

Gesundheit

Fit mit Hacky Sack

«Du bist der Boss deiner Gesundheit» lautet die Botschaft der Stiftung für soziale Jugendprojekte, genannt «Schtifti». Junge Freestylesportler und Köche sensibilisieren Schülerinnen und Schüler auf spielerische Weise, wie Gesundheit und Leistungsfähigkeit gesteigert werden können.

Text **Assunta Chiarella**

«Willst Du fit oder schlapp durchs Leben gehen? Indem Du den Kochlöffel selbst in die Hand nimmst, entdeckst Du, welche Lebensmittel gut für Dich sind. Ernährung und Bewegung sind lebenswichtige Dinge, die dafür sorgen, dass Du Dich in Deinem Körper wohl fühlst.»

So beginnt das kleine Kochbüchlein der Stiftung für soziale Jugendprojekte, genannt «Schtifti». Diese wurde im Jahr 2002 ins Leben gerufen und verfolgt das Ziel, aktive Gesundheitsförderung für eine gesunde Zukunft zu betreiben. Das Kochbüchlein ist ein selbst entwickeltes Informationstool der «Schtifti», um den Schülerinnen und Schülern das Wissen um ihre Gesundheit in die Hände zu geben. Zu wenig Bewegung und falsche Ernährung wie Fastfood und Fertiggerichte sorgen dafür, dass die Zahl der Jugendlichen mit Übergewicht stetig steigt. Laut den aktuellsten Studien des Bundesamtes für Gesundheit ist jeder dritte Jugendliche in der Schweiz übergewichtig.

Zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten anregen

Mit dem richtigen Essverhalten können schwerwiegende Folgen wie Adipositas (Übergewicht mit krankhaften Auswirkungen) vermieden werden. Das «Schtifti»-Kochbüchlein bietet einfache Rezepte an, die die Jugendlichen animieren sollen, sich selbst mit dem Einkaufen und dem Kochen zu beschäftigen und sich mit dem auseinanderzusetzen, was sie täglich essen und trinken. «Schülerinnen und Schüler werden somit aufgefordert, selbst die Verantwortung über ihr Essverhalten und ihren Körper zu übernehmen», erklärt der «Schtifti»-Werbeleiter Simon Sennhauser: «Als Stiftung für soziale Jugendprojekte machen wir mobil gegen Übergewicht, ungesunde Ernährung und

Bewegungsmangel bei Jugendlichen. Dies ohne Mahnfinger und Vorschriften, sondern mit Aufklärung und praktischen Tipps, die leicht im Alltag anzuwenden sind.»

Das Frühstück als Schlüssel zu einem erfolgreichen Tag

Als Hauptprojekt wurde die Freestyle-Tour ins Leben gerufen, weil laut Sennhauser schnell der Zusammenhang zwischen Ernährungslehre und der Erhaltung der Gesundheit durch Bewegung erkannt wurde. Das junge motivierte Team besucht Schulen in der ganzen Schweiz und begeistert die Klassen mit Street- und Slalom-Longboards. Ausserdem werden weitere Freestyle-Sportarten wie Breakdance oder die Handhabung des Footbags vorgestellt. Der Footbag ist ein kleiner, faustgrosser Ball, auch «Hacky Sack» genannt, mit dem sich Koordination und Beweglichkeit verbessern lassen. So werden viele spielerische Möglichkeiten geboten, Vergnügen und Bewegung miteinander zu verbinden.

Beim gemeinsamen Mittagessen wird die verbrauchte Energie wieder aufgetankt. Auf spannende und vor allem schmackhafte Art wird demonstriert, wie Kochen Spass machen kann. Das beginnt bereits am Morgen mit dem Frühstück. Die Jugendlichen werden motiviert, für die Zubereitung des Bircher mueslis 20 Minuten früher aufzustehen. Mittels der zur Verfügung stehenden Ernährungspyramide werden die Schüler auf die entsprechenden Zutaten hingewiesen, die



Foto: zVg

Mit Hacky Sack und Ernährungslehre soll Jugendlichen die Lust an einem gesunden Leben näher gebracht werden.

für einen besseren Energiehaushalt sorgen. Ein vitamin- und faserreiches Morgenessen fördert die Konzentration und die allgemeine Leistungsfähigkeit. Gegen Mittag ist bei vielen Schülerinnen und Schülern ein Leistungsabfall zu beobachten, dem mit bewusster Ernährung entgegengewirkt werden kann.

Die Kids lernen, bewusst zwischen qualitativ guten und schlechten Gerichten zu unterscheiden. «Fast Food und Burger fördern zum Beispiel nicht nur Fettleibigkeit, sondern auch geistige Trägheit. Dies versuchen wir den Schülerinnen und Schülern mit anschaulichen Beispielen zu vermitteln, indem wir gemeinsam auf die Inhaltstoffe eines Big

Fortsetzung Seite 17

Fortsetzung von Seite 15

Macs eingehen», erklärt Sennhauser. «Da finden wir zum Beispiel Transfettsäuren, die aus schlechtem, ranzigem Fett bestehen und gesundheitsschädlich sind.» Anschliessend wird gemeinsam ein Birchermüesli zubereitet, damit das Gelernte auch über den Geschmacksinn erlebbar wird. «Genauso verfahren wir mit dem Mittagessen.»

Weiterführende Thematisierung in der Schule ist erwünscht

Der theoretische Teil wird in der Sprache der Jugendlichen vermittelt. Dazu gehört auch das ökologische Verständnis, welches durch die Recyclinglehre vermittelt wird. Die Klassen lernen das Abwaschen und die sachgerechte Entsorgung des Abfalls. Darüber hinaus wird das bewusste Einkaufen geübt, indem die Schülerinnen und Schüler lernen, sich mit Inhalt, Herkunft und Herstellung eines Produktes kritisch auseinanderzusetzen. Bioprodukte und Vollkornprodukte sollten auch aus ökologischen Gründen besonders berücksichtigt werden.

Die «Schtifti»-Freestyle-Tour wird unterstützt von Suisse Balance, dem nationalen Programm zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und täglicher Bewegung des Bundesamts für Gesundheit und der Gesundheitsförderung Schweiz. Jährlich werden mit diesem Programm an die 3000 Kinder und Jugendliche besucht.

Die Zielgruppe sind Primar- und Oberstufenklassen. In der Deutschschweiz findet die Freestyle-Tour bereits zum fünften Mal statt. Nachdem das Projekt vor zwei Jahren auch in der Westschweiz erfolgreich eingeführt wurde, wird 2007 das Tessin miteinbezogen. «Wir freuen uns sehr», bestätigt Simon Sennhauser. Neu ist, dass täglich bis zu 100 Schülerinnen und Schüler teilnehmen können. Zudem können Schulen, Institutionen und Vereine die einzelnen Programmpunkte individuell als Workshops buchen. Was die Kosten anbelangt, ist das «Schtifti»-Projekt auf einen finanziellen Beitrag seitens der Schule angewiesen. «Um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten, besuchen wir nur Schulen, die ausweisen können, dass die Themen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht auch nach dem Projekttag aufgegriffen und thematisiert werden», betont Sennhauser. «Schülerinnen und Schüler sollen nach unserem Tourbesuch bewusster den Zusammenhang zwischen einer ausgewogenen Ernährung und körperlicher Aktivität erkennen und im Alltag umsetzen.» Bewusste Ernährung und Körperwahrnehmung widerspiegeln sich auch im Verhalten der Kids. Aufgeklärte und motivierte Kinder sind sozialer im Umgang und kritischer gegenüber Drogen- und Alkoholkonsum. ■■

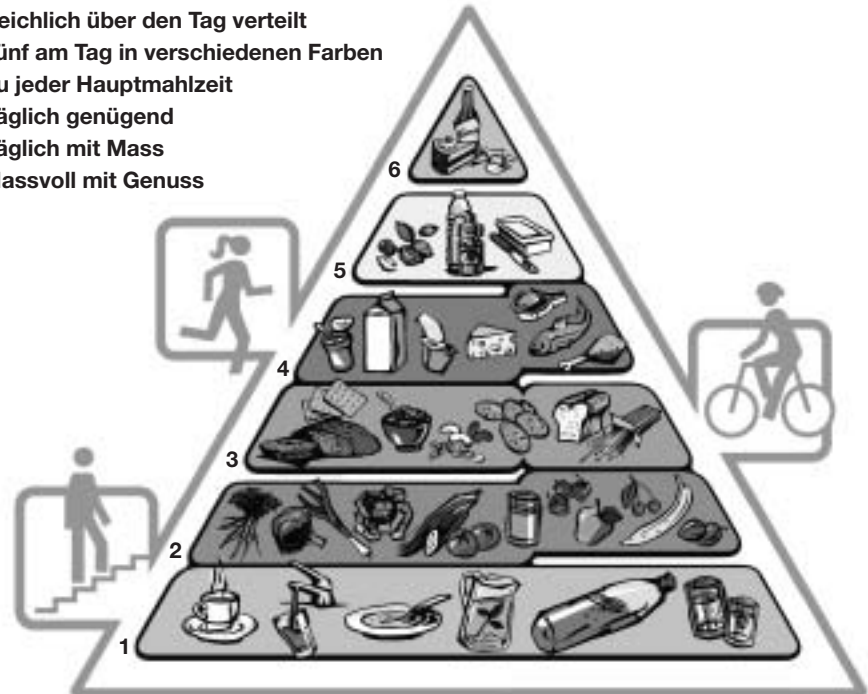
Mehr Infos: www.schtifti.ch



Gemeinsam kochen, damit das Gelernte auch über den Geschmacksinn erlebt wird.

Lebensmittelpyramide: Empfehlung zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

1. Reichlich über den Tag verteilt
2. Fünf am Tag in verschiedenen Farben
3. Zu jeder Hauptmahlzeit
4. Täglich genügend
5. Täglich mit Mass
6. Massvoll mit Genuss



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

«Schtifti»-Tipps

Ernährung

- Trinke mindestens ein bis zwei Liter Wasser pro Tag.
- Getreideprodukte und Kartoffeln geben Antrieb.
- Iss 5 Mal pro Tag Gemüse und Früchte.
- Stärke Dein Skelett mit Milch, Käse oder Joghurt.
- Jongliere mit Fleisch, Fisch oder Eiern.
- Achte auf die versteckten Fette (Pommes frites und Burger).
- Das Leben nicht mit Zucker versüßen.
- Ausprobieren bringt Abwechslung.
- Mach aus Deinen Mahlzeiten ein Ritual. (Nimm Dir bewusst Zeit.)
- Nimm den Löffel selbst in die Hand.

Bewegung

- Mach Dich am besten zu Fuss, per Velo, Skateboard oder Inlineskates in die Schule auf. (In einer Gruppe macht es mehr Spass.)
- Nutze Pausen, um an die frische Luft zu gehen; hol tief Luft und lüfte Deinen Körper mal so richtig aus.
- Lass auch bei kurzen Strecken die öffentlichen Verkehrsmittel links liegen und schwing Dich aufs Fahrrad.
- Nimm immer die Treppe, überlass den Fahrstuhl den Omas und Opas. Du sparst Strom und trainierst dabei Deine ganze Beinmuskulatur.
- Zieh an regnerischen Tagen Deine Regenjacke und -hose an. Teste das Material im Freien aus. Geniesse es, danach wieder nach Hause ins Trockene zu kommen.