

GESUNDHEIT ICH UND MEIN GEWICHT



Der Österreichische Ernährungsbericht (2003) belegt, dass ein erwachsener Österreicher (70kg) statt maximal 2400 Kalorien 3000 Kalorien pro Tag zu sich nimmt. Fett sollte lediglich 30% der Nahrung ausmachen, beträgt aber bereits bis zu 48%. Der Anteil an Kohlenhydraten sollte 60% betragen, liegt aber bei 40%. Der Bedarf an PS – ein spezielles Lezitin zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit – wird nicht einmal zur Hälfte erreicht. Da das Ernährungsverhalten oft familienkonform geht, steigt damit auch die Zahl der übergewichtigen Kinder.

BODY-MASS-INDEX (BMI)

Der BMI ist die anerkannteste Berechnungsmethode für das Körpergewicht. Für Erwachsene gilt $\text{Gewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m)}^2$. Dies ergibt bei einem Gewicht von 70 kg und einer Größe von 1,85m einen BMI von 20,4 und liegt damit im Normalbereich. Untergewicht liegt bei weniger $18,5 \text{ kg/m}^2$. Übergewicht reicht von 25-29,9. Fettsucht (Adipositas Grad I) erreicht 30-34,9; Grad III gilt ab 40. Für Kinder und Jugendliche gibt es, nach Geschlecht getrennt, Indexlisten. Der Normalgewicht-BMI bei einem neunjährigen Jungen liegt zwischen 14,3-19,8. Ein gleichaltriges Mädchen sollte zwischen 14,2-20 haben.

NORMALGEWICHT

Eher selten liegt eine angeborene Fettsucht vor. Körperkonstitutionen sowie die Qualität der Energieverwertung unterliegen aber der Genetik. Zuviel an „Rundungen“ bedeutet für den Organismus jedoch permanente Mehrbelastung: Das Herz muss kräftiger schlagen um das überschüssige Fettgewebe zu durchbluten. Das Risiko als Erwachsener an Herz-Kreislaufstörungen zu erkranken steigt damit stark. Die Lunge muss verstärkt für Sauerstoff sorgen um das Mehr an Zellen mitzuversorgen. Die Gelenke werden mit überflüssigem Gewicht belastet. Die jahre- oder jahrzehntelange Überbelastung der Stoffwechselorgane führt im Alter vermehrt zu Diabetes. Ob aus gesundheitlichen Überlegungen, Wohlbefinden etc. abspecken –



wichtig ist, sich nicht von Crash-Diäten verführen zu lassen. Sonst droht der „Jo-Jo-Effekt“: Schnelles Abnehmen und oft noch schnelleres wieder Zunehmen! Bei Kindern und Jugendlichen reicht oft bereits eine Gewichtsstabilisierung, den Rest erledigt der nächste Wachstumsschub!



Fleisch sollte nicht jeden Tag am Speiseplan stehen!



Naschen ist erlaubt – jedoch mit Maß und Ziel!



ALTERSGRUPPE

6 - 10



INFO SERVICE:

Grundbegriffe und Berechnungsmethoden zum BMI finden Sie auch im Ordner Gesundheit, Kapitel Ernährung.

Adressen mit Tipps zum Abnehmen finden Sie im Vorsorge Service.



Aus Hektik wird oft auf ein Frühstück verzichtet – dies verhindert jedoch die notwendige Energiezufuhr nach der Nachtruhe.



Zum Abnehmen gehören folgende Aspekte:

Zeit: In zweierlei Hinsicht: Nach rund 20 Minuten tritt ein Sättigungsgefühl ein, daher langsam essen. Nur ein Kilo pro Woche abnehmen – „einfach“ ein Drittel des bisherigen Energiebedarfs weniger essen.

ZUSAMMENFASSUNG: Übergewicht gilt als das große Gesundheitsproblem im Westen und betrifft auch schon einzelne soziale Schichten des Südens und Asiens. In Deutschland soll bereits jedes fünfte Kind übergewichtig sein – Tendenz stark steigend. Falsches Essverhalten mit zuviel an Energie und zu wenig an Mineralstoffen, Vitaminen usw. führt zu einer Mehrbelastung des Organismus mit gesundheitlichen negativen Spätfolgen für „zu runde“ Kinder. Im Gegenzug fördert der Kult um eine schlanke Figur Ess-Störungen wie Magersucht und Bulimie.

Fettreduktion: Mehr als 30% Fett in der täglichen Nahrung ist Überfluss! Essgewohnheiten ändern ist der langfristige Schlüssel zum Erfolg: mehr Kohlenhydrate, Ballaststoffe usw. zu sich nehmen.

Bewegung: Langsames, regelmäßiges Konditionstraining wie Laufen, Schwimmen, Walken, Radfahren. Lebensgewohnheiten (Fernsehen, Computer usw.) müssen hinterfragt werden! Lange Sitzzeiten sollten durch Bewegung ausgeglichen werden.

Genuss: Abnehmen beginnt im Kopf – gesundes Essen schmeckt! Hin und wieder ruhig etwas Kalorienreiches genießen ist trotzdem wichtig und richtig!

ESSSTÖRUNGEN

Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Ess-Sucht sind die häufigsten Formen von Essstörungen. Aber nicht jeder, der kalorienbewusst lebt oder hin und wieder über den Kühlschrank herfällt, hat eine Essstörung, lediglich 10 bis 15% sind (partiell) gefährdet. Allen Essstörungen gemeinsam ist die psychische, gefühlsmäßige Komponente und das negative Gefühl zum eigenen Körper. Weshalb die Stärkung des Selbstwertgefühls zur Heilung und Prophylaxe besonderes Augenmerk verdient! Magersucht (anorexia nervosa): Ein Junge mit neun Jahren gilt ab einem BMI-Wert von 13,5 als magersüchtig, ein Mädchen mit 13,4. Meist liegt der Beginn der Essstörung vor dem 25. Lebensalter. „Anfällig“ dafür sind noch immer mehr Mädchen und Frauen, doch der Anteil an jungen Männern steigt. Regeltreue, Perfektionismus, Angst vor Gefühlsnähe usw. kennzeichnen die Betroffenen. Die Veränderung der Körperproportionen in der Pubertät gilt als Auslöser. Bei der Ess-Brech-Sucht (Bulimie) werden Heißhungerattacken durch künstlichen Brechreiz ausgeglichen. Die Ess-Sucht verzichtet auf die kompensatorische Maßnahme zur Gewichtszunahme.



GESUNDHEIT ICH UND MEIN GEWICHT



Allen Essstörungen liegt ein gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper und zum Essen zugrunde. Sie treten meistens im Kindes- oder Jugendlichenalter auf und sind unter anderem bedingt durch den gesellschaftlichen Zwang, sich ständig mit seinem Aussehen und seinem Gewicht beschäftigen zu müssen. Da eine Essstörung ein Prozess ist, den eine betroffene Person nicht mehr unter Kontrolle halten kann, zählt sie zur Sucht.

LERNZIELE:

- Kritisches Auseinandersetzen mit Schönheitsidealen aus den Medien.
- Bewusstmachen des eigenen Essverhaltens.
- Ursachen für Übergewicht erkennen und Möglichkeiten der Gewichtsreduktion kennen lernen.

SCHÖNHEITSIDEALE - WIRKLICH IDEAL?

ORT: Klassenzimmer.

ZEITAUFWAND: eine Unterrichtseinheit.

MATERIALIEN: Ausschnitte aus Zeitschriften, auf denen „schöne“ Männer und Frauen zu sehen sind, Fotos von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Papierstreifen, Filzstifte, Arbeitsblatt.

KOSTEN: keine.



UMSETZUNG: Von Anfang an werden Kinder in Medien und in der Werbung mit Idealbildern von Frauen und Männern konfrontiert. In dieser Unterrichtseinheit soll das gängige Idealbild hinterfragt werden und durch ein realistisches Selbstbild ersetzt werden. Lassen Sie die SchülerInnen zur Vorbereitung Fotos mitbringen, auf denen Kinder, Jugendliche und Erwachsene möglichst im Ganzen zu sehen sind. Die SchülerInnen betrachten die Zeitungsausschnitte und halten auf den Papierstreifen gemeinsame Merkmale der auf den Bildern dargestellten Personen fest (schlank, durchtrainiert, lange Beine, glatte Haut usw.). Anschließend werden die Fotos betrachtet und gemeinsame Merkmale ebenfalls auf Papierstreifen festgehalten. In einer anschließenden Klassendiskussion werden die beiden Gruppen verglichen. Abschließend füllen die SchülerInnen das Arbeitsblatt aus.



Ein gesundes Selbstwertgefühl ist wichtig!

INFO SERVICE:

Weitere Informationen finden Sie im Ordner Gesundheit, Kapitel Ernährung.



Frisches Obst, beispielsweise eine Wassermelone, eignet sich hervorragend als Zwischenmahlzeit. Viele gesunde Nährstoffe sind enthalten und es dient gleichzeitig Durstlöcher.

ALTERSGRUPPE

6 - 10



Fast-Food ist als Zwischenmahlzeit ungeeignet, da es unter anderem viel Fett und Zucker enthält.



Eine gemeinsam zubereitete gesunde Jause kann das Ernährungsverhalten der Kinder positiv beeinflussen.



Weniger ist oft mehr!
Kleine Teller lassen die angerichteten Portionen größer erscheinen.

Variante: Wenn Sie Abbildungen aus sehr alten Zeitschriften zur Verfügung haben, können Sie den Kindern zeigen, wie sich das Schönheitsideal gewandelt hat.

ESSGEWOHNHEITEN – RICHTIG ODER FALSCH?

ORT: Klassenzimmer.

ZEITAUFWAND: je eine Unterrichtseinheit zur Einführung und zur Auswertung.

MATERIALIEN: Arbeitsblatt 2.

KOSTEN: keine.



UMSETZUNG: Ersuchen Sie den Schularzt/die Schulärztin in der Klasse einen kleinen Vortrag über Ernährung und Gewicht zu halten. Durch das Ausfüllen des Arbeitsblattes sollen den Kindern ihre Essgewohnheiten bewusst gemacht werden. Nach einem längeren Beobachtungszeitraum werden die Ergebnisse verglichen und ein Plakat mit Ernährungstipps angefertigt.

ÜBERGEWICHT – WAS NUN?

ORT: Klassenzimmer.

ZEITAUFWAND: eine Unterrichtseinheit.

MATERIALIEN: Schreibpapier, Filzstifte.

KOSTEN: keine.

UMSETZUNG: Machen Sie mit den Kindern eine Stichwortsammlung zum Thema „Wodurch kann Übergewicht entstehen?“. Die Kinder überlegen, welche Folgen Übergewicht für den Körper haben kann. Informationen dazu bekommen die SchülerInnen aus Büchern und aus dem Internet. Abschließend werden Möglichkeiten gefunden, um Übergewicht zu vermeiden bzw. zu bekämpfen. Gründe für Übergewicht, Folgen für den Körper und Maßnahmen zur Gewichtsreduktion werden auf Plakaten festgehalten. In weiterer Folge stellen die SchülerInnen ihre Arbeiten dem Schularzt/der Schulärztin vor, der/der/die eventuell weitere Informationen gibt und Fragen beantwortet. **Variante:** Sie können den Schularzt/die Schulärztin auch gleich zu Beginn in die Arbeit einbinden, indem Sie ihn/sie bitten, das Thema mit den Kindern zu behandeln.



GESUNDHEIT ICH UND MEIN GEWICHT

ALTERSGRUPPE

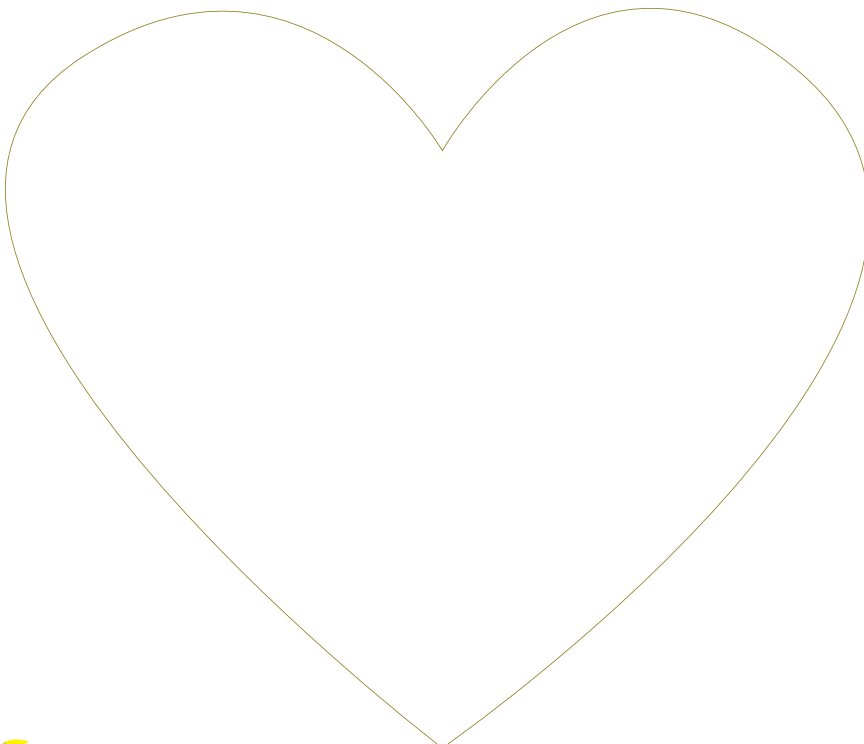
6 - 10

Name: _____

ICH MAG MICH SO, WIE ICH BIN!

Notiere in diesem Feld, wie du mit deinem Aussehen zufrieden bist. Gib Gründe dafür an, warum dir etwas an dir besonders gut gefällt, oder vielleicht auch nicht so gut gefällt.

Schreib in das Herz Eigenschaften von dir selbst, die dich besonders liebenswert machen. Sei nicht zu bescheiden und schreib wirklich alles auf, was du besonders gut kannst, oder was an dir liebenswert ist!



Der Platz rund um das Herz soll von deinen MitschülerInnen ausgefüllt werden. Ihnen fallen sicher noch mehr Eigenschaften ein, die dich besonders liebenswert machen.

GESUNDHEIT
ICH UND MEIN
GEWICHT

4.9

ALTERSGRUPPE

6 - 10

Name: _____

MEINE ESSGEWOHNHEITEN

Schreib dir mehrere Tage hindurch auf, was du zu welcher Tageszeit isst und trinkst.

1. Tag Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

2. Tag Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

3. Tag Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Uhrzeit:

Welche Speisen in deinem Speiseplan enthalten viel Fett oder Zucker? Unterstreiche sie rot!

Welche Speisen sind gesund und du solltest sie eigentlich viel öfter essen? Unterstreiche sie grün!

Schreib nach einiger Zeit deine Essgewohnheiten noch einmal auf! Was hat sich geändert?