an denen ihr Kind mindestens eine Stunde körperlich aktiv ist (Sport, Gymnastik, Tanz usw. oder andere Aktivitäten in der Turnhalle oder im Freien). Laut Eltern übt 1 von 6 Kindern 2 Tage die Woche für mindestens eine Stunde körperliche Aktivität aus und nur 40% 5-7 Tage die Woche wie von den internationalen Richtlinien empfohlen.

Abb. 4 Prozentsatz der Kinder, die bis zu 4 Tage in der Woche körperliche Aktivität ausüben und die am Vortag körperlich inaktiv waren. OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2010



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 legten mehr als die Hälfte der Kinder (57%) am Vortag der Erhebung den Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, während 23% mit dem Auto mitgefahren sind.



Was denken die Eltern über die von ihrem Kind ausgeübte körperliche Bewegung?

Auch wenn die Eltern ihre Kinder zu körperlicher Aktivität und strukturiertem Sport ermutigen, wissen sie häufig über die Empfehlungen nicht Bescheid, laut welchen sich die Kinder täglich mindestens eine Stunde lang körperlich bewegen sollten. Es ist sehr schwierig, das Ausmaß der körperlichen Aktivität zu messen, aber wenn die Eltern der Meinung sind, dass ihr Kind körperlich aktiv ist, obwohl es keinen Sport ausübt und nicht im Freien spielt, ist die Wahrnehmung etwas verzerrt. In unserer Provinz sind drei Viertel der Mütter von körperlich inaktiven Kindern überzeugt, dass sich ihr Kind ausreichend oder viel bewegt.

Körperliche Bewegung: einige Überlegungen

Es ist allgemein bekannt, dass regelmäßige körperliche Bewegung in Verbindung mit einer korrekten Essgewohnheit das Risiko von Übergewicht bei Kindern reduziert. Die körperliche Bewegung trägt zur Beibehaltung oder Verbesserung der Gesundheit der Einzelnen bei, da sie das Risiko vieler Krankheiten verringert. Daher ist es wichtig, dass die Kinder sich täglich für mindestens eine Stunde bewegen. Diese Tätigkeit muss nicht unbedingt ununterbrochen ausgeübt werden, sondern es zählen alle täglichen motorischen Aktivitäten.

Körperlich inaktive Tätigkeiten

In unserer Provinz sind körperlich inaktive Tätigkeiten bei Kindern beliebt, wie das Fernsehen und die Videospiele.

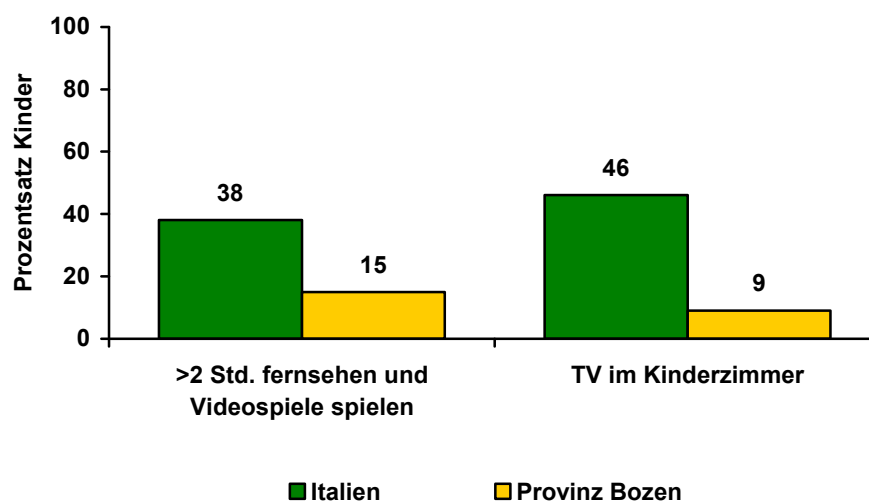
- 2% der Kinder verbringen mindestens 5 Stunden vor dem Fernseher oder spielen mit Videospielen, wobei Buben dies häufiger machen als Mädchen.
- 1 von 10 Kindern hat einen Fernseher im Kinderzimmer.
- 8 von 10 Kindern verbringen laut Empfehlungen nicht mehr als 2 Stunden am Tag mit fernsehen oder Videospiele spielen.

Im Vergleich zur Erhebung 2009 ist der Prozentsatz der Kinder, die mehr als 2 Stunden mit fernsehen oder Videospielen verbringen geringer, sowie auch der Prozentsatz der Kinder, die einen Fernseher im Zimmer haben.

Stunden am Tag vor dem Fernseher oder beim Videospielen

Die nachfolgenden Daten sind die Summe der durchschnittlichen Anzahl an Stunden, die das Kind laut Eltern vor dem Fernseher oder mit Videospielen oder am Computer verbringt. In unserer Provinz geben 84% der Eltern an, dass ihr Kind nicht mehr als 2 Stunden am Tag fernsieht oder mit Videospielen spielt, 14% zwischen 3 und 4 Stunden und 2% für mindestens 5 Stunden am Tag. Buben verbringen häufiger mindestens 5 Stunden vor dem Fernseher oder mit Videospielen.

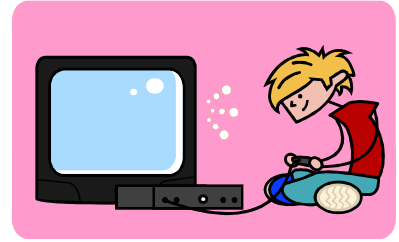
Abb. 5. Kinder, die für mehr als 2 Stunden am Tag fernsehen oder Videospiele spielen und einen Fernseher im Kinderzimmer haben. OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2010



1 von 10 Kindern hat einen Fernseher im Kinderzimmer; diese Kinder verbringen häufiger mindestens 5 Stunden vor dem Fernseher (14%) im Vergleich zu den Kindern, die keinen Fernseher im Kinderzimmer haben.

Etwas mehr als 1 von 10 Kindern hat am Vortag der Erhebung am Morgen vor dem Schulbeginn ferngesehen, mehr als die Hälfte am Nachmittag und 6 von 10 Kindern am Abend.

1 von 10 Kindern hat am Morgen, am Nachmittag und am Abend ferngesehen; diese Verhaltensweise ist bei Buben häufiger als bei Mädchen.



Körperlich inaktive Tätigkeiten: einige Überlegungen

Körperlich inaktive Beschäftigungen wie das Fernsehen oder mit Videospielen spielen, sind ein Risikofaktor für Übergewicht oder Fettleibigkeit bei Kindern. Obwohl sie eine Beschäftigungs- und teilweise Entwicklungsmöglichkeit bieten, empfehlen Fachleute nicht mehr als 2 Stunden am Tag damit zu verbringen, um eine exzessive Abhängigkeit und soziale Isolierung zu verhindern. Ein Fernseher im Kinderzimmer ist zweifelsohne nicht ratsam, da sich die Anzahl der Fernsehstunden erhöht und es zur Reduzierung der Schlafstunden kommt, was wiederum einen Risikofaktor für Übergewicht darstellt.

Schulisches Umfeld

Es ist erwiesen, dass die Schule eine wichtige Rolle bei der Ernährungserziehung und der Förderung von strukturierter motorischer Bewegung bei Kindern und ihren Eltern spielt. Die Datenerhebung für **OKkio** – Schau auf deine Gesundheit hat ergeben, dass:

- drei Viertel der Schulen eine Mensa besitzen und diese von 47% der Schüler besucht wird;
- etwas mehr als die Hälfte der Schulen Obst, Milch und Joghurt an die Schüler/innen verteilt;
- 1 von 10 Schulen Getränke- und Snack-Automaten besitzt, die für Schüler/innen nicht zugänglich sind;
- etwas mehr als ein Drittel der Schulen (37%) die vom Curriculum vorgesehenen 2 Stunden Turnunterricht abwickeln;
- in 95% der Schulen Ernährungserziehung vorgesehen ist.

Im Vergleich zur Erhebung im Jahr 2009 haben sich die Daten kaum verändert. Es können etwas höhere Prozentsätze bei der Verteilung von Speisen beobachtet werden, sowie bei der Anzahl der Klassen, die die vom Curriculum vorgesehenen 2 Stunden Turnunterricht abwickeln.



Kann die Schule die Essgewohnheiten der Kinder beeinflussen?

Anhand von Ernährungserziehungsmaßnahmen kann die Schule eine wichtige Rolle übernehmen, um gesunde Essgewohnheiten und das Körpergewicht der Kinder zu beeinflussen. Sie kann ebenso strukturierte

körperliche Bewegung unterstützten. Die Schule stellt die geeignete Umgebung dar, um mit den Familien zu kommunizieren und die Beteiligung an Fördermaßnahmen für eine gesunde Ernährung und vermehrte körperliche Bewegung der Kinder zu begünstigen. Daher sammelt **OKkio – Schau auf deine Gesundheit** nicht nur Informationen über die Kinder, sondern auch über die Tätigkeiten der Grundschulen.

Wie viele Schulen haben eine Mensa und von wie vielen Schülern/innen wird sie besucht?

Wenn eine Mensa qualitativ und quantitativ angemessene Speisen anbietet und vom Großteil der Schüler/innen besucht wird, kann sie positive Auswirkungen auf die Essgewohnheiten der Kinder haben und Übergewicht und Fettleibigkeit vorbeugen.

In unserer Stichprobe haben drei Viertel der Schulen angegeben, dass eine Schulmensa vorhanden ist und von 47% der Schüler/innen genutzt wird.



Bieten die Schulen gesundes Essen an?

In den letzten Jahren haben die Schulen immer häufiger Lebensmittel verteilt, um die Ernährungsweise ihrer Schüler/innen zu verbessern. In manchen Schulen wird diese Maßnahme durch Ernährungserziehung ergänzt. In unserer Provinz wird in etwas mehr als der Hälfte der Schulen Obst, Milch und Joghurt verteilt.

Sind Getränke- und Snack-Automaten vorhanden?

Das Körpergewicht der Kinder wird in manchen Ländern durch die Präsenz von Snack- und zucker- und/oder kohlen säurehaltige Getränke-Automaten negativ beeinflusst. In unserer Provinz sind in 1 von 10 Schulen solche Automaten vorhanden, sie sind aber für die Kinder nicht zugänglich.

Beeinflusst die Schule die sportlichen Tätigkeiten der Kinder?

Viele Kinder verbringen zirka ein Drittel ihres Lebens in der Schule. Aus diesem Grund kann die Schule dazu beitragen, die sportlichen Tätigkeiten der Kinder zu fördern und zu verbessern. Auch über diesen Aspekt wurden anhand **OKkio – Schau auf deine Gesundheit** einige Informationen gesammelt.

In wie vielen Schulen sind 2 Stunden Turnunterricht vorgesehen und welche sind die festgestellten Schwierigkeiten?



Derzeit sieht das schulische Curriculum 2 Stunden Turnunterricht für die Grundschulkinder vor. In unserer Provinz hat etwas mehr als ein Drittel der Schulen (37%) angegeben, dass alle Klassen die vom Curriculum vorgesehenen 2 Stunden Turnunterricht abwickeln. Gründe für den fehlenden Turnunterricht sind der Schulplan (67%), fehlendes Lehrpersonal (10%), unangemessene Turnhallen (10%), fehlende Turnhallen (7%), Entscheidung des Lehrpersonals (5%).

Bieten die Schulen außerschulische motorische Aktivitäten innerhalb der Schule an?

Außerschulische motorische Aktivitäten innerhalb der Schule können positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder und ihre Gewohnheiten haben. In unserer Provinz bieten fast alle Schulen (94%) den Schülern/innen die Möglichkeit, innerhalb der Schule an zusätzlichen motorischen Aktivitäten teilzunehmen.

Wie viele Schulen sehen in ihrem Curriculum die Weiterbildung in den Bereichen Ernährung und Bewegung vor?

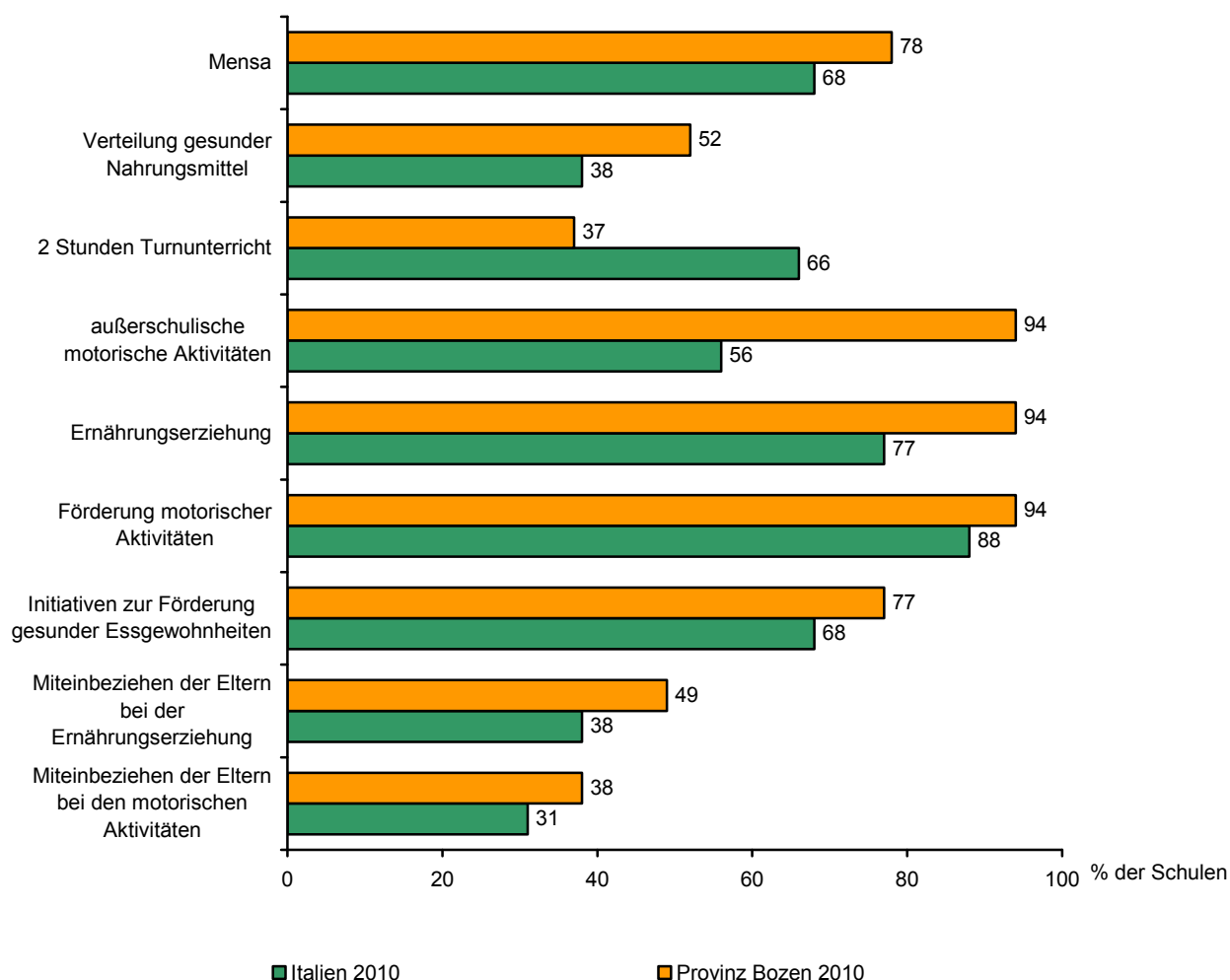


In vielen Grundschulen finden Initiativen zur Verbesserung des schulischen Weiterbildungscurriculums zu Gunsten der Ernährungserziehung und der motorischen Aktivitäten statt.

Aus den Daten von **OKkio – Schau auf deine Gesundheit** geht hervor, dass in 94% der Schulen in unserer Provinz Ernährungserziehung vorgesehen ist, die meistens die Klassenlehrerin übernimmt. Im Schuljahr 2009-2010 haben drei Viertel der Schulen an zusätzlichen Initiativen zur Förderung der gesunden Ernährung teilgenommen. Diese Initiativen wurden meistens von der Provinz, der Schuldirektion, vom Gesundheitsbetrieb und den Landwirten/Viehzüchtern durchgeführt.

In unserer Provinz haben 94% der Schulen mindestens eine Initiative zur Förderung der körperlichen Bewegung der Kinder durchgeführt, insbesondere in Zusammenarbeit mit externen Fachleuten. Außerdem wurden bei vielen Initiativen ebenso die Eltern mit einbezogen. Etwas weniger als die Hälfte der Schulen haben die Eltern eingeladen, aktiv an den Initiativen zur Förderung einer gesunden Ernährung teilzunehmen und etwas mehr als ein Drittel bei den Initiativen zur Förderung der motorischen Aktivitäten.

Abb. 6. Eigenschaften der Schulen, die an OKkio – Schau auf deine Gesundheit teilgenommen haben



Das schulische Umfeld: einige Überlegungen

Die zweite Erhebung von **OKkio** – Schau auf deine Gesundheit zeigt, dass die Schulen vermehrt Initiativen zur Verbesserung der Entwicklung der Kinder durchführen. Weitere Erhebungen werden zeigen, wie beständig und positiv diese Veränderungen sind.

Handlungsbedarf

Bevor wir aufgrund der Ergebnisse unserer Studie mögliche Aktionen in Angriff nehmen, müssen wir uns im Klaren sein, dass es keine Wunderlösungen gibt, die die tendenzielle Gewichtszunahme unserer Bevölkerung abrupt abbricht. 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 integrierte (Teilnahme von Familien, Schulen, Gesundheitspersonal und Gemeinschaft) und bereichsübergreifende (Förderung der gesunden Ernährung und der körperlichen Bewegung sowie Reduzierung der körperlich inaktiven Tätigkeiten, Weiterbildung der Eltern, Beratung über korrekte Verhaltensweisen, Ernährungserziehung) Maßnahmen, die sich über Jahre erstrecken, erfolggekrönt sind.

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

1. Gesundheitspersonal

Die Ausmaße von Übergewicht und Fettleibigkeit begründen die Notwendigkeit eines konstanten Einsatzes seitens des Gesundheitspersonals in der Datenerhebung, Interpretation der Tendenzen und Kommunikation der Ergebnisse an alle Interessensgruppen. Das Ziel ist, Präventionsmaßnahmen zur Gesundheitsförderung im schulischen Umfeld einzuführen, die für das Wachstum und die Bildung der Einzelnen sehr wichtig sind.

In vielen Schulen werden bereits Fördermaßnahmen von Seiten des Gesundheitspersonals durchgeführt. Diese Maßnahmen spiegeln sich insbesondere in der Gesundheitserziehung wieder und sind auf spezifische veränderbare Risikofaktoren ausgerichtet: Auswirkungen eines qualitativ angemessenen Frühstücks oder einer Zwischenmahlzeit, sowie exzessives Fernsehen oder körperlich inaktive Tätigkeiten.

Insbesondere die geringe Wahrnehmung der Eltern, was das Körpergewicht und die körperliche Bewegung ihrer Kinder betrifft, bestätigt die Notwendigkeit von Beratungsgesprächen mit den Eltern, um bewusst Veränderung hervorzurufen.



2. Lehrpersonal

Studien zeigen die Schlüsselrolle der Schulen bei der Förderung der Gesundheit und der körperlichen Bewegung der Kinder. In vielen Schulen ist die Ernährungserziehung bereits heute wichtiger Bestandteil des Lehrprogramms, aber sollte auf alle Schulen ausgedehnt und in manchen verbessert werden. Die Erziehung sollte einerseits auf die Aufwertung der aktiven



Rolle der Kinder, ihrer Eigenverantwortung und der Verstärkung der sozialen und Beziehungsfähigkeiten ausgerichtet sein, andererseits über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit, die Zubereitung, Aufbewahrung und Lagerung der Speisen informieren.

Die tägliche Verteilung von ausgewogenen Mahlzeiten innerhalb der Schulen, ermöglicht den Kindern, sich gesund zu ernähren und unbekannte Lebensmittel kennen zu lernen.

Das Lehrpersonal sollte die Kinder über die Wichtigkeit eines ausgewogenen Frühstücks, das die Leistung steigert, informieren und kalorienreiche Zwischenmahlzeiten verhindern, damit das Mittagessen nicht spärlich ausfällt und auf Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst verzichtet wird.

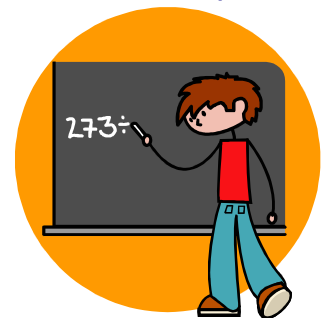
Obwohl die Snack- und Getränke-Automaten für Schüler/innen nicht zugänglich sind, sollten die Schulen zusätzliches Verteilen von zuckerhaltigen und/oder kohlenensäurehaltigen Getränken verhindern und an Kampagnen teilnehmen, die das Verteilen von für das Kind gesunden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse vorsehen.

Im Bereich körperliche Aktivitäten sollte die Schule 2 Stunden Turnunterricht in der Woche garantieren. Einige Schulen versuchen bereits, die Qualität der motorischen Aktivitäten mittels Weiterbildungskurse für das Lehrpersonal, vermehrte Pausen im Freien, zur Verfügung stellen von Turngeräten um Bewegungsspiele zu fördern, zu verbessern.

Es sollten Initiativen zur Förderung der außerschulischen motorischen Aktivitäten seitens der Schule eingeführt werden (in der Turnhalle der Schule oder in externen Turnhallen).

Viele Schulen führen Initiativen zur Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit dem Sanitätsbetrieb durch. Damit diese Initiativen wirksam sind, müssen auch die Eltern aktiv daran teilnehmen.

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



3. Eltern

Die Eltern können aktiv an der Gesundheitsförderung ihrer Kinder teilnehmen, indem sie beim Lehrpersonal Informationen über eine gesunde Ernährungsweise und ausreichende körperliche Bewegung einholen, mit dem Ziel, die Wahrnehmung des Körpergewichts des eigenen Kindes und der Risikofaktoren für ein gesundes Wachstum zu stärken.

Das von den Kindern durch die schulischen Erziehungsmaßnahmen erlangte Wissen über eine korrekte Ernährungsweise und ausreichende körperliche Aktivität, sollte innerhalb der Familie unterstützt und gefördert werden.

Um mehr über OKkio – Schau auf deine Gesundheit 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.guadagnaresalute.it/>

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

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

Um zu vertiefen:

<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>