

Projektbericht

„Fitmacher für die Jausenpause“

Ein Gesundheitsförderungsprojekt des Landes
OÖ. / Abteilung Gesundheit in Kooperation
mit dem Landesschulrat für OÖ.



Eine Initiative von
Gesundheitslandesrätin Dr.ⁱⁿ Silvia Stöger

Förderpreis "Fitmacher für die Jausenpause"

1. Problematik:

Mit gesunder Ernährung gegen Übergewicht und Zivilisationskrankheiten vorbeugen

Aus zahlreichen Studien geht hervor, dass rund 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Oberösterreich übergewichtig sind, 5 Prozent sogar adipös. Neben Bewegungsmangel liegt der Grund vor allem in falscher Ernährung: In einem Zeitalter des Fastfood, der Fertigprodukte, der Süßigkeiten und des Überangebots an Lebensmitteln essen Kinder im Durchschnitt zuviel Fett, zuviel Eiweiß, zuviel Zucker und zuviel Salz.

Alle Jahre wieder ist zu Schulbeginn die gesunde Jause das Thema, das nicht nur Eltern, SchulärztInnen und PädagogInnen beschäftigt. Auch Buffetbetreiber und Firmen, die Schulen beliefern, stehen häufig zwischen den Fronten. Sie sollen die Empfehlungen der Ernährungsfachkräfte erfüllen, ihre "kleinen" und "großen" Kunden zufrieden stellen und auch für wirtschaftlichen Erfolg sorgen.

In den Medien werden zum Schulstart häufig zahlreiche Tipps für eine abwechslungsreiche und gesunde Pausenverpflegung gegeben. Doch alleine das Wissen um eine ausgewogene Ernährung ist zu wenig, vor allem, wenn das Angebot in der Schule nicht das verspricht, was Ernährungsfachkräfte empfehlen. Wenn vorwiegend Süßigkeiten, Softdrinks und "fette" Pausenweckerl angeboten werden, entwickeln die Kinder ganz schnell Vorlieben, die auf Dauer Mangelerscheinungen und Zivilisationskrankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Stoffwechselstörungen usw.) begünstigen, weil Essgewohnheiten, die sich Kinder aneignen, auch im Erwachsenenalter meist beibehalten werden. Weiters beeinträchtigen falsche Essgewohnheiten auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

2. Zielsetzung:

Mit dem Projekt sollte der Stellenwert einer gesunden und ausgewogenen Ernährung am konkreten Beispiel der gesunden Schuljause in den Vordergrund gestellt werden und die Schülerinnen und Schüler zur aktiven Mitarbeit motiviert werden. Denn je früher man damit beginnt, desto einfacher ist es, Ernährungsfehler zu verändern und Essgewohnheiten umzustellen.

Ein besonderer Schwerpunkt war die Sensibilisierung der Eltern für die Bedeutung einer ausgewogenen Schuljause ihres Kindes. Gerade wenn die Kinder zu Hause nicht frühstücken, ist die Zusammensetzung der Vormittagsjause umso wichtiger.

3. Projektzeitraum:

Februar 2007 – Juni 2008

4. Projekthalt:

Das Projekt war Teil des heurigen Jahresschwerpunktes Kinder- und Jugendgesundheit des Netzwerkes "Gesunde Gemeinde" und ist eine Kooperation des Landes OÖ mit dem Landesschulrat für OÖ.

Als Auftakt erhielten 25 Volks- und Sonderschulen aus ganz Oberösterreich bereits im Herbst des Vorjahres eigens entworfene Jausenboxen für jeden Schüler / jede Schülerin, um die Mitnahme einer Jause von zu Hause wieder mehr zu fördern. Insgesamt wurden mehr als 3.000 Jausenboxen versendet.

Weiters mussten die Schulen bestimmte Rahmenkriterien für die Umsetzung ihrer "gesunden" Jausenprojekte erfüllen z. B. die Verwendung von Vollkornprodukten, reichlich Gemüse und Obst, kein Angebot an Softdrinks und Süßigkeiten, Vernetzung innerschulisch (fächerübergreifender Unterricht) sowie außerschulische (Einbindung der Eltern, regionaler Lieferanten, Exkursionen, Zusammenarbeit mit Gesunden Gemeinden,...).

Am 27. Juni 2008 wurden nun die besten Projekte zusätzlich mit einem Förderpreis in der Höhe von je 200 Euro belohnt und im Rahmen einer Abschlussveranstaltung geehrt. Der Förderpreis dient dem Fortbestand des Schulprojektes zur gesunde Jause oder einem anderen Ernährungsprojekt.

Eine Fachjury wählte anhand der eingereichten Projektdokumentationen folgende sieben Preisträger:

VS Feldkirchen/Donau
VS Katsdorf
VS Mühldorf
VS Reichenau
VS Riedersbach
VS St. Peter/Wimberg
VS Windhaag/Perg

sowie die zwei Sonderpreisträger:

VS Luftenberg
Peter Petersen Landesschule SO1 St. Isidor

Alle teilnehmenden Schulen am Projekt "Fitmacher für die Jausenpause":

Bezirk Braunau:
VS Handenberg
VS Riedersbach

Bezirk Freistadt:
VS Pregarten
VS Kefermarkt

Bezirk Kirchdorf:
VS Nußbach

Bezirk Gmunden:
VS Rußbach
VS Mühldorf

Bezirk Linz-Land:

Peter Petersen Landes-Sonderschule I

Bezirk Perg:

VS Ried in der Riedmark

VS Luftenberg

VS Katsdorf

VS Windhaag bei Perg

Bezirk Rohrbach:

VS Julbach

VS Pühret

VS Niederkappel

VS St. Oswald bei Haslach

VS St. Peter/Wimberg

Stadt Linz:

VS 50 Linz

Bezirk Urfahr-Umgebung:

VS Lichtenberg

VS Engerwitzdorf-Mittertreffling

VS Reichenau

VS Feldkirchen

VS Altenberg

Bezirk Wels-Land:

VS Fischlham

VS Eberstälzell