



50 Jahre **zeitbild**

Themen der Zeit aus Politik, Wirtschaft, Gesellschaft, Umwelt und Gesundheit



O.k. statt **K.O.**

Schulaktion

Jugend und Gesundheit

Der bundesweite Schulwettbewerb sucht die besten Ideen rund um gesunde Ernährung und Bewegung.

In Zusammenarbeit mit:



Bundesministerium
für Gesundheit



Bundesministerium
für Gesundheit



Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

gesunde Ernährung und Bewegung tun gut – körperlich und geistig. Leider kommt beides bei vielen Kindern heute zu kurz. Die Konsequenzen bekommen Sie als Lehrerinnen und Lehrer im Unterricht zu spüren: Kinder sind öfter lustlos, unkonzentriert und können weniger gut lernen. Immer mehr Schülerinnen und Schüler leiden unter Übergewicht, aber auch unter Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie.

Die Schule ist – neben dem Elternhaus – der Ort, an dem Kinder und Jugendliche ein gesundheitsbewusstes Verhalten erlernen können. Das gelingt am besten, wenn Projekte von Lehrern und Schülern gemeinsam entwickelt werden. Gute Ideen sind gefragt, und dabei hilft die Aktion „O.k. statt K.o.“. Der Wettbewerb bietet viele Ansätze zu einer spielerischen Umsetzung von gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung. Dabei sollen auch die Eltern mitwirken.

Ich würde mich freuen, wenn Sie die Themen Ernährung und Bewegung in Ihre pädagogische Arbeit einbinden würden und gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern an der Aktion teilnehmen. Die vorliegenden Materialien unterstützen Sie in der aktiven Gesundheitsförderung und geben Ihnen Anregungen. Für Ihr Engagement möchte ich Ihnen schon jetzt herzlich danken.

Ulla Schmidt, Bundesministerin für Gesundheit

Das Projekt

Was bietet Ihnen O.k. statt K.o.?



O.k. statt K.o. ist die bundesweite Schul- und Elternaktion für gesunde Ernährung und Bewegung, die in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit durchgeführt wird. Die Kampagne richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I im Alter von 11 bis 15 Jahren sowie deren Eltern. Im Fokus stehen allgemeinbildende Schulen mit einem hohen Anteil an Jugendlichen mit niedrigem Sozialstatus und Migrationshintergrund. Ziel der Aktion ist, dass sich Kinder, Eltern und Lehrkräfte gemeinsam nachhaltig für mehr ausgewogene Ernährung und viel Bewegung engagieren. Zwei prominente Botschafterinnen – die Ärztin und Weltmeisterin im Kickboxen Dr. Christine Theiss und die Box-Weltmeisterin im Federgewicht Ina Menzer – unterstützen die Ansprache der Jugendlichen.

Lernziele

Schülerinnen und Schüler sollen:

- Kenntnisse über die Bedeutung von Bewegung und gesunder Ernährung erlangen.
- ihr eigenes Ess- und Bewegungsverhalten reflektieren.
- die Folgen von Fehlernährung und Bewegungsmangel kennen.
- sich für Sport und mehr Bewegung im Alltag begeistern.
- Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen und selbst aktiv werden.
- ihr Wissen über Eigenschaften, Einkauf und Aufbewahrung von Lebensmitteln erweitern.
- eine nachhaltige Sensibilität für die Thematik Ernährung und Bewegung entwickeln.

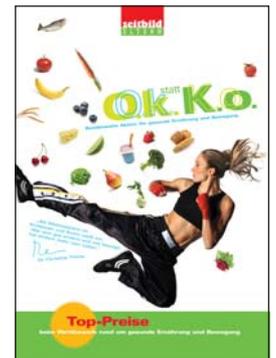
Zehn Arbeitsblätter

- 1 Der Mix macht's!
- 2 Wann ist das Gewicht normal?
- 3 Frühstücksmuffel oder Frühstücksfreak?
- 4 Unterwegs auf der Milchstraße
- 5 Immer schön frisch und flüssig bleiben!
- 6 Das Promiquiz: Obst, Gemüse und Co.
- 7 Lebensmitteln auf der Spur
- 8 Fit wie ein Champion!
- 9 Ess-O-Ess: Essstörungen
- 10 Elternbrief



Das Elternmagazin

Ob sich Kinder und Jugendliche gesund ernähren und viel bewegen, hängt im Wesentlichen vom Gesundheitsverhalten der Eltern ab. Deswegen ist es wichtig, die Eltern gezielt in die Gesundheitsförderung der Schulen mit einzubinden. Das beigefügte Elternmagazin informiert Eltern rund um gesunde Ernährung und Bewegung im Alltag und gibt zahlreiche Tipps, wie sie ihre Kinder für einen gesunden Lebensstil motivieren können. Um Familien mit Migrationshintergrund besser erreichen und in das Projekt einbeziehen zu können, bietet das Elternmagazin auch eine Spezialausgabe in türkischer Sprache. Sie können das Elternmagazin bei Elternsprechstunden oder anderen Informationsveranstaltungen an Ihrer Schule einsetzen oder Ihren Schülern zum Weiterleiten an die Eltern mitgeben. Oder Sie legen es einfach Ihren Elternbriefen bei. Ein entsprechendes Begleitschreiben in deutscher, türkischer und russischer Sprache steht Ihnen in Form einer Kopiervorlage zur Verfügung.



Das Internetportal:
www.zeitbild.de/okstattko

In verschiedenen Rubriken werden Lehrkräfte, Jugendliche und Eltern auch online über die Themen Ernährung und Bewegung informiert. Ein kostenloser Downloadbereich mit allen Aktionsmaterialien, Online-Gewinnspiele sowie aktuelle Informationen über Termine und den Verlauf des Wettbewerbs inkl. Fotomaterial runden das Online-Angebot ab.



O.k. statt K.o.

Wie kann Ihre Schule mitmachen und gewinnen?

Der Wettbewerb

Beim Wettbewerb werden Projekte gesucht, bei denen Essen, Trinken und Bewegung im Mittelpunkt stehen. Das können bereits bestehende Schulaktivitäten sein oder auch neue Ideen: Von dem bewährten Schulcafé bis zur Tanzshow zählt alles, was fit hält. Sie können sich mit Sportfesten und Kochturnieren, mit Frühstücksdiensten und Partybuffets, mit Schulfeten, Gewürzseminaren oder Sommerfesten bewerben – jede Idee ist Trumpf!

Optimal wäre es,

- wenn möglichst viele Schülerinnen und Schüler ihre Ideen, Fähigkeiten und kulturellen Hintergründe kreativ in die Umsetzung der Projekte einbringen.
- wenn die Eltern aktiv mitwirken.
- wenn Netzwerke geschaffen werden, z. B. mit Sportvereinen, der Stadt, mit Firmen und Medien vor Ort, die bei der Durchführung Ihrer Projekte mithelfen.

Preise und Gewinne

- **5.000 Euro** für die zehn besten Ideen
- **1.000 Euro** Sonderpreis für ein Projekt mit Langzeitwirkung
- **50** Berlin-Reisen zum großen Abschlussevent im September 2009
- Urkunden für alle Gewinner, signiert von der Bundesgesundheitsministerin
- **200** Schrittzähler sowie weitere Sachpreise für die Teilnehmer

Nähere Informationen unter

www.zeitbild.de/okstattko

Und los geht es:

- Projekt oder **Idee festhalten**: Ob als Collage, Video oder Webseite – der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Gefragt ist keine Fleißarbeit, sondern eine originelle Umsetzung.
- Wettbewerbsbeitrag senden an:
Zeitbild Stiftung
Stichwort: O.k. statt K.o.
Reichenbachstr. 1, 80469 München
- Einsendeschluss ist der **20. Juli 2009**.
Das Datum des Poststempels gilt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Zeitbild Stiftung behält sich das Recht auf Veröffentlichung und Ausstellung der Beiträge vor. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass für verloren gegangene Sendungen kein Anspruch auf Entschädigung besteht und eine Rücksendung nicht möglich ist.



Daten und Fakten

Wie gesund ist unsere Jugend?

Übergewicht

18,1 Prozent der Jungen und 16,4 Prozent der Mädchen im Alter von 14 bis 17 Jahren gelten als **übergewichtig** oder **adipös**.^{Nationale Verzehrsstudie II}

Den höchsten Anteil an Übergewicht und Adipositas weisen mit 19,5 Prozent Kinder und Jugendliche mit beidseitigem Migrationshintergrund auf. Davon sind 8,8 Prozent adipös. Mädchen und Jungen aus der Türkei sind am stärksten betroffen: Fast jedes vierte Kind dieser **Migrantengruppe** ist übergewichtig.^{KiGGS}

Je nach **Schulform** liegt der Anteil an übergewichtigen Kindern und Jugendlichen bei 22,9 Prozent an Hauptschulen, 17,4 Prozent an Realschulen und 13,4 Prozent an Gymnasien. Davon weisen 11,4 Prozent der Mädchen und Jungen an Hauptschulen, 7,6 Prozent der Jugendlichen an Realschulen, aber nur 5,2 Prozent der Schülerinnen und Schüler an Gymnasien eine Adipositas auf.^{KiGGS}

Ess- und Trinkverhalten

Kinder und Jugendliche essen heute insgesamt **weniger** Brot und Getreideprodukte, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Fisch und Beilagen (wie Kartoffeln, Nudeln, Reis) als empfohlen (z. B. vom Forschungsinstitut für Kinderernährung). Dagegen ist der Konsum von **Süßigkeiten**, fetten Snacks und Fastfood **zu hoch**.^{KiGGS}

Die Mehrheit der 12- bis 17-Jährigen **trinkt** heute ausreichend. Jedoch ist der Anteil an zuckerhaltigen Softdrinks wie Cola, Limonade oder Eistee im Durchschnitt relativ hoch. Fast jeder dritte Jugendliche trinkt heute täglich **Softdrinks**. Bei den 12- bis 17-jährigen Jungen entspricht der Softdrinkkonsum etwa einem Viertel ihrer Getränkemenge.^{KiGGS}

Bewegung und Sport

Die aktuelle Empfehlung für eine **körperlich-sportliche Aktivität** an den meisten Tagen in der Woche wird in der Altersgruppe der 11- bis 17-Jährigen nur von jedem vierten Jungen und jedem sechsten Mädchen erreicht.^{KiGGS}

10,1 Prozent der Jungen und 21,5 Prozent der Mädchen in der Altersgruppe der 11- bis 17-Jährigen gelten als **inaktiv**, da sie sich weniger als einmal pro Woche körperlich-sportlich betätigen. Am wenigsten sportlich aktiv sind **Mädchen** aus sozial schwachen Familien sowie Mädchen mit Migrationshintergrund.^{KiGGS}

Im Durchschnitt sitzen die 11- bis 17-jährigen Jungen 3,8 Stunden und die gleichaltrigen Mädchen 2,7 Stunden am Tag vor Fernseher/Video, **Computer/Internet** und Spielkonsole. Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass ein hoher Fernsehkonsum in Verbindung mit Übergewicht und schwachen motorischen Leistungen steht.^{KiGGS}

Essstörungen

Insgesamt ein Fünftel (21,9 Prozent) der Kinder und Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren zeigen Anzeichen von **Essstörungen**. 28,9 Prozent der Mädchen und 15,2 Prozent der Jungen sind davon betroffen. Zwei Prozent der 11- bis 17-jährigen Mädchen und Jungen mit Essstörungen sind untergewichtig.^{KiGGS}

Kinder und Jugendliche aus **sozial benachteiligten** Familien sind mit 27,6 Prozent fast doppelt so häufig von einer Essstörung betroffen wie Gleichaltrige mit einem hohen Sozialstatus (15,6 Prozent).^{KiGGS}

Übergewicht tritt verstärkt bei Kindern und Jugendlichen aus Familien mit niedrigem Sozialstatus auf, während **Mager- und Ess-Brech-Sucht** tendenziell häufiger bei Erkrankten mit höherem Sozialstatus auftreten.^{KiGGS}

Kinder und Jugendliche mit Anzeichen von Essstörungen haben im Vergleich zu Nichtbetroffenen deutlich häufiger seelische Probleme, wie zum Beispiel die Neigung zu Ängsten und **depressiven Verstimmungen**.^{KiGGS}

Eltern

Eltern von 11- bis 17-Jährigen **bewerten** den allgemeinen Gesundheitszustand ihrer Kinder häufiger mit „sehr gut“ als die Kinder und Jugendlichen selbst.^{KiGGS}

Elterliches Übergewicht zählt zu den Risikofaktoren für Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Dies trifft bei Familien mit Migrationshintergrund und sozialer Benachteiligung überproportional häufig zu.^{KiGGS}

Lediglich ein Drittel der Menschen in Deutschland kennt die richtige Bedeutung von „**5 am Tag**“. Nur 7,7 Prozent der Erwachsenen können den persönlichen **Energiebedarf** richtig einschätzen.^{Nationale Verzehrsstudie II}

86 Prozent der Kinder und Jugendlichen können nicht eine Minute auf einem Bein auf einer T-Schiene stehen. 35 Prozent können keine zwei Schritte rückwärts auf einem Balken gehen.^{KiGGS}

Quellen

- KiGGS: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (www.kiggs.de)
- Nationale Verzehrsstudie II (www.was-esse-ich.de)





Lösung Arbeitsblatt 2:

Lena: BMI 16,1, untergewichtig
Sophia: BMI 25,2, übergewichtig
Sami: BMI 21,8, normalgewichtig

Lösung Arbeitsblatt 4:

Buttermilch

Lösung Arbeitsblatt 6:

- Quiz: Fünf am Tag
- Rechenaufgabe: ca. 54,8 Jahre

Lösung Arbeitsblatt 7:

- Tüte Chips (200g): 1.058 kcal
- ca. 2 h 30 min Rad fahren

Impressum

- Herausgeber: Zeitbild Stiftung, München
- Verantwortlich für den Inhalt: Bernd Woischnik, Zeitbild Stiftung, April 2009
- Redaktion: Bernd Woischnik, Christina Georgieva
- Fachliche Beratung: Eva Zovko, Fachjournalistin für Ernährung, Marburg
- Gesamtherstellung: Zeitbild Stiftung, München
- Gestaltung: setz it. Richert GmbH, Sankt Augustin
- Druck: Druckerei Conrad GmbH, Berlin
- Bildnachweis: aid infodienst, creativ collection, iStockphoto, Universum Box-Promotion/Thomas Leidig, Voltaren

Wir erklären mit Blick auf die genannten Internetlinks, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der Seiten haben und uns ihre Inhalte nicht zu eigen machen.

Inhalt

- Elternmagazine in Deutsch und Türkisch
- Unterrichtspaket mit zehn Arbeitsblättern
- Bundesweiter Schulwettbewerb
- Internetportal: www.zeitbild.de/okstattko



Kontakt bei Fragen und Bestellungen:

Zeitbild Stiftung
Reichenbachstr. 1
80469 München
Tel.: (089) 260 64 40
Fax: (089) 26 82 79
E-Mail: okstattko@zeitbild.de
www.zeitbild.de

Linktipps und weiterführende Informationen

Netzwerke schaffen, gemeinsam handeln!



www.aid.de

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. Das Informationsangebot enthält mehr als 600 Medien in den Bereichen Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung.

www.bmelv.de

Internetseite des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

www.bmg.bund.de

Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG).

www.bzga.de

Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Als obere Bundesbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit nimmt sie für den Bund Aufgaben der Prävention und Gesundheitsförderung wahr.

www.bzga-essstoerungen.de

Zentrale Informationsplattform der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Informationen zu Essstörungen, Hinweisen auf Hilfsangebote und weiterführenden Links.

www.dge.de

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. beschäftigt sich mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen. Herausgabe des DGE-Ernährungsberichtes alle vier Jahre sowie DGE-Beratungsstandards und Leitlinien inkl. Informationsmedien.

www.die-praevention.de

Portal der bundesweiten Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ des Bundesministeriums für Gesundheit mit wichtigen Informationen rund um Ernährung, Bewegung und Prävention, einer Übersicht über Aktionen und Termine mit prominenten Unterstützern sowie einem virtuellen Fitnesstrainer für das persönliche Sportprogramm.

www.dosb.de

Deutscher Olympischer Sportbund: Dachorganisation des deutschen Sports und größte Sportorganisation der Welt mit rund 27 Mio. Mitgliedern in mehr als 87.000 Sportvereinen.

www.dsj.de

Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund: Informationen über bundesweite und internationale Sportprojekte für Jugendliche inkl. Übersicht wichtiger Ansprechpartner und Mitgliedsorganisationen.

www.ernaehrung-und-bewegung.de

Plattform Ernährung und Bewegung e. V. mit einem umfassenden Informations- und Veranstaltungsangebot für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter sowie deren Eltern.

www.gbe-bund.de

Die Gesundheitsberichterstattung (GBE) des Bundes informiert über die gesundheitliche Lage und die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung in Deutschland. Übersichtliche Grafiken, verständliche Texte und präzise Definitionen runden das umfassende Angebot an Gesundheitsdaten ab.

www.in-form.de

„IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und des Bundesministeriums für Gesundheit: Vorstellung vielfältiger Einzelprojekte und Fördermaßnahmen der Bundesregierung und der Länder.

www.integration-durch-sport.de

Das Portal zum Programm „Integration durch Sport“ stellt traditionelle und moderne Integrationsmodule im Sport vor, u. a. Best-Practice-Beispiele sowie einen Ratgeber für Familien (auch in türkischer und russischer Sprache).

www.leben-hat-gewicht.de

Initiative „Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schlankheitswahn“: gemeinsames Projekt der Bundesministerien für Gesundheit, für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie für Bildung und Forschung zum Thema Essstörungen.

www.kiggs.de

Kinder- und Jugendgesundheits-survey (KiGGS): Studie des Robert Koch-Instituts zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen im Alter von 0 bis 17 Jahren.

www.richtigfit.de

Portal zur Kampagne „richtig fit“ mit ausführlichen Informationen und konkreten Einsteigertipps zu über 70 verschiedenen Sportarten, einer Sportverein-Online-Suche sowie interaktiven Trainingsanleitungen und -protokollen.

www.rki.de

Portal des Robert Koch-Instituts: zentrale Einrichtung in Deutschland zur Überwachung von Infektionskrankheiten und zur Analyse der Gesundheitssituation.

www.was-esse-ich.de

Nationale Verzehrsstudie II: bundesweite Erhebung zur Ernährungssituation von Jugendlichen und Erwachsenen.



Mit Unterstützung von:

www.tetrapak.de



www.bilderderfrau.de



www.hurriyet.de



www.zeitbild.de