



Quartalsbrief 1/2023: Mehr Bewegung und gesunde Ernährung

Liebe Lehrpersonen und Schulleitende, sowie Mitarbeitende der Dienststelle Bildung und Freizeit

Im letzten Quartalsbrief widmete man sich dem Thema Frühstück und Znüni, die wichtigsten Mahlzeiten am Tag. Der erste Quartalsbrief in diesem Jahr legt den Schwerpunkt auf das Thema Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen, mit Fokus auf das Bewegungsangebot in der Stadt St.Gallen und Umgebung.

Kinder und Jugendliche verbringen heute viel Zeit am Smartphone, am Tablet oder an der Spielkonsole – und dies überwiegend im Sitzen. Der Körper verbraucht dabei viel weniger Energie als beim Stehen oder Gehen. Bei gleichbleibender oder erhöhter Energiezufuhr verändert sich somit die Energiebilanz. Die Folge: Das Körpergewicht nimmt zu, was in vielen Fällen zu Übergewicht und längerfristig zu Fettleibigkeit (Adipositas) führen kann. Gemäss regelmässigen Messungen bei Schuluntersuchungen (BMI-Monitoring) ist davon in der Stadt St.Gallen bereits jede vierte/r Jugendliche/r in der 8. Klasse betroffen, im ganzen Kanton immer noch jede/r Sechste. Um etwas dagegen zu tun, ist nicht nur das private Umfeld der Kinder und Jugendlichen aufgerufen, sondern auch die Schulen.

Aktuell läuft das Monitoring 2022/23, dessen Ergebnisse Ende Jahr erwartet werden. Grosse Überraschungen wird es kaum geben. Übergewicht und Adipositas wird auch bei der jungen Bevölkerung ein Thema bleiben.

Von Geburt an entscheiden grösstenteils das Ernährungsverhalten, sowie die Umweltfaktoren eines Menschen über die Gewichtsentwicklung im Verlaufe des Lebens. Ein gut aufeinander abgestimmtes Gesamtpaket «Ernährung und Bewegung» ist umso mehr auch im schulischen Kontext gefragt.

Studien belegen klar, dass eine ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Bewegung sowohl Konzentration als auch Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen verbessern. An dieser Stelle sind die individuellen motorischen Fähigkeiten zu erwähnen, welche eine zentrale Voraussetzung für die gesunde Entwicklung von Kindern sind. In den letzten Jahren wurde vermehrt auf diesem Gebiet geforscht. Die beiden Projekte «Monitoring motorischer Basiskompetenzen»

(MOBAK) und «Entwicklung motorischer Basiskompetenzen in der Kindheit» (EMOK) zeigen auf, wie ausgeprägt die Fähigkeiten der Kinder sind und welcher Förderbedarf noch besteht. Detaillierte Informationen zu den Forschungsprojekten und deren Durchführung sind auf der Webseite von MOBAK zu finden. Der Schulärztliche Dienst unterstützt die Schulen in der Prävention für alle Kinder und Jugendliche, die eine städtische Schule besuchen. Das Angebot umfasst:

- Wissensvermittlung in Schulklassen (z.B. zu Znüni, Fastfood, Nachhaltigkeit etc.)
- Unterstützung der Lehrkräfte beim Vorbereiten und Realisieren von Aktionen, Projekten rund um das Thema Ernährung
- Individuelle Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche mit Gewichts- und Essproblemen (Anmeldung in Absprache mit den Eltern)
- Planung und Mitgestaltung von Elternabenden über gesunde Ernährung bei Schulkindern an der Schule zusammen mit dem Ernährungsberater.
- Unterstützung der schulischen Tagesbetreuung bezüglich ausgewogener Ernährung

Direkt involviert ist der Schulärztliche Dienst auch beim Projekt Purzelbaum, den bewegten Kindergärten in der Stadt, sowie Fourchette verte, dem Label für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung in der Gemeinschaftsgastronomie. In der Stadt St. Gallen sind alle schulischen Tagesbetreuungen und Mittagstische mit diesem Label ausgezeichnet. Ausserdem werden über die von der Dienststelle Sport initiierten Kurse «Schule in Bewegung» für Lehrpersonen vermehrt Bewegungseinheiten in die Primarschulen gebracht. Prävention in der Frühförderung erfolgt in den SpiKi-Spielgruppen.

Um die Gesundheitskompetenz der Kinder und Jugendlichen noch mehr zu fördern, sind weitere Massnahmen nötig. Der Schulärztliche Dienst arbeitet zukünftig vermehrt mit der Dienststelle Sport zusammen. Diese ist aktuell damit beschäftigt, eine Übersicht über das städtische Bewegungsangebot zu erstellen.

Nach eigenen Recherchen gibt es neben den oben erwähnten Projekten in der Stadt St.Gallen und Umgebung ein breites Angebot, welches Kindern und Jugendlichen ermöglicht, sich im schulischen und privaten Umfeld körperlich aktiv zu betätigen.

Aktiv Kids

Bewegung in die Schule

Bike2School

Frühe Förderung

Kinder im Gleichgewicht

MidnightSports

MiniMove St. Gallen

OpenSunday Flawil

OpenSunday Rorschacherberg

Schule bewegt

Darüber hinaus animieren wir die Lehrpersonen, Bewegung und gesundheitsfördernde Aktivitäten in den Schulalltag einzubauen. Die Website «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» bietet geeignete praxiserprobte Massnahmen und Materialien, um Bewegung, gesunde Snacks sowie ausgewogene Mahlzeiten im Schulalltag zu fördern. – Bringen Sie die «Schule in Bewegung»!

Weitere Informationen

- www.kinder-im-gleichgewicht.ch (kantonales Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen)
- [Gesundheitsförderung für und mit Kindern \(Bericht vom November 2022 von Gesundheitsförderung Schweiz, v.a. Kapitel 6 «Bewegung und Kapitel 7 «Ernährung»\)](#)
- BMI-Monitoring 2018: Übergewicht und Adipositas bei Schulkindern im Kanton St.Gallen ([Factsheet](#))
- www.stadtsg.ch/schularztdienst (Rubrik Quartalsbriefe)