

26. Jänner 2011

## PRESSEINFORMATION

### Jugend is(s)t in Bewegung

Ein Projekt im Bereich „Ernährung – Bewegung – mentale Gesundheit“ an allen 22 Fachschulen für Land- und Ernährungswirtschaft (FSLE).

#### 1. allgemeine Projektfakten

Projektlaufzeit	April 2009 – Jänner 2011
Auftraggeber	Fachabteilung 6C, Land Steiermark
Wissenschaftliche Begleitung und Evaluation	<p>FH JOANNEUM</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetenzzentrum für Gesundheitsberichterstattung am Studiengang Gesundheitsmanagement im Tourismus</li> <li>• Studiengang Diätologie</li> </ul>
Projektziel	<p>Analyse und Optimierung der Maßnahmen an den Fachschulen für Land- und Ernährungswirtschaft in den drei Bereichen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ernährung</li> <li>2. Bewegung</li> <li>3. mentale Gesundheit</li> </ol>
Beteiligte Schulen	22 Schulen
Beteiligte SchülerInnen	<p>ca. 1.700 Jugendliche im Alter von 14 – 17 Jahren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ca. 92% weiblich, 8% männlich</li> <li>- ca. 33% der SchülerInnen leben im Internat</li> </ul>
Finanzierung	<p>gefördert von: Fonds Gesundes Österreich</p> <p>unterstützt durch: Land Steiermark, Ressort Bildung</p>
Ansprechpartnerinnen	<p>FI Dipl.-Päd. Ing.<sup>in</sup> Sieglinde Rothschedl          Amt der Stmk. Landesregierung - FA6C          Krottendorferstraße 112          8052 Graz          Tel.: +43 (0)316 877-6524  <a href="mailto:sieglinde.rothschedl@stmk.gv.at">sieglinde.rothschedl@stmk.gv.at</a></p> <p>Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Wieseneder          FH JOANNEUM Gesellschaft mbH          Kaiser-Franz-Josef-Straße 24          8344 Bad Gleichenberg          Tel.: + 43 (0)316 5453-6729  <a href="mailto:elisabeth.wieseneder@fh-joanneum.at">elisabeth.wieseneder@fh-joanneum.at</a></p>

gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

unterstützt von

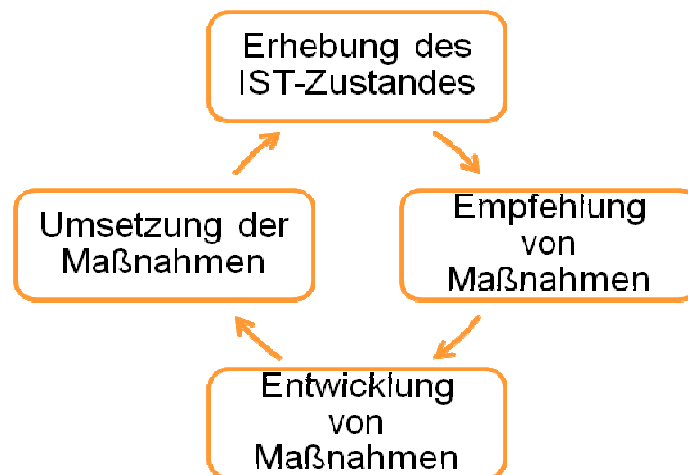
## 2. Projektziel

Jugendliche verbringen einen Großteil ihrer Zeit in der Schule. Daher ist es an diesem Ort möglich und wichtig, ein Umfeld zu schaffen, das die Gesundheit der Jugendlichen fördert und stärkt. Darüber hinaus können im schulischen Umfeld gesunde Verhaltensweisen vermittelt werden. Den steirischen FSLE ist die Gesundheit ihrer SchülerInnen ein großes Anliegen, weshalb sie das folgende Projekt initiiert und durchgeführt haben.

Das Projekt „Jugend is(s)t in Bewegung“, an dem **alle 22 steirischen Fachschulen** für Land- und Ernährungswirtschaft gemeinsam teilgenommen haben, hatte zum Ziel, die bereits bestehenden **Maßnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit zu beschreiben, analysieren und nachhaltig zu verbessern.**

## 3. Projektablauf

Das Projekt umfasste insgesamt fünf Phasen, die im Folgenden näher beschrieben werden.



### 1) Erhebung des IST-Zustandes

Zu Beginn des Projekts wurde der IST-Zustand der Maßnahmen und Angebote in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit auf drei verschiedene Arten erhoben:

- 1) Erhebung der Rahmenbedingungen in den drei Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit
- 2) Analyse der Speisepläne auf ihren Nährstoff- und Energiegehalt sowie den Ernährungsempfehlungen für Jugendliche und den Anforderungen einer leistungsfördernden Ernährung im Schulalltag („Brainfood“)
- 3) Befragung aller SchülerInnen der ersten Klassen zu den Themen Gesundheitszustand, Bewegung, Ernährung und Klassen- bzw. Schulklima

### 2) Empfehlung von Maßnahmen

Aufbauend auf den Ergebnissen der Erhebungen und auf internationale Handlungsempfehlungen wurden Empfehlungen für die Verbesserung bzw. Optimierung der bereits bestehenden Angebote und Rahmenbedingungen an den Schulen gemacht.

gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

unterstützt von

### 3) Entwicklung von Maßnahmen

Die Maßnahmen, die auf die Empfehlungen aufgebaut wurden, wurden von den Schulen selbst entwickelt. In Workshops, an denen von jeder Schule mindestens vier Personen teilgenommen haben, entwarfen SchülerInnen, Lehrerinnen und Wirtschaftsleiterinnen gemeinsam Maßnahmen und Aktivitäten, um die Angebote und Rahmenbedingungen an den Schulen noch zu verbessern.

### 4) Umsetzung der Maßnahmen

Mit den Vorschlägen für Aktivitäten aus den Workshops ausgerüstet, begannen die Schulen bereits im Herbst 2009 mit deren Umsetzung. Nach einer ersten Umsetzungsphase fand im März 2010 ein Erfahrungsaustausch zwischen allen Schulen statt. Dabei wurden die bisherigen Aktivitäten von den Projektbeteiligten berichtet und Erfahrungen zum Projektverlauf ausgetauscht.

### 5) Erhebung des IST-Zustandes

Im Juni 2010 wurde die Befragung bei den SchülerInnen der ersten Klassen wiederholt, um Veränderungen feststellen zu können. Weiters haben die Schulen ihre Maßnahmen zu zwei Zeitpunkten (Jänner 2010 und November 2010) dokumentiert.

## 4. Ausgewählte Projektergebnisse

Im Rahmen der Rückmeldungen wurden von den Schulen bei der ersten Rückmeldungswelle (Jänner 2010) insgesamt 187 durchgeführte Aktivitäten und 130 weitere geplante Aktivitäten berichtet. Bei der zweiten Rückmeldungswelle (November 2010) wurden insgesamt 267 durchgeführte Aktivitäten gemeldet.

Die Aktivitäten betrafen

- 1) individuelles Verhaltens wie z.B.:
  - a. Bewusstseinsbildungsmaßnahmen
  - b. gemeinschaftliche sportliche Aktivitäten
  - c. Glückstagebücher
  - d. Brain-Gymnastik im Unterricht
- 2) gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen an den Schulen wie z.B.:
  - a. Gestaltung von Aufenthaltsräumen
  - b. Veränderungen in den Speiseplänen
  - c. Einrichtung von Bewegungs- bzw. Ruheräumen

Es wurden unter anderem folgende Maßnahmen/Aktivitäten durchgeführt (auf Grund der Menge an Maßnahmen wird hier nur eine Auswahl präsentiert):

### Ernährung

- 14 Schulen haben bei der täglichen **Jause** Veränderungen vorgenommen, indem sie beispielsweise das Angebot um Nüsse und Dörrobst erweitert haben. In 13 Schulen wurde das **Frühstück** verändert. Es werden nun vermehrt Milchprodukte, Müsli und Vollkornprodukte angeboten.
- 15 Schulen haben rückgemeldet, dass sie besonderen Wert auf **gesundes Trinken** legen. Durch Bewusstseinsbildung und das Angebot von Wasser, Tees oder selbstgemachten Säften wollen sie unter anderem den Konsum von stark zuckerhaltigen Getränken minimieren.

gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

unterstützt von

- Fast alle Schulen (19) versuchen es, durch ein verändertes Speisenangebot noch mehr **Obst und Gemüse** anzubieten.

### Bewegung

- Zu Projektbeginn haben insgesamt zwei Schulen angegeben, zum Turnunterricht **zusätzliche Bewegungseinheiten** anzubieten. Im Laufe des Projekts konnten sechs Schulen mit zusätzlichen Bewegungseinheiten beginnen. In mehr als der Hälfte der Schulen wird besonderer Wert auf **kurze regelmäßige Bewegungseinheiten** während des Unterrichts beziehungsweise in den Pausen gelegt.
- In manchen Schulen wurden die SchülerInnen durch sehr **kreative Maßnahmen** zu mehr Bewegung ermutigt: so fertigte eine Schule einen Adventkalender mit dem Motto „Für ein fittes Fest“ an. Für jeden Tag im Advent enthielt dieser Kalender einen Tipp, wie beispielsweise Bewegung in den Alltag eingebaut werden kann.
- In einer weiteren Schule wurde ein **Ideenwettbewerb** bei den SchülerInnen für eine „bewegte Schule“ ausgeschrieben.

### mentale Gesundheit

- Um die mentale Gesundheit der SchülerInnen zu fördern, hatte eine Schule zu Projektbeginn einen „**Kummerkasten**“, in dem die SchülerInnen ihre Wünsche und Sorgen deponieren konnten. Im Laufe des Projekts sind sieben weitere Schulen diesem Beispiel gefolgt und haben Möglichkeiten geschaffen, wo SchülerInnen ihre Ängste und Anliegen schriftlich artikulieren können.
- Zu Projektbeginn berichteten 10 Schulen darüber, **kurze mentale Übungen** in den Unterricht einzubauen. Zu Projektende waren es bereits 18 Schulen.

## 5. Projektconclusio

Im Rahmen des Projekts konnten in allen drei Bereichen Veränderungen festgestellt werden. Vor allem der Bereich der Ernährung, der zu einer der Kernkompetenzen der Fachschulen für Land- und Ernährungswirtschaft zählt, wurde von den Schulen weiter optimiert. Ein Ergebnis, welches auch durch die Befragungsergebnisse bestätigt wird. Vergleicht man die Ergebnisse aus beiden Befragungswellen mit Daten aus der österreichweiten HBSC-Studie, so wird ersichtlich, dass die SchülerInnen der LWFS einen höheren Konsum an Obst und Gemüse sowie einen niedrigeren Konsum von zuckerhaltigen Getränken angeben als die gleichaltrigen SchülerInnen, die im Rahmen der HBSC-Studie befragt wurden.

Das Projekt lebte vor allem durch die Beteiligung von **verschiedensten Personengruppen**, wie LehrerInnen, Direktorinnen, Angestellte der Schulen, Eltern und externe Institutionen. Besonders wertvoll war jedoch die **aktive Einbindung** der SchülerInnen sowohl in der Entwicklung als auch der anschließenden Umsetzung von Maßnahmen.

Im nächsten Schritt gilt es, die gestarteten Aktivitäten weiterhin im Alltag der Schulen umzusetzen, um so nachhaltige langfristige Veränderungen zu erreichen und um das Motto „Jugend is(s)t in Bewegung“ weiterhin zu leben.

Jänner 2011

Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Wieseneder, FI Dipl.-Päd. Ing.<sup>in</sup> Sieglinde Rothschedl

gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

unterstützt von