



LEBENSKÜCHE

Aktion Pausenapfel

Für die Quartierschule

November'05

Andrea Pistorius

Ganzheitliche Ernährungsberaterin SHS

Time Therapeutin

Buchautorin

Regensbergstrasse 209

8050 Zürich



LEBENSKÜCHE

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	Seite 2
Bestandsaufnahme „Man ist, was man isst“	Seite 3
Lösungsansatz / Vorschlag	Seite 4
Ernährungssituation (BAG-Bulletin Nr. 39)	Seite 5
Medienmitteilung der Stadt Zürich 2004	Seite 7
Die vier wichtigsten Essstörungen auf einen Blick	Seite 8
„ein Beispiel“ Aktion Pausenapfel, Zug	Seite 9
Hilfreiche Anlaufstellen im Internet	Seite 10



LEBENS KÜCHE

Man ist, was man isst

Essen ist längst nicht mehr das Befriedigen von Urbedürfnissen. Ernährung hat sich zu einer gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Kultur entwickelt. Es werden Punkte verteilt, Fast Food und Ethno Food sind kaum noch aus unserem Alltag wegzudenken, die KonsumentInnen können heute aus einem noch nie da gewesenen Angebot auswählen. Hinzu kommt, dass zum Thema Essen und Ernährung auch eine ganze Industrie herangewachsen ist. Angefangen bei den unzähligen Diäten, über Junkfood bis zu einem umfassenden Bioangebot. Bei dieser rasenden Entwicklung hat die Industrie auch kräftig an die Kinder und Jugendlichen gedacht. Dabei ist Ernährung in vieler Hinsicht zum Lifestyle hoch stilisiert worden.

Fooden

Die Kinder und Jugendlichen sind dankbare Kunden für Trends. Sie stürzen sich geradezu auf neue Produkte und Angebote. Markant konnte man das bei den Alcopops feststellen. Die trendigen Getränke fanden bei den Kids regen Absatz. Aber nicht nur im Getränkesektor sind Probleme auszumachen. Die Kinder und Jugendlichen essen häufig zu süss, zu fett und zu einseitig. Der Pausenapfel hat dem Schokoladeriegel Platz gemacht und an Stelle der Pausenmilch trinken die Kinder Red Bull und andere trendige Süssgetränke. Konsequenzen sind Unmengen an Abfall und die frühe Prägung von ungesundem Ernährungsverhalten. Kinder essen eben nicht mehr, sie «fooden».

No Fooden

Ernährungsverhalten und Ernährungsbewusstsein der Erwachsenen werden schon in frühesten Kindheit festgelegt, und so ist es unerlässlich, in jungen Jahren die wichtigen Weichen in Richtung eines gesunden Lebensstils zu stellen. Kinder brauchen eine ausgewogene Ernährung, um den körperlichen und geistigen Anforderungen genügen zu können. In der Nacht werden die Energiespeicher des Körpers aufgebraucht. Wer am nächsten Morgen mit leerem Magen in die Schule geht, fühlt sich schlapp, gereizt, leidet unter Konzentrationsstörungen und Müdigkeit. Leider bringen viele Schülerinnen und Schüler auch keine Pausenverpflegung mit, stattdessen kaufen sie Süßigkeiten auf dem Weg zur Schule oder beim «Pausenbäcker». Die Folgen sind Karies und Mangelerscheinungen, die zu weiteren Spätfolgen führen können.

Food Folgen

Essstörungen sind ein ernst zu nehmendes Problem unserer Zeit, und zwar sowohl durch zu zurückhaltendes wie zu überbordendes Essen. Jeder dritte Mensch macht einmal im Leben vorübergehend eine Essstörung durch. Wobei Magersucht und Ess-Brechsucht vor allem Mädchenkrankheiten sind: 90 Prozent der Betroffenen sind Mädchen und junge Frauen, nur 10 Prozent Knaben und junge Männer, allerdings gibt es auch hier eine steigende Tendenz.

Faul herum sitzen und die Folgen

Früher tobten Kinder in Gärten herum, kletterten auf Bäume und spielten auf der Strasse mit dem Ball. Heute sitzen viele Kinder und Jugendliche häufig vor dem Fernseher und am Computer. Spielplätze sind Mangelware und wo vorhanden, oft «klinisch» und wenig kinderfreundlich gestaltet, gerade in städtischen Gebieten. Der natürliche Bewegungsdrang vieler Kinder ist heute massiv eingeschränkt. Immer mehr kommen Kinder schon mit Bewegungsdefiziten in den Kindergarten. Einfachste Gleichgewichtsübungen gelingen ihnen nicht. Sie können keine Frucht schälen, weil die Feinmotorik der Finger nicht mitmacht. Diese Bewegungsstörungen gehen oft einher mit Sprach- und anderen Entwicklungsstörungen. Dass unter solchen Voraussetzungen auch das Lernen leidet, ist offensichtlich. Deshalb trägt jede Massnahme, welche schon im Kindesalter die Freude an der Bewegung fördert, zu mehr Gesundheit im Erwachsenenalter bei.



LEBENSKÜCHE

Lösungsansatz / Vorschlag

Kinder und Jugendliche sollen in erster Linie erfahren, dass Essen und Bewegung sinnlich, spannend und erfüllend sind. Die Gefahr nämlich, dass diese Themen mit Zwang, «guten Ratschlägen» und Drohungen assoziiert werden, ist gross. Kinder und Jugendliche denken und fühlen anders, sie haben andere Bedürfnisse und Vorstellungen. Deshalb sind wir Erwachsenen gefordert, die Thematik kinder- und jugendgerecht zu vermitteln. Die Argumente der Kinder und Jugendlichen ernst zu nehmen, sie direkt teilnehmen zu lassen und am Erlebnis orientiert zur Thematik hinzuführen, dies ist das Erfolg versprechendste Rezept.

Die Aktion sollte so mindestens 6 Monate laufen - Dauerhaft wäre wünschenswert!

Mögliches Vorgehen

Die Lehrpersonen bekommen pro Woche/Tag eine bestimmte Anzahl an Äpfeln. Kurz vor der 11-Uhr-Pause waschen und teilen 1-2 SchülerInnen der Klasse (Ämtli) die Äpfel in Schnitze und legen diese auf einen Teller. Zu Beginn der Pause können sich die Schüler die mögen 2 bis 4 Schnitze nehmen, gehen damit zurück an ihren Platz und essen diese noch im Schulzimmer. Bei Erst- bis Zweitklässlern könnten diese Aufgaben entweder die LehrerInnen oder ältere SchülerInnen aus anderen Klassen übernehmen (Öpfelgötti).

Argumente: Äpfel in Schnitzeln abgeben und im Schulzimmer essen

- praktische und gelebte Ernährungsschulung (klein aber wirkungsvoll!)
- Heisshungerattacken und „Chrömlikaufen“ am Kiosk vor dem Mittagessen wird vorgebeugt
- Kinder, welche nichts zum Frühstück oder Znüni erhalten haben bekommen wenigstens etwas in den Magen. (Leider wird in vielen Elternhäusern nicht genügend Verpflegung mitgegeben)
- weniger Kosten, da ein Apfel für mehrere Kinder reicht
- dem „Missbrauch“ z.B. als Fussball in der Pause oder dem fortwerfen wird vorgebeugt
- einige Schnitze reichen aus, um den Blutzuckerspiegel wieder anzuheben und die Konzentration wieder zu steigern
- das Verteilen wird Bestandteil eines Schul-/Klassenrituals

Benötigte Materialien

- für 3-4 Kinder 1 Apfel / Tag (Kosten gemäss Obstverband für 30 Äpfel = CHF 6.—bis 8.—)
- 1 Messer oder Apfeltailer pro Klasse (einmalig CHF 2.— Franken)

Möglicher Vertiefung der Aktion

- den SchülerInnen könnte vor der Aktion und nach 1-2 Monaten ein Fragebogen gegeben werden, damit eine kleine Erhebung gemacht werden könnte, ob sich das „Wohlgefühl“ und Hungergefühl zwischen 11:00 und 12:00 Uhr verändert hat
- An Eltern könnte ein Infoblatt abgegeben werden

Möglicher Ausbau der Aktion

Schön wäre es, wenn eine gleichwertige Aktion oder sogar gleichzeitig das Trinken während des Unterrichts eingeführt werden würde. Auch beim Trinken ist ein ähnlicher positiver Effekt bekannt wie Konzentrationssteigerung usw. Auch hier müsste aber eine bestimmte Abgabeweise erschaffen werden wie z.B. trinken nur aus PET-Flaschen mit Trinkverschluss und das lagern der Flaschen unter dem Pult. Ansonsten könnte es zu einem „störenden Verhalten“ während des Unterrichts kommen.

Sicher benötigt es aber eine gewisse Zeit, bis alle sich Massnahmen im Schulunterricht integriert haben.



LEBENSKÜCHE

Ernährungssituation

Dieser Artikel ist im BAG-Bulletin Nr. 39 vom 25. September 2000 erschienen.

Die Ernährungssituation von Schulkindern und das Thema Ernährung im Schulunterricht in der Schweiz

Früher waren Familie und Familientisch der Ort, an dem Ernährungserziehung hauptsächlich praktiziert wurde, heute aber verschiebt sich diese Aufgabe immer mehr in den öffentlichen Bereich und damit auch in die Schulen. Ein vom Bundesrat 1994 entgegengenommenes Postulat (94.3533) verlangt in allen Schulstufen mehr Information und Aufklärung über ein gesundes Ernährungsverhalten. Das heutige Essverhalten mit den beiden extremen Folgen – Übergewicht einerseits, Untergewicht andererseits - hat auch bei Kindern und Jugendlichen bedenkliche Ausmasse angenommen. Dies ruft dringend nach Massnahmen. Deshalb hat das Generalsekretariat der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) dem Vorschlag der EEK und des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zugestimmt, eine Untersuchung über die heutige Ernährungssituation von Schulkindern und das Thema Ernährung im Schulunterricht durchzuführen und Verbesserungsmassnahmen zu formulieren. Der Bericht der Arbeitsgruppe Schule und Ernährung liegt nun vor; hier eine Zusammenfassung mit den wichtigsten Ergebnissen.

Übergewicht, Untergewicht, Unterversorgung mit Nährstoffen

Der Bericht stellt die Ernährungssituation von Schulkindern in den letzten 10 bis 15 Jahren anhand von 15, zum Teil ausführlich publizierten Studien und Ernährungserhebungen dar. Neben dem bereits erwähnten Übergewicht (in speziellen Gruppen bis zu 30% der Schülerinnen und Schüler) werden in allen Altersstufen aber auch Unterversorgung mit einzelnen Nährstoffen festgestellt, zum Beispiel für Vitamin B₆, Eisen und Calcium. In der Adoleszenz ist die Energiezufuhr bei den jugendlichen Frauen oft zu gering. Ein Frühstück wird zunehmend spärlicher oder gar nicht eingenommen, dafür spielt eine kalorienreiche Spätmahlzeit eine immer wichtigere Rolle. Manche Studien zeigen, dass durch geeignete Interventionen das Essverhalten und damit die Ernährung der Kinder nachhaltig verbessert werden kann.

Ernährung im Schulunterricht: die Situation in den Kantonen

Das Thema Ernährung im Schulunterricht wurde anhand eines Fragebogens und mindestens einem Interview mit den Verantwortlichen der Gesundheitsförderung der 26 kantonalen Erziehungs-Departements erfasst. Zwar ist das Thema Ernährung auf der Sekundarstufe I in allen 26 Kantonen im Lehrplan noch enthalten, die angekündigten Reformen und Sparmassnahmen werden jedoch zeigen, in welcher Form sich der Hauswirtschaftsunterricht in dieser Schulstufe halten kann oder überhaupt gestrichen wird. In 22 Kantonen ist das Thema Ernährung im Lehrplan der Primarschulstufe vorhanden, etwas seltener im Kindergartenbereich und in der Sekundarschulstufe II. Die Umsetzung des Lehrplanstoffes lässt viel Freiheit zu, bereitet aber mancherorts im Bereich Umwelt und Gesundheit Probleme, da die Lehrkräfte in diesem Bereich zunehmend neue Themen übernehmen müssen, für die sie oftmals zuwenig vorbereitet sind. Es stellt sich deshalb die Frage, inwieweit externe Fachkräfte hier einspringen sollen oder müssen.

In vielen Kantonen bestehen spezielle Programme zum Thema Ernährung, die z.T. nur regional angewendet werden. Vier Programme oder Projekte sind herausragend und werden zusammen mit einem ausländischen Projekt im Detail beschrieben: der Pausenkiosk in der Innerschweiz, das Projekt Energiemanagement in der Ostschweiz, "je t'invite - viens découvrir les aliments" sowie das Alimenterium in der Westschweiz und das Programm "Ernährungserziehung bei Kindern" in Baden-Württemberg. Vereinzelt Aktionen wie Pausenapfel, Pausenmilch oder ein Milchtag werden in manchen Schulgemeinden angeboten. In einzelnen Kantonen ist geplant, eines der genannten Projekte einzuführen oder auch andere Aktionen wie "Gsunder Znüni" oder "fourchette verte" durchzuführen. Andere Projekte haben das Ziel, Essstörungen früher zu erkennen und die Betroffenen einer Behandlung zuzuführen. Gemeinsame Schulmahlzeiten werden sporadisch in den verschiedenen Schulstufen inklusive Kindergarten durchgeführt, gelegentlich auch mit Einbezug der Eltern. In den höheren Schulstufen können sich Schülerinnen und Schüler mancherorts in der Mensa der Schule verpflichten.



LEBENSKÜCHE

Das Thema Ernährung ist kein eigenes Schulfach, wird aber interdisziplinär in verschiedenen Schulstufen unterrichtet. Die Art und Weise liegt in der Kompetenz der Lehrkräfte. Die zur Verfügung stehenden Lehrmittel sind recht zahlreich, zum Teil sehr ansprechend und attraktiv, unterliegen aber oftmals keiner qualitativen fachlichen Beurteilung. Dies gilt auch für spezielle Unterlagen wie CD-ROMs oder Videos. Am verbreitetsten sind zurzeit die Lehrbücher "Tiptopf", "Peperoni" und "Haushalten mit Pfiff". Einzelne Kantone haben im Rahmen der Überarbeitung der Lehrpläne auch neue oder erweiterte Unterlagen in Bearbeitung. Den Lehrpersonen stehen in den meisten Kantonen interne Berater zum Thema Ernährung zur Verfügung, auch wenn diese primär keine Ernährungsfachleute sind. In wenigen Kantonen sind zusätzlich externe oder halbexterne Fachstellen engagiert.

Nötig sind Verbesserung des Unterrichts und Weiterbildung für Lehrkräfte

Alle Befragten sind sich einig, dass der Unterricht bezüglich Ernährung verbessert werden kann und muss, zum Beispiel durch Bildung von Schwerpunktprogrammen in der Grundausbildung, durch fachübergreifende praktische Aktivitäten, durch grössere Sensibilisierung der Lehrkräfte, Werkstattunterricht und Einbezug externer Fachpersonen. Als besondere Bedürfnisse werden von den interviewten kantonalen Kontaktpersonen formuliert: eine feste Aufnahme des Themas Ernährung in den Lehrplan, Beginn des Ernährungsunterrichts bereits im Kindergarten, Erarbeiten von Kursdokumenten, praktisch orientierte Aktionen, Ausbau des Hauswirtschaftsunterrichts (statt Kürzung) und vermehrte Zusammenarbeit mit Ernährungsberaterinnen. Bezüglich der Lehrmittel werden vor allem gute fachliche Unterlagen mit einfach dargestellten Beispielen, CD-ROMs, eine Internetseite "Kind und Ernährung" und eine zentrale Informations- und Koordinationsinstitution genannt.

In der Aus- und Fortbildung der Lehrkräfte sollte das Thema Ernährung intensiver und in verbesserter Weise gelehrt werden. In den Schulhäusern und Kindergärten sollten kindergerechte Kucheneinrichtungen zur Verfügung stehen und auf der Sekundarschulstufe Schulrestaurants mit qualitativ dem heutigen Ernährungswissen angepassten Mahlzeiten eingerichtet werden. Gesamtschweizerisch wären regelmässige Erhebungen über das Ernährungsverhalten der Schüler, zum Beispiel im Rahmen der schulärztlichen Untersuchungen, vorzusehen.

Schlussfolgerungen

Aus den Resultaten der Untersuchung lassen sich die folgenden zwingenden Schlussfolgerungen und Massnahmen ableiten:

- Das Thema Ernährung gehört in den Lehrplan aller Schulstufen, vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe II, wenn nicht als eigenes Lehrfach, so mindestens fächerübergreifend in Form von Projekten mit Einbezug anderer Fachbereiche. In der Aus- und Weiterbildung der verschiedenen Lehrkräfte, inklusive Hauswirtschaftslehrerinnen, sollte das Thema Ernährung einen höheren Stellenwert haben.
- Es bestehen grosse kantonale Unterschiede, sowohl bezüglich Lehrpläne als auch in der Umsetzung des Themas. Eine Koordination und Kooperation der Kantone sollte durch ein überregionales Dokumentations-, Koordinations- und Informationszentrum gefördert werden. Dies würde auch den Austausch erfolgreicher Projekte oder Lehrmittel erlauben.
- Um die Ernährungserziehung der Kinder auch in der Familie wirksam werden zu lassen, sind Kontakte zum Elternhaus und Öffentlichkeitsarbeit bezüglich Ernährungsverhalten und Ernährungserziehung notwendig. Die Schule sollte in dieser Richtung aktiver werden. Besonderes Augenmerk ist dabei der Ernährung in speziellen sozialen und ethnischen Gruppen zu widmen.
- Regelmässige epidemiologische Erhebungen über das Ernährungsverhalten und die Ernährungssituation der Kinder sollten z.B. im Rahmen der schulärztlichen Untersuchungen als Qualitätskontrolle der verschiedenen Interventionen durchgeführt werden. Dazu könnte ein spezielles Ernährungsteam innerhalb der Fachgruppe Gesundheitsförderung die notwendige Unterstützung leisten.
- Die Mahlzeitenzusammenstellung in den Schulkantinen sollte als Vorbild einer gesunden Ernährung dienen und ebenfalls dazu beitragen, das Ernährungsverhalten der Schüler positiv zu beeinflussen.
- Die neue Gewichtung der Gesundheitsförderung mit Bezug auf "Ernährung" in Schulen sollte durch entsprechende finanzielle Mittel gefördert werden.

Bundesamt für Gesundheit / Fachstelle Ernährung

Der 70seitige Bericht kann unter folgender Adresse bestellt werden: BAG, Fachstelle Ernährung, 3003 Bern

Quelle: http://www.swiss-paediatrics.org/paediatrica/vol12/n1/aliment_ge.htm



LEBENS K Ü C H E

Medienmitteilung Stadt Zürich

21. Oktober 2004: Pause im "Schlauraffenland" – Gesunde Pausenverpflegung an Zürichs Schulen

Übergewicht und Herzinfarkt besiegt, Obst und Gemüse an der Macht – leider sieht die Wirklichkeit anders aus. Mit dem Pausenkiosk-Projekt „Im Schlauraffenland“ möchten der Schulärztliche und Schulzahnärztliche Dienst, zwei Abteilungen des Ressorts Gesundheit und Prävention im Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich, zusammen mit der Pädagogischen Hochschule Gegensteuer geben. Das Projekt soll einen Beitrag zur gesunden Pausenverpflegung leisten und bietet interessierten Schulen Unterstützung, Modellvorschläge und Unterrichtsmaterial für die Realisation eines eigenen „schlau“ Pausenkiosks.

Fast jedes vierte Schulkind übergewichtig!

Auch in der Schweiz sind die Zahlen erschreckend: Übergewicht und „Altersdiabetes“ sind schon bei Schulkindern im Vormarsch. Die Fachleute sind sich einig: Schuld sind veränderte Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel. Blitz-Diäten und Radikalkuren führen häufig bloss zum bekannten Jojo-Effekt. Nur eine langfristige Umstellung der Ernährung und mehr Bewegung bringen den gewünschten Erfolg. Doch unsere hektische Zeit verleitet leider Schulkind und Eltern zu ungesunder Ernährung.

Morgens in der Schule: unkonzentrierte, lustlose und müde Schul Kinder

Heute kommen viele Kinder ohne Frühstück in die Schule, in der Pause gibt es dann Chips, Schokoriegel und Cola. Dies ist nicht nur für die Linie und die Zähne fatal, sondern auch für die schulischen Fähigkeiten. Hat man zuwenig Nährstoffe im Blut, kann das Gehirn nicht richtig arbeiten. Unkonzentriertheit, fehlende Motivation und vermehrte Müdigkeit sind die Folge. Wird dann in der Pause durch Schleckwaren, Fast Food und Süssgetränke schnell verwertbarer Zucker und viel verstecktes Fett zugeführt, geraten Ernährung, Leistungsfähigkeit und Körpermasse völlig aus den Fugen.

Der „schlaue“ Pausenkiosk gegen schlechte Ernährungsgewohnheiten

Neuere Studien haben gezeigt, dass ein entsprechendes Angebot in den Schulpausen viel bewirken kann. So sind Powerbrötli, funky-fruit-Bar, Kefir, Naturfruchtjoghurt und selbstgemachte Multikulti-Minipizzas gluschtig und erst noch gesund, erst recht wenn alles selber organisiert, eingekauft, vermarktet und präsentiert wird. Mit Modellvorschlägen sollen die Schulhäuser ermuntert werden, ihren eigenen Pausenkiosk zu realisieren – ob nur einmal pro Woche oder täglich, am aufklappbaren Tisch oder an der festen Verkaufstheke. Massgeschneiderte Projekt- und Unterrichtsbegleitung durch die Pädagogische Hochschule, praktische Unterstützung durch die Stadtküche und ernährungsmedizinisches „Know-how“ durch den schulärztlichen und –zahnärztlichen Dienst der Stadt Zürich runden das Angebot ab.

Am Dienstag, 2. November, 17.00 bis 19.00 Uhr, findet bei der SHL viventa, Fachschule für Hauswirtschaft und Lebensgestaltung, Sihlquai 332, 8005 Zürich (Foyer im 2. Stock), ein Informationsabend für interessierte Schulen statt.

Quelle: https://www.zuerich.ch/internet/mm/home/mm_04/10_04/mm_11.html



LEBENS K Ü C H E

Im Schuljahr 2001/02 waren von den 10-jährigen Mädchen 17% und von den 15-jährigen bis zu 25% zu schwer. Bei den Knaben verhält es sich etwa gleich (Auskunft des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich). Folgeprobleme sind typische Komplikationen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselerkrankungen, Diabetes, Atemstörungen und Gelenkschäden. In der Jugend kommen oft weitere Essstörungen wie übertriebenes Diät halten, Magersucht, Bulimie (Ess-Brechsucht) dazu, welche bei über 25% aller 15 bis 34-Jährigen Mädchen und Frauen auftreten

Die vier wichtigsten Essstörungen auf einen Blick

Ess-Brechsucht (Bulimie)

Bei der **Ess-Brechsucht** leiden die Betroffenen unter regelmässigen Heisshungerattacken, so dass riesige Mengen (bis zu 15'000 kcal) eingenommen werden, die sodann durch selbst herbeigeführtes Erbrechen oder durch die Wirkung von Abführmitteln gleich wieder beseitigt werden. Die Bulimie-Patientinnen und -patienten schämen sich danach über ihr Verhalten, sie sind jedoch nicht in der Lage, diesen Teufelskreis aus eigener Kraft zu durchbrechen. In der Folge brechen die Betroffenen häufig ihre sozialen Kontakte ab, sie ziehen sich zurück und vereinsamen zusehends. Zudem leiden sie unter Müdigkeit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Haar- und Zahnausfall, Muskelschäden, Menstruationsstörungen und Verstopfung.

Magersucht (Anorexie)

Die **Magersucht** kann schon ab dem 12. Lebensjahr beginnen. Am auffälligsten sind das extreme Untergewicht und das zwanghafte Hungern. Selbst wenn Betroffene bis auf die Knochen abgemagert sind, empfinden sie sich immer noch als zu dick. Sie führen einen ständigen Kampf gegen den Körper und das Hungergefühl. Die körperlichen Folgen sind Verstopfung, das Ausbleiben der Monatsblutung, Schwindel, Frieren, niedrige Pulsfrequenz und Stoffwechselstörungen. Etwa 10% der Magersüchtigen hungern sich buchstäblich zu Tode.

Ess-Sucht (Adipositas)

Menschen mit einer **Ess-Sucht** leiden unter Übergewicht. Sie essen grosse Mengen an Nahrungsmitteln. Im Gegensatz zu den Ess-Brech-Süchtigen unternehmen sie nichts gegen die Folgen ihrer Heisshungerattacken. Sie leiden jedoch unter ihrem Verhalten, empfinden Scham, Ekel und Schuldgefühle. Oftmals werden übergewichtige Kinder in der Schule gehänselt und geplagt. Dies kann auch zu Selbstwertproblemen und Kontaktstörungen führen.

Latente Ess-Sucht

Menschen mit einer **latenten Ess-Sucht** pendeln ständig zwischen zuviel Essen und Diät halten. Die massiven Gewichtsschwankungen führen zu einem permanenten Stress. Die Gedanken kreisen dauernd um das Körpergewicht und um das Thema Essen. Versagt die Selbstkontrolle, kann es zu Bulimie oder Magersucht kommen.



LEBENS K Ü C H E

„ein Beispiel“ Aktion Pausenapfel

In der Zeit wo die feinen, saftigen, roten und gelben Äpfel noch die Herbstsonne an den Obstbäumen geniessen, befasst sich der Schweiz. Obstverband in Zusammenarbeit mit der Schulzahnpflege bereits mit der Organisation der Pausenapfelaktion an den Zuger Schulen.

Mit dem Info Blatt des SOV wird der feine Snack schmackhaft gemacht und zusammen mit einem Begleitbrief von uns an alle Schulen des Kanton Zug versandt. Wie jedes Jahr hoffen wir, dass viele Schulen an dieser Aktion mitmachen werden.

Jedes Jahr wird vom SOV ein neu gestalteter Elternbrief verschickt, der zugleich als Anmeldung für die Aktion dient. In der Regel dauert die Aktion 30 Tage und ist frei wählbar.

Diese Pausenapfelaktion wird durch einen Kantonsbeitrag von einem Franken pro Kind unterstützt.

Wir freuen uns jedes Jahr über das Interesse und Mitmachen an dieser idealen Zwischenverpflegung.

Bei Fragen über Apfelsorten, Lagerung oder Adressen der Obstlieferanten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Schweizerischer Obstverband
Frau Silvia Prinz
Pausenapfelaktion
Baarerstr. 88
6302 Zug
Email silvia.prinz@swissfruit.ch
Internet: www.swissfruit.ch

Schulzahnpflege
des Kanton Zug
Frau Agi Lutiger
Aegeristr. 56
6300 Zug
Email agi.lutiger@gd.zg.ch

Quelle: http://www.zug.ch/gesundheit/87_51_i.htm



LEBENS K Ü C H E

Hilfreiche Anlaufstellen im Internet

**Schweizerisches Netzwerk
Gesundheitsfördernder Schulen**
www.gesunde-schulen.ch

**Ernährungssituation
von Schulkindern**
www.swiss-paediatrics.org

**Netzwerk Ernährung
und Gesundheit**
www.nutrinet.ch

Bildung Schweiz
www.bildungschweiz.ch

**SUISSE BALANCE
Die Ernährungsbewegung BAG**
www.suissebalance.ch

**Forschungsinstitut für
Kinderernährung Dortmund**
www.fke-do.de

Fourchette verte
www.fourchetteverte.ch

**Experten-Netzwerk-Esstörungen
Schweiz ENES**
www.netzwerk-essstoerungen.ch

Allez Hop, Magglingen
www.allezhop.ch

**Gesundheitsförderung
Schweiz, Bern**
www.feelyourpower.ch

**Prävention von Essstörungen
praxisnah PEP (Inselspital Bern)**
www.pepinfo.ch

Migros Kulturprozent
www.minuweb.ch

**Junge Menschen können
anonym Fragen zu Themen
aus der Gesundheit stellen**
www.tschau.ch

**Ernährungsflipperspiel
von 5 am Tag –
Früchte und Gemüse**
www.flipthefruit.ch

**Dt. Krankenversicherer
AOK und Stiftung
Kindergesundheit**
www.powerkids.de

**Dt. Offensive des
Verbraucherschutzministeriums**
www.kinder-leicht.net

**action d, Diabetes
aktiv vorbeugen**
www.actiond.ch

**Netzwerk Gesundheit und
Bewegung Schweiz, Magglingen**
www.hepa.ch

Ryffel Running GmbH, Gümligen
www.ryffel.ch

Stiftung Vita Parcours, Marly
www.vitaparcours.ch

**Institut für Sozial- und
Präventivmedizin, Zürich**
www.aktiv-online.ch

Buchempfehlung:

Im Schauraffenland, Pädagogische Hochschule Zürich, Pestalozzianum Verlag

Quellangaben:

http://www.swiss-paediatrics.org/paediatrica/vol12/n1/aliment_ge.htm

https://www.zuerich.ch/internet/mm/home/mm_04/10_04/mm_11.html

http://www.zug.ch/gesundheit/87_51_i.htm

http://www.visana.ch/visana/de/visana/gesellschaftliches/praevention/kids_gegen_kilos/lehrerdossier.pdf