



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

# OKkio – Schau auf deine Gesundheit für die **SCHULE:** Ergebnisse der Studie 2012

## Autonome Provinz Bozen



## **An der Datenerhebung 2012 haben aktiv mitgearbeitet:**

### **- auf nationaler Ebene:**

Angela Spinelli, Anna Lamberti, Paola Nardone, Marta Buoncristiano, Laura Lauria, Mauro Bucciarelli, Silvia Andreozzi, Marina Pediconi, Sonia Rubimarca (Nationale Koordinierungsgruppe - CNESPS, Nationales Zentrum für Epidemiologie, Überwachung und Förderung der Gesundheit – Oberste Gesundheitsbehörde)

Marta Buoncristiano, Giulia Cairella, Marcello Caputo, Margherita Caroli, Chiara Cattaneo, Laura Censi, Barbara De Mei, Daniela Galeone, Mariano Giacchi, Giordano Giostra, Anna Lamberti, Laura Lauria, Gianfranco Mazzarella, Paola Nardone, Giuseppe Perri, Anna Rita Silvestri, Angela Spinelli, Lorenzo Spizzichino, Alessandro Vienna (Technisches Komitee OKkio 2012)

### **- auf Landesebene:**

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).

Giuliana Fulici, Annalisa Gallegati, Lois Kastlunger, Sara Tanja Oberhofer (Landeschulämter)

Patrizia Corazza, Nicoletta Facchin (Südtiroler Sanitätsbetrieb)

### **- auf Sanitätsbetriebsebene:**

Mario Martignone, Nadia Cervo, (Pflegedienstleiter/in des territorialen Bereichs), Herlinde Wieser (Dienst für Diätetik und klinische Ernährung des Gesundheitsbezirkes Brixen), Maria Niederbacher (Dienst für Diätetik und klinische Ernährung des Gesundheitsbezirkes Bruneck), Interviewer/innen: Manuela Appoloni, Verena Baumgartner, Sabine Ciliberto, Claudia Dell' Edera, Anni Framba, Walburg Götsch, Elisabeth Gruber, Sabine Hofer, Annamaria Kröss, Dolores Kuppelwieser, Michela Maniero, Wilma Maringgele, Maria Niederbacher, Verena Obkircher, Brigitte Pircher, Marvi Pizzini, Renate Schwembacher, Manuela Spath, Margit Spögler, Elfriede Tauferer, Julia Unterkofler, Julie Vanzetta, Ida Waldner, Lukas Waldner, Herlinde Wieser.

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

**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 Dank der Finanzierung von Seiten des Ministeriums für Gesundheit/Zentrum für die Prävention und die Überwachung der Krankheiten im Jahre 2012 durchgeführt

(Projekt "Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern: Überwachungssystem  
OKkio – Schau auf deine Gesundheit")

# **OKkio – Schau auf deine **Gesundheit****

## **Förderung der **Gesundheit** und des **gesunden Wachstums** bei **Grundschulern/innen****

**OKkio – Schau auf deine **Gesundheit**** ist ein Erhebungssystem zur Überwachung des Körpergewichts, der Essgewohnheiten und der körperlichen Aktivitäten der Grundschul Kinder, um den Verlauf möglicher Veränderungen zu beurteilen und Verbesserungsmaßnahmen einzuführen. An der dritten Datenerhebung im Jahre 2012 haben Italienweit 46.483 Kinder der 2.622 ausgewählten dritten Grundschulklassen teilgenommen.

- In unserer Provinz haben 843 Grundschul Kinder (90% der Ausgewählten) und 57 Schulen (keine Teilnahmeverweigerung) teilgenommen.
- 889 Eltern (92%) haben den Fragebogen ausgefüllt.

### Um was handelt es sich bei **OKkio – Schau auf deine **Gesundheit****?

**OKkio – Schau auf deine **Gesundheit**** ist eine Initiative des Gesundheitsministeriums und des Ministeriums für Bildungswesen, Universität und Forschung in Zusammenarbeit mit der Obersten Gesundheitsbehörde und den Regionen, die im Jahre 2007 ins Leben gerufen wurde. **OKkio – Schau auf deine **Gesundheit**** ist eine zweijährliche Datenerhebung über den Ernährungszustand, die Essgewohnheiten, die körperliche Bewegung, Größe und Gewicht der Kinder der dritten Grundschulklasse. Aufgrund der Ergebnisse werden Maßnahmen ergriffen, um diese für die Gesundheit wichtigen Aspekte zu verbessern. Übergewicht und Fettleibigkeit können direkte Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes und später im Erwachsenenalter haben. 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.

Auf nationaler Ebene wurden bisher drei Datenerhebungen durchgeführt: 2008/9, 2010 und 2012. Unsere Provinz hat bei allen drei Erhebungen teilgenommen.

### **Stellen **Übergewicht** und **Fettleibigkeit** ein Problem für die Kinder dar?**

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

## Vorgangsweise bei der Datenerhebung

**OK**kio 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 Grundschulkindern erhoben.

In unserer Provinz wurden 60 Klassen ausgewählt, wobei 100% davon teilgenommen haben. Jede Schulführungskraft hat einen Fragebogen über die Initiativen zur Förderung eines gesunden Wachstums, angemessener Ernährung und ausreichender körperlicher Bewegung bei den Schülern/innen ausgefüllt.

Am Tag der Erhebung wurden bei den Kindern das Körpergewicht und die Körpergröße vom Gesundheitspersonal mit der Unterstützung des Lehrpersonals gemessen; alle Daten wurden anonym vermerkt. Weiters haben die Grundschul Kinder und ihre Eltern jeweils einen für sie eigens vorgesehenen Fragebogen über die Essgewohnheiten und die körperliche Bewegung ausgefüllt. Die Teilnehmer rate war sehr hoch: in unserer Provinz haben 843 von insgesamt 972 ausgewählten Grundschulkindern und 92% 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 (92%). Großteil der Mütter können einen Volk- oder Mittelschulabschluss (43%) oder einen Oberschulabschluss (42%) vorweisen und 7 von 10 arbeiten Voll- oder Teilzeit.

## KÖRPERGEWICHT DER KINDER

Auf nationaler Ebene sind 22,2% der Grundschul Kinder übergewichtig und 10,6% fettleibig. Im Vergleich zu den vorherigen Erhebungen fällt eine leichte Abnahme auf, aber trotzdem bleibt das Ausmaß Besorgnis erregend. Buben und Mädchen sind gleichermaßen betroffen.

In unserer Provinz:

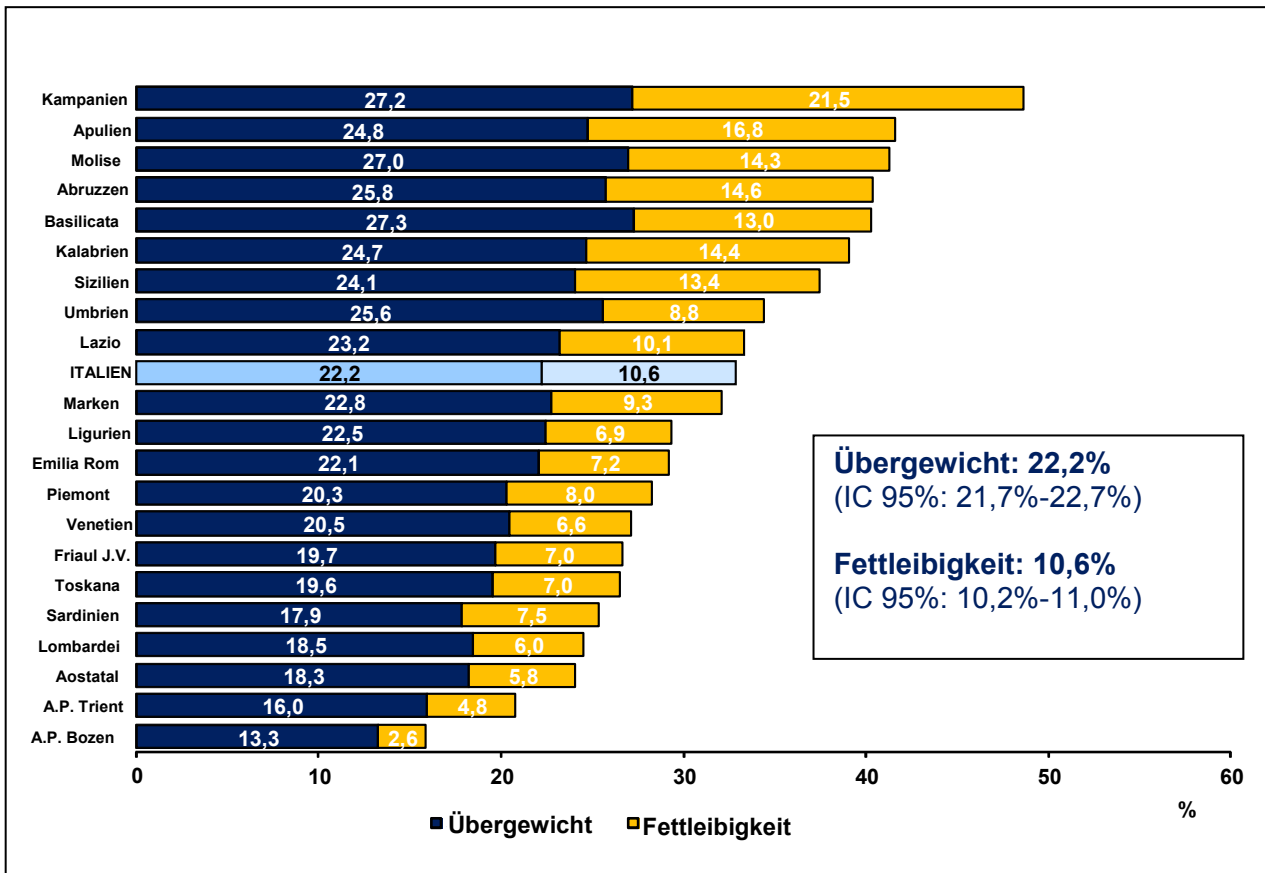
- sind 2,6% der Kinder fettleibig, 13,3% übergewichtig, 82,5% normalgewichtig und 1,6% untergewichtig
- haben 1,6 von 10 Kindern ein erhöhtes Körpergewicht
- sind 46% der Mütter von übergewichtigen Kindern und 10% der Mütter von fettleibigen Kindern der Meinung, dass ihre Kinder normalgewichtig sind.

Es können keine wichtigen Unterschiede im Vergleich zu den Erhebungen in den Jahren 2008-9 und 2010 festgestellt werden.

## 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 m<sup>2</sup>). 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 (8-9-Jährige). OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2012**



In unserer Provinz sind 2,6% der Kinder fettleibig, 13,3% übergewichtig, 82,5% normalgewichtig und 1,6% untergewichtig. Insgesamt 1,6 von 10 Kindern haben Übergewicht; Buben und Mädchen sind gleichermaßen betroffen. Bei Eltern mit niedriger Schulausbildung sind die Kinder häufiger übergewichtig.

Auf nationaler Ebene sind 22,2% der Kinder übergewichtig und 10,6% fettleibig, mit großen regionalen Unterschieden.

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

Die teilweise verzerrte Wahrnehmung der Eltern was das Körpergewicht ihrer Kinder anbelangt, schmälert 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, mangelnde körperliche Bewegung.

In unserer Provinz nehmen 46% der Mütter von übergewichtigen Kindern und 10% der Mütter von fettleibigen Kindern sie 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

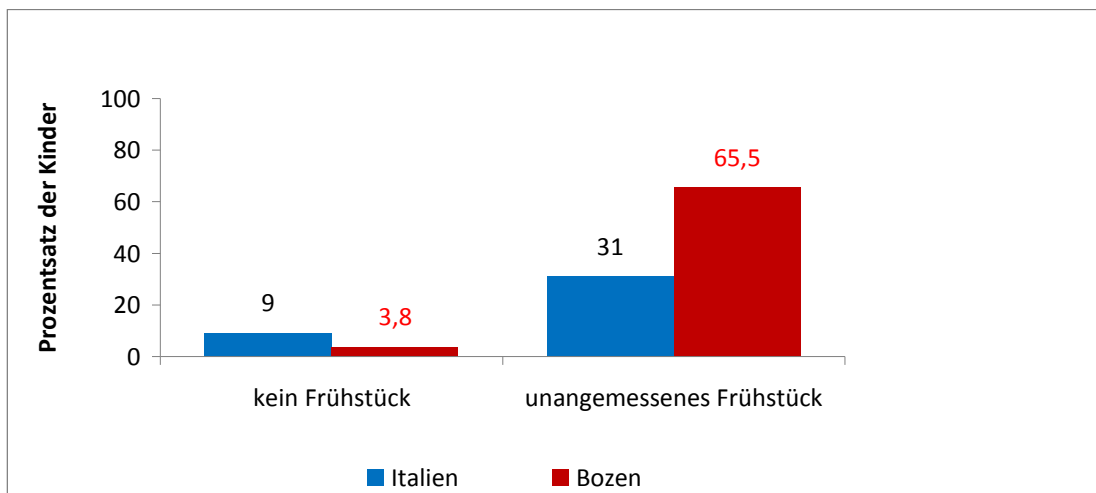
- frühstücken 7 von 10 Kindern qualitativ angemessen
- essen weniger als 4 von 10 Kindern eine angemessene Zwischenmahlzeit
- essen 8% der Kinder täglich 5 oder mehr Portionen Obst und/oder Gemüse
- trinken 4 von 10 Kindern mindestens einmal täglich zuckerhaltige und/oder kohlenstoffhaltige Getränke
- nehmen 7 von 10 Müttern von übergewichtigen Kindern und 6 von 10 Müttern von fettleibigen Kindern das Körpergewicht ihrer Kinder als normalgewichtig wahr.

Im Vergleich zu den vorherigen Datenerhebungen ist der Prozentsatz der Kinder, die am Vormittag eine angemessene Zwischenmahlzeit gegessen haben, gestiegen (von 5% auf 34%) sowie der Prozentsatz der Kinder die mindestens 5 Portionen Obst und/oder Gemüse täglich essen (von 1% auf 8%).

## 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 Kindern qualitativ angemessen, während 4% auf das Frühstück verzichten und 31% frühstücken qualitativ unangemessen.

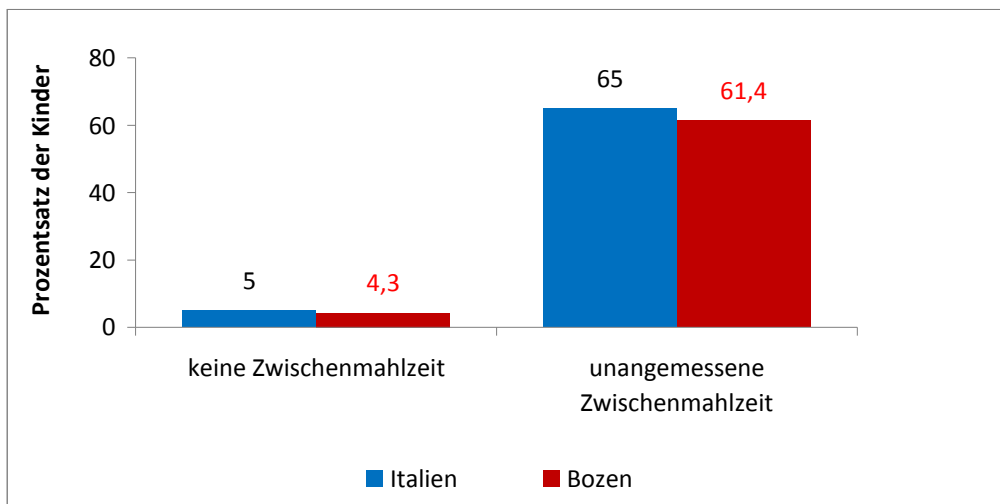
**Abb. 2. Prozentsatz der Kinder, die auf das Frühstück verzichten oder unausgewogen frühstücken. OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2012**



## 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 nehmen etwas weniger als 4 von 10 Kindern eine angemessene Zwischenmahlzeit zu sich.

**Abb. 3. Prozentsatz der Kinder, die keine oder eine qualitativ unangemessene Zwischenmahlzeit essen. OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2012**



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

Obst und Gemüse liefern ausreichend Ballaststoffe, Mineralsalze und Antioxidantien und reduzieren die Kalorienaufnahme. In unserer Provinz haben 8% 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 kohlenstoffhaltige 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 Kalorienaufnahme mit sich bringt. Zuckerhaltige Getränke fördern Übergewicht, Fettleibigkeit und Karies.

In unserer Provinz trinken 4 von 10 Kindern mindestens einmal täglich zuckerhaltige und/oder kohlenstoffhaltige Getränke.

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



Obwohl die Gründe für Übergewicht und Fettleibigkeit verschieden sein können, trägt eine exzessive Nahrungsmenge wesentlich dazu bei. Wenn die Eltern glauben, dass ihr übergewichtiges oder fettleibiges Kind die richtige Kalorienmenge am Tag zu sich nimmt, ist es unwahrscheinlicher, dass es zu einer Gewichtsreduzierung kommt. Insgesamt 7 von 10 Müttern von übergewichtigen Kindern und 6 von 10 Müttern von fettleibigen Kindern, sind der Meinung, dass die Nahrungsmenge, die ihre Kinder essen, angemessen ist.

## 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 kohlenstoffhaltige Getränke reduzieren.

## KÖRPERLICHE BEWEGUNG

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

- 4 von 10 Kindern üben 5-mal die Woche für mindestens eine Stunde körperliche Aktivität aus
- am Vortag der Erhebung waren 9,5 von 10 Kindern körperlich aktiv
- die Wahrnehmung der Mütter über das Ausmaß der körperlichen Bewegung ihrer Kinder, stimmt nicht immer mit der Realität überein.

Im Vergleich zu den vorherigen Erhebungen nimmt der Prozentsatz der körperlich inaktiven Kinder ab.

### Sind die Kinder körperlich aktiv?

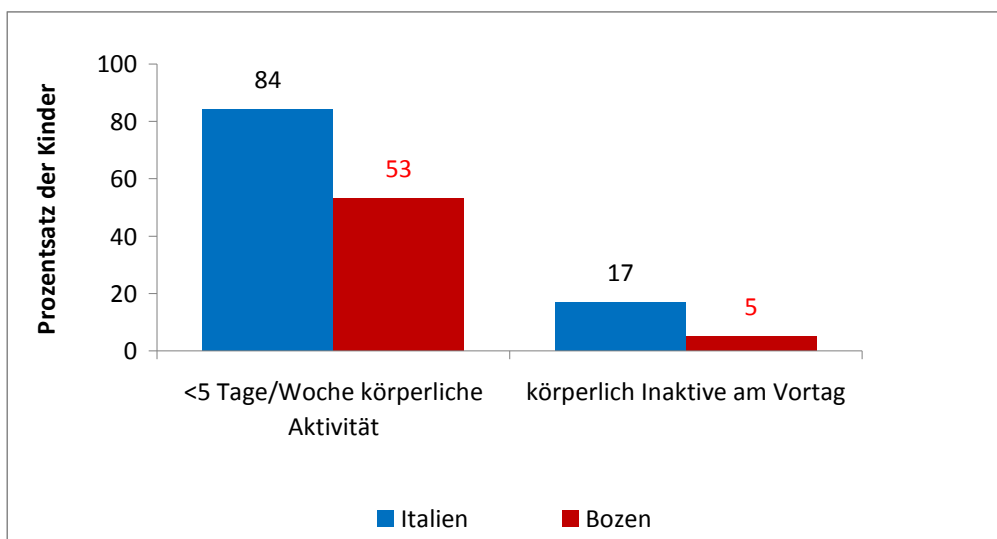
Damit die Kinder sich ausreichend körperlich bewegen, müssen die Einsicht der Familie über die Notwendigkeit sowie die Zusammenarbeit mit der Schule gegeben sein. Bei **OKkio** – Schau auf deine Gesundheit wird ein Kind als körperlich aktiv definiert, wenn es mindestens 1 Stunde am Vortag der Erhebung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

In unserer Provinz ist 1 von 20 Kindern am Vortag der Erhebung körperlich inaktiv gewesen.

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 üben zirka 2 von 10 Kindern (16%) 2 Tage die Woche für mindestens eine Stunde körperliche Aktivität aus und 5 von 10 (45%) 5-7 Tage die Woche wie von den internationalen Richtlinien empfohlen.



**Abb. 4. Prozentsatz der Kinder, die bis zu 4 Tage die Woche körperliche Aktivität ausüben und körperlich inaktive Kinder am Vortag der Erhebung. OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2012**



### 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 6 von 10 Kindern am Morgen vor der Erhebung den Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück und 2 von 10 Kindern wurden mit dem Auto begleitet.



### 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, deutet dies auf eine verzerrte Wahrnehmung hin. In unserer Provinz sind 2 von 10 Müttern 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. Die Schule und die Familie sollten die körperliche Bewegung unterstützen und mit gutem Beispiel voran gehen.

# KÖRPERLICH INAKTIVE FREIZEITGESTALTUNG

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

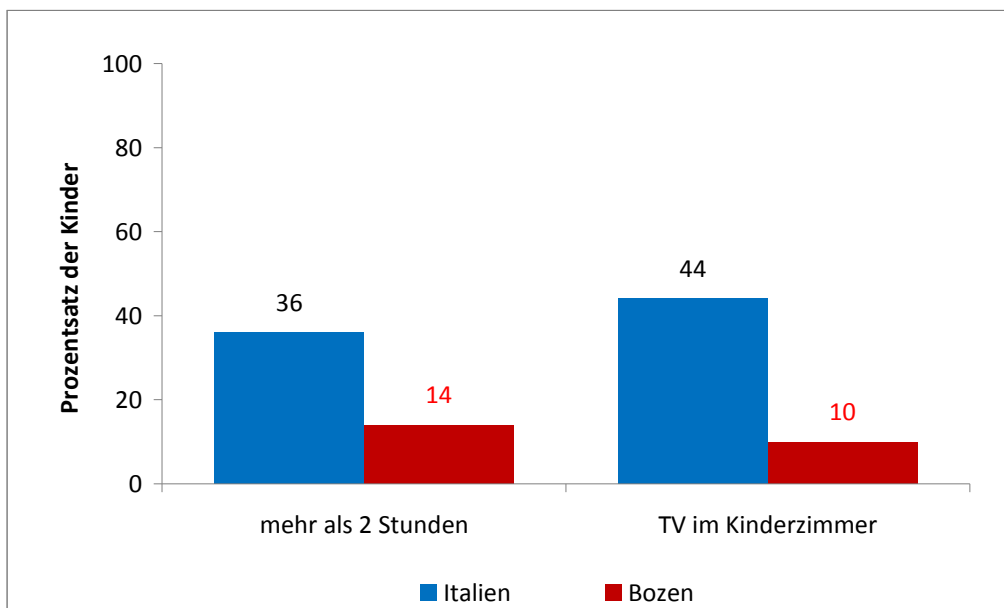
- Etwas mehr als 1 von 10 Kindern verbringt mehr als 2 Stunden vor dem Fernseher oder spielt mit Videospiele.
- Die körperlich inaktiven Freizeitgestaltungen werden aufgrund der Tatsache, dass ein Fernseher im Kinderzimmer vorhanden ist, unterstützt. Diese Tatsache trifft bei 1 von 10 Kindern zu.
- Etwas weniger als 9 von 10 verbringen laut Empfehlungen nicht mehr als 2 Stunden am Tag mit fernsehen oder Videospiele spielen.

Im Vergleich zu den vorherigen Erhebungen ist der Prozentsatz der Kinder, die mehr als 2 Stunden fernsehen oder mit Videospiele verbringen etwas rückläufig.

## Stunden am Tag vor dem Fernseher oder beim Videospiele

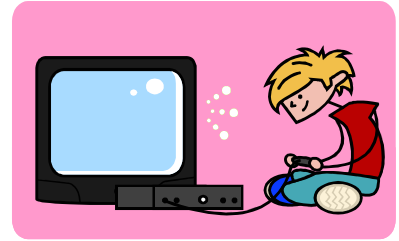
Die nachfolgenden Daten sind die Summe der durchschnittlichen Anzahl an Stunden, die das Kind laut Eltern vor dem Fernseher oder mit Videospiele oder am Computer verbringt. In unserer Provinz geben 86% der Eltern an, dass ihr Kind nicht mehr als 2 Stunden am Tag fernsieht oder mit Videospiele spielt, 12% zwischen 3 und 4 Stunden und 2% für mindestens 5 Stunden am Tag.

**Abb. 5. Kinder, die mehr als 2 Stunden täglich fernsehen oder mit Videospiele spielen und die einen Fernseher im Kinderzimmer haben. OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2012**



1 von 10 Kindern hat einen Fernseher im Kinderzimmer; diese Kinder verbringen häufiger mindestens 5 Stunden vor dem Fernseher (16%) im Vergleich zu den Kindern, die keinen Fernseher im Kinderzimmer haben (4%).

Etwas mehr als 1 von 10 Kindern hat am Vortag der Erhebung am Morgen vor dem Schulbeginn ferngesehen, 6 von 10 am Nachmittag und ebenfalls 6 von 10 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 Freizeitgestaltung: einige Überlegungen**

Körperlich inaktive Beschäftigungen wie das Fernsehen oder mit Videospiele spielen, sind Risikofaktoren 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.

## **DAS SCHULISCHE 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:

- 8 von 10 Schulen eine Mensa besitzen und diese von 50% der Schüler/innen besucht wird
- nur 5 von 10 Schulen Obst, Milch und Joghurt an die Schüler/innen verteilt
- in keiner Schule die Snack und Getränke Automaten für die Kinder zugänglich sind
- 4 von 10 Schulen die vom Curriculum vorgesehenen 2 Stunden Turnunterricht abwickeln
- in 95% der Schulen Ernährungserziehung vorgesehen ist.

### **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 unterstützen. 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 unterstützen. Daher

sammelt **OKkio** – Schau auf deine Gesundheit nicht nur Informationen über die Kinder, sondern auch über die Initiativen 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 8 von 10 Schulen angegeben, dass eine Schulmensa vorhanden ist und von 50% 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 begleitet. In unserer Provinz wird in 5 von 10 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 kohlenstoffhaltige Getränke-Automaten negativ beeinflusst. In unserer Provinz sind sie nur für Erwachsene 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 Aktivitäten 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 Grundschul Kinder vor. In unserer Provinz hat weniger als die Hälfte der Schulen (40%) angegeben, dass alle Klassen die vom Curriculum vorgesehenen 2 Stunden Turnunterricht abwickeln. Gründe für den fehlenden Turnunterricht sind der Schulplan (64%) und die Entscheidung des Lehrpersonals (14%).

### **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 (96%) 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 Curriculums zu Gunsten der Ernährungserziehung und der motorischen Aktivitäten statt.

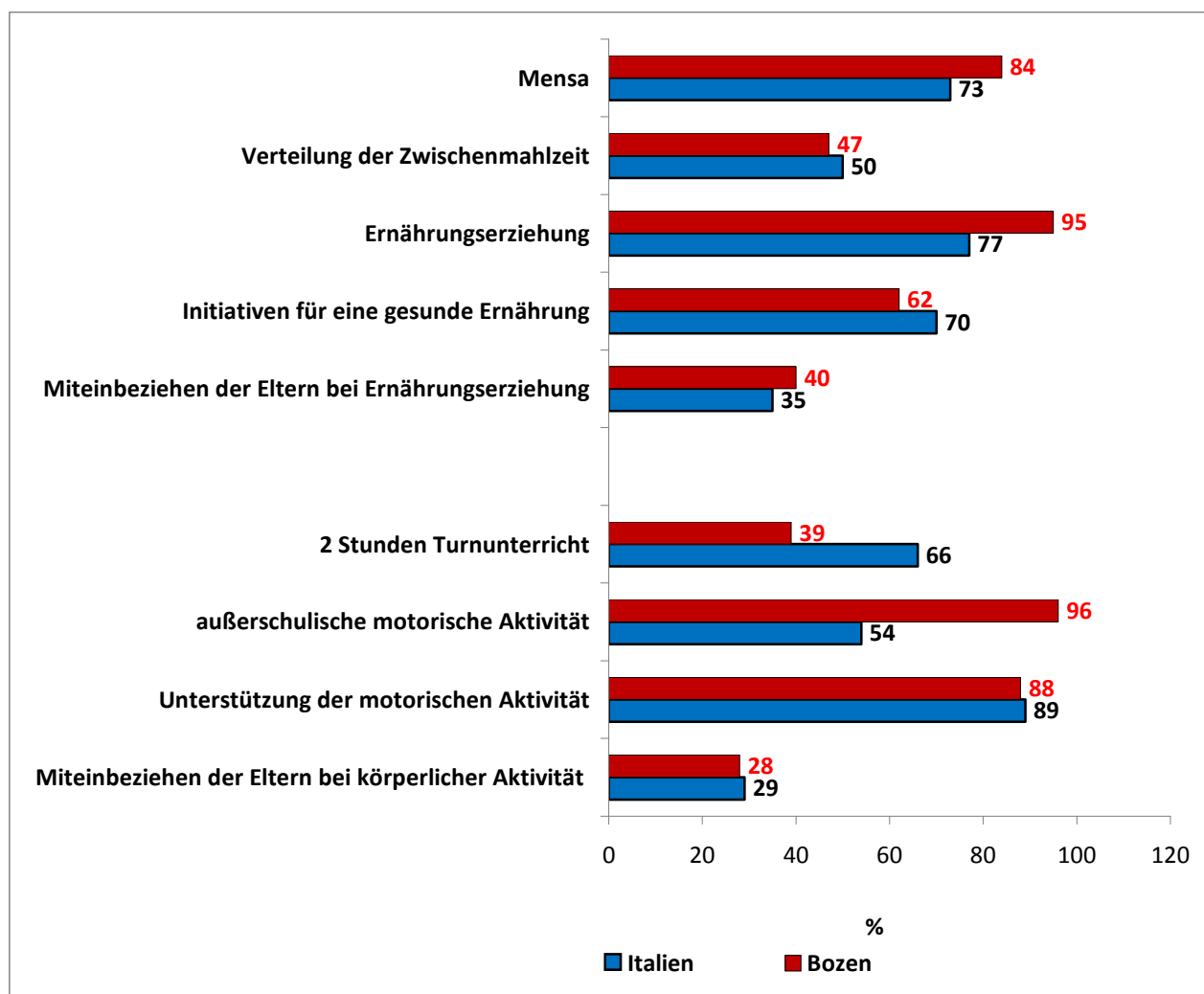
Aus den Daten von **OKkio – Schau auf deine Gesundheit** geht hervor, dass in 95% der Schulen in unserer Provinz Ernährungserziehung vorgesehen ist, die meistens die Klassenlehrerin übernimmt. Im Schuljahr 2011-2012 haben, 93% der Schulen an zusätzlichen Initiativen zur Förderung der gesunden Ernährung teilgenommen. Diese Initiativen wurden meistens von der Provinz und den Landwirten durchgeführt.

In unserer Provinz haben 88% 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. 4 von 10 Schulen haben die Eltern eingeladen, aktiv an den Initiativen zur Förderung einer gesunden Ernährung teilzunehmen und 3 von 10 an den Initiativen zur Förderung der motorischen Aktivitäten.



**Abb 6. Eigenschaften der Schulen, die an OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2012 teilgenommen haben**



## Das schulische Umfeld: einige Überlegungen

Die dritte Datenerhebung von **OKkio** – Schau auf deine Gesundheit zeigt, dass viele Schulen Initiativen zur Verbesserung der Entwicklung der Kinder durchführen, aber leider nicht auf dem gesamten Territorium. 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 sofortigen Lösungen gibt, die die tendenzielle Gewichtszunahme unserer Bevölkerung abrupt unterbrechen. 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

Das Ausmaß des Phänomens von Übergewicht und Fettleibigkeit rechtfertigt die Notwendigkeit des 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 Weiterentwicklung 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 Freizeitgestaltung.

Insbesondere die teilweise verzerrte 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 für sie unbekannte Lebensmittel in den Speiseplan einzubringen.

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.

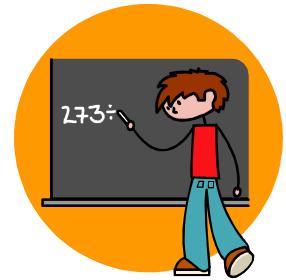
Obwohl die Snack- und Getränke-Automaten für Schüler/innen nicht zugänglich sind, sollten die Schulen zusätzliches Verteilen von zuckerhaltigen und/oder kohlenstoffhaltigen Getränken verhindern und an Kampagnen teilnehmen, die das Verteilen von für das Kind gesunde Lebensmitteln wie Obst und Gemüse vorsehen.

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 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 Informationsmaterial, 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:**

[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/)

[www.okkioallasalute.it](http://www.okkioallasalute.it)

<http://www.provinz.bz.it/eb/studien-erhebungen/schau-auf-gesundheit.asp>

#### **Um mehr über die Kommunikation zu erfahren:**

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

[www.ministerosalute.it/stiliVita/stiliVita.jsp](http://www.ministerosalute.it/stiliVita/stiliVita.jsp)

[http://www.epicentro.iss.it/focus/guadagnare\\_salute/PinC.asp](http://www.epicentro.iss.it/focus/guadagnare_salute/PinC.asp)

#### **Um zu vertiefen:**

<http://www.istruzione.it/web/hub>

[www.inran.it/](http://www.inran.it/)

[www.indire.it/indicazioni/show\\_attach.php?id\\_cnt=4709](http://www.indire.it/indicazioni/show_attach.php?id_cnt=4709)

[www.dors.it/alleg/0200/report\\_scuola\\_primaria\\_def.pdf](http://www.dors.it/alleg/0200/report_scuola_primaria_def.pdf)

[www.ccm-network.it/sfida\\_obesita\\_Oms](http://www.ccm-network.it/sfida_obesita_Oms)



- 16

