



Prävention, Gesundheitsaktionen

Prävention gegen Übergewicht und Bewegungsmangel

Antrag

Wir beantragen, folgende Beschlüsse zu fassen:

1. Vom vorliegenden Bericht wird Kenntnis genommen
 2. Das Postulat „Prävention gegen Übergewicht und Bewegungsmangel“ wird als erledigt abgeschrieben.
-

1 Zusammenfassung

In den westlichen Ländern haben Übergewicht und Inaktivität bei Kindern stark zugenommen. Gleichzeitig hat die Ausdauerleistungsfähigkeit in den letzten zehn bis zwanzig Jahren um bis zu zehn Prozent abgenommen. In der Schweiz nahm das kindliche Übergewicht in relativ kurzer Zeit um das Fünffache zu. Zum heutigen Zeitpunkt leidet in der Schweiz jedes fünfte Kind an Übergewicht oder Adipositas (Angaben der Gesundheitsförderung Schweiz). Das Übergewicht im Kindesalter beeinflusst auch das Gewicht im Erwachsenenalter negativ und kann verschiedene Folgekrankheiten auslösen. Die Folgen von Übergewicht sind unter anderem Herz-Kreislaufkrankheiten, Diabetes oder Bluthochdruck. Dazu kommt die psychische Belastung, ausgelöst durch Stigmatisierung („dick gleich dumm“) und Ausgrenzung. Deshalb ist Primärprävention gegen Übergewicht und deren Ursachen, wie Inaktivität und eine schlecht ausgewogene Ernährung, dringend notwendig. Die Schulen sind gefordert, da ihnen bei dieser Präventionsarbeit eine zentrale Rolle zukommt.



Die Schulen allein können aber keine gesellschaftlichen Entwicklungen korrigieren. Die Auseinandersetzung mit einer durch Medien bestimmten Umwelt wird zur Sisyphusarbeit, wenn sie keine Unterstützung erfährt durch übergeordnete Vorgaben und Wertehaltungen. Diesbezüglich braucht es seitens der Politik die Vision einer sich (konkret) bewegenden Schule.

Die Stadt St. Gallen hat sowohl bezüglich Ernährung wie auch Bewegung verschiedene Projekte lanciert, die eine eigentliche Vorbildfunktion haben. Speziell erwähnt werden dürfen das Projekt „Purzelbaum“ und die Studie „Ballabeina“, aber auch die bewusste Förderung einer gesunden und kindgerechten Ernährung in Kindergärten und Horten sowie an den Mittagstischen. Ergänzend dazu werden in den Schulhäusern wiederkehrend Aktionen und Kampagnen lanciert, die teilweise gekoppelt werden mit eigentlichen Gesundheits- oder Bewegungswochen. Auch „Znünikreise“ und „Pausenkioske“ sind mittlerweile weitgehend integrierte Angebote in den Schulhäusern.

Soweit diese Aufgaben nicht zum „Kernauftrag“ der Schule gehörten, sind sie einer speziellen Anstrengung einzelner Schulteams zu verdanken oder dem besonderen Engagement des Schulärztlichen Dienstes. Damit die verschiedenen erprobten Projekte nachhaltig wirken, ist deren Koordination von einer zentralen Stelle sicherzustellen. Dazu bietet sich die Fachstelle „Ernährung und Bewegung“ des schulärztlichen Dienstes an. Diese ist aber nur dann in der Lage, diese und weitere Aufgaben in ihrem Fachbereich zu erfüllen, wenn sie über die nötigen Ressourcen verfügt.



2 Inhaltsverzeichnis

Antrag.....	1
1 Zusammenfassung.....	1
2 Inhaltsverzeichnis	3
3 Postulat	4
4 Ausgangslage	4
4.1 Gesundheitsförderung Schweiz.....	5
4.1.1 Analyse.....	5
4.1.2 Massnahmen.....	6
4.2 Kanton St.Gallen, Bericht der Regierung vom 14. August 2007 „Sport und Bewegung“	7
4.2.1 Analyse.....	7
4.2.2 Massnahmen.....	8
4.2.3 Handlungsbedarf gemäss dem kantonalen Bericht „Sport und Bewegung“.....	9
5 Situation in der Stadt St.Gallen zur Bewegungsförderung und zur Förderung gesunder Ernährung	10
5.1 Vorbemerkung.....	10
5.2 Massnahmen zur Bewegungsförderung.....	10
5.2.1 Projekte zur Bewegungsförderung	11
5.2.1.1 Projekt Purzelbaum	11
5.2.1.2 „Ballabeina“ Kindergarten-Studie Ernährung und Bewegung 2008/09	12
5.2.1.3 Projekt „zu Fuss zur Schule“	13
5.2.1.4 Projekte „Kids in move“ und „Fit im Wasser“.....	14
5.2.1.5 Projekt „Sport im Freien“ ; Bewegungsförderung an Primarschulen	15
5.2.2 Bewegungsförderung im Kindergarten allgemein	15
5.2.3 Bewegungsförderung in FSA und Horten	16
5.2.4 Angebote und Projekte des Sportamtes und der Sportvereine	16
5.2.5 Weitere ausserschulische Angebote	17
5.3 Massnahmen zur Förderung gesunder Ernährung	17
5.3.1 „Pausenkiosk“	17
5.3.2 „Znünikreis“	18
5.3.3 „Gesunde Ernährung dank Hauswirtschaftslehre“	19



5.3.4	Freiwillige Schulhausangebote (FSA) und Horte zur Förderung gesunder Ernährung	19
5.3.5	Schüler- und Elternarbeit; individuelle Ernährungsberatung	20
6	Beurteilung und Schlussfolgerungen	20

3 Postulat

Am 13. Februar 2007 überwies das Stadtparlament das Postulat „Prävention gegen Übergewicht und Bewegungsmangel“ mit dem Auftrag an den Stadtrat, Bericht zu erstatten und allenfalls Antrag zu stellen, wie er die Prävention gegenüber Übergewicht und Bewegungsmangel fördern will.

Mit dem nachfolgenden Bericht kommt der Stadtrat diesem Auftrag nach. Die darin abgehandelten Präventionsanstrengungen konzentrieren sich auf Kinder, die die Volksschule besuchen.

4 Ausgangslage

In allen industrialisierten Ländern haben Übergewicht und Adipositas sowohl in der erwachsenen Bevölkerung als auch bei den Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren stark zugenommen. Zuerst und am stärksten betroffen von der Übergewichtsepidemie war Nordamerika. Bereits im Jahr 2000 musste davon ausgegangen werden, dass in den USA 68 % der Männer und 62 % der Frauen übergewichtig waren. 15,5 % der zwölf- bis neunzehnjährigen Jugendlichen galten als adipös, d.h. stark übergewichtig, bei den Kindern unter fünf Jahren waren es bereits 10 %.

Mit einer zeitlichen Verzögerung schwappt die Epidemie auch auf Europa und die Schweiz über. Je nach untersuchter Bevölkerungsgruppe weisen in der Schweiz 38 – 58 % der Männer und 22 – 33 % der Frauen ein zu hohes Körpergewicht auf. Dies entspricht ungefähr 2,2 Millionen Personen. Bis zu 15 % der Männer und 17 % der Frauen müssen dabei als adipös, d.h. stark übergewichtig eingestuft werden. Längsvergleiche lassen zudem nichts Gutes erahnen. Über die letzten zehn Jahre musste ein kontinuierlicher Anstieg sowohl beim Übergewicht als auch bei Adipositas-Fällen zur Kenntnis genommen werden. Am meisten betroffen sind dabei die unteren sozialen Schichten. Kinder und Jugendliche beiderlei Geschlechts weisen etwa gleich häufig zu hohes Körpergewicht auf. Schon 1999 galten fast 20 % als übergewichtig und zusätzliche 5 % als erheblich übergewichtig, d.h. adipös. Diese



Zahlen manifestieren, dass sich die Situation in der Schweiz leider nicht vom restlichen Europa unterscheidet.

Für die Stadt St.Gallen wurden keine detaillierten Untersuchungen durchgeführt. Es fehlen darum genaue Zahlen zu übergewichtigen Personen. Es darf davon ausgegangen werden, dass die von der Gesundheitsförderung Schweiz¹ eruierten Zahlen für die Gesamtbevölkerung der Schweiz im Grossen und Ganzen auch repräsentativ sind für die Situation in der Stadt St.Gallen.

4.1 Gesundheitsförderung Schweiz

4.1.1 Analyse

Gemäss den Studien der Gesundheitsförderung Schweiz haben Übergewicht und Adipositas eine dramatische Auswirkung auf den Gesundheitszustand der Betroffenen und verkürzen deren Lebenserwartung. Chronische Krankheiten, die vermehrt auftreten, sind unter anderem Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes und verschiedene Krebsarten. Adipositas ist auch Ursache dafür, dass bereits bei Kindern und Jugendlichen Diabetes Typ 2 diagnostiziert werden muss. Neben körperlichen Konsequenzen sind auch psychische Auswirkungen von Übergewicht, insbesondere bei Kindern, sehr belastend. Sie beeinflussen in hohem Masse die schulische und später auch die berufliche Situation. Das Bundesamt für Gesundheit geht davon aus, dass Übergewicht und Adipositas die Gesellschaft sehr teuer zu stehen kommen. Werden die direkten Behandlungskosten mit den indirekten Kosten (z.B. verlorene Arbeitstage etc.) addiert, entsteht ein Finanzbedarf in Milliardenhöhe. Dem Übergewicht vorzubeugen, ist darum von zentraler Bedeutung sowohl für das betroffene Individuum als auch für die gesamte Volkswirtschaft.

Die Ursachen für die Zunahme übergewichtiger Personen sind offensichtlich. Es ist die Kombination von veränderten Ernährungsgewohnheiten und verändertem Bewegungsver-

¹ Die Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Institution, die Aktivitäten für die Gesundheit fördert und durchführt. Sie vereint Vertreter von Bund, Kantonen, Versicherern, der Suva, der Ärzteschaft, der Wissenschaft etc. Im Jahre 2005 wurde ein umfassender Bericht unter der Leitung von Dr. François van der Linde zum Thema „Gesundheitsförderung und Prävention“ veröffentlicht. Er wurde im gleichen Jahr ergänzt durch einen Bericht „Gesundes Körpergewicht: Wie können wir der Übergewichtsepidemie entgegenwirken? / Wissenschaftliche Grundlagen für die Erarbeitung einer Strategie für die Schweiz“.



halten. Vereinfacht darf gesagt werden: Wir essen insgesamt zu viel, zu fett und zu süss und bewegen uns zu wenig.

Günstige und kalorienreiche Nahrung ist überall und rund um die Uhr verfügbar und sie wird mit grossem Aufwand vermarktet. Der zu hohen Energiezufuhr steht ein geringerer Energieverbrauch wegen fehlender körperlicher Aktivität gegenüber. Heutige Kinder werden sehr oft in ihrem natürlichen Bewegungsdrang stark eingeschränkt. Sie finden immer weniger Spiel- und Bewegungsräume, in denen sie ihre Bedürfnisse spontan, gefahrlos und von Erwachsenen akzeptiert ausleben dürfen. War es früher selbstverständlich, dass Kinder den Weg zur Schule zu Fuss zurücklegten, muss dafür heute aktiv geworben werden. So werden wohlgemeinte Taxi-Fahrten der Eltern zum Schulhaus für deren Kinder zum Hindernis für regelmässige und spontane Aktivitäten. Dasselbe gilt für die Forderung vieler Eltern, die Distanzkriterien für den Einsatz von Schulbussen oder die Abgabe eines Busabonnements zu lockern.

Eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten gehen einher mit einer Zunahme von passiven Freizeitangeboten. Gemäss den Studien von Gesundheitsförderung Schweiz verbringen Kinder zwischen sieben und elf Jahren durchschnittlich fast zwei Stunden pro Tag vor dem Fernseher, dem Game-Boy oder dem Computer. Für diese Kinder gehört es zur Gewohnheit, dass sie dabei auch Snacks essen.

Denselben Studien kann entnommen werden, dass rund ein Drittel der Mädchen und ein knappes Fünftel der Jungen keinen Sport ausserhalb der Schule betreiben. Damit zeigt sich auch, dass der obligatorische Schulsport das Bewegungsdefizit nicht zu kompensieren vermag. Die starke mediale Präsenz des Sportes und dessen hohe soziale Akzeptanz tragen dazu bei, dass die Situation verschleiert wird. Der Aufmerksamkeit heischenden Überaktivität einzelner Spitzensportler steht die grosse Gruppe von blossen Konsumenten von Sportaktivitäten gegenüber. Anstelle eines gesunden Mittelmasses an Bewegung für alle steht tendenziell einer kleinen Gruppe der extremen Leistungssportler und Leistungssportlerinnen ein breiter Bevölkerungsteil von Bewegungsmuffeln gegenüber. Damit stellt sich die Frage, wie dieser Situation und diesen Tendenzen entgegen gewirkt werden kann.

4.1.2 Massnahmen

Die Gesundheitsförderung Schweiz stellt in ihrem Bericht 2005 fest, dass die frühzeitige Vorbeugung als wirksamste Massnahme angesehen wird. Kinder sind darum konsequenterweise im Hauptfokus der Bemühungen, die Übergewichtsepidemie einzudämmen. Da Kinder und Jugendliche extrem stark durch ihre Umwelt geprägt werden, kann eine Veränderung nur bewirkt werden, wenn die Umgebung und die Hauptakteure sich der Probleme



bewusst werden und Konsequenzen daraus ziehen. Nächstes Umfeld und Hauptakteure eines Kindes sind die Familie eng gefolgt von der Schule. So verwundert es nicht, dass ein Grossteil der in der Schweiz, aber auch europaweit erprobten Interventionen zur Vorbeugung des Übergewichtes bei Kindern in der Schulumgebung stattgefunden hat, teils unter Einbezug der Eltern.

Für die Schulen werden insbesondere die folgenden Möglichkeiten zur Intervention vorgeschlagen:

- Ernährung im Unterricht thematisieren (Kochunterricht)
- kindgerechte und gesunde Pausenverpflegung in der Schule, in Pausen oder am Mittagstisch
- vermehrt „bewegter Unterricht“ ergänzend zum Sportunterricht
- Anreize für einen gesunden Lebensstil schaffen, z.B. „zu Fuss zur Schule“, gesunde Pausenverpflegung
- Einbezug der Eltern und anderer Erziehenden, um gesundes Essverhalten und körperliche Aktivitäten zu fördern

4.2 Kanton St.Gallen, Bericht der Regierung vom 14. August 2007 „Sport und Bewegung“²

4.2.1 Analyse

Der Bericht hält fest, dass die Bewegungsfähigkeit der Kinder offensichtlich nicht mehr so gross ist wie noch vor wenigen Jahren. Natürliche Bewegungsabläufe wie zum Beispiel ein Purzelbaum oder das Balancieren über einen Balken gelingen einem Teil der Kinder nur noch mit Mühe oder gar nicht. Das Klettern und natürliche Springen kann nicht mehr automatisch beim Kindergarteneintritt vorausgesetzt werden. Die Schere zwischen Kindern, die diese Fertigkeiten haben, und denjenigen, die damit Mühe bekunden, wird immer grösser. Dazu gesellt sich die Bewegungsarmut. Die Auswirkungen davon sind u.a. auch im Schulsport augenfällig. Für die Schule ist es schwierig, die Defizite der Kinder im motorischen Bereich auszugleichen. Kinder, die ungelenken sind, sind motorisch wenig agil, fallen im Klassenverbund auf, namentlich im Sportunterricht.

² Die Regierung des Kantons St.Gallen hat im August 2007 einen Bericht zum Thema "Sport und Bewegung im Kanton St.Gallen" vorgelegt. Der Bericht wurde in der Februarsession 2008 vom Kantonsrat diskutiert und verabschiedet.



Das sinkende körperliche Leistungsvermögen der Jugendlichen kann im gesamten Kanton mit Zahlen belegt werden. Die Ergebnisse der sankt-gallischen Schulschlussprüfung, an denen sich jährlich zwischen vier- bis fünftausend Schülerinnen und Schüler der Oberstufe beteiligen, zeigen deutlich abnehmende Resultate. Im Jahre 1993 schnitten noch fast 20 % der Teilnehmenden in den fünf mit Messungen erfassten Disziplinen mit „sehr gut“ ab; im Jahre 2003 nur noch rund 11 %. Im gleichen Zeitraum verdoppelte sich die Zahl der Teilnehmenden, die ein „ungenügend“ oder nur ein „genügend“ erreichten. Einen Leistungsrückgang zeigen auch die kantonalen Schulsporttage. Immer mehr Zeit brauchen die Schülerinnen und Schüler für den 80-Meter-Lauf. Die Buben rannten die achtzig Meter im Jahre 1988 im Durchschnitt in einer Zeit von 11,12 Sekunden. Das Tempo ging jährlich kontinuierlich zurück. Im Jahre 2003 brauchten die Teilnehmenden im Durchschnitt eine Sekunde mehr, nämlich 12,23 Sekunden. Auch die Mädchen benötigten 15 Jahre später eine Sekunde mehr für die gleiche Strecke. Der Bericht kommt zum Schluss, dass die bislang eingeleiteten Massnahmen zwar einiges bewirkt haben, den aktuellen Trend zur Bewegungsarmut der Schülerinnen und Schüler aber nicht stoppen konnten.

4.2.2 Massnahmen

Um die Bewegungsfähigkeit der Kinder zu erhöhen und der Bewegungsarmut entgegenzuwirken, sind aus kantonaler Sicht einschneidende Massnahmen nötig, da mit Appellen auf der Basis der Freiwilligkeit ein bedeutender Teil der Kinder und Eltern nicht erreicht werden kann. Den Themen Gesundheit, Bewegungsentwicklung im Kleinkind- und im Vorschulalter sowie dem Schulsport wird dabei eine wichtige Bedeutung beigemessen.

Natürliche Bewegung soll bereits im Kleinkindalter ermöglicht und gefördert werden. Dabei ist die Bedeutung des Elternhauses für ausreichende Bewegung unbestritten. Eltern haben eine Vorbildfunktion und damit auch unmittelbaren Einfluss auf das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Kinder. Die Zusammenarbeit zwischen Lehrpersonen und Eltern zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen ist zwingend notwendig. Den Kindern sollen mehr Möglichkeiten zu freien und natürlichen Bewegungen geboten werden. Erziehungs- und Betreuungspersonen sollen zu eigentlichen Bewegungsförderern werden. Diese sollen darauf hinweisen, welches die Folgen für Kinder sind, wenn sie sich zu wenig bewegen, zu viel sitzen, zu energiereich essen und sich unkontrolliertem Medienkonsum hingeben. Spielgruppen, Mutter/Vater- und Kindturnen, aber auch andere Elternbildungsveranstaltungen sollen darum kontinuierlich gefördert und ausgebaut werden. Der Elternarbeit wird dabei eine zentrale Bedeutung beigemessen.



Als ein Grundpfeiler der Bewegungsförderung wird der Schulsport betrachtet. Obwohl die Leistungen der Schule mit wöchentlich drei Lektionen Sport, ergänzt mit Schulsporttagen, Sportlagern und weiteren speziellen Sportveranstaltungen beachtlich sind, genügt der Schulsport allein nicht. Zusätzlich sollen neue Formen von täglicher Bewegung (Sport, Kultur, Tanz, Theater, Rhythmik geprüft werden. Diese zusätzlichen Lektionen könnten innerhalb, aber auch ausserhalb des regulären Stundenplanes stattfinden.

Auch der Sportunterricht als solcher bedarf aus Sicht des Kantons einer qualitativen Verbesserung. Insbesondere auf der Primarschulstufe wird das Fach Turnen und Sport in der Regel von Generalisten erteilt. Zwar soll am Prinzip beibehalten werden, dass Allrounder und Allrounderinnen für den Sportunterricht verantwortlich sind. Trotzdem soll insbesondere für die Primarschulstufe geprüft werden, ob nicht speziell ausgebildete Sportlehrpersonen im Sinne von Mentoring die nicht fachspezifisch ausgebildeten Kolleginnen und Kollegen im Fach Sport didaktisch und methodisch begleiten und unterstützen könnten. Diese speziell ausgebildeten Sportlehrpersonen könnten darüber hinaus Impulse für Bewegungsaktivitäten über den regulären Unterricht hinaus vermitteln.

Wesentlich zur Bewegungsförderung beiträgt aber auch der ungebundene Sport. Tatsache ist, dass sich viele Menschen möglichst ungebunden, unabhängig von anderen und uneingeschränkt durch Stundenpläne und Trainingszeiten Sport und Bewegung widmen wollen. Voraussetzungen dafür sind genügend Sportanlagen, die zur Benützung offen stehen. Benutzerfreundliche Sportanlagen ergänzen soll ein gutes Wanderweg- und Radfahrernetz.

Neben der aktiven Bewegungsförderung sieht der Bericht auch Potenzial in der Prävention. Das Projekt „Kinder im Gleichgewicht“ fokussiert auf die beiden Themen Ernährung und Bewegung. Ziel ist, in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Schweiz ein umfassendes Programm der Prävention gegen Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu entwickeln.

4.2.3 Handlungsbedarf gemäss dem kantonalen Bericht „Sport und Bewegung“

Handlungsbedarf wird prioritär in den Interventionsbereichen Kleinkind und Schule gesehen. Leiterinnen und Leiter von Spielgruppen und Kindertagesstätten sollen mit Informationsmaterial versorgt und es sollen allenfalls dazu Schulungs- und Weiterbildungsangebote geschaffen werden. Ebenfalls mit Informationsmaterial ausgerüstet werden sollen die Elternberatungsstellen.

Für Schulkinder stehen zurzeit zusätzliche Lektionen für den Turn- bzw. Sportunterricht nicht zur Diskussion, hingegen soll vermehrt auf integrierte Bewegungseinheiten des Unterrichts



gesetzt werden. Ergänzend dazu soll die Qualität im Sportunterricht über Aus- und Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen gefördert werden.

5 Situation in der Stadt St.Gallen zur Bewegungsförderung und zur Förderung gesunder Ernährung

5.1 Vorbemerkung

Die aus dem Bericht der „Gesundheitsförderung Schweiz“ zitierte Analyse zur Situation in der Schweiz darf auch als Grundlage für die Darstellung der Situation in der Stadt St.Gallen genommen werden. Da sich bei der Bewegungsarmut offensichtlich auch ein Stadt- und Landgefälle offenbart, muss davon ausgegangen werden, dass sich die Situation in der Stadt St.Gallen gegenüber dem Durchschnitt noch akzentuierter präsentiert. Diese Erkenntnisse sind für die Fachleute, insbesondere der Schule, nicht neu. Bereits vor Jahren wurden darum verschiedene Programme lanciert, die kantonal, aber teilweise auch gesamtschweizerisch als vorbildhaft eingestuft werden können. Federführend war dabei der städtische Schulärztliche Dienst. Trotz sehr knapper Ressourcen gelang es den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern immer wieder, spezielle Akzente zu setzen. Angesichts der sich verschärfenden Situation reichen aber die aktuell zur Verfügung stehenden Personalressourcen, namentlich das im Rahmen eines wissenschaftlichen Projektes der Universität Lausanne von zehn auf vorübergehend 30 % aufgestockte Pensum der Stelle „Bewegung und Ernährung“, nicht. Selbst die Beibehaltung des Status quo ist nicht gesichert. Zusätzliche Aktionen bedingen eine Erhöhung der personellen Ressourcen.

5.2 Massnahmen zur Bewegungsförderung

Der ordentliche Sportunterricht in den Primar- und Oberstufenschulen bildet einen zentralen Pfeiler für die Bewegungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler. Wie im kantonalen Sport- und Bewegungskonzept festgestellt, besteht in diesem Bereich Handlungsbedarf. Es ist zu überlegen, ob die im Bericht des Kantons vorgeschlagenen Fachpersonen pro Schulhaus als Coaches eingesetzt werden können mit dem Ziel, einerseits die Lehrpersonen zu unterstützen und andererseits eine optimale Nutzung der bestehenden Infrastrukturen zu ermöglichen.

Viele Lehrpersonen gestalten mit Engagement den Sportunterricht, doch besteht in diesem Bereich ein wesentliches Verbesserungspotenzial. Gezielte und basisbezogene Weiterbildung der Lehrpersonen hilft, die Qualität im Sportunterricht weiter zu verbessern. Mit dem



Projekt „Sport im Freien“ besteht in der Stadt bereits ein Angebot, welches sich in den letzten zwei Jahren gut etabliert hat. In diesem Zusammenhang ist zu überlegen, ob zur Steigerung der Qualität im obligatorischen Schulsport unter Nutzung der eigenen Fachkräfte ein „Kompetenzzentrum Schulsport“ geschaffen werden kann.

Zielen diese Massnahmen in erster Linie auf Qualität des Sportunterrichtes, bestehen bereits verschiedene Projekte zur Förderung der Bewegung und zur Korrektur des Ernährungs- und Konsumverhaltens, welche sich gezielt an Kinder in Kindergarten und Schule richten.

5.2.1 Projekte zur Bewegungsförderung

5.2.1.1 Projekt Purzelbaum

Erfahrungen der städtischen Lehrpersonen, aber auch zahlreiche Studien belegen, dass Kindergartenkinder im Durchschnitt unbeweglicher, ungeschickter und langsamer werden. Sie haben vermehrt Mühe, auf einem Bein das Gleichgewicht zu halten, können ihre Kraft nicht dosieren, haben eine schlecht entwickelte Raumwahrnehmung und können komplexere Bewegungsabläufe wie Hampelmann, Radfahren oder „Rolle vorwärts“ nur mit Mühe nachvollziehen. Sie sind dadurch auch vermehrt unfallgefährdet im Strassenverkehr.

Dem will das Projekt „Purzelbaum“ entgegenwirken. Bewegung wird in den Kindergartenalltag integriert und findet neu grundsätzlich immer und überall, nicht nur in speziellen Lektionen statt. Ziel des Projekts ist es, nicht nur im Kindergartenalltag die Bewegungsgewohnheiten zu ändern, sondern auch bei den Eltern Impulse zu setzen, so dass eine Basis für eine nachhaltige Einstellungsänderung auch im Elternhaus gelegt werden kann. Erreicht wird die Veränderung durch die gezielte Schaffung von Freiräumen, verbunden mit einigen baulichen Veränderungen in den Kindergärten und kreativem Unterricht der Kindergartenlehrpersonen.

Die Projektentwicklung erfolgte durch das Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Basel, in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport in Magglingen und dem Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt. In der Stadt Basel wurde das Projekt 2004 gestartet und ist dort mittlerweile in fast allen städtischen Kindergärten etabliert. In der Stadt St.Gallen haben sich im Schuljahr 2007/08 sechs Kindergärten am Programm beteiligt. Aktuell sind gesamthaft in der Stadt elf Kindergärten ins Programm integriert.

Voraussetzung für die Einführung des Projekts ist, dass die Kindergartenlehrpersonen an mindestens fünf bis sechs Halbtagen eine spezifische „Basiseinführung“ erhalten. Ist das Projekt lanciert, ist ein kontinuierliches Coaching der Kindergartenlehrpersonen, ergänzt mit



Erfahrungsaustausch und einer gezielten Elternarbeit, unabdingbar. Für diese Koordinations- und Impulsfunktion muss eine speziell dafür ausgebildete Person beauftragt werden.

Nach 15 Monaten eigener Erfahrung kann festgestellt werden, dass alle Kindergartenlehrpersonen vom Sinn und Nutzen der neuen Bewegungskultur überzeugt sind, und dass die Kinder wie auch die Eltern nach anfänglicher Skepsis begeistert mitmachen. Der Schulärztliche Dienst stellt zudem fest, dass bei der Reihenuntersuchung vor dem Übertritt in die Primarunterstufe ein deutlich besseres Gleichgewicht und vor allem eine allgemein bessere Körperbeherrschung festgestellt werden darf.

Im aktuellen Schuljahr hat das Schulamt für die Leitung und Koordination des Projektes eine Kindergärtnerin im Umfang von 10 – 20 % freigestellt. Aufgrund der äusserst positiven Erfahrungen soll das Projekt Purzelbaum in der Stadt auf alle Kindergärten ausgedehnt werden. Voraussetzung dazu sind minimale bauliche Anpassungen mit Kosten von ca. CHF 2'500 pro Kindergarten sowie der Ausbau der zentralen Koordinationsstelle, die für die Ausbildung, aber auch das Coaching verantwortlich ist. Sinnvollerweise übernimmt die Coachingfunktion in Zukunft der Schulärztliche Dienst, soweit die personellen Ressourcen es zulassen.

5.2.1.2 „Ballabeina“ Kindergarten-Studie Ernährung und Bewegung 2008/09

Die positiven Erfahrungen mit dem Projekt „Purzelbaum“ waren Motivation, sich um eine Beteiligung an der Studie „zur Förderung der Gesundheit bei Kindergartenkindern in den Kantonen Waadt und St.Gallen“ zu bemühen. Diese Studie mit dem Namen „Ballabeina“ (Romanisch: Schaukel/„Gigampfi“) wird von der Gesundheitsförderung Schweiz und dem Nationalfonds unterstützt. Initianten der Studie sind das Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universitäten Basel und Lausanne wie das Ostschweizer Kinderspital. Ziel der Studie ist, die Wirksamkeit eines interdisziplinären Programms zu testen. Die Bewegungsprogramme, die sich weitgehend am Angebot des „Purzelbaums“ orientieren, sollen die Aktivität der Kinder gezielt und intensiv fördern. Dieses Kindergartenangebot wird ergänzt durch Informationen an die Eltern. Dabei soll insbesondere auf die Konsequenzen von fragwürdigem Ess- und Freizeitverhalten aufmerksam gemacht werden. Die gesamte Studie dauert ein Jahr. Um die Kindergartenlehrpersonen in ihrer Arbeit zu unterstützen, wird von der Universität Lausanne während eines Jahres eine Health-Promotorin im Umfang von max. 80 Stellenprozenten finanziert.

Für das Projekt werden die Kindergartenkinder am Anfang und Ende des Schuljahres getestet, sofern die Eltern das schriftliche Einverständnis dazu geben. Hauptmerkmale sind das Körperfett, die Fitness, die körperlichen Aktivitäten und Stoffwechsel- und psychologische



Parameter. Von zentralem Interesse ist auch die Frage, ob es gelingt, das Wissen über Ernährung und Bewegung zu transferieren und damit unmittelbar auf das Verhalten im Elternhaus Einfluss zu nehmen. Für die studienkonforme Umgestaltung der Kindergärten fielen der Stadt CHF 25'000 an Kosten an.

Aktuell nehmen zwanzig Kindergärten der Stadt an der Studie teil. Um den wissenschaftlichen Kriterien zu genügen, sind per Los zehn Kindergärten der Interventionsgruppe und zehn der Kontrollgruppe zugeteilt. Die beteiligten Kindergärten weisen einen hohen Anteil von Kindern mit Migrationshintergrund auf. Diese Kinder profitieren von einem gesundheitsfördernden Projekt in besonderem Masse. Resultate zur Studie liegen frühestens im Herbst 2009 vor.

Das Projekt geniesst gute Akzeptanz sowohl bei den Kindergartenlehrpersonen als auch bei den Eltern und Kindern. Diverse Rückmeldungen weisen darauf hin, dass sich die Intervention als wirkungsvoll erweisen könnte. Damit wäre auch die Voraussetzung für eine Weiterführung und Ausdehnung des Projektes gegeben. Dies würde aber bedeuten, dass die Kosten der Health Promotorin künftig von der Stadt getragen würden. Die Health Promotorin ist dafür zuständig, dass die Studie in der Praxis so durchgeführt wird, wie vom Forschungssetting vorgesehen. Die konkreten Aufgaben der Health Promotorin sind sehr vielfältig. Sie führt die Fortbildungen der Kindergärtnerinnen durch. Sie unterstützt die Kindergärtnerinnen im Hinblick auf die tägliche Bewegungs- und die wöchentliche Ernährungslektion, indem sie alle zwei Wochen im Kindergarten anwesend ist, eine Bewegungs-Lektion erteilt (zur Einführung eines neuen Bewegungs-Themas) und der Kindergärtnerin mit Rat zur Seite steht. Darüber hinaus veranstaltet sie Elternabende zu den Themen Bewegung, Ernährung, Medienkonsum und Schlaf, ebenso [Elternworkshops zum Thema gesunde Ernährung](#).

Wird das Projekt weitergeführt und ausgedehnt, müssen über die personellen Ressourcen hinaus die neu ins Projekt integrierten Kindergärten mit Bewegungsmaterialien entsprechen dem Projekt „Purzelbaum“ ausgerüstet sein. Die Projekte „Purzelbaum“ und „Ballabeina“ würden in diesem Fall zusammengelegt und als ein Projekt weitergeführt.

5.2.1.3 Projekt „zu Fuss zur Schule“

Die Zuteilung der Kinder zu den Schulhäusern erfolgt im Regelfall so, dass zumutbare Schulwege garantiert werden können. Für Kindergartenkinder gilt eine Strecke von einem Kilometer als zumutbar, für Primarschulkinder sind es 1,5 Kilometer. Überschreitet der Schulweg diese Werte, wird ein Schulbus organisiert. In der Regel betrifft dies Kinder, für die sich eine besondere schulische Förderung aufdrängt, und welche darum für längere oder kürzere Zeit in besonderen Klassen unterrichtet werden (Integrationsklassen, Kleinklassen



etc.). Trotz dieser Garantie für kurze und vor allem sichere Schulwege muss festgestellt werden, dass Kinder regelmässig von den Eltern mit dem Auto bis vor das Schulhaus gefahren werden. Den Eltern kann dies nicht untersagt werden, auch wenn dadurch den Kindern die Möglichkeit genommen wird, sich ausserhalb des Schulbetriebes täglich zu bewegen und ohne Aufsicht durch Erwachsene die Umgebung wahrzunehmen und soziale Kontakte zu pflegen. Um der Tendenz nach vermehrtem Transport entgegen zu wirken, sollen mit speziellen Kampagnen in Zusammenarbeit mit dem VCS Kinder und Eltern auf den besonderen Wert hingewiesen werden, den Schulweg zu Fuss zurück zu legen.

Kampagnen allein genügen jedoch nicht. In der Elternarbeit soll in Zukunft vermehrt der Schulweg zu Fuss thematisiert werden. Dies bedeutet aber auch, dass in Absprache mit Polizei und Tiefbauamt gewisse Schulwege sicherer gemacht werden müssen. Für Fragen zur Schulwegsicherheit, aber auch für die Schulwegsicherheit als solche, ist im Schulamt eine Stelle bezeichnet.

5.2.1.4 Projekte „Kids in move“ und „Fit im Wasser“

Unter dem Titel „Kids in move“ werden seit 2003 wöchentliche Bewegungsstunden für übergewichtige oder zu Übergewicht neigende Kindergarten- und Primarschulkinder angeboten. In Gruppen von Gleichgesinnten, aber auch Gleichbetroffenen können die Kinder spielerisch ihre Körperwahrnehmung, Ausdauer, aber auch Kraft und ihre motorischen Fähigkeiten schulen und trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die Freude an möglichst vielfältiger Bewegung und das Sammeln positiver Erfahrungen. Dadurch wächst das Selbstbewusstsein und die Kinder trauen sich auch im normalen Turnunterricht mehr zu. Das zeigt sich unter anderem darin, dass Kinder, die „Kids in move“ besuchen, später vermehrt an Fussball- und Handballturnieren teilnehmen. Aktuell wird je ein Kurs auf der Kindergarten-, Unterstufe und auf der Mittelstufe angeboten.

Ergänzend zu „Kids in move“ wird auch „Fit im Wasser“ angeboten. Das Zielpublikum und die Grundsätze sind dieselben. Durch wöchentliche Bewegungsstunden im Wasser sollen übergewichtige oder zu Übergewicht neigende Kinder von der zweiten bis sechsten Klasse zu mehr Fitness animiert werden.

Sowohl „Kids in move“ wie auch „Fit im Wasser“ haben weniger primärpräventiven, sondern vermehrt kurativen Charakter, weshalb ein Kursgeld von CHF 50 verlangt wird.

Ausgehend von den bisherigen Erfahrungen soll das Programm nicht nur beibehalten, sondern bedarfsgerecht ausgedehnt werden. Voraussetzung dafür ist, dass geeignete Fachpersonen zur Verfügung stehen. Aktuell trägt die Stelle „Bewegung und Ernährung“ des Schulärztlichen Dienstes die Verantwortung dafür. Sowohl die Beibehaltung des Ist-Zustandes als



auch eine Ausdehnung des Programms setzt voraus, dass das Pensum der Fachstelle erhöht wird.

5.2.1.5 Projekt „Sport im Freien“; Bewegungsförderung an Primarschulen

Leider verliert Bewegung im Kindes- und Jugendalltag an Selbstverständlichkeit. Viele Schülerinnen und Schüler beschränken ihr körperliches Engagement auf den schulischen Sportunterricht. „Sport im Freien“ ermöglicht einen bewegten, attraktiven und fächerübergreifenden Sportunterricht. Durch gezielte Lehrpersonenfortbildung, aber auch „Vorbildlektionen“ werden die Lehrpersonen im Sportunterricht unterstützt und fachlich weitergebildet. Sport in freier Natur wird zum bereichernden Zusatz in der Ausbildung der Jugendlichen und Kinder. Die Kinder lernen neue Freizeitspiele, lassen sich zum Wetteifern animieren und spüren das positive Gefühl nach einer körperlichen Leistung. Auch der normale schulische Alltag kann durch einfache Mittel und Übungen bewegter gestaltet werden. Zum Beispiel werden Fremdsprachenunterricht und Bewegung gekoppelt oder grammatikalische Übungen mittels eines Postenlaufs durchgeführt. Der Schulstoff kann dadurch einfacher verarbeitet und die Konzentration durch den rhythmisierten Wechsel von ruhigen und bewegten Unterrichtsphasen gesteigert werden. Das Programm „Sport im Freien“ wurde erstmals im Schulhaus Boppartshof nach der überraschend notwendig gewordenen Sanierung der Turnhalle eingeführt. Dem Motto folgend, aus der „Not eine Tugend zu machen“ wurden die Monate, während denen es an Turnraum mangelte, mit vermehrten Einheiten „Sport im Freien“ überbrückt. Zwischenzeitlich haben sich auch andere Schulhäuser um dieses Programm bemüht und entsprechende Weiterbildungen und Einführungen erhalten und / oder geplant.

Das Projekt „Sport im Freien“ setzt sowohl für den Sport- wie auch den Normalunterricht neue Impulse. Voraussetzung dafür ist eine qualifizierte Weiterbildung und auch ein Coaching der Lehrpersonen in der Einführungsphase. Weiterbildung wie Coaching erfolgen in einer ersten Phase, d.h. bis genügend eigenes Personal zur internen Weitergabe dieser Kompetenzen ausgebildet ist, durch externe Fachpersonen im Rahmen schulischer Weiterbildungskredite. Es wird angestrebt, „Sport im Freien“ mit den weiteren Projekten zu Sport und Ernährung zu vernetzen und zu koordinieren.

5.2.2 Bewegungsförderung im Kindergarten allgemein

Kindergärten sind seit jeher Orte, wo Kinder dank entsprechenden räumlichen Voraussetzungen und der Kindergartenumgebung ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können. Der Bildungsplan Kindergarten des Kantons St.Gallen sieht regelmässige Bewegungserfahrungen im Tagesablauf des Kindergartens vor. Vor allem für Kindergärten, die diesbe-



züglich nicht optimale Innen- und Aussenbedingungen verfügen, wird versucht, das Defizit mit Sport- bzw. Turnhallenbelegungen zu kompensieren.

Die Lektionentafel des Kindergartens sieht zwar nicht explizit Sportlektionen in Turnhallen vor, doch stellen die städtischen Schulen den Kindergärten seit Jahren wo immer möglich freie Hallenkapazitäten zur Verfügung. Dieser wetterunabhängigen Bewegungsmöglichkeit kommt seit der Einführung der Blockzeiten eine grosse Bedeutung zu, so dass sie in allen Kindergärten ihren festen Platz finden soll. Unabhängig davon erfolgen Wanderungen in den Wald und zu den Spielplätzen.

5.2.3 Bewegungsförderung in FSA und Horten

In Horten und Freiwilligen Schulhausangeboten wird dem Thema Bewegung grosse Bedeutung beigemessen. Beide Angebote nutzen die nahen Turnhallen über Mittag, am Mittwochnachmittag und in den Ferien. In den Räumlichkeiten selbst werden nach Möglichkeit Elemente zur Bewegungsanimation (Matten, einfache Klettergerüste, Balanciergeräte, Tischtennistische etc.) bereit gestellt. Die Freiwilligen Schulhausangebote nutzen zudem regelmässig den Aussenraum der Schulanlagen. Die Horte vermitteln in der Freizeit gezielt Erlebnisse in der Natur und nutzen rege die städtischen Bäder.

5.2.4 Angebote und Projekte des Sportamtes und der Sportvereine

Das Sportamt bietet in den Frühlingsferien Sportanimationskurse und in den Sommerferien Sportangebote. Daran nehmen rund 1'500 Kinder teil. Mit den Angeboten sollen Sportarten auf einfache Art zugänglich gemacht werden und die Kinder sollen dank verbesserter Grundfertigkeit für die regelmässige Bewegung motiviert werden. Angeboten werden zurzeit rund 20 Sportarten.

Schulsporttage organisieren die Schulen selbst, wobei sie sich oft in schulhausübergreifenden Organisationskomitee zusammenschliessen. Das Sportamt unterstützt die Anlässe mit finanziellen Beiträgen und optimalen Bedingungen auf den Anlagen. Auch Schulsporttage sollen die Kinder zu mehr Bewegung animieren, doch kann dieser Bereich noch verstärkt werden, damit Sporttage nicht Einzelaktionen bleiben.

Organisieren Sportvereine spezielle Sportanlässe, brauchen sie die Unterstützung der Schulen und der Schulkinder, um einen Anlass erfolgreich durchführen zu können. Leider nehmen an solchen Sportanlässen immer dieselben Schulen teil. Manche Schulen fehlen. Für die



Teilnahme aller Schulen an solchen Anlässen fehlt eine verbindliche Vorgabe, da motivierte Lehrpersonen allein den Erfolg nicht garantieren können.

Sportanlässe sind nur Teil der breiten Angebotspalette von Sportvereinen. Diese bieten Schülerinnen und Schülern zur sportlichen Betätigung ausserhalb der Schulzeit regelmässige Trainings und Einzelangebote während den Ferien an. Das Sportamt unterstützt die Angebote und Wettkampftätigkeit der Vereine mit jährlichen Beiträgen.

Mit J+S-KidS hat der Bund ein neues Gefäss geschaffen, welches für die Sportvereine und für die Schulen neue Möglichkeiten bietet. Hier ist Polysportivität und nicht Spezialisierung auf eine Sportart gefordert. Dies wiederum trägt zur besseren Bewegungskompetenz der Kinder und Jugendlichen bei. Es ist zu überlegen, ob das Sportamt für Sportvereine, welche J+S-KidS führen, Anreize schaffen soll.

5.2.5 Weitere ausserschulische Angebote

Diverse private Organisationen, aber auch Sportvereine führen Spielgruppen, Muki-Turnen, VaKi-Turnen. Diese Organisationen belegen aktuell verschiedene Turnhallen während insgesamt 20 Stunden pro Woche. Eine Ausweitung der Hallenbelegungen ist nur sehr beschränkt möglich, da die Turn- und Sporthallen bereits von Schulen und Vereinen äusserst stark belegt sind.

In die Kategorie „ausserschulische Angebote“ gehört auch die Vielfalt von Anlässen und Projekten, die mit „schweiz.bewegt“ schweizweit propagiert und vom Bund unterstützt werden. Projekte von „schweiz.bewegt“ können sowohl zentral als städtisches Angebot oder dezentral als Angebot eines einzelnen Quartiers zum Mitmachen animieren. Ein solches Projekt in der Stadt war 2008 „go for 5“.

5.3 Massnahmen zur Förderung gesunder Ernährung

5.3.1 „Pausenkiosk“

In den meisten Primarschulhäusern wurde in den letzten vier bis acht Jahren ein sogenannter „Pausenkiosk“ eingeführt. Mit dem „Pausenkiosk“ wird den Schülerinnen und Schülern einerseits eine gesunde, kinder- und jugendgerechte Zwischenmahlzeit angeboten, andererseits können Kinder, die ohne Frühstück zur Schule kommen, spätestens in der Pause etwas essen oder trinken.



Der „Pausenkiosk“ ist jeweils in der Vormittagspause von 09.40 bis 10.00 Uhr geöffnet. Betrieben wird der „Pausenkiosk“ meist von Schülerinnen und Schülern unter Anleitung von Lehrpersonen oder Eltern. Die Gestaltung des „Pausenkiosks“ variiert von Schulhaus zu Schulhaus (professionell hergestelltes Holzhaus mit eingebautem Kühlschrank, von Schülerinnen und Schülern hergestellter Marktstand, Tisch in der Pausenhalle etc.). Das Angebot des „Pausenkiosks“ richtet sich nach den Empfehlungen des Schulärztlichen Dienstes und kann aus dunklem Brot, Vollkorn Crackers, Reiswaffeln, Nüssen, Früchten, Gemüse, Milch oder Fruchtsaft bestehen. Die verschiedenen Lebensmittel und Getränke werden meist zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Die Erfahrungen mit dem „Pausenkiosk“ sind positiv und die angestrebten Ziele können weitgehend erreicht werden. Der „Pausenkiosk“ soll deshalb als Grundangebot in allen Schulhäusern etabliert werden. Von minimalen baulichen Aufwendungen abgesehen fallen für den Betrieb keine Kosten an.

5.3.2 „Znünikreis“

Mit der Einführung der Blockzeiten in der Unterstufe wurde zu Beginn des Schuljahres 08/09 in vielen Klassen der „Znünikreis“, wie ihn die Kindergärten schon lange kennen, eingeführt. Ein gemeinsamer gesunder Znüni im Klassenzimmer soll das Leistungsvermögen aller Kinder bis zum Mittagessen konstant halten und den langen Blockzeitenvormittag rhythmisieren helfen. Für den „Znünikreis“ bringen alle Kinder von zu Hause einen gesunden Znüni mit. Der „Znünikreis“ findet jeweils zehn Minuten vor Beginn der Vormittagspause statt und wird von den Lehrpersonen oft auch dazu genutzt, allgemeine Informationen an die Klasse abzugeben.

Die Erfahrungen mit dem „Znünikreis“ während der ersten sieben Schulwochen des laufenden Schuljahres sind positiv. Die angestrebten Ziele können erreicht werden. Die Lehrpersonen schätzen besonders, dass der „Znünikreis“ das Gemeinschaftsgefühl und das Führen von ungezwungenen Gesprächen fördert. Zudem lernen die Kinder auch ihren Znüni zu tauschen oder zu teilen. Positiv fällt auf, dass sich die Kinder anschliessend an den „Znünikreis“ in der Pause intensiver der Bewegung oder dem Spiel widmen. „Znünikreise“ oder andere Formen der organisierten Einnahme von Zwischenverpflegungen sollen deshalb auf der Unterstufe weiter gepflegt werden.



5.3.3 „Gesunde Ernährung dank Hauswirtschaftslehre“

Die Hauswirtschaftslehre ist Pflichtfach auf der Oberstufe. Dieses Fach hat sich im Verlauf der letzten Jahre inhaltlich stark gewandelt. Die Hauswirtschaftslehre leistet einen wichtigen Beitrag zur bewussten Ernährung, zur Umweltbildung, aber auch zur Förderung der sozialen Kompetenzen. Gemäss Lehrplan sind die zentralen Aufgaben: „Zusammenhänge zwischen ausgewogener Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erkennen“, „gesundheitsförderndes Verhalten aufbauen und sich der eigenen Verantwortung bewusst werden“. Indem gesunde Ernährung thematisiert und direkt umgesetzt wird, unterstützt dieses Fach in entscheidender Art und Weise die Gesundheitsförderung der Schüler und Schülerinnen.

Eine spezifische Ausbildung zur Hauswirtschaftslehrperson gibt es im Kanton St.Gallen nicht mehr. Die Qualifikation für den Unterricht in Hauswirtschaft wird neu in der Ausbildung zur Oberstufenlehrperson erworben. Diese Regelung hat zumindest teilweise zu einer Neukonnotation der Hauswirtschaftslehre geführt. Fachwissen, aber auch Engagement, wie es nach „altem“ Ausbildungsweg bei den Hauswirtschaftslehrpersonen vorausgesetzt werden konnte, ist heute nicht mehr in jedem Falle spürbar. Auch wird es je länger je schwieriger, für die im Lehrplan vorgesehenen Lektionen geeignete Lehrpersonen zu finden. Gerade über die Hauswirtschaftslehre kann aber Wissen zur Ernährung unmittelbar vermittelt werden. Angesichts der oft falschen Ernährungsgewohnheiten hat dieses Fach aktuell, aber auch in Zukunft eine zentral wichtige Funktion.

Es muss darum ein Anliegen sein, für diese Lektionen sehr gut ausgebildete und vor allem engagierte Lehrpersonen anstellen zu können. Der Verband St.Galler Schulgemeinden (SGV) hat deshalb einen Vorstoss lanciert, damit an der Pädagogischen Hochschule (PHSG) zusätzlich Ausbildungsmodule bereitgestellt werden, um motivierte Lehrpersonen zu qualifizierten Hauswirtschaftslehrpersonen auszubilden.

5.3.4 Freiwillige Schulhausangebote (FSA) und Horte zur Förderung gesunder Ernährung

In Freiwilligen Schulhausangeboten (FSA) und Horten werden aktuell 800 Kinder regelmässig oder an einzelnen Tagen verpflegt. Der bewusste Einkauf der Nahrungsmittel und die Zubereitung der Mahlzeiten vor Ort garantieren eine kindgerechte und gesunde Ernährung. Die bewährte Struktur der dezentralen Küchen ermöglicht den Kindern einen direkten Kontakt zur Köchin oder zum Koch. Damit ist eine Auseinandersetzung mit dem Thema gesunde Ernährung und eine Diskussion über den sinnvollen Umgang mit Nahrungsmitteln im Alltag möglich. Eindrücklich ist, dass dank diesem direkten Kontakt mit der Küche die Kinder sehr



viel sorgfältiger mit Nahrungsmitteln umgehen und kaum Abfall produzieren. Damit wird in FSA und Horten ein Vorbild in der Auswahl und im Umgang mit Nahrungsmitteln gelebt.

5.3.5 Schüler- und Elternarbeit; individuelle Ernährungsberatung

Die Themen „Ernährung und Bewegung“ beschäftigen die Schulen seit Jahren. Es erstaunt darum nicht, dass alle Schulhäuser ergänzend zu den obligaten Angeboten wie Turnen und Hauswirtschaftslehre Anstrengungen unternommen haben, um Gesundheitswochen, Kampagnen zu Ernährung und Bewegung, themenbezogene Elternabende etc. durchführen zu können. Um solche speziellen Programme zu lancieren, sind die Schulhäuser auf die Unterstützung von Fachpersonen angewiesen. Im Rahmen der Möglichkeiten wurde dies bisher vom Schulärztlichen Dienst, namentlich von der Stelle „Ernährungs- und Bewegungsberatung“ übernommen. Als Dienstleistung werden vor allem Referate, Fachliteratur, Coaching, aber auch eine Beteiligung bei speziellen Kampagnen oder Gesundheitswochen angeboten. Mit diesen schulhausspezifischen Aktivitäten können nachhaltige Akzente sowohl bei Kindern wie auch Eltern gesetzt werden.

6 Beurteilung und Schlussfolgerungen

Bewegung und Ernährung sind Themen, welche die Schule und die schulergänzenden Angebote einschliesslich den Kinder- und Jugendsport sowohl konzeptionell wie inhaltlich nicht nur beschäftigen, sondern im wörtlichen Sinne bewegen. Abgestützt auf Berichte und Analysen auf Bundes- und Kantonsebene, aber auch aus eigenen Erfahrungen fokussieren sich in der Stadt die Massnahmen zur Bekämpfung der Bewegungsarmut und zur Förderung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung auf Kinder in der Volksschule. Im Kontext mit der Schule können Kinder und Eltern am besten erreicht werden und die Aussichten auf eine nachhaltige Wirkung der Massnahmen sind am ehesten erfolversprechend.

Die schulischen und schulnahen Projekte zur Bewegung und Ernährung laufen durchwegs erfolversprechend, doch ist der Handlungsspielraum beschränkt durch die personellen und finanziellen Mittel. Diese Mittel fehlen vor allem für Beratung, Coaching und Koordination. Aktuell erfüllt diese Funktionen in erster Linie der Schulärztliche Dienst, im Besonderen die Stelle „Ernährungs- und Bewegungsberatung“.

Soll das Projekt „Ballabeina“ - zusammengeführt zu einem einzigen Projekt mit dem Projekt „Purzelbaum“ - weitergeführt und auf alle Kindergärten ausgeweitet werden, und sollen die unterschiedlichen Projekte von dieser Stelle koordiniert werden, ist der Stellenplan für die Stelle „Ernährungs- und Bewegungsberatung“, um 40 Stellenprozente auf insgesamt 50



Stellenprozente zu erhöhen. Dies entspräche den bisher geleisteten und finanzierten Aufwendungen.

Mit dieser Stellenerhöhung ist Kontinuität für die verschiedenen Projekte wie folgt sichergestellt:

	Weiterführung mit bestehenden Ressourcen möglich	Weiterführung und Ausbau. setzt Aufstockung der Fachstelle „Erährungs- und Bewegungsberatung“ auf 50 Stellenprozente voraus
Projekt Purzelbaum		X
Projekt Ballabeina		X
Projekt zu Fuss zur Schule		X
Projekt Kids in move		X
Projekt Fit im Wasser		X
Projekt Sport im Freien	X	
Pausenkiosk	X	
Znünikreis	X	
Lancierung und Koordination neuer Projekte		X

Dass Bewegung und Ernährung Bestandteile des Schulunterrichtes sind, bzw. sein sollten, ist allen Lehrpersonen bewusst. Die Erfahrung zeigt aber, dass Nachhaltigkeit nur erreicht werden kann, wenn jemand mit Argus-Auge stets interveniert und insistiert. Ansonsten besteht die Gefahr, dass der Enthusiasmus für gutgemeinte Vorsätze über kürzere oder längere Zeit abklingt oder gar in Vergessenheit gerät. Auch die Erfolge der Zahnprävention, der Verkehrspolizei oder der freiwilligen Impfkationen waren und sind nur möglich dank der Koordination durch Fachstellen mit entsprechenden Kompetenzen.

Unabhängig von der Entwicklung der Fachstelle „Erährungs- und Bewegungsberatung“ geniessen weiterhin sämtliche Anstrengungen von Kindergärten und Schule, von schulgänzenden Angeboten aber auch von Vereinen Unterstützung, welche einen Beitrag zur Bewegungsförderung und zu einer gesunden Ernährung leisten.

Der Stadtpräsident:
Scheitlin

Der Stadtschreiber:
Linke

Beilage:
Postulat vom 31. Oktober 2006

