

Ein Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen im Kanton St. Gallen.



In der Schweiz hat in den letzten zwanzig Jahren Übergewicht und Adipositas sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen stark zugenommen. Ein Trend, der sich in allen Industrieländern beobachten lässt. Erfahrungen zeigen, dass es schwierig ist, einmal erworbenes Übergewicht wieder los zu werden. Erfolg versprechend ist deshalb die so genannte «Primärprävention», die Kinder und Jugendliche unterstützt, damit sie erst gar nicht übergewichtig werden und ein gesundes Körpergewicht halten können.

Das Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen hat in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Kinderspital St. Gallen (OKS) und Gesundheitsförderung Schweiz das mehrjährige Programm «Kinder im Gleichgewicht» (KIG) zur Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen entwickelt. Mit KIG sollen Einflüsse, die Übergewicht verursachen können, reduziert und gesundes Verhalten gefördert werden. Nach einer rund eineinhalbjährigen Entwicklungsphase wird das Aktionsprogramm «Kinder im Gleichgewicht» von 2007 bis voraussichtlich 2010 im Kanton St. Gallen umgesetzt.

Unterstützt von:



Gesundheitsdepartement
des Kantons St. Gallen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

VISION

Die ins KIG-Programm integrierten Ansätze und Massnahmen sollen dazu beitragen, den Trend zu zunehmendem Übergewicht innerhalb der St.Galler Bevölkerung zu brechen. Vor allem Kinder und Jugendliche sollen ein gesundes Körpergewicht halten und vorhandenes Übergewicht reduzieren können. Mädchen und Jungen werden in ihrem Gesundheitsbewusstsein gestärkt, damit sie in ihrem Alltag immer wieder «die gesunde Wahl» treffen – beim Essen, Trinken oder Bewegen.

ZIELE

Es gilt, mit konkreten Massnahmen den Anteil gesundgewichtiger Kinder und Jugendlicher im Kanton St.Gallen nachhaltig zu erhöhen. Eltern, Kindern und Jugendlichen soll bewusst gemacht werden, dass sich eine adäquate Ernährung und ausreichende Bewegung positiv auf Gesundheit und Körpergewicht auswirken. Es ist ein wesentliches Anliegen des Programms, dass nicht nur das individuelle Verhalten verändert, sondern auch die Gesundheit fördernden Umweltfaktoren einbezogen werden. Dabei orientieren sich die gewählten Ansätze an den unterschiedlichen Lebensphasen der Kinder. Für die Beibehaltung eines gesunden Körpergewichtes ist bereits in einer möglichst frühen Lebensphase anzusetzen: Vor der Geburt und bei Neugeborenen. Im Vorschulalter geht es hauptsächlich um die Beratung der Eltern,

später wird etwa der Schulweg zum Thema, der zu Fuss oder mit dem Velo zurückgelegt werden kann oder die gesunde Pausenverpflegung. Besonders wichtig ist es, Familien mit Migrationshintergrund zu erreichen, da sie überdurchschnittlich von Übergewicht betroffen sind.

MASSNAHMEN

Die Bevölkerung soll in Zusammenarbeit mit den zuständigen Stellen auf Kantons- und Gemeindeebene sowie mit Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Bildungswesen erreicht werden. Fachpersonen, die als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wirken, werden speziell zum Thema geschult. Zudem ist eine Zusammenarbeit mit bereits bewährten Ernährungs- und Gesundheitsprojekten vorgesehen. Auf internationaler Ebene besteht eine enge Zusammenarbeit mit dem «Adipositas Kompetenz-Zentrum Euregio-Bodensee».

FINANZIERUNG

Die Finanzierung erfolgt je zur Hälfte durch Gesundheitsförderung Schweiz und den Kanton St. Gallen.

In Zusammenarbeit mit:

ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG


Ostschweizer Kinderspital

ADIPOSITAS
KOMPETENZ-ZENTRUM
EUREGIO BODENSEE

Kontakt:

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung | Frongartenstrasse 5 | Postfach | 9001 St.Gallen
Tel. 071 226 91 60 | Fax 071 229 11 42 | st.gallen@zepra.info | www.zepra.info

