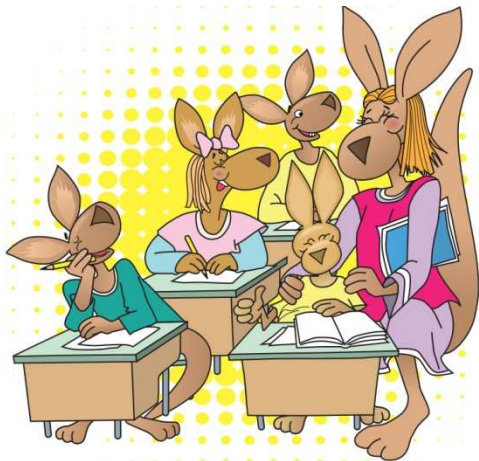


OKkio – Schau auf deine Gesundheit

OKkio – Schau auf deine Gesundheit ist eine Initiative, die aus der Zusammenarbeit zwischen der Schule und dem Gesundheitswesen entstanden ist, mit dem Ziel, Informationen über das Körpergewicht, die Ernährung und die körperliche Bewegung der Grundschul Kinder zu erheben, um gesunde Verhaltensweisen zu fördern. Das Gesundheitspersonal hat das Körpergewicht und die Körpergröße der Kinder in der Schule erhoben.

Die Kinder und ihre Eltern haben einige Fragen über die Ernährungsgewohnheiten und die tägliche körperliche Aktivität beantwortet und uns somit ermöglicht, die allgemeinen Verhaltensweisen kennen zu lernen. Die Zusammenarbeit zwischen der Schule, dem Gesundheitspersonal und der Familie ist sehr wichtig, um die Gesundheit und das gesunde Wachstum zu fördern.



Dieses Faltblatt wurde in den Regionen, die an der Erhebung OKkio – Schau auf deine Gesundheit 2014 teilgenommen haben, verteilt.

Jede Region hat die eigenen Ergebnisse übertragen, um die Familien über die lokale Situation zu informieren und gesunde Lebensstile zu fördern.

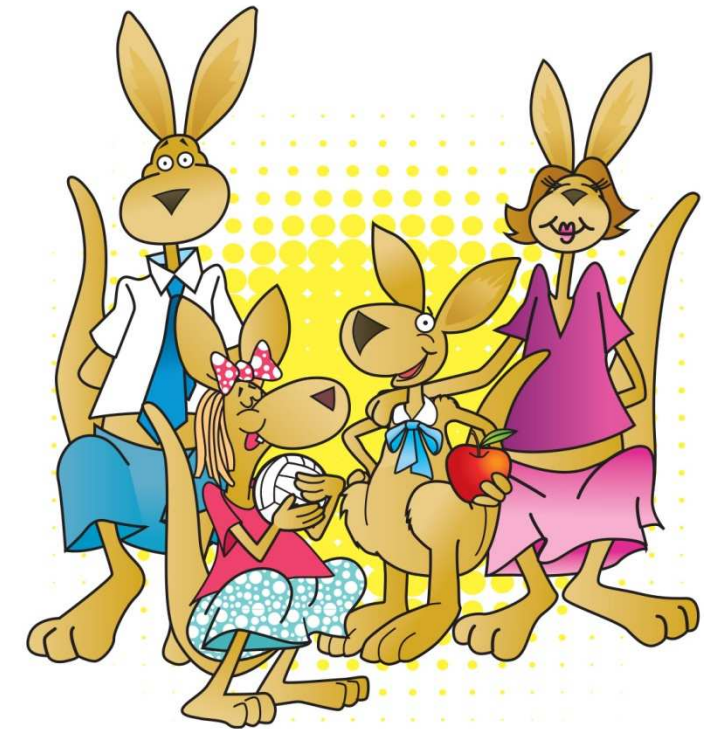
AUTONOME PROVINZ SÜDTIROL  PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE



Für zusätzliche Informationen folgende Internetseiten abrufen:
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute
www.provinz.bz.it/eb/studien-erhebungen/



Für ein gesundes Wachstum: nützliche Informationen für die Eltern und ihre Kinder



Ergebnisse OKkio 2014

Autonome Provinz Bozen

Wie viel wiegen die Kinder?

In den Grundschulen ist **1 von 6 Kindern** übergewichtig.

Frühstücken die Kinder?

Nur **3 von 5 Kindern** frühstücken angemessen.

Essen die Kinder eine angemessene Zwischenmahlzeit?

Nur **1 von 3 Kindern** isst eine leichte Zwischenmahlzeit am Vormittag.

Haben die Kinder ausreichend Bewegung?

1 von 20 Kindern übt nicht ausreichende körperliche Aktivität aus.

Wie viele Stunden täglich beschäftigen sich die Kinder mit Fernsehen oder Videospielen?

Die Eltern berichten, dass **1 von 6 Kindern** mehr als **2 Stunden** vor dem TV-Gerät oder mit Videospielen verbringt.

Nehmen die Eltern das Körpergewicht ihrer Kinder richtig wahr?

1 von 2 Elternpaaren nimmt nicht wahr, dass sein Kind übergewichtig ist.

OKkio - Schau auf deine Gesundheit für ein gesundes Wachstum

Ausgewogene Ernährung und angemessenes Körpergewicht

Eine auf den Tag verteilte **ausgewogene Ernährung** hält den Geist gesund und beugt Übergewicht vor.

Das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit

Das Frühstück ist die erste Mahlzeit am Tag. Empfohlen wird: **1 Tasse Milch** mit **3-4 Keksen** oder **Müsli** und eine **Frucht**.

Eine leichte Zwischenmahlzeit

Als Zwischenmahlzeit am Vormittag sind ein **Joghurt** oder eine **Frucht** oder ein **frisch gepresster Fruchtsaft** ausreichend.

Bewegung für mindestens 1 Stunde am Tag

Es ist wichtig, dass die Kinder sich **jeden Tag körperlich bewegen**. Dafür eignen sich alle körperlichen Bewegungen und **Bewegungsspiele**, wenn möglich im Freien.

Fernseh- und Videospieldnutzung von nicht mehr als 2 Stunden am Tag

Fernsehen und Videospiele sind unterhaltsame Beschäftigungen, aber für nicht mehr als 2 Stunden am Tag. **Ein TV-Gerät im Kinderzimmer ist nicht ratsam!**

Es ist wichtig, den Ernährungszustand des eigenen Kindes richtig wahrzunehmen

Wenden Sie sich an den **Kinderarzt**, um das **Körpergewicht** und die **Körpergröße** Ihres Kindes **regelmäßig** messen zu lassen.

OKkio – Schau auf deine Gesundheit für die Familie



Bereite ein gesundes Frühstück vor



Eine leichte Zwischenmahlzeit wie ein Joghurt oder eine Frucht sind ausreichend



Biete 5-mal am Tag während und außerhalb der Mahlzeiten Obst und Gemüse an



Trinke vorwiegend Wasser



Trinke weniger zuckerhaltige Getränke



Sorge für mindestens 1 Stunde körperliche Aktivität oder Bewegungsspiele am Tag



Versuche nicht mehr als 2 Stunden am Tag vor dem Fernseher oder mit Videospielen zu verbringen



Sorge für mindestens 9 Schlafstunden pro Nacht



Kontrolliere regelmäßig das Körpergewicht und die Körpergröße beim Kinderarzt