

## **Leichter leben.**

### **Gesundes Körpergewicht durch Massnahmen in Bildung, Sport und Gesundheitsförderung**

## **Früh ansetzen: Projekte für Kinder und Jugendliche**

Abstract von **Roland Brunner**

Nicht nur erwachsene Zürcherinnen und Zürcher – auch ihre Kinder werden immer schwerer! Diese Tatsache belegen die letzten beiden Zürcher Gesundheitsberichte. So stieg der Anteil der Männer mit Übergewicht zwischen 1997 und 2002 von 40 auf 44 Prozent an, während die Frauen von 21 auf 27 Prozent zulegten. Und: Bereits jedes fünfte Kind ist übergewichtig!

Im Rahmen seiner Legislaturziele hat sich der Zürcher Regierungsrat vorgenommen, diesen Trend in den kommenden Jahren zu stabilisieren (Legislaturziel 17.4). Die von ihm eingesetzte Arbeitsgruppe hat zu diesem Zweck ein Massnahmenpaket erarbeitet. Dieses liegt nun auf dem Tisch und umfasst eine Reihe von Angeboten, die auf Kinder und Jugendliche ausgerichtet sind.

Warum wurde gerade bei jener Altersgruppe ein Schwerpunkt gesetzt, die rein statistisch gesehen am wenigsten stark von Übergewicht und Adipositas betroffen ist? Die Begründung dafür ist ebenso einfach wie einleuchtend: Im jüngeren Alter werden Verhaltensweisen erworben, die das Erwachsenenleben prägen. Gesunde Ernährung und tägliche Bewegung bei Spiel und Sport sollten daher für Kinder und Jugendliche zu einer Selbstverständlichkeit werden. Auch hier gilt die alte Weisheit: «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.»

### **Massnahmen im Bereich Bildung**

Die vorgesehenen Massnahmen für den Bereich Bildung lassen sich in drei Schwerpunkte zusammenfassen:

#### **1. Beratung von Eltern und Institutionen**

Übergewicht hat seine Ursachen auch im Alltag. Deshalb sollen Eltern, Tageseltern, Krippen, Horte und Schulen dafür sensibilisiert werden, wie wichtig regelmässige Bewegung und eine ausgewogene, gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche aller Altersstufen sind. Die geplanten Massnahmen umfassen Angebote für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern sowie für Einrichtungen im Bereich der familienergänzenden Tagesstrukturen. Als konkrete Beispiele seien erwähnt: Gezielte Ernährungshinweise im Rahmen der Mütter-/Väterberatung; Menüplanung und -beratung in familienergänzenden Tagesstrukturen; Spiel- und Materialbox zur Bewegungsförderung; Unterlagen für Elternabende und Eltern-Kind-Anlässe.

#### **2. Bewegungsfreundliche Kindergärten**

Seit einiger Zeit wird in verschiedenen Kindergärten in den Städten Basel und Zürich sowie in einzelnen Gemeinden des Kantons Zürich das Projekt «Purzelbaum» erfolgreich umgesetzt. Dabei werden die baulichen Infrastrukturen der Kindergärten so gestaltet, dass sie dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder möglichst entgegenkommen. Zudem erhalten die Kindergärtnerinnen praktische Unterrichtshilfen, damit sie den Kindergartenalltag mit möglichst vielen bewegungsfreundlichen Sequenzen gestalten können. Körperliche Aktivitäten machen hungrig – ein gesunder Znüni ist daher ebenfalls fester Bestandteil des Tagesablaufs. Das bisher durchwegs positive Echo bei den Beteiligten stimmt zuversichtlich, dass in naher Zukunft im ganzen Kanton möglichst viele weitere Purzelbaum-Kindergärten entstehen.

### 3. Lehrerinnen und Lehrer sowie Schulen unterstützen

Schon heute führen viele Schulen und Lehrpersonen bewegungsfreundliche Unterrichtsformen durch und organisieren Pausenkioske mit Früchten und Gemüse, um Schülerinnen und Schüler zu einem gesünderen Essverhalten zu motivieren. Diese positiven Ansätze und Bestrebungen will der Kanton Zürich unterstützen und fördern, denn möglichst viele Schulen sollen vom bereits vorhandenen Angebot profitieren. Stellvertretend für die grosse Zahl vielversprechender Projekte sei hier das Angebot «schule.bewegt» des Bundesamts für Sport erwähnt, von dem schon heute mehrere tausend Zürcher Schulkinder profitieren.

Tägliche Bewegungssequenzen im Rahmen des «normalen» Unterrichts leisten nota bene einen Beitrag zur Förderung der Konzentration der Schülerinnen und Schüler und wirken sich daher günstig auf den Unterrichtserfolg aus.

Übergewicht ist ein ernst zu nehmendes gesundheitliches und gesellschaftliches Problem. Mit den vorgesehenen Massnahmen können Eltern und Schule gemeinsam dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche zu einem gesünderen Lebensstil finden. Die guten Erfahrungen der Schulen, die schon heute dem Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen angeschlossen sind, belegen zudem eindrücklich, dass die positiven Auswirkungen auf den Schulalltag den organisatorischen Mehraufwand mehr als wett machen.

#### Die Projekte in der Übersicht

B1	Schiftiti: Workshop, Unterrichtsmaterial, Pilotprojekt zu Ernährung und Bewegung
B2	Empfehlungen und Reglemente für gesundes Essen in familienergänzenden Tagesstrukturen
B3	Förderung von Bewegung und Ernährung in der Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen
B4	Purzelbaum – Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in Kindergärten
B5	Div. Angebote zur Bewegungsförderung in der Schule
B6	Forumtheater vollfett (interaktives Theater in Schulen)
B7	Gesunder Znüni in Kindergarten und Schule
B8	Sport-Innovationspreis durch die PHZH verliehen
B9	Menüplanung/-beratung u. Bewegungsförderung in familienergänzenden Tagesstrukturen
B10	Materialien und Unterlagen zu Ernährung und Bewegung für familienergänzende Tagesstrukturen
B11	Klemon; Übergewichtsprävention bei Kleinkindern mit Risiko zu Übergewicht
B12	Pedibus und Schulwegsicherung; zu Fuss in die Schule
B13	Unterstützung und Verankerung des städtischen Schulgesundheitsdienstes als Kompetenzzentrum zur Entwicklung und Erprobung geeigneter Massnahmen
B14	Massnahmen der Mütterberatung inkl. Weiterbildung und Beratung
B15	power2move – Förderung von Bewegung / gesunder Ernährung in Berufs- und Mittelschule

Detaillierte Informationen zu den geplanten Massnahmen finden Sie im Abstract zur Parallelveranstaltung 6 «Gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen: Was kann die Schule, was können die Eltern dafür tun?».

Roland Brunner  
Arbeitsgruppe zur Umsetzung des Legislaturziels 17.4  
Bildungsdirektion, Volksschulamt  
8090 Zürich  
Tel. 043 259 53 20  
roland.brunner@vsa.zh.ch