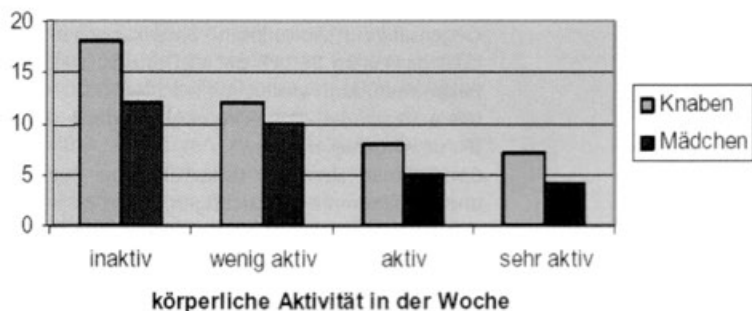


# Pädagogen Tipp

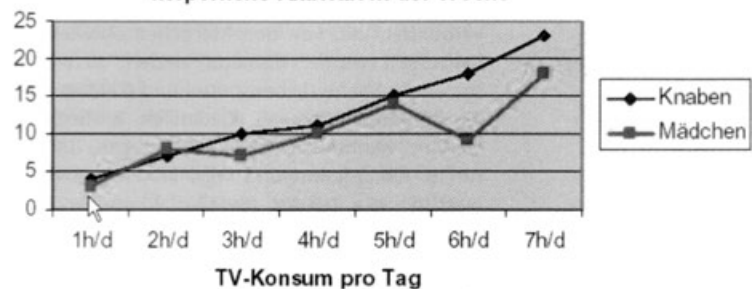
## Übergewichtige Schüler

Die extreme Gewichtszunahme der Schüler in den letzten 20 Jahren hat vor allem 2 Gründe.

1. der zunehmende Bewegungsmangel durch vermehrten Computer- und Fernsehkonsum (siehe Grafiken)
2. kalorien-, fett- und zuckerreiche Ernährung



Anteil der Übergewichtigen nach körperlicher Aktivität: Je mehr Bewegung desto weniger Übergewichtige.



Anteil der Übergewichtigen nach Fernsehzeit: Je mehr Stunden täglich vor dem Fernseher (gilt auch für den Computer) verbracht werden, desto mehr Übergewichtige.

Ca. 25 % der 10- bis 15-Jährigen sind übergewichtig (davon ein Drittel krankhaft = adipös). Die Folgen von Adipositas sind: erhöhte Blutdruckwerte, Gestörter Zucker- und Fettstoffwechsel, vermindertes Selbstwertgefühl, Depression, Beeinträchtigung des Bewegungsapparats und Essstörungen. Daraus ergeben sich Spätfolgen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus, Gicht, Arthrosen, erhöhtes Krebsrisiko und verringerte Lebenserwartung.

Die bisherigen Maßnahmen haben keine Verbesserung der Situation gebracht. Gemeinsame Anstrengungen von Elternhaus und Schule müssen unternommen werden. Die **Eltern sind** dabei die **Vorbilder für das Ernährungs- und Bewegungsverhalten ihrer Kinder**. Da gibt es keine Ausrede. Sie bestimmen die „Bildschirmzeit“ ihrer Kinder. Sie müssen ihre Kinder zur Bewegung animieren.

Gesundheitserziehung in den Unterrichtsfächern Biologie, Ernährung und Haushalt liefern das nötige Wissen. Im Sportunterricht sind drei Wochenstunden Bewegung angesagt. Und erfreulicherweise wird das gesunde Pausenbuffet jeden Dienstag von den Schülern sehr positiv angenommen.

Unter [www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at) finden Sie Tipps für Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Kinder. (tawi)

(Quelle: Schulblatt Nov. 2006)

Die **Fahrschule Lindauer** in Linz hat der Hauptschule kostenlos gebrauchte Computer zur Verfügung gestellt. Wir bedanken uns dafür sehr herzlich.