



Projektnewsletter

Gesund essen an Wiener Schulen

AUSGABE 3, NOVEMBER/DEZEMBER 2008



Gescheite Jause Rezept

Übergewicht – nicht zu unterschätzen

Der Anteil übergewichtiger SchülerInnen nimmt immer mehr zu. Aktuelle Zahlen gehen davon aus, dass rund jedes fünfte Mädchen und jeder fünfte Bub im Alter von 6 bis 14 Jahren übergewichtig sind. Leider werden häufig die gesundheitlichen Risiken unterschätzt, die mit Übergewicht einhergehen. So steigen zum Beispiel die Risiken Diabetes Mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit) oder Herz-Kreislauf-Probleme zu entwickeln mit jedem Kilogramm Körpergewicht an. Gründe für Übergewicht gibt es viele: falsche Lebensmittelauswahl, zu wenig Bewegung, psychischer Druck usw. Neben regelmäßiger Bewegung ist für eine dauerhafte Gewichtskontrolle eine Ernährungsumstellung notwendig. Damit sind aber nicht kurzfristige Veränderungen wie Crash-Diäten gemeint. Lediglich eine langfristige Umstellung von Gewohnheiten und Verhaltensweisen sichert den Erfolg. Viel Wasser, Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte sollten dabei die Basis der Ernährung bilden.

Rezeptideen für die Schuljause

Wie auch schon in den letzten Ausgaben berichtet, sollte eine ausgewogene Schuljause etwa 10 % des täglichen Energiebedarfes Ihres Kindes abdecken. Bei Unterstufenschülern sind dies in etwa 250 kcal.

Wir möchten Ihnen auch in dieser Ausgabe wieder eine Rezeptidee für eine gesunde und gleichzeitig optisch ansprechende Jause geben.

Spießbrote mit einer Hand voll Trauben und Mineralwasser

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 25 g Gouda (im Block)
- 6 kleine Paprikastücke
- 6 Cherrytomaten
- 4 Zucchini- oder Gurkenscheiben
- 2 kleine Partyholzspieße



Die Brotscheiben in 6 gleich große Stücke schneiden. Den Gouda in 6 gleich große Stücke aufteilen. Auf einen Spieß nacheinander z.B. ein Brotstück, ein Stück Gouda, eine Tomate, Paprika, Zucchinischeibe, Gouda, Brot, Tomate, Paprika, Gouda und Brot aufspießen. Mit dem zweiten Spieß genauso verfahren.

Die gesamte Jause (inkl. der Trauben) liefert ca. 250-260 kcal. Sie enthält wenig Fett, wertvolles Eiweiß und liefert Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Anmerkung: Partyspieße aus Holz sind in der Regel in allen größeren Supermärkten erhältlich. Für mehr Sicherheit brechen Sie bitte das spitze Ende der Spieße ab.

Kommentar



Gastkommentar

von Dr. med. Gudrun Weber

Österreich – das Land der Schnitzel, Schweinsbraten und Apfelstrudel

Um diesem sehr provokant formulierten Image in Zukunft zu begegnen, wollen wir Schulärzte Projekte, wie von **SIPCAN save your life** angeboten, in Schulen unterstützen, damit unsere Jugend rechtzeitig lernt, dass vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung vor allem am Vormittag nicht nur bessere Konzentrationsfähigkeit bringt, sondern auch Spätschäden wie Adipositas, Diabetes mellitus, Herz-Kreislaufkrankungen etc. vorbeugt. Bekanntlich werden aus adipösen Kindern häufig auch übergewichtige Erwachsene.

Einen oft unterschätzten Stellenwert nimmt auch der psychische Faktor ein, denn übergewichtige Kinder und Jugendliche sind oft ausgeschlossen, werden verspottet, verweigern den Turnunterricht und sind daher schon früh anfällig für Depressionen.

Ganz entscheidend für den Erfolg wäre es, einer langjährigen Forderung von Schulärzten nachzukommen, dass es eine **verbindliche** Empfehlung für angebotene Speisen und Getränke für Schulbuffets gibt und nicht nur kommerzielle Interessen des Buffetbetreibers im Vordergrund stehen.

(Dr. med. Gudrun Weber ist Leiterin des Schulärztereferates der Österreichischen Ärztekammer sowie aktive Schulärztin am GRG 15 in Wien.)

Aktuelles zum Projekt

Seit September wurde mit allen Projektklassen ein „Ernährungstag“ durchgeführt. Theoretische Unterrichtsinhalte wurden bei einer gesunden Jause, die die Kinder in der Klasse gemeinsam zubereiteten, sofort praktisch umgesetzt. Beim abschließenden Ernährungsquiz wurde in jeder Schule der Ernährungschampion 2008 der Projektklassen gekürt.

Wussten Sie, dass ...

fast jedes zweite übergewichtige Kind auch als Erwachsener übergewichtig sein wird. Bei Jugendlichen ist der Anteil noch höher. Rund 80 % der übergewichtigen Jugendlichen sind mit sehr großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter übergewichtig.

Vergleich des Energiegehaltes

Zur Gewichtsabnahme bzw. zur Konstanthaltung des Körpergewichts kann mitentscheidend sein, dass vor allem Lebensmittel mit hohem Volumen aber geringem Energiegehalt gegessen werden. Hierzu ein paar Vergleiche:

geringes Volumen bei hohem Energiegehalt

hohes Volumen bei geringem Energiegehalt

1 Tafel Milkschokolade (100 g) \triangleq 1650 g Erdbeeren
(ca. 530 kcal)

1 Extrawurstsemmel (ca. 320 kcal) \triangleq 3 große Bananen

1 Packung Kartoffelchips (175 g) \triangleq 5,5 kg Tomaten
(ca. 930 kcal)

1 Big Mac (ca. 500 kcal) \triangleq 4 Brote mit Putenschinken

1 Salami Pizza (ca. 660 kcal) \triangleq 2½ Teller Nudeln mit Tomatensauce

1 Leberkäsesemmel (ca. 350 kcal) \triangleq 3 Brote mit Frischkäse und Kresse

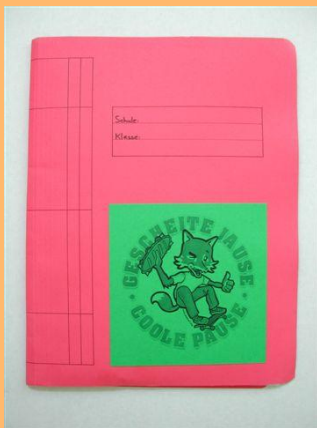
1 Marsriegel (ca. 250 kcal) \triangleq 3 kleine Becher Naturjoghurt (1 %)



Information

zu

Nährstoffen



Was ist im Rahmen des Projekts schon passiert?

Damit sich die SchülerInnen neben den erlebnisorientierten Stationsbetrieben auch laufend mit den Themen Ernährung und gesunde Schulkjause auseinandersetzen, wurden den Projektklassen Arbeitsmappen mit verschiedenen Unterrichtsmodulen zur Verfügung gestellt. Der behandelte Inhalt umfasst folgende Themen: Esskulturen, Konsumhäufigkeit diverser Lebensmittel, Wissen zu verschiedenen Inhaltsstoffen von Lebensmitteln, Etikettierung von Lebensmitteln sowie allgemeines Ernährungswissen. Die Module sind so konzipiert, dass sie in 10-15 Minuten erarbeitet werden können. Die Durchführung der Module wurde schulintern organisiert, wobei auf eine regelmäßige Umsetzung geachtet wurde.

Wissenswertes zum Schluss

In den letzten Jahren haben die Portionsgrößen von Lebensmitteln zugenommen. Die Verpackungen von Kartoffelchips, Limonaden, Süßigkeiten usw. sind heute deutlich größer als früher. Dementsprechend mehr Energie ist pro Verpackungseinheit enthalten.

Aus Experimenten ist bekannt, dass sich Menschen, um ein Sättigungsempfinden zu erhalten, auch an der Verpackung und der noch enthaltenen Lebensmittelmenge orientieren. Häufig wird solange gegessen bis eine Verpackung leer ist. Bei einer großen Packung, wird also sehr wahrscheinlich mehr gegessen als bei einer kleinen Packung.

Ebenfalls zugenommen haben auch die Portionsgrößen in Fast Food Restaurants. Lieferte ein normaler Hamburger 1955 noch 202 kcal waren es 2004 310 kcal. Bei Pommes Frites nahm die Portion im gleichen Zeitraum von 210 kcal auf bis zu 610 kcal zu.

Große Verpackungseinheiten können zwar im Verhältnis beim Geldsparen helfen, aber so auch zur „Übergewichtsfalle“ werden.

In der nächsten Ausgabe

erfahren Sie mehr zum Thema Fett sowie Aktuelles zum Projekt.

Weitere Informationen rund um das Projekt sowie zur gesunden Schulkjause finden Sie auch unter www.sipcan.at (à Projekte à Gesund essen an Wiener Schulen).



ahs heustadelgasse wien



www.heustadelgasse.at

Inhalt: Dr. Manuel Schätzer

© SIPCAN save your life,
Guggenbichlerstraße 8/15,
5026 Salzburg