

Nutrinet-Appell zu Schule und Ernährung

Nutrinet, Netzwerk Ernährung und Gesundheit, www.nutrinet.ch, Frühling 2006

Wir essen zu viel und bewegen uns zu wenig! Die Folgen für unsere Gesundheit sind langfristig fatal. In der Schule kann dieser Fehlentwicklung mit geeigneten Massnahmen wirksam begegnet werden. Unser Appell bringt die Forderungen an eine gute gesunde Schule aus dem Blickwinkel Ernährung und Bewegung auf den Punkt.

Ausgangslage

Zur Zeit besteht kein umfassender Überblick über die heutige Ernährungs-, Bewegungs- und Körpergewichtssituation in den Schweizer Schulen. Verschiedene Studien deuten jedoch darauf hin, dass bereits bei Schulkindern problematische Entwicklungen im Ess- und Bewegungsverhalten vorhanden sind, welche langfristig zu erhöhten Gesundheitsrisiken und Folgekosten führen. Im Folgenden sind einige Fakten zur aktuellen Situation in der Schweiz aufgeführt:

Körpergewicht

- Die Anzahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher nimmt stetig zu. Fast jedes 5. Kind im Alter von 6-12 Jahren ist übergewichtig oder adipös.
- Gleichzeitig steigt der Anteil an Untergewichtigen. Betroffen sind vor allem Mädchen und junge Frauen, zunehmend aber auch männliche Jugendliche.
- Die Kosten von Übergewicht und deren Folgeerkrankungen betragen in der Schweiz laut Bundesamt für Gesundheit rund SFr. 2.1-3.2 Milliarden pro Jahr.

Essverhalten

- Ungünstige Ernährungsgewohnheiten (z.B. zu wenig Früchte und Gemüse, zu viele fettreiche Lebensmittel).
- Ein Viertel aller Schülerinnen und Schüler frühstückt nicht.
- Sinkende Anzahl gemeinsamer Familienmahlzeiten, vor allem für Schüler/innen der Oberstufe.
- 70% der 13- bis 14-Jährigen und 50% der 15- bis 16-Jährigen essen mittags zu Hause. Alternativen für die Mittagsverpflegung sind u.a. Schulkantine, Schnellimbiss und Supermärkte in der Schulumgebung.

Bewegung

- Immer weniger Wegetappen, die aus eigener Kraft (per Velo, zu Fuss) zurückgelegt werden; immer weniger Handlungen, die Kraft oder Koordination verlangen (Rückgang der Fitness).
- Mehr sitzende Betätigungen in Schule und Freizeit (Fernsehen, Computer, Game boy etc.) mit daraus resultierenden körperlichen Schwächen (z.B. Haltungsschäden, schlechte Motorik).
- Sportliche Zweiklassengesellschaft: Einige Jugendliche treiben viel und regelmässig Sport, die anderen immer weniger.

Verhältnis zum Essen und zum Aussehen

- Nahezu ein Viertel der weiblichen Jugendlichen und jeder vierzehnte Schüler gibt ein gestörtes Verhältnis zum Essen an: zu wenig/zu viel, schnelles, unregelmässiges, unausgewogenes Essen.
- 62-77% der 14- bis 17-jährigen Mädchen wollen abnehmen oder schätzen sich als zu dick ein.

Angebot an Nahrungsmitteln

- Die allgegenwärtige Präsenz von Nahrungsmitteln und eine überfordernde Auseinandersetzung unserer Gesellschaft mit einer Vielfalt von Nahrungsmitteln und deren Bewerbung durch die Nahrungsmittelindustrie ist vor allem im Kindesalter problematisch.
- Stark beworben werden sogenannte „Kinderprodukte“, die oftmals energiereich und wenig ausgewogen zusammengesetzt sind (Süssigkeiten, Snacks usw.).

Ernährung und Bewegung in Schule und Unterricht

- In vielen Schulen gibt es bereits erfolgreiche Ansätze, um die Schülerinnen und Schüler für das Thema Ernährung zu sensibilisieren und sie dazu zu befähigen, sich mit ihren eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch auseinanderzusetzen. Ernährung als Thema von Schule und Unterricht ist aber noch nicht an allen Schulen etabliert.
- Oftmals werden ernährungsbezogene Inhalte isoliert in einem Fach behandelt anstatt sie fächerübergreifend unter verschiedenen Blickwinkeln zu thematisieren.
- An den meisten Schulen ist die Mittagsverpflegung zu einseitig und wenig ausgewogen.
- Gesunde Zwischenverpflegungen werden nur in wenigen Schulen angeboten.
- Bewegter Unterricht wird nur von einem Teil der Schulen umgesetzt.
- Schlechte Rahmenbedingungen verhindern bewegungsreiche Pausen (z. B. ungeeignete Pausenplätze, Pausendauer).

Handlungsstrategien

1. Die Schule als Gesundheitsförderer

Die Schule ist ein ideales Setting für Gesundheitsförderung, denn nahezu die gesamte Bevölkerung der jeweiligen Alterskategorie – unabhängig von sozioökonomischem Status oder kultureller Herkunft – wird erreicht, die Massnahmen setzen frühzeitig in der Entwicklung der Kinder an, es besteht die Möglichkeit regelmässig und wiederholt in gegebenen Strukturen zu intervenieren und eine Verknüpfung mit weiteren Settings wie z.B. Familie ist gegeben. Vor diesem Hintergrund erstaunt es nicht, dass in zahlreichen Schulen bereits Projekte zur Gesundheitsförderung lanciert werden. Bereits jetzt engagieren sich einige hundert Schweizer Schulen im Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen.

2. Die Schule integriert ernährungsbezogenen Unterricht

Die Vermittlung von Handlungskompetenzen im Zusammenhang mit Ernährung muss ihren festen Platz im Unterricht erhalten. Denn je früher ernährungsrelevante Einstellungen geprägt und entsprechende Verhaltensweisen eingeübt werden, desto eher können gesundheitlichen Fehlentwicklungen und deren gravierenden Auswirkungen im weiteren Lebensverlauf vorgebeugt werden. Insbesondere das Fach Hauswirtschaft hat hierbei eine wichtige und unverzichtbare Funktion übernommen. Doch nicht nur hier, sondern auch in anderen Fächern sollten diese Handlungskompetenzen verstärkt vermittelt werden. Aufgrund der Vielfältigkeit bieten die Themen Gesundheit, Ernährung und Bewegung zahlreiche Möglichkeiten für einen fächerübergreifenden Unterricht. Es gibt eine Vielzahl an Unterrichtsmaterialien, die mit Hintergrundinformationen und Arbeitsvorschlägen die Unterrichtsgestaltung erleichtern. In der beiliegenden Übersicht werden Materialien zum Thema Ernährung vorgestellt.

Einerseits liegt es in der eigenen Verantwortung jedes einzelnen Lehrers, Ernährungsthemen in den Unterricht zu integrieren. Andererseits sind auch die vorhandenen Rahmenbedingungen entscheidend, inwieweit dies geschieht. Deshalb sind die betreffenden Verantwortlichen aufgefordert, folgende Massnahmen zu ergreifen:

- Verstärkte Verankerung von Gesundheits- und Ernährungsthemen in den Lehrplänen, um eine fächerübergreifende Behandlung in allen Schulen zu fördern.
- Intensivierung der Aus-/Weiterbildung der Lehrerinnen und Lehrer in den Bereichen Gesundheitsförderung und Ernährung.
- Schaffung günstiger Rahmenbedingungen, um in jeder Schulstufe Ernährungslehre und Nahrungszubereitung unterrichten zu können (z. B. Berücksichtigung in Lehrplan und Fortbildung, Bereitstellung von Lehr- und Arbeitsmaterialien, Räumlichkeiten usw.).

3. Die Schule ist mehr als Unterricht

Zu einer gesunden Schule gehört nicht nur die Vermittlung von Wissen und Handlungskompetenzen, sondern auch gesundheitsförderliche Verhältnisse an der Schule. Dazu sind folgende Vorgaben zu erfüllen:

- Ausrichtung des Nahrungsmittelangebotes an Schulen nach anerkannten Ernährungsempfehlungen
- Kein Verkauf von Süssgetränken und Süssigkeiten
- Verbot jeglicher Art von Werbung für industrielle Nahrungsmittel in der Schule
- Einrichten von Pausenplätzen, die zu Bewegung einladen
- Umsetzung von Projekten zur Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und der Bewegung

Bei allen Projekten und Aktivitäten sollten folgende Grundsätze erfüllt werden:

- Verhaltens- und verhältnispräventive Ansätze zur Steigerung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit
- Fokus auf Lernende aus sozial benachteiligten Familien und Migrationsfamilien
- Ausrichtung der Aktivitäten auf Bedarf und Nachfrage der Schule
- Gemeinschaftsprojekte anstelle zahlreicher Einzelprojekte
- Dokumentation und Evaluation der Aktivitäten
- Beteiligung der ganzen Schule am Gesundheitsförderungsprozess
- Benennung von Verantwortlichen, die den Entwicklungsprozess steuern
- Bereitschaft der Schule zur Vernetzung mit anderen Schulen und Institutionen
- Verbessertes Erfahrungsaustausch zwischen Schulen und Institutionen, um Synergien zu nutzen
- Einbezug der Eltern

Appell an Schule und Politik

Die Einrichtung einer gesunden Schule stellt eine grosse Herausforderung dar. Die Schulen werden aber dabei nicht allein gelassen: Zahlreiche Institutionen, die sich in „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“ zusammengeschlossen haben, unterstützen die Schulen bei Fragen rund um Gesundheitsförderung und Prävention (siehe www.bildungundgesundheit.ch). Die Praxis zeigt, dass bereits viele gesundheitsfördernde Projekte umgesetzt werden. So wurden z. B. in vielen Schulen erfolgreich Pausenkioske eingerichtet, die gesunde und attraktive Zwischenverpflegungen anbieten. Die beiliegenden Übersichten stellen weitere erfolgreiche Projekte und hilfreiche Unterrichtsmaterialien vor. Alle Lehrerinnen und Lehrer sind aufgerufen, die vielfältigen Angebote zu nutzen und am Aufbau einer gesunden Schule mitzuwirken.

Soll das Thema Gesundheit und insbesondere Ernährung und Übergewicht schweizweit angegangen werden, braucht es die Unterstützung der Politik. Es ist unabdingbar, dass die Erziehungsdirektorenkonferenz (EDK) Rahmenbedingungen erlässt und Informations- und Koordinationsfunktionen übernimmt bzw. sicherstellt. Gesundheit, Ernährung und Bewegung brauchen eine stärkere schulpolitische Verankerung!

Beilagen

- Übersicht über Ernährungsprojekte in Deutschschweizer Schulen
- L'alimentation à l'école: Inventaire des projets réalisés dans les écoles de Suisse romande et du Tessin
- Übersicht über Ernährungsmaterialien an Deutschschweizer Schulen
- L'alimentation à l'école: Inventaire du matériel didactique utilisé dans les écoles de Suisse romande et du Tessin

Literatur

Ahrens HJ, Schreiner-Kürten K (2006). Schulen auf dem Weg zur gesunden und gesundheitsförderlichen Lebenswelt, Prävention und Gesundheitsförderung, Band 1, Heft 1, 72-77, Springer.

Bärlocher K et al (1998). Essgewohnheiten und Nährstoffversorgung von Jugendlichen in St. Gallen. Vierter Schweizerischer Ernährungsbericht, Hrsg. Schweizer Bundesamt für Gesundheit, 290-305.

Buddeberg B (1996). Zürcher Adoleszentenstudie 1993-1996. Ergebnisse einer epidemiologischen und Interventionsstudie“ Forschungsbericht Nr. 2/1996 der Abteilung für psychosoziale Medizin des Universitätsspital Zürich.

Bundesamt für Gesundheit (2006). Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Bulletin 18/06

Bundesamt für Gesundheit (2005), Hoigné C (Hrsg.). Wie isst die Schweiz? Illustrierte Populärfassung mit ausgewählten Beiträgen aus dem Fünften Schweizerischen Ernährungsbericht – mit Fokus auf Kinder und Jugendliche.

Bundesamt für Sport (2005). Mobilität von Kindern und Jugendlichen – Vergleichende Auswertung der Mikrozensen zum Verkehrsverhalten 1994 und 2000. www.hepa.ch/Publikationen/Schlussber_Mob_Ki_Jugend_0206.pdf

Bundesamt für Statistik. Nationale Gesundheitsbefragungen 1992/1997/2002. www.statistik.admin.ch

Consumers International (1999). Easy Targets: Survey of Television Food and Toy Advertising to Children in Four Central European Countries Phare, October 1999.

Frei S (2005). Entwicklung einer Kampagne zur Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens von Schülern in der Schweiz, Diplomarbeit.

Lamprecht M, Stamm HP (2005). Eine Minderheit trainiert, eine Mehrheit schaut zu, in mobile 1/2005, 30-31. www.mobile-sport.ch/upload/pdf/d_30-31_Brennpunkt.pdf oder www.lssf.ch/download/SPORTOBS_Herbst04.pdf

Mielck A (2000). Soziale Ungleichheit und Gesundheit: Empirische Ergebnisse, Erklärungsansätze, Interventionsmöglichkeiten. Huber; Bern Göttingen.

Narring F et al (2002). Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz. SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health. Download von www.umsa.ch

Schmid A et al (2005). Economic burdens of obesity and its comorbidities in Switzerland. Soz Präventivmed 50: 87-94.

Schmid H et al (2004). Health Behaviour in School aged Children (HBSC) Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern. Entwicklungen, Trends und internationale Vergleiche. Download von www.sfa-isp.ch/index.php?IDcat=34&IDarticle=1001&IDcat34visible=1&langue=D

Schopper D (2005). Gesundes Körpergewicht: Wie können wir der Übergewichtsepidemie entgegenwirken? Wissenschaftliche Grundlagen zur Erarbeitung einer Strategie für die Schweiz. Gesundheitsförderung Schweiz.

Ullrich C, Kustermann W, Airainer M. Ernährungsaufklärung und -erziehung an Grundschulen, Ergebnisse einer Lehrerbefragung, Ernährungslehre und -praxis.

Wagner N, Kirch W (2006). Gesundheitsförderung im Vorschulalter, Prävention und Gesundheitsförderung, Band 1, Heft 1, 33-39.

Werbung und Marketing „ungesunder“ Lebensmittel für Kinder in Europa: Ein Bericht über Phase 1 des Projekts „Kinder, Adipositas und damit verbundene vermeidbare chronische Erkrankungen“.

Zimmermann MB et al (2004). Overweight and obesity in 6-12 year old children in Switzerland. Swiss Med Wkly 134, 523-528.

Zimmer R (2002). Gesundheitsförderung im Kindergarten. Bundesgesundheitsbl Gesundheitsforsch Gesundheitsschutz 45:964-969.