



## **SchulärztInnen starten Projekt zur Ernährungsbildung: Österreichs SchülerInnen werden „trinkfit“!**

Mit Oktober 2010 starten Österreichs SchulärztInnen ein österreichweites Informationsprojekt zum richtigen Trinkverhalten. Unter dem Titel „trinkfit“ möchte die GSÖ einen ersten Schritt im Bereich der Ernährungsbildung setzen. Gründe für gesundes Trinken gibt es viele: Bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, schöne Haut und schöne Zähne sowie ein wirksamer Schutz vor Heißhungerattacken und unnötigen Kalorien! Ein GSÖ-Jugendmagazin richtet sich an SchülerInnen ab der 5. Schulstufe und soll eine gesunde und zuckerärmere Getränkewahl unterstützen. Darüber hinaus stehen Klassenposter, ein Webschwerpunkt mit Gewinnspiel auf [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at) sowie Lehrunterlagen zur Verfügung.

### **Richtige Ernährung: Schritt für Schritt**

Das Thema Ernährung ist der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs ein großes Anliegen. Um SchülerInnen wie auch SchulärztInnen und LehrerInnen die Auseinandersetzung mit diesem umfassenden Themenbereich zu erleichtern, werden in den Projekten der GSÖ Schritt für Schritt Teilaspekte aufgearbeitet. Den Anfang macht im Herbst 2010 das richtige Trinkverhalten. „Die meisten Menschen trinken zu wenig. Im Schulalltag machen sich die Auswirkungen dieses Flüssigkeitsmangels jedoch besonders deutlich bemerkbar“, erklärt Dr. Judith Glazer, Präsidentin der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs, die Motivation für das neue Projektthema. „Was kaum ein Schüler weiß: Die richtige Getränkeauswahl und ausreichendes Trinken sind ein einfacher Weg, die körperliche und geistige Fitness maßgeblich zu unterstützen! Wasser, ungesüßte Tees und gespritzte Fruchtsäfte sollten den Großteil des täglichen Flüssigkeitsbedarfs decken“.

### **Stark zuckerhaltige Getränke sind ein Risikofaktor**

„Stark zuckerhaltige Limonaden sorgen zwar für einen kurzfristigen Energieschub, tragen jedoch nicht zu einer kontinuierlichen Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bei. Darüber hinaus ist ein erhöhter Konsum ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung von Übergewicht und Diabetes Mellitus.“ erklärt Univ.-Prof. Prim. Dr. Friedrich Hoppichler, Internist am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Salzburg und mit seinem Institut SIPCAN ([www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)) Kooperationspartner des Projektes. „Ein halber Liter Limonade enthält rund 14 Stück Würfelzucker! Dessen sind sich die meisten Kinder und Jugendlichen nicht bewusst.“ Die SIPCAN-Initiative "Schlau Trinken" ([www.schlau-trinken.at](http://www.schlau-trinken.at)) unterstützt seit 2009 Schulen aktiv dabei sowohl das Trinkverhalten der SchülerInnen als auch das Getränkeangebot zu verbessern. Gemeinsam mit der GSÖ soll das Engagement der

Schulen noch weiter unterstützt und den SchülerInnen noch mehr Wissen zur richtigen Getränkewahl mit auf den Weg gegeben werden.

### **GSÖ-Tipps für Kinder und Jugendliche: Richtig trinken – pimp your brain!**

Ausreichendes und richtiges Trinken ist eine Frage der Gewohnheit.

Hier die wichtigsten Tipps für SchülerInnen:

- > Pro Tag solltest du **mindestens 1,5 Liter** trinken. **Wasser, ungesüßte Tees oder gespritzte Fruchtsäfte** (idealerweise 1:3 gemischt) sind die erste Wahl.
- > Um über längere Zeit leistungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, gerade während der Schulstunde bzw. in den Pausen **regelmäßig zu trinken!** Warte nicht auf den Durst!
- > **Minimum am Vormittag: 1/2 Liter.** Besser mehr!
- > Mach es dir zur Gewohnheit eine **Getränkeflasche dabei** zu haben. Die kannst du dann immer wieder mit Leitungswasser auffüllen!
- > Stell dir in der Schule oder beim Lernen deine **Flasche griffbereit auf den Tisch**, um dich selbst immer ans Trinken zu erinnern.
- > **Wenn du besondere Konzentration brauchst** (z.B. bei Schularbeiten), denk schon **vorher ans Trinken!**
- > Wichtig! **Zuckerhaltige Getränke sind keine Durstlöscher** sondern ein Genussmittel. Wenn du Lust auf süße Getränke hast: Trink ein Glas zum Essen. Als Zwischendurchgetränk nimm lieber Wasser oder stark gespritzte Fruchtsäfte.

### **Gesundheitsbildung kann Spaß machen!**

Ziel der GSÖ ist es zu zeigen, dass Gesundheitsinformation auch Spaß machen kann! Hunderte Schulen österreichweit fordern regelmäßig Unterlagen zu den Themenschwerpunkten der GSÖ an, um diese im Unterricht zu verwenden. „Diese große Nachfrage bestätigt uns darin, SchulärztInnen wie auch LehrerInnen weiterhin mit ansprechendem Material im Rahmen der Gesundheitsbildung zu unterstützen sowie deren Zusammenarbeit aktiv zu fördern“, so Dr. Judith Glazer.

**[www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at)**

#### **Pressestelle der GSÖ:**

eXakt PR, Dr. Andrea Hasner, Wällischgasse 8/14, 1030 Wien, Tel.: +43 (0)1-890 27 76-12, Fax: +43 (0)1-890 27 76-15, E-Mail: [hasner@exakt-pr.at](mailto:hasner@exakt-pr.at)

## Über die GSÖ

Österreichs SchulärztInnen möchten ihre Aufgabe in der Gesundheitsbildung der Kinder und Jugendlichen verstärkt wahrnehmen und gründeten 2008 die Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs (GSÖ). Ziel ist es, die Kommunikation mit LehrerInnen, Eltern, SchülerInnen und weiteren an Kinder- und Jugendgesundheit Interessierten zu intensivieren, die Vernetzung der SchulärztInnen untereinander zu fördern, wie auch die Kooperation mit außerhalb der Schule tätigen ÄrztInnen zu erleichtern. Zudem hat sich die GSÖ kompetente Information zu schulrelevanten Gesundheitsbereichen zur Aufgabe gemacht, der durch regelmäßige Semesterprojekte entsprochen werden soll. Die Themenschwerpunkte umfassen ein Angebot an altersgerechtem Informationsmaterial (z.B. in Form von Jugendmagazinen, Internetaktionen, Projektideen, Lehrunterlagen uvm.), das von Schulärztinnen/Schulärzten und Lehrerinnen/Lehrern in verschiedenen Schulstufen im Unterricht verwendet werden kann. Das Material ergeht per Post zu Beginn jedes Semesters an die Direktion und die Schulärztin/den Schularzt und kann auch über die Website [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at) bestellt werden. Bisher wurden Projekte zu den Themen sexuell übertragbare Erkrankungen, Zahngesundheit, Kopfläuse, Unreine Haut/Akne und Sonnenschutz umgesetzt. Hunderte Schulen österreichweit nehmen jedes Semester an diesen Projekten teil. Schülerinnen/Schülern sollen Gesundheitsthemen auf diesem Weg kompetent und zugleich ansprechend nähergebracht werden.

Das Projekt entstand in Kooperation mit



Mit freundlicher Unterstützung von

