

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen für Gesundheitserziehung

oder

Kommt die Milch aus der Packung?



*Institut für Prävention und Gesundheitsförderung
an der Universität Duisburg-Essen
Dr. Carsten Stephan*

24. November 2008



Was hat Einfluss auf den gesunden Lebensstil unserer Kinder?



Straßenkindheit heute



Straßen und Betonflächen, aber auch Spielverbote schränken das spontane und gefahrlose Bewegungen/ Spielen häufig erheblich ein.

Von „Insel“ zu „Insel“ mit dem ...



Unbewegte Freizeitbeschäftigungen

Daten – Fakten – Zahlen

Jeden/ fast jeden Tag

- vor dem Fernsehen sitzen 80% der 6- bis 13-Jährigen.
- den Computer nutzen 30% der Kinder

Für unverzichtbar halten

- 70% der 6- bis 13-Jährigen den Fernseher
- 16% der Kinder den Computer
- 5% Bücher



(Quelle: KIM-Studie 2006)

Motorische Leistungsfähigkeit

Können Kinder auf einem Bein stehen?



Können Sie **eine Minute** auf einem Bein stehen?

- **Nicht eine Minute auf einem Bein stehen können:**
86% der Kinder & Jugendlichen
- **Nicht zwei oder mehr Schritte rückwärts balancieren können:**
83% der 4- bis 5- Jährigen

Quelle: KIGGS, RKI 2006

Kleine Werbefachleute

Fakten – Daten – Zahlen



900 – so viele Werbespots sehen 6- bis 13-Jährige pro Monat, bei einem Fernsehkonsum von 90 Min. (Quelle: BV der Verbraucherzentralen)

1 – so viele Spots warben von 11 681 im Schweizer Kinderfernsehen zw. März und Aug. 2006 aufgezeichneten für frisches Obst. (Quelle: Universität Lugano)

700 – das ist die Anzahl von Markennamen, die Kinder bereits im Grundschulalter kennen. (Quelle: AID/ KiKa)

Anteil der 3- bis 4-jährigen Kinder, die

- die Marken Milka und Coca Cola kennen = **über 60%**
- die McDonalds und Kinderschokolade kennen = **über 50%**

(Quelle: brand eins)



Ronald McDonald



Kindergartentournee 2006 - Motto:
Fit und fair – Ronald entdeckt Olympia
Auftritte: ca. 1.300 Auftritte
Teilnehmende Kinder: ca. 65.000

Für unsere Gesundheit tun wir was

- Absatz von ACE-Vitaminsäften in Deutschland im Jahr 1996 in Millionen Litern: **9**
- Absatz von ACE-Vitaminsäften in Deutschland im Jahr 2001 in Millionen Litern: **229**
- Anteil der von "Ökotest" getesteten ACE-Vitaminsäfte, die mit "mangelhaft" oder "ungenügend,, abschnitten (in Prozent): **66**
- Anteil der von "Ökotest" getesteten ACE-Vitaminsäfte, die mit "sehr gut" abschnitten (in Prozent): **3,3**

Quelle: Brand eins, 2007

Kinderlebensmittel

- eine Extraportion Gesundheit?



...der ideale Pausensnack für zwischendurch

... mit vielen Vitaminen und Eisen

... jetzt angereichert mit Calcium

... mit dem Besten aus Milch und Honig

... mit 10 gesunden Vitaminen für jeden Tag

Obst schmeckt gut – Süßes noch viel besser



Quelle: KIGGS, RKI 2008

Kinder nehmen sich ein Beispiel

- und zwar an ihren Eltern



Kinder lernen vor allem durch Beobachtung – dabei spielen Eltern eine entscheidende Rolle. Das gilt sowohl für die **Ernährungs-** als auch **Bewegungsgewohnheiten**.

Einleuchtend:

Wenn Eltern gerne Süßes und kaum Gemüse essen, werden sie beim Nachwuchs schlechte Karten haben, wenn es „gesundes Essen“ geben soll.

Denn Eltern haben nicht nur einen großen Einfluss auf das, was Ihre Kinder mögen, sondern vor allem auch darauf, was sie ablehnen.

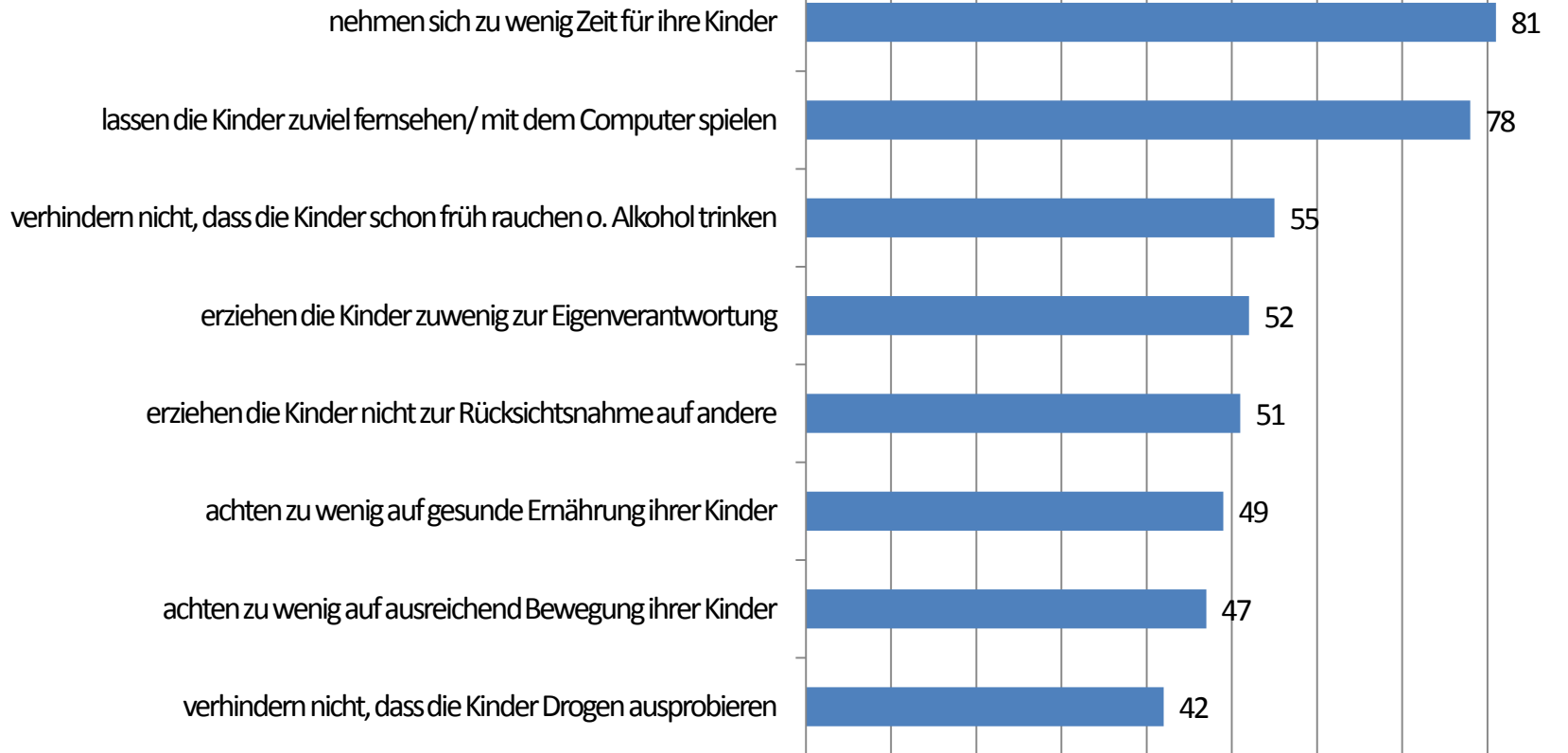
Das wird häufig falsch gemacht aus Sicht der Bevölkerung



Auszug aus den Angaben

Die Eltern ...

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90%



Quelle: BMFSFJ 2006

Kinder sind auch heute noch in Bewegung – und das gerne

Ein Blick in den kindlichen Alltag

- **Liebste Freizeitbeschäftigungen:** Freunde treffen, draußen umher toben, Sport treiben – und fernsehen.
- **Um glücklich zu sein, ist Kindern wichtig:** Genug Platz zum Radfahren und Skaten zu haben sowie genügend Spielplätze & Rückzugsmöglichkeiten.
- **Frischluft:** $\frac{3}{4}$ der 3- bis 10-Jährigen ist täglich im Freien.
- **Organisierter Sport:** Über die Hälfte treibt mindestens einmal in der Woche Sport im Verein.



Quellen:

KIM-Studie 2006; KiGGS-Studie 2007
ZDF Kindheitsglücks-Studie 2007

Was tun?

Keksverbot für das Krümelmonster?



Was tun?



**Gemüse, wie es Kinder
bevorzugen würden?**

Es führt kein Weg daran vorbei ...



Was tun?



Gesunde Lebensbedingungen für Kinder

Was die Gesellschaft tun kann

Gesundheitsförderung stärker fördern

- Zum Vergleich zwei Zahlen aus dem Jahr 2006
 - Ausgaben für die Primärprävention und BGF der GKV: 232 Mio. €
 - Werbebudget von Ferreo: 245 Mio. €

Gesundheitliche Chancengleichheit fördern

- Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. (*Ottawa-Charta 1986*)

Kindern mehr Spiel- und Bewegungsräume eröffnen

- Kinderfreundliche Stadtplanung (mit Kindern als Experten)

...

Ein gesunder KiTa-Alltag

Was KiTas tun können

In Bewegung bleiben

- Kooperation mit Sportvereinen, Wald-Tage, Bewegungsraum, Flur & Außengelände sind im Freispiel zugänglich, Teilnahme an Sportveranstaltungen der Stadt, Roller-Führerschein ...



Essen mit allen Sinnen

- 5-Sterne Frühstück, Koch-Diplom, Gemüsebeet anlegen, Patenschaft für Streuobstwiese, Besuch des Wochenmarktes, Frühstücks-Bufett ...



Die Eltern mit ins Boot holen

- *Bewegung*: Familien-Fitness-Pass, Fahrzeugflohmarkt, Fahrradkurs für Mütter, Eltern-Kind-Angebote ...
- *Ernährung*: Kita-Kochbuch, Vater-Kind-Kochstudio, Koch-AG (z.B. *Gesund & preiswert kochen*), Eltern-Kind-Bufett ...
- *Übergreifend*: Elterntalente-Kartei (zeitlichen Ressourcen/ Interessen/ Kompetenzen)



Ein gesunder Familienalltag

Was Eltern tun können



**Gehüpft wie gesprungen –
bewegtes Familienleben**



**Gemeinsam essen und
kochen macht Spaß**



**Ruheinseln im Familienalltag
geben Kraft und Energie**



Fit von klein auf
Dr. Carsten Stephan
0201/56596-23
stephan@ipg-uni-essen.de

www.fitvonkleinauf.de

