

**Ernährung und Bewegung  
– das unzertrennliche Paar**

**Bildung braucht Bewegung**

**schule.bewegt**

**Suisse Balance**

**Ernährung:  
was Hänschen nicht lernt ...**

**Interviews**

**Aktuelles aus den  
Kompetenzzentren**



## Editorial

## Frühstück, bitte!



Für jedes Schulkind beginnt der Schultag dort, wo das «System Schule» es noch gar nicht wahrnehmen kann:

beim Frühstück.

Für wen gibt es Frühstück? Wer macht es und wer isst es? – Das dürfte ich ruhig auch Erwachsene fragen.

Noch erinnere ich mich an einige Phasen typischer Frühstückskulturen mit den eigenen Kindern. Am schönsten und einfachsten war es im Kindergartenalter. Da gab es Ovi und Honigbrot und beide Kinder waren mit mir am Tisch. Alle waren munter und wir haben miteinander den bevorstehenden Tag besprochen. In der Primarschulzeit musste das Frühstück schnell sein. Es bestand meistens aus einem Glas Orangensaft oder Milch. Da war es wichtig, dass ich meinen Mädchen ein Znü nibrot machte. Wie sollten sie denn die ganze Zeit bis zum Mittag durchstehen? Während der Gymizeit war es wieder anders – manchmal ein Joghurt, manchmal nur ein Glas Saft ... es gab vor allem keine Zeit fürs am Tisch Sitzen. In diesen Jahren lag die Verantwortung fürs in die Schule Gehen bei den Mädchen, auch fürs Zuspätkommen. Meine Rolle sah ich jedoch darin, für meine Kinder möglichst gute Rahmenbedingungen zu schaffen. Also beispielsweise ein Znü ni bereit zu machen: ein Brot mit Käse, Früchte, etwas Selbstgebackenes, Mandeln, eine Karotte ... Ja, das Frühstück war keine gemeinsame Angelegenheit mehr. Gemeinsam waren nur noch die Mittagessen an schulfreien Nachmittagen und besonders das Nachtessen. Da brauchte es dann entsprechend Gemüse und Salat ...

Zu den wesentlichen Rahmenbedingungen des Alltags unserer Schulkinder gehören eine gesunde Ernährung, Spiele und Spielkameraden ausserhalb des Fernsehzimmers, Musik, Räume, wo sie gefahrlos springen, Velo fahren und Fussball spielen können usw. Um den äusseren Rahmen chancengleich zu verbessern, setze ich mich für ausserhäusliche und auserschulische Kinderbetreuung ein. Nationalrätinnen aus allen Parteien haben im September 05 entsprechende parlamentarische Initiativen eingereicht.

PS: Trotz allem bereiten Mütter oder Väter weiterhin das Frühstück und den Znü ni zu ...

*Ruth Genner*

*Nationalrätin und Präsidentin der Grünen Schweiz*

*Dipl. Lebensmittel Ingenieurin ETH, Beraterin für Gesundheitsförderung*

*Mutter von zwei erwachsenen Töchtern*

## Inhalt

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>3 Ernährung und Bewegung – das unzertrennliche Paar</b></p> <p><b>6 Interview mit Hans-Peter Roost</b></p> <p><b>7 Bildung braucht Bewegung</b></p> <p><b>9 schule.bewegt</b></p> <p><b>10 Suisse Balance</b></p> <p><b>10 Tippfit</b></p> <p><b>11 NUTRIKID®</b></p> <p><b>12 Interview mit Dr. med. Daniel Frey</b></p> <p><b>13 Agenda</b></p> <p><b>14 feelok</b></p> <p><b>15 bfu – Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung</b></p> | <p><b>15 SFA/ISPA – Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme</b></p> <p><b>16 Elternmitwirkung</b></p> <p><b>17 SGE – Schweizerische Gesellschaft für Ernährung</b></p> <p><b>17 SNGS – Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen</b></p> <p><b>18 Übersicht <i>bildung+gesund</i> Netzwerk Schweiz</b></p> |
|---|--|

## Impressum

## Herausgeber

*bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz*

Bundesamt für Gesundheit BAG

Sektion Jugend, Ernährung und Bewegung

CH-3003 Bern

+41 (0)31 323 87 55

Der *Netzbrief b+g* erscheint zwei Mal

jährlich. Gratisabonnements können

unter [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)

bestellt werden.

## Redaktionsleitung

Silvio Sgier, Consulting & Coaching

## Redaktionsteam

Barbara Zumstein, Schweizerisches Netz-

werk Gesundheitsfördernder Schulen

Christoph Müller, Beratungsstelle für

Unfallverhütung bfu

Maya Mülle, Elternmitwirkung

Caroline Jacot-Descombes, Amorix

## Gestaltung

Grafikatelier Thomas Küng, Luzern

## Druck

Gegendruck, Luzern

## Auflage

4'500 Exemplare

## Hauptsponsor



Die redaktionelle Verantwortung für das Editorial, das Impressum und den Bericht «Programmleitung b+g» trägt die Programmleitung. Bezüglich der anderen Beiträge stellt die Programmleitung die Kohärenz zum Programm sicher. Für Inhalt, Stil und Übersetzungen dieser Beiträge zeichnen die jeweiligen Autorinnen und Autoren, die Kompetenzzentren/Netzwerkpartner oder das Redaktionsteam verantwortlich.

Ich bin zurzeit in den USA. Mir fallen die vielen übergewichtigen Personen auf, Erwachsene und Kinder. Gemäss Statistik ist rund 50 % der Gesamtbevölkerung in den USA übergewichtig. Mir scheinen es weniger zu sein, jedoch immer noch mehr als in der Schweiz. Aber: Die Schweiz hat mächtig aufgeholt.

## Übergewicht bei Kindern

Die neuesten Studien zeigen, dass rund ein Viertel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz übergewichtig sind. Hauptgrund: Ein Grossteil unserer Kinder bewegt sich ganz klar weniger, als dies noch vor 30 Jahren der Fall war. An Nahrung wird jedoch weiterhin die gleiche Menge (oder sogar noch mehr als früher) zugeführt. Dies resultiert in einer positiven Energiebilanz. Wer über längere Zeit mehr isst als er verbrauchen kann, wird unweigerlich an Gewicht zunehmen. Aber nicht nur das Bewegungsverhalten hat sich verändert, auch das Essverhalten. Mehr Kinder als früher beginnen den Tag ohne Frühstück, die erste Mahlzeit ist oft der Znüni. Viele Kinder nehmen dann Süssigkeiten und Süssgetränke zu sich. Dies sind Nahrungsmittel, die nicht lange sättigen – und so sind die Kinder schon bald wieder hungrig. Mehr und mehr Kinder nehmen dann das Mittagessen alleine (vielleicht noch mit Geschwistern) zu Hause ein, kein Elternteil ist anwesend. Es verwundert nicht, wenn da ungesund gegessen wird. Am Nachmittag konsumieren die Kinder Süssigkeiten, um am Abend – vielleicht – die erste gesunde Mahlzeit zu essen. Vor dem Fernseher werden dann noch Chips und weitere Süssgetränke einverleibt. Wenn der Tag eines Kindes so aussieht und sich dieses Kind wenig bewegt, ist der Weg zum Übergewicht oft nicht mehr weit.

Es gibt aber auch das andere Extrem. Kinder, die sich sehr viel bewegen und nicht genug essen oder sogar ganz gezielt zu wenig essen. Wird über längere Zeit mehr Energie verbraucht als zugeführt, kommt es zu einer negativen Energiebilanz. Die Gefahr ist gross, dass dadurch die Entwicklungsprozesse in der Pubertät verzögert werden und sich Essstörungen entwickeln.

Zu einem gesunden Lebensstil gehören eine ausgeglichene Energiebilanz mit genügend körperlicher Aktivität und sinnvoller Ernährung.

## Zwischenmahlzeiten, Bewegungspausen und schulische Leistungen

Der Körper tendiert dazu, den Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Zwei bis drei Stunden nach

einer Mahlzeit sinkt der Blutzuckerspiegel automatisch. Wenn dazu noch grosse Denkleistungen oder körperliche Aktivität erfolgen, ist dies umso stärker der Fall. Die Konzentration lässt nach, man fühlt sich vielleicht sogar schläfrig. Die Denkleistung nimmt ab. Durch eine kleine Zwischenverpflegung mit Früchten oder Vollkornprodukten kann man den Blutzuckerspiegel langsam anheben. Dadurch werden Körper und Geist wieder leistungsfähig. Diese positive Wirkung kann durch eine Bewegungspause zusätzlich verstärkt werden. Dadurch erhält das Gehirn mehr Sauerstoff, welcher wichtig für die Energieversorgung des ganzen Körpers ist.

Eine gesunde Zwischenverpflegung gekoppelt mit einer Bewegungspause fördert die Konzentration, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

## Bewegung und Ernährung: Herausforderungen für die Schule

### Sportliche Leistungsfähigkeit und Leistungsunterschiede

Lehrpersonen aller Stufen werden bestätigen können, dass einerseits die durchschnittlichen Leistungen im Sport schlechter geworden, andererseits die Leistungsunterschiede grösser als noch vor 20 Jahren sind. Folgende Beispiele aus dem Kanton St. Gallen verdeutlichen dies.

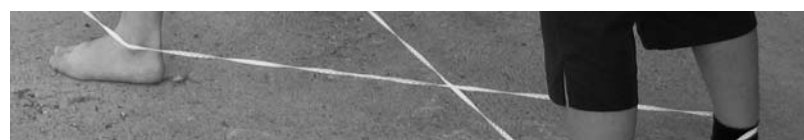
Durchschnittliche Leistungen beim 80-Meter-Lauf im 8. Schuljahr:

	1988	2003
Knaben	11.12 s	12.23 s
Mädchen	12.03 s	13.09 s

Ich mache in all meinen Klassen pro Jahr einen 20-Minuten-Lauf, um die Leistungsentwicklung im Ausdauerbereich zu überprüfen. Im vergangenen Schuljahr legte bei den 7. Klässlern der beste Knabe 5000 m zurück, der schlechteste gut die Hälfte davon, nämlich 2600 m. Die Besten (manchmal bereits Leistungssportler) sind oft besser als früher, die Schlechtesten schlechter.

### Bewegungsdefizite

Aber nicht nur bei den messbaren Leistungen sind die Unterschiede offensichtlich. Einfache Übungen wie Rolle vorwärts oder einen Ball fangen, können viele Kinder im Kindergartenalter noch nicht, obwohl sie



entwicklungsmässig dazu fähig sein sollten. Einige können dies am Ende der Schulzeit immer noch nicht gut. Beispiele zu diesen Bewegungsdefiziten zeigt das Video «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» auf. (mehr: [www.aktive-kindheit.ch](http://www.aktive-kindheit.ch))

### Kulturelle Unterschiede

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten 50 Jahren multikulturell verändert, in den letzten 20 Jahren noch stärker als vorher. Viele Kulturen weisen Bewegungs- und Ernährungsverhaltensweisen auf, die mit den unseren nicht unbedingt kompatibel sind und die dann in unserer Gesellschaft oft zu Übergewicht führen. Betroffen vom Übergewicht sind vermehrt auch Personen aus bildungsfernen Schichten.

Konzepte, wie diesen Bevölkerungsgruppen ein erfolgreiches Bewegungs- und Ernährungsprogramm angeboten werden könnte, existieren kaum.

Auch die Schule ist im Umbruch. Noch nie gab es eine solche Vielfalt an Kindern aus verschiedenen Kulturen. Dazu kommt noch der hohe Erwartungsdruck an die Schulen: Sie sollen bilden, erziehen, integrieren, individualisieren usw. Wie viel Platz bleibt da noch für Bewegung und Ernährung? Neben pädagogischen Konzepten braucht es auch (finanz)politische Entscheide, welche die Schule (Kinder und Lehrpersonen) so unterstützen, dass unsere Schülerinnen und Schüler eine ganzheitliche Bildung erhalten, um später lebensfähig und erfolgreich zu sein.

**Lehrpersonen stehen grosse Herausforderungen bevor. Sinnvolle pädagogische Konzepte und politische Unterstützung sind nötig, um im Setting Schule erfolgreich unterrichten zu können.**

### Eltern: wichtigste Ressource

Ernährt sich Ihr Kind gesund? Bewegt sich Ihr Kind genügend? Den entscheidendsten Einfluss haben die Eltern. Bewegungs- und Ernährungsmuster werden schon sehr früh gelernt. Für die meisten Kinder sind in den ersten Lebensjahren die Eltern das wichtigste Vorbild – von ihnen lernen sie, von ihnen übernehmen sie Verhaltensweisen, Ansichten und Weltbilder, die sie auch im späteren Leben noch beibehalten werden. Eltern haben eine grosse Verantwortung, die sie nicht delegieren können: an niemanden, nicht an den Kinderhort und auch nicht an die Schule. Die öffentlichen Institutionen sollten Eltern unterstützen, so dass diese die Verantwortung auch wirklich wahrnehmen können.

**Kinder übernehmen viele Verhaltensformen ihrer Eltern, freuen wir uns darüber und leben wir ihnen einen gesunden Lebensstil vor.**

## Lösungsansätze: Ernährung

### In der Schule

- Festlegen, was sinnvolle Zwischenverpflegungen sind, was (nicht) mitgebracht werden kann
- mit der Klasse gemeinsam Znüni essen
- Süssgetränke in den Automaten ersetzen
- Sonderwoche zum Thema Ernährung mit Schüler/innen gestalten
- Eltern zum Thema Ernährung an einer Schulveranstaltung einladen

### Im Elternhaus

- niemand geht ohne Frühstück aus dem Haus
- gemeinsame Mahlzeiten (Bedeutung der sozialen Funktion des Essens wird eher unterschätzt)
- im Familienrat Menüs bestimmen und gemeinsam kochen
- Früchte und Gemüse in vielen Variationen auftischen
- Süssigkeiten geniessen, fest in eine Mahlzeit einbauen (nach Mittagessen)

## Lösungsansätze: Bewegung

### In der Schule

- tägliche Bewegungseinheiten (nicht nur in der Turnstunde)
- Bewegungspausen
- möglichst vielfältige Aktivitäten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Spiele)
- Den Slogan einführen: Wir sind eine bewegungsfreundliche Schule! Und wir bewegen uns auch!
- Pausenplätze, die zu Bewegung einladen
- Elternabend mit aktivem Bewegungsteil (z. B. Schulhausorientierungslauf zum Kennenlernen der Örtlichkeiten)

### Im Elternhaus

- mit Kindern täglich körperliche Aktivitäten einplanen, unbedingt selber mitmachen
- fürs Wochenende, für die Ferien Aktivitäten im Freien planen (Velotour, Spaziergänge mit Picknick im Wald, Ausflüge mit Rollerblades oder Scooter, Spiele)
- Kinder zu Fuss, per Velo oder mit dem Scooter und Skateboard in die Schule fahren lassen

**Ernährung und Bewegung betreffen Schule und Elternhaus. Es lohnt sich, vermehrt die Zusammenarbeit anzustreben (z.B. über Elternforen).**



## Einsichten und Konsequenzen

Seit rund 20 Jahren unterrichte ich Sport. In meiner Freizeit bewege ich mich gerne, Bewegung gehört zu meinem Leben. Ernährung hat mich immer interessiert, einerseits weil ich gerne gut esse, andererseits weil mir mit der Zeit immer klarer wurde, welche Bedeutung die Ernährung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit hat. Ziel für mich ist, meine Erfahrungen in den (Schul-)Alltag einfließen und Schüler/innen ihre eigenen Erfahrungen machen zu lassen. Grundsätzlich stelle ich fest, dass sich die Jugendlichen für Bewegung und Ernährung interessieren (mit unterschiedlicher Gewichtung). Oft steht ihr Interesse im Zusammenhang mit ihrem Aussehen. Wie bekomme ich mehr Muskeln? Wie kann ich etwas Gewicht verlieren? Für mich gilt: Eine Verhaltensänderung bezüglich Bewegung oder/und Ernährung ist nur erfolgreich, wenn eine Lebensstiländerung erfolgt. Mit andern Worten: Befristete körperliche Aktivitäten oder Diäten erachte ich als kontraproduktiv, im Extremfall sogar als gesundheitsschädigend. Erfolgreich sind Massnahmen, die

- langfristig angelegt sind,
- eine realistische Zielsetzung haben,
- dem Wissen und Können angepasst sind und im Leben Sinn machen.

Wer etwas bezüglich seiner Ernährung und körperlichen Aktivität ändern will, sollte mit der Bewegung beginnen. Meine Erfahrung zeigt, dass sich Kinder gerne bewegen. Nützen wir diese Ressource aus. Mehr Bewegung hat viele gesundheitlich positive Auswirkungen. Zudem kann Bewegung zu einem erhöhten Selbstwertgefühl und zu neuen Kontakten beitragen sowie soziale Fähigkeiten fördern. Bewegung verbessert oft auch die Körperwahrnehmung. Dadurch wird Nahrung bewusster wahrgenommen, ein enorm wichtiger Schritt, wenn jemand eine Essverhaltensänderung vornehmen möchte.

Ernährungsempfehlungen sind sehr oft mit Verboten behaftet. Ich staune immer wieder, wie gut Siebtklässler die Nahrungsmittelpyramide (miss)verstehen. Erste Bemerkung ist oft: «Von den Teilen oben sollte ich nichts essen.» Bewegungsempfehlungen werden viel weniger mit Verboten in Verbindung gebracht. Dies ist für mich ein weiterer Grund, warum eine Intervention auf der Bewegungsseite einfacher ist. Und wer sich viel bewegt, der kann guten Gewissens viel essen, und zwar (in gesundem Rahmen) auch Lebensmittel, die «ungesund» sind. Diese werden schnell wieder verbrannt. Wer sich aber nicht oder kaum bewegt, der kann auch mit der gesündesten Ernährungsweise

nicht erreichen, was Bewegung bezüglich Gesundheit beitragen kann.

Wir Lehrer/innen, wir Eltern verfügen über wertvolle Erfahrungen bezüglich Ernährung und Bewegung. Leben wir die Positiven unseren Kindern bewusst vor. Für mich heisst das: Ernährung und Bewegung sind selbstverständlicher Teil unseres Alltags – nur verdienen sowohl Ernährung wie Bewegung grössere und bewusster Beachtung.

Wer für den Alltag oder die Schule Beispiele sucht, wie Bewegung und Ernährung in der Praxis erlebt und gelebt werden können, findet Ideen dazu im Lehrmittel «gesund & bewegt», schulverlag blmv, www.energiemanagement.ch.

**Haben Sie sich heute schon zusammen mit Ihren Kindern bewegt? Haben Sie sich heute schon an einer reifen Frucht, einem saftigen Stück Fleisch mit feinen Teigwaren, einer feinen, farbenfrohen Ratatouille, einem herrlich duftenden Dessert erfreut?**

Weitere Informationen zum Thema:

[http://www.hepa.ch/Publikationen/Update\\_Kinder\\_04\\_d.pdf](http://www.hepa.ch/Publikationen/Update_Kinder_04_d.pdf)

- «Sport, Bewegung und Gesundheit Jugendlicher in der Schweiz: Wissenschaftliches Update 2004»

<http://www.hepa.ch>

- Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz

[http://www.hepa.ch/gf/hepa/folienset/folien\\_d.ppt](http://www.hepa.ch/gf/hepa/folienset/folien_d.ppt)

- Folienset zu «Gesundheitswirksame Bewegung»

*Willi Dahinden*



## Der drohenden Epidemie konzertiert begegnen

### Interview mit Hans-Peter Roost (RO)

Leiter der Sektion Jugend, Ernährung und Bewegung des BAG

Von Silvio Sgier (SG), Netzbrief b+g

22.07.2005

*SG: Unausgewogene und zu energiereiche Ernährung verbunden mit Bewegungsmangel wird in Industriestaaten zunehmend zum Problem. Die WHO spricht von einer drohenden Epidemie. Auch in der Schweiz sind bei einem Grossteil der Bevölkerung die Energieaufnahme und der Energieverbrauch nicht im Gleichgewicht. Untersuchungen zeigen, dass das Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen hauptsächlich auf den Konsum von Süssigkeiten und den Bewegungsmangel zurückzuführen ist. Wie sieht das Problem wirklich aus?*

RO: 37% der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz sind übergewichtig. Das sind 2.2 Millionen. Bei den Kindern sind es 25%, was 160'000 entspricht. Das Problem zeigt durchaus Merkmale einer Epidemie. Im öffentlichen Bewusstsein wird es allerdings nicht als solche wahrgenommen.

*SG: Was macht der Bund?*

RO: Die Schweiz d.h. das Eidgenössische Departement des Innern EDI hat im März 2004 die Globale Strategie der WHO für Diät, Bewegung und Gesundheit angenommen und das BAG mit der Umsetzung betraut. Das BAG verfolgt, was in anderen europäischen Ländern geschieht und entwickelt einen nationalen Massnahmenplan, der den Kantonen, Gemeinden, aber auch der Industrie und Wissenschaft zur Vernehmlassung vorgelegt wird, bevor dieser dem Bundesrat unterbreitet wird. Was letztlich umgesetzt werden kann, hängt dann von den vom Bundesrat zur Verfügung gestellten Ressourcen ab.

*SG: Welches sind die mittel- und langfristigen Strategien der Sektion «Jugend, Ernährung und Bewegung» in Bezug auf problematisches Ernährungsverhalten und Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen?*

RO: Die Sektion «Jugend, Ernährung und Bewegung» ist daran Allianzen aufzubauen, so z.B. mit dem Bundesamt für Sport BASPO und anderen Partnern, die über Know-how in den Bereichen Ernährung und Bewegung verfügen. Mittelfristig geht es darum, das Problem zu stabilisieren, langfristig die Situation rundum zu optimieren.

*SG: Was trägt das BAG konkret zur Lösung der Problematik bei?*

RO: Es bestehen bereits Präventionsprojekte (Suisse-blance, 5 am Tag, Fast Food) an denen das BAG massgeblich beteiligt ist. Im Rahmen der erwähnten Globalen Strategie der WHO soll in Zusammenarbeit mit Partnern eine Übersicht über alle wesentlichen Präventionsprojekte in der Schweiz erstellt und überprüft werden, welche Projekte wirksam und nachhaltig sind. Es sollen Grundlagen, die evidence based Daten und Fakten zur Problemsituation liefern, erarbeitet und der Forschungsbedarf ermittelt werden. Von zentraler Bedeutung ist es, wirksame Massnahmen sowohl auf Ebene der Verhältnisse wie auf Ebene des Verhaltens umzusetzen.

*SG: Was heisst das konkret?*

RO: Auf Verhältnis-Ebene sind das z.B. Projekte zur Schaffung von Bewegungsräumen, zur Gestaltung einer einfacheren und verständlicheren Nahrungsmitteldeklaration, die zielgerichtete Steuerung der Nahrungsmittelangebote im Umfeld Schule, die Realisierung von Round-Table-Gesprächen mit der Industrie zur Förderung der Selbstbeschränkung und Eigenverantwortung im Hinblick auf Werbung und Produktentwicklung.

Auf Verhaltens-Ebene sind das Projekte, die auf den einzelnen Menschen und die Stärkung der Eigenverantwortung ausgerichtet sind. Erwachsene, Kinder und Jugendliche sind für die Energiebilanz zu sensibilisieren. Das BAG wird nicht mit Verboten operieren, sondern auf attraktive und lustbetonte Angebote setzen, die positive Erfahrungen, Freude und Spass mit Bewegung und gesunder Ernährung ermöglichen.

*SG: Wann werden Erfolge sichtbar werden?*

RO: Da es sich um Änderungen von Lebensstil und Verhältnissen handelt, ist mit einem Zeithorizont von ca. 10 Jahren zu rechnen.

*SG: Die Stadt Zürich prüft ein Verkaufsverbot süsser Produkte an Schulen. Was halten Sie davon?*

RO: Das Operieren mit Verboten kennen wir auch aus den USA, wo es Schulen gibt, die den Verkauf von Softdrinks verbieten. Auf Schulebene erachten wir es als sinnvoll, das Verpflegungsangebot zu überprüfen und Richtlinien für eine möglichst ausgewogene gesunde Pausenverpflegung festzulegen. Dabei wollen wir in erster Linie nicht mit Verboten operieren, sondern mit Anreizen zur Förderung von Selbstverantwortung und Selbstregulierung.

SG: Welche Erwartungen haben Sie an die Kompetenzzentren des Netzwerks b+g in Bezug auf die angesprochene Problematik?

RO: Sehr wichtig wird es sein, dass die Kompetenzzentren kundenorientiert denken und handeln sowie beide Bereiche Ernährung und Bewegung gemeinsam betrachten und in Projekten, Aktionen, Meetings usw. thematisieren. Das heisst konkret: Zusammenarbeit zwischen Kompetenzzentren, die Experten in diesen

Bereichen sind, so z.B. zwischen BASPO und SGE, zwischen SNGS, Schulklima und Elternmitwirkung.



Hans-Peter Roost  
hans-peter.roost@bag.admin.ch

## Bildung braucht Bewegung

Die Bildungsforschung fordert «eine intelligentere Nutzung der vorhandenen Ressourcen», wenn es darum geht, die Bildungsqualität zu fördern. Eine wenig bewusst genutzte Ressource ist die Bewegung. Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS) bringt Bewegung in die Bildung!

«Don't think, we're just doing dancing! You can change your life in a danceclass ...» – ein denkwürdiger Satz, den Royston Maldoom gegenüber einer Schulklasse äussert, mit der er eine Choreografie einstudiert. Die Handlung des Dokumentarfilms «Rhythm is it!» ist so simpel wie eindrücklich: Der 63-jährige Choreograf und Tanzpädagoge Royston Maldoom studiert mit rund 250 Jugendlichen im Rahmen eines Education-Projekts eine Aufführung zu den Klängen von Strawinskys «Sacre du Printemps» ein. Die Faszination des Films ist nicht eigentlich auf die gekonnten Tanzschritte und -sprünge zurückzuführen, sondern viel mehr auf die «Magie des Lernens»; darauf, dass uns so deutlich vor Augen geführt wird, was es braucht, um Bildungsprozesse effizient zu gestalten: Sinn, Ziel, Hingabe, Konzentration, Disziplin.

### Bewegte Education is it!

Angesichts dieser eindrücklichen Dokumentation wäre es wünschenswert, dass die Schule vermehrt Methoden des Lernens dieser Art nutzen würde. Bewegungskulturelle Projekte fokussieren persönlichkeitsbildende Aspekte wie Körperbewusstheit, Leistungsbereitschaft, Konzentration, Disziplin, soziales Verhalten und führen zu wertvollen Erfahrungen. Aber die Bewegung fördert das Lernen grundsätzlich. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen All-

tagserfahrungen: Lernprozesse jeder Art verlaufen effizienter, wenn sie in Verknüpfung mit Bewegung erfolgen. Guter Unterricht macht sich diese Möglichkeit der kognitiven Leistungsverbesserung zu nutze.



Eine neue Schulkultur, die Bewegung auf unterschiedlichen Ebenen integriert, trägt ganz wesentlich dazu bei, dass Kinder und Jugendliche Bewegung als Ressource und Wert schätzen lernen. Bewegung muss zum bewusst gestalteten Prinzip des Lehrens und Lernens werden, um ihr Potenzial zur Bildung entfalten zu können.

### Unterricht braucht Bewegung

Es gibt zahlreiche, einfache Möglichkeiten, Bewegung in den Unterricht zu integrieren. Es braucht nicht viel und wird selbstverständlich: Lehrpersonen verteilen Arbeitsblätter nicht selber, sondern die Schülerinnen und Schüler holen sie sich. Man schaut sich nicht nur einen geeigneten Film über den Lebensraum der Frösche an, sondern erkundet diesen in der Natur. Eine Szene aus einer Kurzgeschichte wird gespielt, ein Gedicht pantomimisch dargestellt. Bewegungspausen rhythmisieren den Unterrichtsverlauf: Körperwahrnehmungs- und Atemübungen entspannen und unterstützen die Konzentration (innere Bewegung). Bewegungspausen ermöglichen es, Energie aufzubauen. Brain Gym Übungen stimulieren das Gehirn. Eine Auswahl an unterschiedlichen Sitzgelegenheiten bringt Bewegung ins Sitzen, verhilft aktiv und dynamisch zu sitzen ... usw.



### Das Education-Projekt des SVSS

Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule SVSS (Berufsvereinigung der Schweizer Bewegungs- und Sportlehrpersonen) hat die Edu-Initiative «Bildung braucht Bewegung» lanciert.

Der SVSS ist eine privatrechtliche Non-Profit-Organisation, die durch einen Bundesleistungsauftrag mit der Weiterbildung dieser Berufsgruppe betraut ist.

Das Projekt Bildung braucht Bewegung des SVSS will einerseits auf breiter Ebene das Bewusstsein für die Chancen fördern, die die Bewegung als Grundprinzip des Lernens beinhaltet. Andererseits entwickelt es gezielte, praxisorientierte Angebote, um den Schulalltag und den Unterricht effizienter, lebendiger und gesünder zu gestalten und stellt diese Schulen und Lehrpersonen zur Verfügung.

#### Ziele:

- Mit «Bewegtem Unterricht» die kognitive Leistungsfähigkeit steigern.
- Mit «Bewegungskulturellen Projekten» die Persönlichkeitsentwicklung fördern.
- Mit «Bewegter Schule» die Gesundheitsförderung verbessern und den Wirkungsgrad unserer Bildungsinstitutionen erhöhen.

Im Rahmen der Weiterentwicklung seiner Edu-Initiative baut der SVSS folgende Impuls- und Unterstützungsangebote für Bildungsinstitutionen auf:

- Plattform für Know-how-Konzentration und -Weitervermittlung
- Beratungs- und Coachingteams
- Kurse, Workshops, Lectures und weitere Grossveranstaltungen zum Thema
- Produktion neuer Lehrunterlagen
- Festivals, die den Lehrpersonen als Zielpunkt für Schulprojekte dienen

Über die unten angeführte Website des Projekts bleiben Sie über die Entwicklungen und Fortschritte auf dem Laufenden!

*Schweizerischer Verband für Sport in der Schule SVSS*  
 Andres Hunziker  
 Verantwortlicher SVSS-Weiterbildung  
[www.bildungbrauchtbewegung.ch](http://www.bildungbrauchtbewegung.ch)  
[www.svss.ch](http://www.svss.ch)



## schule.bewegt

Seit der erfolgreichen Lancierung der Aktion schule.bewegt vom 18.01.2005 durch Bundespräsident Samuel Schmid sind während dem internationalen Jahr des Sports und der Sporterziehung 2005 bereits über 1350 Schulklassen in der Schweiz mit von der Partie und bewegen sich mindestens 20 Minuten täglich.

schule.bewegt setzt dort an, wo Mängel bestehen: im Bewegungsverhalten der Kinder. Die Aktion motiviert Schulklassen, sich während mindestens sieben Wochen und zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht täglich zu bewegen.

schule.bewegt wurde vom Bundesamt für Sport (BASPO), dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) und der Eidgenössischen Sportkommission (ESK) mit der Unterstützung von Rivella lanciert. Ziel der Aktion ist, dass möglichst viele Schulklassen die tägliche Bewegungszeit in den Schulalltag integrieren und auch nach Ablauf der Aktion weiterführen.

### 27'000 bewegungsaktive Schülerinnen und Schüler in der Schweiz

Die tägliche Bewegungszeit kann auf verschiedenste Arten in den Schulalltag integriert werden:

- SchülerInnen werden motiviert, den Schulweg wieder vermehrt zu Fuss, mit dem Velo oder Scooter zurückzulegen.
- Die Schulen bieten eine bewegungsfreundliche Umgebung an, die auch ausserhalb der Unterrichtszeit zur freien Benutzung zur Verfügung steht.
- In den Pausen stehen verschiedenste Sport- und Spielgeräte zur freien Benutzung (z.B. Pausenludothek, Spielkiste). Bekannte Pausenplatzspiele werden eingeführt und wiederbelebt.
- Einfache Bewegungsspiele und -übungen werden in den Unterricht integriert, angeleitet von der Lehrperson oder von einer Fachlehrperson für den Bereich Sport
- Die Schule überprüft in Zusammenarbeit mit Vereinen und Eltern ergänzende Angebote rund um Bewegung wie: freiwilliger Schulsport, gemeinsame Pausenaktivitäten, Sport à la Carte, Schnuppertrainings usw.
- Schulen planen und realisieren klassenübergreifende Projekte zum Thema Bewegung, Gesundheit, Ernährung.

### Rückmeldungen

Rückmeldungen von teilnehmenden Klassen zeigen, dass die tägliche Bewegungszeit einem grossen Be-



dürfnis entspricht und sowohl von den Lehrkräften als auch von der Schülerschaft sehr positiv erlebt wird. Erste Auswertungsergebnisse nach Eingang von 430 Fragebogen zur Aktion liegen vor:

- 96% der Klassen erfüllten die Vorgaben der täglichen Bewegungszeit während mindestens 7 Wochen.
- 82% der Klassen wollen sich auch in Zukunft täglich mindestens 20 Minuten bewegen.
- Fast alle Lehrerinnen und Lehrer (97%) konnten positive Effekte feststellen:
  - Vermittlung neuer (Lern-)Erfahrungen sowie motorischer Fertigkeiten.
  - Verbesserung der Leistungsfähigkeit der SchülerInnen im Unterricht
  - Positiver Einfluss auf den Teamgeist in der Klasse
  - Bewusstseinssteigerung für Bewegung und Wohlbefinden
- Vermehrt melden Schulen alle ihre Klasse zur Aktion an und stellen ein ganzes Schuljahr unter die Thematik «Bewegung und Gesundheit».

### Weiterführung

Verschiedene Studien zum Bewegungsverhalten und zum Gesundheitszustand von Kindern legen eine Weiterführung der Aktion schule.bewegt nahe. Die zahlreichen positiven Rückmeldungen und das erfreuliche Interesse für die tägliche Bewegungszeit ermutigen, dieses Engagement in den nächsten Jahren zu verstärken.

Die Aktion schule.bewegt wird auch 2006 weitergeführt. Interessierte Klassen und Schulen sind herzlich eingeladen, sich auf [www.sport2005.ch/schulen](http://www.sport2005.ch/schulen) über die Teilnahmebedingungen zu informieren und sich anzumelden.

*schule.bewegt*  
 Bundesamt für Sport BASPO  
 Patricia Steinmann  
[patricia.steinmann@baspo.admin.ch](mailto:patricia.steinmann@baspo.admin.ch)  
[www.sport2005.ch](http://www.sport2005.ch)



## Suisse Balance

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Mehr Schwung im Alltag!  
Plus de punch au quotidien!  
Più carica tutti i giorni!



Suisse Balance, getragen vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz, setzt zur Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen modellhaft und praxisorientiert Massnahmen um. Dabei bietet das schulische Umfeld ein Erfolg versprechendes Setting, weil hier mit der Schnittstelle Eltern-Kind-Schule auf Verhaltens- und Verhältnisebene wichtige das Körpergewicht beeinflussende Determinanten gleichzeitig berücksichtigt werden können. Kinder und Jugendliche sprechen vor allem auf niederschwellige, einfache und lustvolle Massnahmen besonders gut an.

### Projektbeispiele

Hier beispielhaft 3 Projekte von Suisse Balance, die diesem Anspruch Rechnung tragen:

#### Tacco und Flip ...

... sensibilisiert in Zusammenarbeit mit Kindergartenlehrpersonen Kinder und ihre Eltern im Kanton Basel-Stadt für mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung im Kindergartenalltag. Instruktion der Kindergartenlehrpersonen, Praxisanleitungen für Eltern und mit den Kindern zusammen erarbeitete Rituale sind

nur einige wenige Beispiele von Massnahmen aus diesem vielfältigen Angebot. Einfache Umsetzungshilfen erleichtern Kindergartenlehrpersonen, Eltern und Kindern den Umgang mit dem Thema Körpergewicht. Schulstufe: Kindergarten

Infos zum Projekt: [www.taccoflip.bl.ch](http://www.taccoflip.bl.ch)

#### Moving Lifestyle ...

... ist ein mehrmonatiges Motivationsprogramm unter Einbezug der Freizeitaktivität. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich in ihrer Freizeit mehr bewegen und ausgewogen ernähren. Anreiz dazu liefern attraktive, zu Bewegung motivierende Preise, die bei entsprechendem Verhalten und Bestehen des Wissenstests abgeholt werden können. Dieses niederschwellige Angebot nimmt insbesondere Rücksicht auf die individuellen Verhältnisse der Schülerinnen und Schüler. Schulstufe: Mittelstufe

Infos zum Projekt: [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

#### Freestyle Tour ...

... heisst der Erlebnistag an Deutsch- und Westschweizer Schulen. Der Tag bringt den Schülerinnen und Schülern Trendsportarten näher. Sie kochen mit dem Team des rappenden Koch-Weltmeisters Ivo Adam und erleben lustvoll und handlungsorientiert die Grundlagen für ein gesundes Körpergewicht. Der freudvolle Umgang mit diesem Thema begleitet die Schülerinnen und Schüler in ihre Freizeit.

Schulstufe: Mittel- und Oberstufe

Infos zum Projekt: [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)

Suisse Balance

Christian Ryser

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

[info@suissebalance.ch](mailto:info@suissebalance.ch)

## Agenda

### Balancieren im Lehrberuf – im Spannungsfeld Schule wirksam und gesund bleiben

Symposium vom 08.12.2006

Fachtagung vom 09.12.2006

Kursaal Bern

Trägerschaft:

- Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH)
- Institut für Unterrichtsfragen und LehrerInnenfortbildung Basel-Stadt (ULEF)
- Lehrstuhl für Arbeitspsychologie der Universität Bern
- Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+ der Fachhochschule Aargau
- Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

## Ernährung: was Hänschen nicht lernt ...

Sozio-kulturelle Entwicklungen wie die Zunahme der Kleinfamilien oder Single-Haushalte, Erwerbstätigkeit beider Elternteile, lange Schul- und Arbeitswege und die beinahe grenzenlose Mobilität haben nicht nur unser Zusammenleben, sondern auch unsere Essgewohnheiten nachhaltig verändert. Im grossen Angebot der Verpflegungsmöglichkeiten und in der überwältigenden Flut von Nahrungs- und Genussmitteln bekunden heute viele Menschen ernsthafte Orientierungsschwierigkeiten.

Ein Symptom für die Herausforderung und auch Überforderung mit dem täglichen Essen ist die beängstigende Zunahme der Zahl übergewichtiger Kinder. Diese ist in den letzten Jahren drastisch angestiegen. Gemäss einer kürzlich veröffentlichten Studie<sup>1</sup> wurden 34 Prozent der untersuchten Kinder und Jugendlichen als übergewichtig eingestuft, 10 bis 16 Prozent gar als adipös.

### Die Bedeutung der Ernährungserziehung

Experten fordern angesichts der zunehmenden Fehlernährung und der steigenden Gesundheitskosten immer dringender eine Intensivierung der Ernährungserziehung. Es liegt auf der Hand, dass die Familie unter den veränderten Lebensumständen ihrer traditionellen Rolle als Ort des Ernährungs-Lernens immer weniger gerecht werden kann. Damit gewinnt die schulische Ernährungserziehung und -ausbildung an Bedeutung. Im «Dritten Schweizerischen Ernährungsbericht»<sup>2</sup> wurde eine detaillierte Analyse zum Stand der Ernährungserziehung in den Schweizer Volksschulen durchgeführt. Die Autoren gelangten schon damals zum Schluss dass «... Angaben in den Lehrplänen nur in beschränktem Ausmass ein Indikator für den Stand der Ernährungserziehung in den verschiedenen Kantonen und für die verschiedenen Schulstufen und Schultypen sind. ... Was der Volksschüler an Ernährungserziehung erfährt, hängt nicht nur von den Lehrplänen, sondern auch von den Lehrmitteln sowie von der Initiative, vom persönlichen Interesse und vom Wissensstand der einzelnen Lehrer, insbesondere der Hauswirtschaftslehrerinnen, ab» (S. 493).

### Das Lehrmittel NUTRIKID®

Die Gesellschaft NUTRIKID® wurde 1999 als Nonprofit-Organisation mit dem Ziel gegründet, wissenschaftlich abgestützte, werbe- und produktfreie Materialien zur Ernährungserziehung für alle Altersstufen, vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe II, zu erarbeiten. Die Hilfsmittel sollen sowohl für die Schule als auch für den Familienkreis geeignet sein. Hinzu kommen Angebote in der Lehrerfortbildung. NUTRIKID® wird von drei kompetenten Partnern getragen:

der Schweiz. Gesellschaft für Ernährung (www.sge-ssn.ch), dem Ernährungsmuseum Alimentarium in Vevey (www.alimentarium.ch) und der Nestlé Suisse S.A. (www.nestle.ch).

### Die Nutrikids und das Geheimnis des Essens

Sieben Nutrikids führen und begleiten die Kinder durch die Kernthemen rund um Ernährung und Energiebilanz. Das erste Nutrikid-Modul, bereits 2001 präsentiert, richtet sich an Kinder im Alter von 10 bis 12. Es bietet Eltern und Lehrkräften zahlreiche Informationen und Materialien (Video, Schülerheft, Info-CD, Kartenspiel usw.) zu Ernährung und Ernährungserziehung. Das nächste Nutrikid-Modul wird im Frühjahr 2006 erscheinen und verschiedene Lernspiele enthalten; Zielgruppe: Kinder im Vorschulalter.

Hansjörg Ryser  
NUTRIKID®  
nutrikid@bluewin.ch  
www.nutrikid.ch

1 Zimmermann, M.B.; Hess, S.Y.; Hurrell, R.F.; «A national study of the prevalence of over eight and obesity in 6–12 y-old Swiss children: body mass index, body-weight perceptions and goals», Eur J Clin Nutr 54(7): 568–72, 2000

2 Dritter Schweizerischer Ernährungsbericht, Bundesamt für Gesundheit, Bern, 1994



## Gesunde Ernährung an den Stadtzürcher Schulen

### Interview mit Dr. med. Daniel Frey (DF)

Leiter des Beirats des Netzwerks b+g. Direktor Gesundheit und Prävention, Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich  
Von Silvio Sgier (SG), Netzbrief b+g  
30.09.2005

*SG: Sie führen in den Stadtzürcher Schulen Richtlinien für eine gesunde Ernährung ein, wobei Sie auch ökologische Kriterien berücksichtigt haben wollen. Was motiviert Sie zu diesem Schritt?*

DF: Vorweg zur Präzisierung: die vorgeschlagenen Richtlinien müssen von den Stadtzürcher Schulbehörden, die für den Schul- und Hortbetrieb zuständig sind, noch beschlossen und in Kraft gesetzt werden. Es gibt mehrere Motive für solche Richtlinien. Die wichtigsten seien hier genannt:

#### 1. Qualität des Lebensraums Schule

Immer mehr Kinder und Jugendliche verpflegen sich heute ausser Haus, während der Schulzeit oder im Hort. In der Stadt Zürich besuchen beispielsweise 6'000 Kinder einen Mittagstisch oder -hort. Viele Kinder essen kein Frühstück und nehmen ihre erste Mahlzeit als Pausenverpflegung ein. Gesunde, ausgewogene und ökologisch verträgliche Nahrungsangebote sind deshalb für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der SchülerInnen sehr wichtig und sind ein Qualitätsmerkmal guter gesunder Schulen. Viele Schulen sind sich ihrer Verantwortung diesbezüglich bewusst und begrüssen Richtlinien, die Qualitätskriterien enthalten.

#### 2. Vorbild und Erziehungsfunktion

Vielen Familien fehlt das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung und entsprechend ist die Esskultur alles andere als gesundheitsfördernd. Beliebte Zwischenverpflegungen sind Chips, «Schoggiriegel» und die vielen verschiedenen Süssgetränke. Gerade der Konsum Letzterer hat in den vergangenen Jahren explosionsartig zugenommen. Unter anderem zu Lasten kalziumhaltiger und wertvoller Milchprodukte, deren Konsum massiv zurückgegangen ist. Eltern, die eine gesunde Esskultur fördern, fühlen sich unterstützt durch klare Richtlinien in der Schule. Die Pflege einer guten Esskultur in der Schule kann sich via die Kinder bis in die Familien positiv auswirken, v.a. wenn diese einbezogen werden.

#### 3. Gesundheitliche Motive

Die Zahl übergewichtiger oder adipöser Kinder hat sich in den letzten 10 bis 15 Jahren auch in der Schweiz verdoppelt und liegt heute je nach Alter, Schultyp und ethnischer Herkunft zwischen 10 und

30 Prozent. Auch Karies nimmt im Zusammenhang mit dem massiven Süssgetränke-Konsum in den letzten Jahren wieder zu. Von der Schule wird heute auch ein Beitrag zur Prävention dieser hinsichtlich Häufigkeit und Kosten grossen Probleme erwartet.

*SG: Ein Teil der Richtlinien betrifft den Verkauf von Süssigkeiten. Hier operieren Sie mit einem Verbot? Warum gerade mit einem Verbot?*

DF: Das Verbot richtet sich in erster Linie an externe Anbieter, die Süssgetränkeautomaten in Schulen platzieren (verbunden mit finanziellen Anreizen für die Schule) oder externe Kioskbetreiber mit einem reichen Angebot an Süsswaren. Diese haben meines Erachtens an Schulen nichts zu suchen. Eine glaubwürdige Prävention ist nicht möglich, wenn gleichzeitig solche Angebote von der Schule toleriert oder gar gefördert werden.

*SG: Viele Pausenkioske werden von SchülerInnen in Eigenregie geführt. Diese Arbeit ermöglicht Partizipation, Teamwork, betriebswirtschaftliches Denken und Handeln. Wie verträgt sich die Verbotsstrategie mit der Idee der Partizipation?*

DF: Wie gesagt richtet sich das Verbot vor allem an externe Anbieter. Es ist aber durchaus möglich und sinnvoll, mit SchülerInnen, welche einen Pausenkiosk betreiben, Rahmenbedingungen bezüglich Qualität, Saisonalität und Regionalität der Angebote zu verhandeln. Die Verleihung eines Labels für gute Qualität kann zusätzliche Anreize schaffen.

*SG: Rechnen Sie mit Widerständen bei der Umsetzung der Richtlinien? Mit Welchen?*

DF: Widerstände erwarten wir auf verschiedenen Ebenen. Zuerst der Umsatz: Schülerbetriebene Pausenkioske sind vor allem umsatzorientiert. Hier mehr Qualitätsbewusstsein einzubringen muss sicher mit einem Anreizsystem verbunden werden. Qualität bedeutet auch Mehrarbeit. Es können nicht einfach nur Fertigprodukte angeboten werden. Von Seiten der Schule, der Schulleitungen und Lehrkräfte bedeuten die Begleitung und Kontrolle eines gesunden Pausenkiosk-Projektes einen gewissen Mehraufwand, der in der ohnehin angespannten Schulreformlandschaft Widerstand auslösen kann.

*SG: Bisher konnten die 110 Stadtzürcher Schulen in Sachen Ernährung machen, was sie wollten. Wie überprüfen Sie, ob die Schulen sich an die neuen Richtlinien halten werden?*





DF: Wenn die Schulbehörden die Richtlinien beschliessen und in Kraft setzen und somit gesunde Nahrungsangebote an Schulen als Qualitätsmerkmal der Schulen postulieren, so ist es in erster Linie an den Schulleitungen und den Schulpflegern, deren Einhaltung sicherzustellen. Sie müssen dabei unterstützt werden durch Fachdienste wie beispielsweise den Schulärztlichen Dienst oder die Stadtküche, welche zahlreiche Nahrungsangebote für die Horte bereitstellt.

SG: Was erwarten Sie als Beirat von den Kompetenzzentren des Netzwerks b+g in Bezug auf die angesprochene Problematik?

DF: Standards für gesundheitsfördernde Bewegungs- und Nahrungsangebote sind Qualitätsmerkmale guter gesunder Schulen. Diese Botschaft muss b+g mit seinen Kompetenzzentren, SGE, Schulklima und Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen via Bildungsdirektionen und kommunale

Schulbehörden in die Schulen hineinragen. Die geplante Handreichung für Qualitätsentwicklung an Schulen ist ein gutes Instrumentarium wenn es gelingt, diese in Kantonen nachhaltig einzuführen. Musterrichtlinien oder Empfehlungen für gesunde Ernährung an Schulen, welche alle Angebote wie z.B. Pausen- und Zwischenverpflegung, Hort- und Mittagsangebote usw. umfassen, wären hilfreich und könnten im SGE-Newsletter für Schulen publiziert werden. Die erwähnten Kompetenzzentren haben auch eine Drehscheibenfunktion für die Vermittlung von erprobten und bewährten Projekten, in welchen gesunde Nahrungsangebote nachhaltig in die Qualitätsentwicklung der Schule integriert sind.



Daniel Frey

## Tippfit – mehr als ein sportlicher Ratgeber

Das sehr bekannte Lehrmittel «Tiptopf»<sup>1</sup> erhält in Kürze eine Partnerin oder einen Partner: «Tippfit». Tippfit richtet sich an Jugendliche zwischen 13 und 20 Jahren und regt diese an, Bewegung und sportliche Aktivitäten bewusst und lustvoll in ihren Alltag zu integrieren.

Tippfit wird im Frühjahr 2006 erscheinen. Zur gleichen Zeit wird [www.tippfit.ch](http://www.tippfit.ch) mit hilfreichen Ergänzungen zum Lehrmittel online sein.

### Mehr:

[http://www.mobile-sport.ch/upload/Tippfit\\_d.pdf](http://www.mobile-sport.ch/upload/Tippfit_d.pdf)  
Vorabdruck einiger Tippfit-Seiten in der Praxisbeilage von Mobile 4/05

Projektleiterin  
Christine Imhof

<sup>1</sup>«Tiptopf», Interkantonales Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht, blmv



### Das Bewegungsprogramm von feelok

## Bewegungsförderung via Internet

Das internetbasierte Programm [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) ergänzt die bisherigen Themenbereiche Cannabis, Rauchen, Alkohol, Stress, Selbstvertrauen und Sexualität mit interessanten Inhalten und hilfreichen Anregungen zum Thema Bewegung (und Ernährung).

feelok wird in der Schulzeit zwischen 700 und 900 Mal pro Tag besucht, vorwiegend im Rahmen von Unterricht und Projekten. Dieser Erfolg ermutigt uns, das Interventionsprogramm mit neuen gesundheitsrelevanten Themen zu erweitern. Eine internetbasierte Umfrage unter 436 feelok-BesucherInnen zwischen 11 und 19 Jahren zeigt folgendes Bild:

- beinahe 60% unserer InternetnutzerInnen treiben regelmässig Sport (mindestens 2 Mal pro Woche)
- knapp 20% ist unregelmässig aktiv
- die restlichen gut 20% interessieren sich wenig oder gar nicht für sportliche Aktivitäten.

Diese Resultate zeigen zusätzlich, dass sowohl sportlich aktive und teilweise aktive, wie auch gar nicht aktive Jugendliche UserInnen der Website feelok sind. Das feelok-Team ist überzeugt, mit dem neuen Bereich Bewegung für BesucherInnen ein attraktiveres Instrument anzubieten, das konkrete Impulse zur Bewegungsförderung vermittelt.

Der neue Programmbereich Bewegung besteht aus fünf Modulen:

- das erste Modul spricht körperlich inaktive Jugendliche an mit dem Ziel, sie zu Bewegung (und Sport) zu motivieren und bei der Integration in ihren Alltag zu unterstützen.
- das zweite Modul richtet sich an Lehrpersonen. Kurze Videosequenzen verbunden mit didaktischen Anregungen ermutigen Lehrerinnen und Lehrer, im Unterricht kurze, aktive Bewegungsspiele einzuplanen und durchzuführen.

- das dritte Modul vermittelt auf spielerische und interaktive Art und Weise grundsätzliche Informationen zum Thema «Ernährung».

Diese drei Module werden in November 2005 unter [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) aufgeschaltet. Die beiden Module vier und fünf, ausgerichtet auf die Jugendlichen, die körperlich aktiv und die wenig oder nur teilweise aktiv sind, werden im Jahr 2006 entwickelt.

Das Bewegungsprogramm ist im Rahmen von feelok das anspruchsvollste Projekt. Es ist das Resultat zahlreicher Studien und interdisziplinärer Zusammenarbeit verschiedener Experten aus Wissenschaft und Pädagogik sowie aus den Bereichen Sport und Bewegungsförderung. Auch die zahlreichen Anregungen, die von Seiten der UserInnen spontan über das Internet eingegangen sind, wie auch die Rückmeldungen von Jugendlichen und Lehrpersonen, die im Rahmen von Workshops gezielt eingefordert wurden, haben die Ausgestaltung des neuen Programms mit beeinflusst.

Das Bewegungsprogramm besteht aus Spielen, Tests, Interviews mit Jugendlichen, Videomodulen, aus interaktiven Tools wie z.B. den Assistenten oder aus erweiterten zeitgesteuerten E-Mail-Funktionen usw. Lehrpersonen können attraktive Arbeitsunterlagen herunterladen, welche SchülerInnen Anregungen zum erkundenden, selbstständigen Lernen geben.

Das Bewegungsprogramm ist ein Produkt des Bundesamtes für Sport BASPO (Ressort «Bewegung und Gesundheit» und «Jugend und Sport»). Das Ernährungsmodul wurde in enger Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE entwickelt. Die Trägerschaft des ganzen Internetprogramms feelok liegt bei der Universität Zürich.

Differenzierte Anstrengungen sind notwendig, um die heterogene Zielgruppe der Jugendlichen für mehr Bewegung zu motivieren, bzw. bei aktiven Jugendlichen die Freude an sportlicher Aktivität aufrechtzuerhalten. Mit feelok unterstützt das Bundesamt für Sport BASPO Schulen mit einem interessanten, wertvollen und jederzeit verfügbaren Instrument, um der Problematik der körperlichen Inaktivität entgegenzuwirken und Schulen zu genügend Bewegung im Alltag zu sensibilisieren und motivieren.

*Dr. phil, MPH Oliver Padlina  
opadlina@access.unizh.ch  
Projektleiter feelok - ISPM - Universität Zürich*



## Schützt Sport vor Suchtmittelkonsum?

Oft wird ganz selbstverständlich angenommen, dass sportliche Aktivität präventiv wirkt: Wer Sport treibt, nimmt keine Drogen. In Wirklichkeit ist dieser Zusammenhang einiges komplexer. Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf den Tabak-, Alkohol- und Cannabiskonsum und nicht auf die Doping-Problematik.

Wissenschaftliche Studien zum Thema Sport und Suchtprävention zeigen, dass es je nach Sportart und konsumierter Substanz unterschiedliche Muster gibt. Am eindeutigsten sind die Befunde beim Tabakkonsum: Wer mehr Sport treibt, raucht im Allgemeinen weniger. Beim Alkoholkonsum hingegen ist sich die Wissenschaft nicht einig. Während im Fussball und Handball sowie beim Tennis oder Golf mehr Alkohol getrunken wird als in anderen Sportarten, sind Ausdauersportlerinnen und -sportler eher zurückhaltend mit ihrem Alkoholkonsum. Auch der Cannabiskonsum unterscheidet sich von Sportart zu Sportart. Sport im Allgemeinen scheint den Konsum von Alkohol und Cannabis jedenfalls weder zu fördern noch zu vermindern.

Der Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und dem Konsum von Suchtmitteln ist also nicht eindeutig. Sicher ist, dass sportliche Aktivitäten das Potenzial haben, Jugendliche in ihrer Entwicklung positiv zu unterstützen. Jugendliche können lernen, ihren eigenen Körper besser wahrzunehmen und zu akzeptieren. Sie können einen Freundeskreis aufbauen, in welchem nicht das Konsumieren von Suchtmitteln im Vordergrund steht, sondern gemeinsames Tun, Leistung, Begeisterung und Freude.

Die SFA bietet zahlreiche Präventionsmaterialien an, beispielsweise das Fact Sheet «Alkoholexzesse vermeiden. Infos und Tipps für Veranstaltende von Festen und Sportanlässen» zum Herunterladen unter <http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/veranstalter.pdf>

Jacqueline Sidler  
[jsidler@sfa-ispa.ch](mailto:jsidler@sfa-ispa.ch)

### bfu – Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung

## Tägliche Bewegung – gesund und sicher!

Wer sich oft und ohne grossen zusätzlichen Aufwand bewegen möchte, sucht sich dazu am besten eine Tätigkeit aus, die er ohnehin täglich «erledigen» muss. Sehr geeignet ist dafür der Schulweg: Schüler/innen und Lehrpersonen können ihn auf Schusters Rappen, mit dem Velo, auf geeigneten Verkehrswegen auch mit fahrzeugähnlichen Geräten oder mit dem Auto zurücklegen. Der Trainings-Effekt dürfte dabei auf dem Fahrrad oder den Inline-Skates etwas höher sein als bei den Fussgängern – diese haben dafür mehr Musse zum Beobachten oder Schwatzen. Rein gar nichts trägt dagegen das Mitfahren im Auto zur Fitness bei; dafür ist es sicherer - meinen viele.

Wie das Unfallgeschehen, nur auf den Schulweg bezogen, aussieht, wissen wir nicht. Betrachten wir das gesamte Unfallgeschehen bei den schwerverletzten und getöteten Kindern zwischen 6 – 16 Jahren in den letzten 10 Jahren, können wir eine Reduktion von 20% feststellen – das ist erfreulich. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich, dass die tödlichen Kinderunfälle unter FussgängerInnen und VelofahrerInnen deutlich abgenommen haben; die Zahl der im Auto mitfahrenden Opfer ist dagegen leider praktisch konstant geblieben. In den letzten drei Jahren verunfallten mehr Kinder tödlich im PW als auf dem Velo oder zu Fuss.

Fazit: Kinder, die sich zu Fuss oder auf dem Velo fortbewegen, tun etwas für ihre Gesundheit und nehmen kein grösseres Risiko in Kauf als die im Auto mitfahrenden – vor allem wenn sie gut sichtbar und richtig geschützt die Welt erkunden.

Christoph Müller  
[c.mueller@bfu.ch](mailto:c.mueller@bfu.ch)





## Elternmitwirkung

# Schokoriegel und Chips sind out, Äpfel und Co. sind in

«Um Gottes Willen, mein Kind und ein Apfel in der Hand, das gibt es doch nicht!» So reagierten einige Mütter auf die Idee der Mutter Susanne Wilke, den Znüni im Schulhaus Zelgli in Schlieren gesünder zu gestalten. Trotzdem waren die seit einem Jahr in einem Elternforum aktiven Eltern und Lehrpersonen bereit, das Projekt «Obstkorb» aufzunehmen. Das Engagement wurde von der Krankenkasse Visana mit dem dritten Preis im Projektwettbewerb «Durch dick und dünn» belohnt.

Das Projekt «Obstkorb» sieht vor, dass jedes Kind eine Woche lang einen Korb voller Früchte und Gemüse mit in die Schule bringt, die für die ganze Klasse reichen.

Die Eltern wurden durch eine Ernährungsberaterin informiert, welche Früchte geeignet sind. Je nach Saison sind zum Beispiel Äpfel, Birnen, Bananen, Pflaumen, Trauben, Orangen, Erdbeeren möglich. Karotten, Gurken und Peperoni sind bei vielen beliebt. Nüsse sind wichtig, damit die fettlöslichen Inhaltsstoffe, zum Beispiel die Vitamine im Rüeblli, überhaupt aufgenommen werden können.

Die Familie kauft die Früchte anfangs Woche ein, das Kind bringt das Obst zur Schule und füllt damit den

bereitstehenden Obstkorb. Es ist verantwortlich, dass die Früchte und das Gemüse gewaschen, gerüstet und in mundgerechte Stücke geschnitten werden. Es sorgt für eine saubere Umgebung.

Die Klasse legt mit der Lehrperson zusammen Essensregeln fest und in den Pausen geschieht das grosse Wunder. Apfel, Birne und Co. werden im Nu gegessen. Die mundgerechten Stücke sind auch für die «Frucht- und Znüniverächter» attraktiv. Am Abend berichtet das zuständige Kind zuhause, welche Früchte ersetzt werden müssen.

Nur ganz wenige Eltern machen nicht mit. Sie haben die Möglichkeit, einen Betrag in die gemeinsame Klassenkasse einzubezahlen. Die Klassendelegierten des Elternforums unterstützen Kinder, deren Eltern sich nicht finanziell engagieren können. Alle Kinder sollen mitmachen können. Sie sind stolz, wenn sie Verantwortung übernehmen und die Wünsche der Klassenkamerad/innen befriedigen können. So isst die 6. Klasse gerne Bananen, die zweite Klasse lieber Äpfel.

Heute sind die Eltern begeistert. Sie müssen sich nicht jeden Morgen überlegen, was sie ihrem Kind als Znüni mitgeben sollen. Zweimal pro Jahr ist jede Familie an der Reihe. Alle Eltern sind gerne bereit, ungefähr 70 Franken pro Halbjahr für die Gesundheit ihrer Kinder zu bezahlen.

Das Projekt war ein Erfolg, aus Sicht der Schule, der Eltern und der Kinder und deshalb hat der Obstkorb auch in diesem Schuljahr seinen festen Platz.

Schöne Bilder und der lustige «Früchtesong» regen sicher viele Elterngremien und Schulen an, ein eigenes Projekt zu lancieren. Informationen und Eindrücke über das Projekt befinden sich auf der selbst gestalteten DVD.

Die DVD kann bestellt werden bei Henriette Hutter, Primarlehrerin, Lachernweg 6, 8952 Schlieren, [jetti.hutter@gmx.ch](mailto:jetti.hutter@gmx.ch), Tel 044 730 00 78, für 25 Franken.

Das Elternforum Schule Zelgli Schlieren präsentiert sich unter [www.elternforumzelgli.ch](http://www.elternforumzelgli.ch).

*Elternforum Zelgli, Schlieren*

*Fachstelle Elternmitwirkung  
Maya Mülle  
[mulle@elternmitwirkung.ch](mailto:mulle@elternmitwirkung.ch)  
[www.elternmitwirkung.ch](http://www.elternmitwirkung.ch)*





SGE – Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

## Ei, Spinat, Schokolade – wie viel wovon?

Die neu überarbeitete Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE richtet sich an gesunde Personen ab 19 Jahren. Sie basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen und vermittelt die zentralen Kriterien einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung auf einfache Art.



Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene – Lebensmittelpyramide · © 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Die Sensibilisierung für die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewegung muss bei der Erfahrungswelt der Kinder und Jugendlichen ansetzen und lustvolle, konkrete Anregungen vermitteln, wie die Energiebalance zu erreichen ist.

Die Lebensmittelpyramide, die heute zur Verfügung steht, richtet sich an Erwachsene und eignet sich nur bedingt für die Arbeit mit Kindern. Sie kann als Orientierungshilfe zur Projektentwicklung (Pausenkiosk, Znünikorb usw.) herangezogen werden.

Für die Arbeit mit Kindern ist das Merkblatt «Ernährung von 1 – 14 jährigen Kindern» hilfreich. Es macht präzise Mengenangaben für diese Alterskategorie.

Mehr unter [www.sge-ssn.ch/d/schule/materialien\\_fuer\\_den\\_unterricht/](http://www.sge-ssn.ch/d/schule/materialien_fuer_den_unterricht/)

Beatrice Liechi  
b.liechi@sge-ssn.ch

SNGS – Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

## Xond & Zwäg

Im Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen arbeiten 360 Schulen an einem auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Programm. Rund 80 dieser Schulen haben die Themen Ernährung und Bewegung ausgewählt ([www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)), so auch die Schule Nottwil im Kanton Luzern.

Die ländliche Schule Nottwil unterrichtet Kinder und Jugendliche vom Kindergarten bis zur Sekundarschule und ist seit August 04 Mitglied beim Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen.

Im Leitbild der Schule steht: «Wir sorgen für ein angenehmes Schulklima als Voraussetzung für optimales Lehren und Lernen». Gesundheitsförderung soll das gute Schulklima erhalten und verbessern. Sie ist konzeptuell und strategisch im Schulprogramm implementiert.

Im Bereich Ernährung bewährt sich schon seit mehreren Jahren der Znüni-Mäart. In Zusammenarbeit mit Bäuerinnen aus der Umgebung und mit Hilfe von

[www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)

SchülerInnen werden einmal pro Woche gesunde und günstige Pausenverpflegungen angeboten. Eltern, Lehrpersonen und SchülerInnen werden auch über Wert und Hintergründe gesunder Ernährung informiert.

Das Projekt «Move your body» schafft viele Gelegenheiten für bewegte Aktivitäten: ein persönliches Bewegungspausenbuch gibt Anregungen für verschiedenste Übungen; im Sportunterricht werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Rhythmus speziell beachtet und das gemeinsame Tanzen lässt Jede und Jeden die Freude an der Bewegung spüren. Spass und Konzentration stehen dabei im Vordergrund.

Astrid Wigger  
[www.schulenottwil.ch](http://www.schulenottwil.ch)  
astrid\_wigger@bluemail.ch



# bildung+gesundheits Netzwerk Schweiz éducation+santé Réseau Suisse

## **bildung+gesundheits Netzwerk Schweiz éducation+santé Réseau Suisse**

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Sektion Jugend, Ernährung und Bewegung  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Section Jeunesse, nutrition et activité physique  
3003 Bern  
info@bildungundgesundheit.ch  
Programmleitung  
Directeur du programme  
Beat Hess  
031 323 87 55  
beat.hess@bag.admin.ch

## **Kompetenzzentren Centre de compétences**

### **Amorix**

Bildung und sexuelle Gesundheit  
Education et santé sexuelle  
Projekt-Verantwortliche:  
Responsable de projet:  
Caroline Jacot-Descombes  
PLANeS – Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit  
Fondation suisse pour santé sexuelle et reproductive  
Av. de Beaulieu 9  
CP 1229 · 1001 Lausanne  
021 661 22 35  
caroline.jacot-descombes@plan-s.ch  
Koordination Deutschschweiz:  
coordinatrice pour la Suisse alémanique:  
Sidonja Jehli  
Aids-Hilfe Schweiz  
Aide Suisse contre le Sida  
Konradstrasse 20  
8005 Zürich  
044 447 11 71  
sidonja.jehli@aids.ch

### **BASPO – Bundesamt für Sport**

**OFSP – Office fédéral du sport**  
Hauptstrasse 243 · CH-2532 Magglingen  
032 327 61 11  
Christoph Conz  
christoph.conz@baspo.admin.ch.

### **bfu – Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung**

**bpa – Bureau suisse de prévention des accidents**  
Abteilung Erziehung / service éducation  
Laupenstrasse 11 · 3008 Bern  
031 390 22 11  
www.bfu.ch  
Christoph Müller  
c.mueller@bfu.ch

### **SNGS – Schweizerisches Netzwerk**

**Gesundheitsfördernder Schulen**  
**RSES – Réseau suisse d'écoles en santé**  
Habsburgerstrasse 31 · 6003 Luzern  
041 210 62 10  
www.radix.ch/schule  
Barbara Zumstein  
zumstein@radix.ch

### **PROMESCE – Promotion des Médias, Environnement, Santé et Citoyenneté dans un processus Educatif**

Françoise Pasche Gossin  
Coordinatrice du projet PROMESCE  
Route de Diesse 11  
2516 Lamboing  
Tél. 032 315 27 92  
francoise.pasche-gossin@hep-bejune.ch  
Membres de l'équipe de pilotage  
pédagogique  
Fausta Ferrari (NE)  
fausta.ferrari@hep-bejune.ch  
Francine Richon (BE)  
francine.richon@hep-bejune.ch  
Ruth Wenger (JU)  
theurre@bluemail.ch

### **SGE – Schweizerische Gesellschaft für Ernährung**

**SSN – Société Suisse de Nutrition**  
Effingerstrasse 2  
3001 Bern  
031 385 00 00  
www.sge-ssn.ch  
Beatrice Liechti  
b.liechti@sge-ssn.ch

### **Fachstelle Elternmitwirkung**

Färberstrasse 31 · 8008 Zürich  
044 380 03 10  
www.elternmitwirkung.ch  
Maya Mülle  
muelle@elternmitwirkung.ch

### **feelok**

Institut für Sozial- und Präventivmedizin  
der Universität Zürich  
Sumatrastrasse 30 · 8006 Zürich  
043 311 36 66  
www.feelok.ch  
Oliver Padlina · opadlina@access.unizh.ch

### **SFA – Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme**

**ISPA – Institut suisse de prévention de  
l'alcoolisme et autres toxicomanies**  
1001 Lausanne  
021 321 29 76  
sfa-ispa.ch  
Jacqueline Sidler  
jsidler@sfa-ispa.ch

### **Schulklima – Interkantonales Kompetenzzentrum für Gesundheits- förderung durch Schulentwicklung**

PHZ Luzern, LWB Luzern  
Sentimatt 1  
6003 Luzern  
041 228 69 51  
www.bildungundgesundheit.ch  
Titus Bürgisser  
titus.buergisser@phz.ch

### **chili – konstruktive Konfliktbearbeitung gestion de conflits pour les malins Schweizerisches Rotes Kreuz, «chili» Croix-Rouge suisse «chili»**

Rainmattstrasse 10  
3001 Bern  
031 387 74 47  
www.chili-srk.ch  
Yvonne Brütsch  
yvonne.bruetsch@redcross.ch

### **RessourcenPlus R+**

FH Aargau Nordwestschweiz Pädagogik  
Institut Wissen und Vermittlung  
Kasernenstrasse 20 · 5001 Aarau  
062 832 02 66  
www.bildungundgesundheit.ch  
Urs Peter Lattmann  
up.lattmann@fh-aargau.ch  
Barbara Fäh  
b.fah@fh-aargau.ch

### **SNGS – Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen**

#### **Schulklima**

#### **bfu – Sicherheitsförderung**

#### **BASPO – Bewegung**

#### **Elternmitwirkung**

#### **RessourcenPlus R+**

#### **PROMESCE**

#### **feelok**

#### **SFA/ISPA – Prävention von Drogenproblemen**

#### **chili – konstruktive Konfliktbearbeitung**

#### **SGE – Ernährung**

#### **Amorix**



bildung+  
gesundheits  
Netzwerk Schweiz