

2. Juni 2009

Liebe Eltern

Im März 2009 haben wir in unserer Schulanlage eine Elternumfrage durchgeführt. Für die rege Beteiligung danken wir Ihnen. Wir sind sehr zufrieden, dass uns 83% der verteilten Bögen zurückgegeben worden sind. Damit hat sich ein repräsentatives Bild ergeben, welches wir gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin an unserem Teamtag vom 14. April 2009 ausgewertet haben. Die Ergebnisse haben wir in der Zwischenzeit in unsere Schulplanung integriert.

Im Allgemeinen ergibt sich ein sehr positives Bild über das Ernährungs- und Freizeitverhalten unserer Kinder. Die Umfrage hat uns als Schulhausteam anregende Impulse für unsere Schulplanung gegeben. Das hauptsächliche Augenmerk werden wir auf den „gesunden Znüni“ legen, da wir dort am meisten Handlungsbedarf und Möglichkeiten erkannt haben.

Im Folgenden möchten wir Ihnen zusammenfassend Ergebnisse aus den befragten Bereichen präsentieren und teilweise ergänzende Informationen weitergeben. So haben Sie als Eltern die Möglichkeit, das Verhalten Ihres Kindes mit Durchschnittswerten zu vergleichen. Die ausführlichen Grafiken zu allen Fragen finden Sie auf unserer Homepage im Internet:
www.schulen-frauenfeld.ch/p43006377.html

Frühstück

Zum Frühstück trinken und essen 80% aller Kinder etwas.

Hintergrund: Um eine optimale Leistungsfähigkeit erzielen zu können, muss der Mensch seinen Körper zu Beginn des Tages mit Energie versorgen. Ohne Frühstück besteht bei Kindern die Gefahr von Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, auffälligem Verhalten oder schlechteren Schulnoten.

Umsetzung daheim: Sorgen Sie bitte dafür, dass Ihr Kind ein möglichst lang anhaltendes Frühstück (z.B. Vollkornbrot, Haferflocken, Milchprodukte, ...) zu sich nimmt.

Znüni

Täglich essen einen Znüni:

90% Kindergärtler (KG), 80% Unterstufenkinder (US), 70% Mittelstufen-kinder (MS).

Hintergrund: Der Energiespeicher bei Kindern ist kleiner als bei Erwachsenen. Damit das Gehirn genügend Nährstoffe bekommt müssen Kinder in der grossen Pause einen Znüni essen.

Zum Znüni essen 64%(KG), 56%(US) und 48%(MS) der Kinder Früchte, Gemüse, Vollkornbrot.

Hintergrund: Ein gesunder Znüni enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe, wenig Zucker und nicht zu viele Kalorien. Zudem sollte er möglichst naturbelassen sein.

Umsetzung in der Schule: Zu Beginn des kommenden Schuljahres werden wir in allen Klassen und an allen Elternabenden in geeigneter Form über das Thema sprechen.

Im Laufe des Schuljahres finden in den Klassen und in der Schulanlage verschiedene kleinere Znüni-Aktionen statt.

Zvieri

Regelmässig einen Zvieri essen 90% aller Kinder.

Abendessen

Für das Abendessen nehmen sich knapp 100% aller Familien gemeinsam Zeit!

Trinken

75% aller Kinder trinken pro Tag 1-2 Liter Wasser oder ungesüssten Tee.

15% aller Kinder trinken pro Tag 1-2 Liter Süssgetränke.

Hintergrund: Süssgetränke enthalten meist viel zu viele Kalorien und grosse Mengen an Zucker. Da künstlich gesüsste Getränke problematisch sind, ist es wichtig, dass vorwiegend Wasser oder ungesüsster Tee eingenommen werden.

Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 2% unseres Körpergewichts hat einen körperlichen und geistigen Leistungsverlust von bis zu 20% zur Folge. Studien haben ergeben, dass fast ¼ der Schulkinder im Laufe eines Vormittages nichts oder nur selten trinken.

Umsetzung in der Schule: Wir fördern das Wassertrinken während dem Unterricht.

Allgemein

Das Essverhalten von 90%(KG), 82%(US) und 73%(MS) der Kinder macht den Eltern keine Sorgen.

Hintergrund: Verschiedene Faktoren beeinflussen das Ernährungsverhalten der Kinder:

- Geschmacksbildung und Vorlieben
- Familie
- Gruppe von Gleichaltrigen oder Idole
- Werbung und Konsumverhalten
- Ernährungswissen und Interesse an Ernährungsthemen

Mit dem wachsenden Angebot der Lebensmittelindustrie und dem verstärkten Marketing einzelner Produkte wird es zunehmend schwieriger, die Ernährung unserer Kinder ausgewogen zu gestalten. Je älter die Kinder werden, desto mehr möchten sie die Verantwortung selbst übernehmen und desto mehr werden sie von der Werbung, von Vorbildern und von Gleichaltrigen beeinflusst.

Über Mittag

Die Kinder unserer Schulanlage verbringen ihre Mittagszeit sehr vielseitig. Sie können sich dadurch gut erholen. Rund 10% sitzen vor dem Bildschirm.

In der Nacht

Über 90% aller Kinder schlafen gut. Durchschnittszahlen:

	KG	US	MS
8 Stunden		5%	8%
9 Stunden		12%	40%
10 Stunden	36%	54%	46%
11 Stunden	50%	29%	6%
12 Stunden	6%	2%	

Hintergrund: In der Kindergarten- und Schulzeit kommt jede Menge Neues auf ein Kind zu. Da ist gesunder und erholsamer Schlaf mehr denn je nötig. Schlafforscher befürchten bei chronischem Schlafmangel schwerwiegende Folgen für die Leistungsfähigkeit von Schülern.

Beobachten Sie deshalb Ihr Kind gut, ob es am Morgen regelmässig ausgeruht ist.

Weitere Informationen: z.B. www.kindergesundheit-info.de/schlafen.0.html

Freizeit

Zeit vor dem Bildschirm pro Tag:

Keine	33%	12%	2%
0 – 1 Stunde	47%	53%	66%
1 – 2 Stunden	11%	29%	26%
Mehr	3%	5%	4%

50 % aller Kinder verbringen täglich 1 – 2 Stunden draussen oder in einem Sportverein.

Kinder, welche mind. 1 Mal pro Woche einen Verein besuchen: KG 72%, US 88%, MS 88%

20 % der Kindergartenkinder und 50 % der Primarschulkinder musizieren bis zu 1 Stunde pro Tag.

Hintergrund zum „Bildschirmkonsum“: Kinder sollten lernen, Zeitlimiten einzuhalten. Beispielsweise mit Hilfe eines „Bildschirmkontos“ könnten die Kinder über eine Woche ihre Zeit am Fernseher oder Computer selbst einteilen. Bei Unterstufenkindern empfehlen Fachleute einen Richtwert von maximal zwei Stunden pro Woche.

Einen grossen Einfluss haben Gewohnheiten in der ganzen Familie. Es kann darum interessant sein, den Medienkonsum der ganzen Familie zu reflektieren.

Hausaufgaben

Die Hausaufgabenmenge bewegt sich im erwarteten Bereich, sodass die Kinder pro Schuljahr durchschnittlich 10 Minuten Hausaufgaben erledigen (US 10 – 30 Minuten, MS 40 – 60 Minuten)

Freundliche Grüsse, im Namen des Schulhausteams
SCHULANLAGE SPANNER



Michel Hartmann
Schulleiter

