

Gesundheitsamt

Ambassadorenhof
4509 Solothurn
Telefon 032 627 93 71
Telefax 032 627 93 51
gesundheitsamt@ddi.so.ch
www.gesundheitsamt.so.ch



fit + rank

Ein Projekt des
Gesundheitsamtes Solothurn

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	3
1. Weshalb müssen wir etwas unternehmen?.....	4
1.1. Fakten zum Übergewicht und Bewegungsmangel.....	4
1.2. Folgen.....	4
1.2.1. Physische und psychische Folgen (Kinder und Jugendliche)	4
1.2.2. Finanzielle Folgen.....	4
2. Was unternimmt die Schweiz?	5
2.1. „5 am Tag“	5
2.2. „Suisse Balance“	5
2.3. Weitere Projekte	6
3. Das Projekt für Kinder und Jugendliche im Kanton Solothurn.....	6
3.1. Ausgangslage	6
3.2. Begründung	6
3.3. Projektorganisation	6
3.4. Ziele	7
3.5. Strategie	7
3.6. Umsetzung.....	8
3.6.1. Die Aktivitäten auf einen Blick.....	8
3.6.2. Hilfsmittel	9
3.6.3. Zeitlicher Ablauf.....	10
3.6.4. Massnahmen zur Zielerreichung	11
3.7. Kosten.....	12
3.8. Erfolgskontrolle.....	13
3.9. Kommunikation	13
3.10. Nachhaltigkeit.....	13
4. Literaturhinweise und Websites.....	13
5. Anhang.....	14

Einleitung

Die Schweiz wird fett! Dieser provokative Satz erschreckt. Noch bestürzender wird diese Tatsache, wenn wir bedenken, dass unsere von Übergewicht und Bewegungsmangel betroffenen Kinder und Jugendlichen die Zukunft unseres Landes sind. Sehen wir dem „Trend“ hin zum Übergewicht, zur Fettleibigkeit und zum Bewegungsmangel tatenlos zu, heisst das im Klartext: Die Schweiz wird krank!

Mit dem Begriff „Übergewicht“ verbinden sich ein beeinträchtigt Wohlbefinden, physische und psychische Störungen, Begleiterkrankungen, Folgeschäden und Kosten in Milliardenhöhe. Zunehmender Bewegungsmangel beschleunigt die negativen Einflüsse auf die Gesundheit. Der Verlust von Lebensqualität ist die Folge, mit der wir uns in der nahen und fernen Zukunft konfrontiert sehen.

Das Bundesamt für Gesundheit, die Gesundheitsförderung Schweiz sowie weitere Institutionen appellieren mit verschiedenen Projekten an die Schweizer Bevölkerung, mehr Bewegung und ein ausgewogeneres Ernährungsverhalten in ihren Alltag zu integrieren. Gestützt auf die schweizweiten Projekte hat das Gesundheitsamt Solothurn das Projekt „fit + rank“ ausgearbeitet und dabei das Schwergewicht auf Kinder und Jugendliche gelegt. Hauptziel ist es, das Bewusstsein für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten - parallel zum Elternhaus - bereits in der Kindergarten- und Schulzeit zu bilden, zu fördern und zu unterstützen. Spezifische Unterrichtslektionen zu den Themen Ernährung und Bewegung haben zum Ziel, den Früchte- und Gemüsekonsum der Kinder und Jugendlichen zu steigern sowie das Bewegungsverhalten zu fördern. In enger Zusammenarbeit mit Lehrerinnen und Lehrern, Eltern und Ernährungsberaterinnen sieht der Projektablauf verschiedene Aktivitäten vor wie zum Beispiel den Znünikurs oder eine Gesundheitsmesse. Das Projekt ist an vier Schulen im Kanton Solothurn erfolgreich geprüft worden und soll nun auf die Kindergärten und Volksschulen ausgedehnt werden.

Gesundheit als unser wichtigstes Gut: Mit diesem Leitgedanken und dem Projekt „fit + rank“ kommen wir der Aufforderung nach, aktiv zu werden. Für eine gesunde Schweiz!

Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Mitarbeit.

GESUNDHEITSAMT SOLOTHURN



Dr. med. Hans Binz
Kantonsarzt



Caroline Brenner
Projektleiterin „fit + rank“

Solothurn, September 2005

1. Weshalb müssen wir etwas unternehmen?

1.1. Fakten zum Übergewicht und Bewegungsmangel

Als Ursache für das Übergewicht gelten falsche und zu reichliche Ernährung sowie Bewegungsmangel. Die Weltgesundheitsorganisation WHO benennt die Fettleibigkeit als die häufigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter; Experten sprechen gar von der „globalen Epidemie des 21. Jahrhunderts“. Die Schweizerische Gesundheitsbefragung aus dem Jahre 2002 und die gesamtschweizerische Studie der ETH Zürich zeigen folgendes Bild:

- ungefähr ein Drittel der Erwachsenenbevölkerung leidet an Übergewicht (42% der Männer, 28% der Frauen),
- mehr als ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich zu wenig,
- ungefähr 25% der Kinder und Jugendlichen (6- bis 12-Jährige) sind übergewichtig;
- davon sind zirka 10% adipös (fettleibig).

1.2. Folgen

Die starke Zunahme von Übergewicht, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel ziehen für die gesamte Bevölkerung, vor allem aber bei Kindern und Jugendlichen, gravierende Folgen nach sich.

1.2.1. Physische und psychische Folgen (Kinder und Jugendliche)

Übergewicht bei Kindern ist besonders problematisch. Überflüssige Kilos drücken auf den noch nicht voll belastbaren Halte- und Bewegungsapparat des Kindes. Bleibende Schäden an der Wirbelsäule, den Gelenken, Füßen und Sehnen sind die Folge. Bewegungsmangel unterstützt diese negativen Auswirkungen. Innere Organe wie Herz und Leber werden in Mitleidenschaft gezogen. Schon früh sind hier die Anlagen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen gegeben (zum Beispiel Altersdiabetes). Zudem verletzt sich ein übergewichtiges Kind leichter als ein normalgewichtiges, da seine Beweglichkeit und sein Reaktionsvermögen eingeschränkt sind.

Übergewichtige Kinder sind zudem enormen seelischen und sozialen Problemen ausgesetzt. Hänseleien, Grobheiten und Verletzungen führen dazu, dass sich übergewichtige Kinder zurückziehen. Computer und Fernseher ersetzen oftmals die freundschaftlichen Kontakte. Diese Isolation verhindert, dass das Kind sein Normalgewicht durch Sport und Spiel im Freien wiedererlangen kann. Alle diese Faktoren ziehen eine Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls nach sich.

1.2.2. Finanzielle Folgen

In der vorgenannten Studie wurden die durch Übergewicht und Adipositas direkten Kosten (Verbrauch von Ressourcen zur Behandlung der Adipositas inkl. Folgekrankheiten) und indirekte Kosten (Produktivitätsverlust wegen Arbeitsabwesenheit, Invalidität oder vorzeitigem Tod) berechnet. Die Studie liefert folgende Hauptresultate:

- Durch Übergewicht, Adipositas und Folgekrankheiten verursachte Kosten in der Schweiz im Jahre 2001: 2,7 Milliarden
- Die direkten, der Diagnose Adipositas zurechenbaren Kosten, betragen 43 Mio., was einem Anteil von nur 1,6% der Gesamtkosten entspricht
- Der grösste Teil (98,4%) der verursachten Kosten fällt auf die 18 berücksichtigten Folgekrankheiten. Dabei stehen insbesondere die Folgekrankheiten Diabetes Typ 2, koronare Herzerkrankungen, Hypertonie und Depression heraus, welche zusammen rund 93% aller Kosten verursachen

Geht die Entwicklung im gleichen Tempo wie bisher weiter, werden die durch Übergewicht und Adipositas verursachten Kosten sowie der Anteil an den gesamten Gesundheitskosten in den nächsten Jahren und Jahrzehnten ins Unermessliche ansteigen.

2. Was unternimmt die Schweiz?

2.1. „5 am Tag“



Die nationale Kampagne „5 am Tag“ wurde im November 2001 vom Bundesamt für Gesundheit, von der Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums lanciert. Die Kampagne richtet sich an die Gesamtbevölkerung und hat sich folgende Ziele gesetzt:

- Schweizerinnen und Schweizer kennen das Label „5 am Tag“ und wissen aufgrund der Kampagne, was ihnen gut tut. Deshalb greifen sie immer häufiger zu Gemüse und Früchten.
- Die Schweizer Bevölkerung ist sich bewusst, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.
- „5 am Tag“ setzt sich aktiv dafür ein, dass Staat und Wirtschaft die Verfügbarkeit von Gemüse und Früchten gemeinsam fördern.

Weiterführende Informationen: www.5amtag.ch

2.2. „Suisse Balance“

SUISSE BALANCE

Suisse Balance wird vom Bundesamt für Gesundheit und der Gesundheitsförderung Schweiz getragen und realisiert. Suisse Balance versteht sich selbst als „Ernährungsbewegung“ und richtet sich ebenfalls an die Gesamtbevölkerung. Suisse Balance will dazu motivieren, sich ausgeglichen zu ernähren und sich täglich genügend, aber mindestens eine halbe Stunde zu bewegen, um ein gesundes Körpergewicht zu halten beziehungsweise zu erreichen.

Die Ziele von Suisse Balance sind:

- Bis 2010 hat sich der Anteil der in der Schweiz lebenden Menschen mit einem gesunden Körpergewicht durch gesundheitsförderliches Ernährungs- und Bewegungsverhalten markant vergrössert
- Bis 2010 sind die strukturellen Voraussetzungen geschaffen, die eine nachhaltige Entwicklung zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts gewährleisten

Suisse Balance investiert schweizweit in Projekte, die Ernährungs- und Bewegungsaspekte kombinieren. Bis heute wurden mit Umsetzungsmassnahmen wie „Die Schweiz nimmt's leichter“,

„Natürlich fit“, „Moving Lifestyle“, „KidBalù“, „Freestyle-Tour“ und anderen über 100'000 Menschen direkt erreicht (darunter mehr als 25'000 Kinder und Jugendliche).

Weiterführende Informationen: www.suissebalance.ch

2.3. Weitere Projekte

viTHAL ist ein Projekt des nationalen Aktionsplanes Umwelt und Gesundheit (APUG) und des Bundesamts für Gesundheit und wird getragen vom Verein Region Thal. viTHAL verfolgt das Ziel, das Bewusstsein der Bevölkerung für eine gesunde Lebensweise in einem intakten Umfeld zu steigern. viTHAL läuft seit 2002 als Pilotprojekt in der Region Thal.

Weiterführende Informationen: www.vithal.ch

3. Das Projekt für Kinder und Jugendliche im Kanton Solothurn

3.1. Ausgangslage

Basierend auf den beiden Projekten „5 am Tag“ und „Suisse Balance“ hat das Gesundheitsamt Solothurn das vorliegende Projekt „fit + rank“ ausgearbeitet. Die Vision ist es, das Bewusstsein für das Ernährungsverhalten zu schärfen und verbessern sowie die körperliche Bewegung zu fördern. Das kantonale Projekt richtet sich an Kinder und Jugendliche (6- bis 12-jährig). Die Ziele, welche die beiden nationalen Projekte verfolgen, wurden in das Projekt „fit + rank“ integriert und kindergerecht angepasst.

Das Projekt soll von Lehrerinnen und Lehrern unter starkem Einbezug der Eltern umgesetzt werden. Das theoretische Wissen innerhalb der Schulklassen soll durch eine diplomierte Ernährungsberaterin oder einen diplomierten Ernährungsberater vermittelt werden.

3.2. Begründung

In Punkt 1.2.1. sowie 1.2.2. sind die Auswirkungen von Übergewicht und Bewegungsmangel dargestellt. Alarmierend ist die Tatsache, dass hohes Körpergewicht eine der häufigsten chronischen Krankheiten zwischen der Kindergartenzeit und dem Schulabschluss ist. Die gesundheitlichen sowie gesundheitspolitischen Folgen dieser Entwicklung erfordern zwingend ein rasches Handeln.

3.3. Projektorganisation

Die Projekterörterung erfolgt auf Wunsch durch einen Vertreter beziehungsweise eine Vertreterin des Gesundheitsamtes des Kantons Solothurn. Die Projektleitung fällt der Schulleitung bzw. der Rektorin/dem Rektor zu. Die Umsetzung der Massnahmen wird durch das Projektteam, die Lehrpersonen sowie die Ernährungsberatung bzw. -Lehrerin bestritten.

3.4. Ziele

Für die beiden Bereiche „Ernährung“ und „Bewegung“ sind folgende Ziele gesetzt:

	Verhaltensziele	Wissensziele
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> - 30 % der Kinder mit einem Früchte- und Gemüseverbrauch von zwei und weniger Portionen steigern diesen um mindestens eine Portion pro Tag - Kinder lernen, eine gesunde Zwischenverpflegung auszuwählen - Sie trinken täglich genügend Flüssigkeit (mindestens 1 Liter) - Sie trennen Beschäftigung und Essen voneinander 	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder kennen die Bedeutung der Lebensmittelpyramide - 100 % der Kinder kennen den Begriff und das Logo „5 am Tag“ - Sie kennen gesunde Getränke und wissen um die Wichtigkeit einer genügenden Flüssigkeitsaufnahme (1 Liter) - Sie kennen gesunde Zwischenverpflegungen - Kinder wissen um die Wichtigkeit, Beschäftigung und Essen/Naschen voneinander zu trennen - Sie kennen den Zusammenhang zwischen <u>Energieaufnahme</u> und Energieverbrauch im Alltag
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder bewegen sich mindestens eine Stunde pro Tag - Sie legen den Schulweg zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurück 	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder kennen den Zusammenhang zwischen Energieaufnahme und <u>Energieverbrauch</u> im Alltag (Bewegungsarten/Bewegungshäufigkeit), - wissen um die Bedeutung von Bewegung im Alltag

3.5. Strategie

Das Projekt „fit + rank“ folgt dem Gedanken, gemeinsam eine optimale Wirkung zu erzielen. Die Projektleitung (Schulleitung/Rektorin bzw. Rektor) hat die Aufgabe, das Projektteam zu begleiten, beraten und in allen Belangen zu unterstützen. Letzteres arbeitet eng mit allen weiteren Lehrpersonen zusammen und bezieht die Eltern und gegebenenfalls Schulkommissionsmitglieder sowie Schulärztinnen und Schulärzte mit ein. Die Ernährungsberaterin bzw. der Ernährungsberater ist bei der Lektionenplanung sowie der Gesundheitsmesse anwesend. Der Zünkurs für Eltern wird von der Ernährungslehrerin des Wallierhofs Riedholz an der Projektschule durchgeführt. Die Hauptaufgaben der verschiedenen Mitwirkenden sind wie folgt zusammengefasst:

Die Projektleitung

- präsentiert den Lehrpersonen, Eltern sowie Schulkommissionsmitgliedern das Projekt
- informiert über Hintergründe, Ziele, Strategie, Massnahmen und finanzielle Mittel
- erläutert Massnahmen
- präsentiert die Hilfsmittel: den „viTHAL-Ernährungskoffer“ sowie alle weiteren (3.6.2.)
- führt das Projekt mit den entsprechenden Aktivitäten und Massnahmen

Das Projektteam

- organisiert Lektionen mit der Ernährungsberatung
- organisiert Veranstaltungen
- organisiert und überwacht Erhebungen und Auswertungen

Die Lehrpersonen

- motivieren die Kinder
- vermitteln Wissen und fördern das Verhalten
- führen mit den Kindern vier Erhebungen während je einer Woche zum Fruchtekonsum und zu den Bewegungseinheiten durch
- begleiten die Veranstaltungen (Gesundheitsmesse, Bewegungstag)

Kinder und Jugendliche

- lernen ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Wissen um die Bedeutung von Ernährung und Bewegung

Eltern der am Projekt beteiligten Kinder

- werden von Projektbeginn bis zum Projektende miteinbezogen und informiert
- unterstützen ihre Kinder sowie die Lehrpersonen
- erhalten die Möglichkeit, sich über Ernährung und die Gestaltung gesunder Zwischenverpflegungen weiterzubilden

Dipl. Ernährungsberaterin/dipl. Ernährungsberater

- vermittelt den Lehrpersonen, Schülern und Eltern theoretisches Wissen zum Thema Ernährung und unterrichtet jede Klasse während ein oder zwei Lektionen
- gibt Beispiele für gesunde Zwischenmahlzeiten
- begleitet die Gesundheitsmesse

Ernährungslehrerin Wallierhof Riedholz (Znünikurs für Eltern)

- führt den Znünikurs für Eltern durch (vor Ort)

3.6. Umsetzung

3.6.1. Die Aktivitäten auf einen Blick

Um die Verhaltens- und Wissensziele zu erreichen, sind nachfolgende Aktivitäten skizziert. Diese können selbstverständlich beliebig ergänzt werden.

- Durchführung eines Elternabends (Information über das Projekt)
- 4 Erhebungen zum Früchte- und Gemüsekonsum und zu den Bewegungseinheiten während je 4 oder 5 Tagen
- 1 oder 2 Lektionen pro Klasse mit einer dipl. Ernährungsberaterin/einem dipl. Ernährungsberater
- 3 x Angebot eines Znünimarkts während je einer Woche
- Durchführung eines Bewegungstages
- Durchführung einer Gesundheitsmesse mit Kinderpartizipation (Zielgruppe Eltern)
- Durchführung eines Znüni-Kursabends für Eltern (vor Ort) mit dem Wallierhof Riedholz

In der Kindergartenstufe ist es schwierig, Erhebungen durchzuführen. Kindergartenkinder wissen nicht, wieviele Portionen Früchte und Gemüse sie gegessen haben und können nicht abschätzen, wie lange eine Stunde dauert. Es empfiehlt sich, in diesen Klassen keine Erhebungen durchzuführen und die Massnahmen stufengerecht abzuändern.

3.6.2. Hilfsmittel

Folgende Hilfsmittel werden bei einer Projektdurchführung den Kindergärten und Schulen vom Gesundheitsamt des Kantons Solothurn zur Verfügung gestellt:

Ernährungskoffer viTHAL

Der Ernährungskoffer ist ein Themenkoffer, der vielseitige Anregungen bietet, das Thema Ernährung in den Unterricht einzubeziehen. Für jede Stufe (vom Kindergarten bis zur 6. Klasse) bietet der Koffer Unterrichtslektionen sowie das dazugehörige Material wie zum Beispiel Arbeitsblätter, Lösungsblätter, Kopiervorlagen, ein Stoffkorn, eine Stoffraupe, eine Ernährungspyramide, Kornmuster in Lupendöschen und vieles mehr. Das erste Kapitel beinhaltet eine Lehrerinformation, die einen kurzen Überblick über die wichtigsten Ernährungsthemen vermittelt (Basisinformationen zur Ernährung für Lehrerinnen und Lehrer). Der Ernährungskoffer wurde von einer Ernährungsberaterin evaluiert und als gutes Lehrmittel beurteilt.

Dokumente (auf CD) und Lehrmittel

- Adressen von Beratungs- und Informationsstellen
- Adressliste dipl. Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater im Kanton Solothurn
- Basiswissen Ernährung für Lehrpersonen
- Bewegungstag: Vorschläge zur Gestaltung
- Broschüren (Muster)
- Elternabend-Informationsbrief
- Elternabend: Präsentationsunterlagen
- Energiebilanz aus dem Gleichgewicht – Den Ursachen der Adipositas auf der Spur
- Erfolgskontrolle
- Erhebungsdokument „5 a day“ (Früchte und Gemüse)
- Erhebungsdokument „move“ (Bewegung)
- Ernährungskoffer: Informationen
- Film „Aktive Kindheit“
- Film „Nutrikids“ (mit Fragebogen für den Unterricht)
- Gesundheitsmesse: Einladung für Eltern
- Gesundheitsmesse: Vorschläge zur Gestaltung
- Kalorienaufnahme/Kalorienverbrauch: Tabelle
- Logos
- Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI) für Jungen
- Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI) für Mädchen
- Znünikurs: Informationen für die Schule
- Znünikurs: Einladung für Eltern (mit Anmeldetalon)
- Znünimarkt: Infos für die Eltern
- Znünimarkt: Vorschläge gesunde Znünis
- Znünimarkt in der Schule und im Kindergarten: Merkblatt viTHAL
- Znünimarkt: Znünimarktbons

3.6.3. Zeitlicher Ablauf

Die Erfahrung aus den Pilotprojekten hat gezeigt, dass es sich empfiehlt, das Projekt während eines Semesters umzusetzen. Ein Projektstart nach den Sport- oder Frühlingsferien ist sinnvoll, weil das Angebot an Früchten und Gemüse im Sommer um einiges vielfältiger ist.

Zeitplan	Massnahmen	Zielgruppe	Mitwirkende
Bei Jahresplanung	- Projekterörterung durch Schulleitung bzw. Rektor/in (nachfolgend als „Projektleitung“ bezeichnet)	Schulleitung/Rektor/in	Auf Wunsch Gesundheitsamt Solothurn
2 Monate vor Projektstart	- Projektteam festlegen - Umsetzung planen - Lehrmittel/Broschüren und viTHAL-Ernährungskoffer erörtern - Ernährungsberatung bestimmen sowie Inhalt/Zeitpunkt Lektionen festlegen	Lehrpersonen Lehrpersonen Lehrpersonen Ernähr.Ber.	Projektleitung Projektleitung Projektleitung Projektleitung
1 Monat vor Projektstart	- 1. Erhebung „5 a day“ + „move“ - Laufende Organisation der Aktivitäten	Kinder Alle Beteiligten	Lehrpersonen Projektteams
Projektstart	- Elterninformationsabend - Lektionen Ernährungsberatung	Lehrpersonen Kinder	Projektleitung Ernähr.-Ber.
Monat 1 + 2	- Lektionen Ernährungsberatung - Znünimarkt	Kinder Kinder	Ernähr.-Ber. Projektteam
Monat 3	- 2. Erhebung „5 a day“ + „move“ - Znünimarkt - Bewegungsanlass - Lektionen Ernährungsberatung	Kinder Kinder Kinder + Eltern Kinder	Ernähr.-Ber. Projektteam Alle Beteiligten Ernähr.-Ber.
Monat 4	- Gesundheitsmesse - Lektionen Ernährungsberatung	Kinder + Eltern Kinder	Alle Beteiligten Ernähr.-Ber.
Monat 5	- Znünikurs für Eltern - Znünimarkt	Eltern Kinder	Wallierhof Projektteam
Monat 6 Projektende	- 3. Erhebung „5 a day“ + „move“ - Projektabschluss	Kinder Projektleitung	Lehrpersonen Projektteams
6 Monate nach Projektende	- 4. Erhebung „5 a day“ + „move“ - Planung für Wiederholung des Projekts	Kinder Projektleitung	Lehrpersonen Projektleitung

3.6.4. Massnahmen zur Zielerreichung

	Ernährung	Massnahmen (Vorschläge)	Hilfsmittel
Verhaltensziele	30 % steigern Fruchtekonsum	4 Erhebungen während je 5 Tagen Lektionen	Erhebungsdokument Ernährungskoffer Broschüren
	Wählen gesunde Zwischenverpflegung aus	Znünimarktangebot in der Schule Lektionen Gestaltung von Plakaten mit gesunden Zwischenverpflegungen, Verpackungen sammeln (gesund/ungesund) Stand an Gesundheitsmesse	Znünibons Ernährungskoffer Plakate gesunde Nahrungsmittel
	Trinken täglich genügend Flüssigkeit (mindestens 1 Liter)	Zur Verfügung stellen von geeigneten Getränken / Becher auf Pult/ Lektionen „Gesunde Getränke“ (Teerezepte, wieviele 1 l-Flaschen bräuchte es für eine ganze Schule während eines Tages, weshalb braucht der Mensch Wasser etc.) Stand an Gesundheitsmesse	Ev. Getränkeangebot PET-Flaschen Film Nutrikids Pappkameraden gestalten mit Plakaten, wofür Wasser gebraucht wird Farbige Plastikbecher
	Trennen Beschäftigung und Essen voneinander	Definieren von Essplätzen	Znüniecke einrichten
	Wissensziele	Bedeutung Lebensmittelpyramide kennen	Film „Nutrikids“ mit Fragebogen Lektionen Gestaltung einer Pyramide Stand an Gesundheitsmesse
Logo „5 am Tag“ kennen		Gestaltung des Logos Stand an Gesundheitsmesse	Papier- und Collagematerial
Gesunde Getränke und Bedeutung von Flüssigkeitsaufnahme kennen		Lektionen zum Thema zur Verfügung stellen von Getränken Stand an Gesundheitsmesse	Ernährungskoffer Anschauungsmaterial Wasser-/Teeangebot
gesunde Zwischenverpflegung kennen		Znünikurs für Eltern mit dem Wallierhof Riedholz (vor Ort) Zubereitung von Zwischenverpflegung mit den Kindern (Kochbüchlein herstellen) Znünimarkt Lektionen zum Thema Stand an Gesundheitsmesse	Ernährungskoffer Nahrungsmittel Kochbücher Broschüren
Wissen um Wichtigkeit der Trennung von Beschäftigung und Essen		Definieren von Essplätzen	Znüniecke einrichten
Zusammenhang <u>Nahrungsaufnahme</u> und Energieverbrauch kennen		Lektionen Energieverbrauch für verschiedene Betätigungen mit Kindern eruieren (z.B. für 10 gr Nüssli muss ich 3.42 Min. Treppen steigen) Stand an Gesundheitsmesse	Ernährungskoffer

	Bewegung	Massnahmen	Hilfsmittel
Verhaltensziele	1 Stunde täglich bewegen	Kinder werden zur Bewegung animiert z.B.: Hausaufgabe Seilspringen Pausenplatzspiele aufleben lassen Bewegungstag	Erhebungsdokument Vorschläge zu Pausenplatzaktivitäten im Register 10
	Schulweg zu Fuss oder mit Fahrrad	Unterricht im Rahmen der Verkehrssicherheit Bewegungstag	
Wissensziel	Zusammenhang kennen zwischen Nahrungsaufnahme und <u>Energieverbrauch</u>	Energieverbrauch für verschiedene Betätigungen mit Kindern eruieren (z.B. für 10 gr Nüssli muss ich 3.42 Min. Treppen steigen) Bewegungstag	Verpackungen lesen, Kaloriengehalt und Zuckergehalt eruieren, Verbrennung bei versch. Aktivitäten eruieren
	Kinder wissen um die Bedeutung von Bewegung im Alltag	Siehe oben Bewegungstag	Siehe oben

3.7. Kosten

Das Pilotprojekt hat gezeigt, dass pro Kind mit durchschnittlichen Projektkosten von ungefähr Fr. 25.-- zu rechnen ist. Das Gesundheitsamt des Kantons Solothurn unterstützt die Projektschule mit einem Beitrag von Fr. 2'500.--. Folgende Ausgabenposten fallen an:

- Lektionen für die Klassen durch die Ernährungsberatung sowie Spesen
- Elternabend / Material
- Znüni für alle Schülerinnen und Schüler (ev. Einnahmen pro Schüler/Schülerin: Fr. 0.50 oder 1.--)
- Gesundheitsmesse
- Bewegungsanlass
- Administrationskosten
- Ev. Inserate
- Drucksachen und Lehrmittel

3.8. Erfolgskontrolle

Die Erfolgskontrolle dient zur Beurteilung darüber, ob die gesetzten Ziele wirkungsvoll waren. Insbesondere der Fruchtekonsum sowie die Bewegungseinheiten, welche mit den Erhebungsdokumenten ermittelt werden, geben Auskunft darüber, ob eine Steigerung erreicht worden ist. Die Gesamtergebnisse, pro Klasse in nachfolgender Tabelle eingetragen und anschliessend zusammengefasst, ergeben einen aussagekräftigen Überblick:

Klasse:		Anzahl Kinder:		
Ziele	1 Monat vor Projekt	Projektmitte	Projektende	6 Monate nach Projektende
Früchte- und Gemüsekonsum				
1 Stunde Bewegung täglich (1 Hüseli = ½ Stunde)				

3.9. Kommunikation

Es ist empfehlenswert, die Schulkommissionsmitglieder sowie Schulärztinnen und Schulärzte zu informieren und zur Gesundheitsmesse einzuladen. Überlegenswert ist auch, die regionale Presse über die Aktivitäten an der Schule zu orientieren sowie sie zur Gesundheitsmesse einzuladen.

3.10. Nachhaltigkeit

Es ist empfehlenswert, die Themen „Ernährung“ und „Bewegung“ wiederholt in den Unterricht einzubauen und das Projekt im Zweijahresrhythmus zu wiederholen.

4. Literaturhinweise und Websites

Bücher zur allgemeinen Ernährungslehre

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2004): Übergewicht bei Kindern. Vorträge und Zusammenfassung der nationalen Fachtagung der SVE vom 13. Juni 2003 in Bern. Verlag Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bern.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2000): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau Buchverlag, Neustadt.

Römer-Lüthi, Christine (1998): Ernährung in der Schweiz. Kommentierte Kurzfassung des Vierten Schweizerischen Ernährungsberichtes. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bern.

Matzke, Annette (1995): Einfach besser essen.

Zu beziehen bei PAX Schweizerische Lebensversicherungsgesellschaft, „Publikationen“, Aeschensplatz 13, 4012 Basel

Kochbücher

- Autorinnengruppe: Tip Topf, Staatlicher Lehrmittelverlag Bern.
- von Cramm, Dagmar (2000): Das grosse Kinderkochbuch, ars edition, München. ISBN 3-7607-1301-7.
- Russelmann Anna, Schulz Stefan (1995): Neues aus dem Bahnhof Bauch, Neugebauer Verlag. ISBN 3-8519-5538-2
- Sutter Liz, Solimann Doris, Grünert Thomas, Küng Ruth (2002): Kids in der Küche, 45 Lieblingsrezepte für Kinder und Jugendliche, Werd Verlag, Zürich. ISBN 3859323717
- Schuster Elke: Zwergenstübchen Kochbuch, Vehling-Verlag. ISBN 3856803181
- Bossi Betty (2000): Kinder kochen, Betty Bossi Verlag Zürich. Artikel-Nr. 20014
- Schmid Heiri, Schweizer Ulrich (2003): Kochen mit Globi, Globi Verlag, Zürich. ISBN 3-85703-278-2
- Marti Oskar, Weiss Oskar (1998): Kochen mit Cocolino, Bd.1, Das Ferientagebuch, Hallwag-Verlag. ISBN 3-444-10450-2

Websites

- | | |
|--|--|
| ▪ www.bag.admin.ch | Bundesamt für Gesundheit |
| ▪ www.gesundheitsfoerderung.ch | Gesundheitsförderung Schweiz |
| ▪ www.5amtag.ch | Informationen zu Früchten, Gemüse, Gesundheit |
| ▪ www.suissebalance.ch | Suisse Balance, Informationen zur schweizweiten Kampagne |
| ▪ www.apug.ch | Nationaler Aktionsplan Umwelt und Gesundheit |
| ▪ www.vithal.ch | viTHAL, Pilotprojekt Region Thal |
| ▪ www.allezhop.ch | Bewegungskurse |
| ▪ www.active-online.ch | Virtueller Bewegungscoach |
| ▪ www.sport2005.ch | Sporterziehung, Bewegungstipps |
| ▪ www.sge-ssn.ch | Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Informationen zur Ernährung und Gesundheit, BMI-Rechner |

5. Anhang

- Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI) für Mädchen
- Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI) für Jungen
- Energiebilanz aus dem Gleichgewicht – Den Ursachen der Adipositas auf der Spur
- Kalorienaufnahme/Kalorienverbrauch: Tabelle
- Adressen von Beratungs- und Informationsstellen