



Ludwig Boltzmann Institute
Health Promotion Research

Forschungsbericht

Handlungsempfehlungen für die Bereiche Ernährung und Bewegung der „Gesunde Schule“- Qualitätsstandards

Konkrete Handlungsschritte für die Umsetzung in der Schule

Michaela Adamowitsch
Edith Flaschberger
Rosemarie Felder-Puig



Ludwig Boltzmann Institute
Health Promotion Research

Handlungsempfehlungen für die Bereiche Ernährung und Bewegung der „Gesunde Schule“- Qualitätsstandards

Konkrete Handlungsschritte für die
Umsetzung in der Schule

Wien, August 2011

Unsere Praxispartner:



Key Researcher der Programmlinie Schule: Mag.a Dr.in Rosemarie Felder-Puig, MSc

Autorinnen: Mag.a Michaela Adamowitsch, MHP
Mag.a Edith Flaschberger
Mag.a Dr.in Rosemarie Felder-Puig, MSc

Korrespondenz: Mag.a Michaela Adamowitsch, Michaela.Adamowitsch@lbihr.lbg.ac.at

Dieser Bericht soll folgendermaßen zitiert werden:

Adamowitsch, M, Flaschberger, E, Felder-Puig, R (2011): Handlungsempfehlungen für die Bereiche Ernährung und Bewegung der „Gesunde Schule“-Qualitätsstandards. LBIHPR Forschungsbericht: Wien

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

Ludwig Boltzmann Gesellschaft GmbH
Nußdorfer Straße 64/ 6. Stock, A-1090 WIEN
<http://www.lbg.ac.at/gesellschaft/impressum.php>

Für den Inhalt verantwortlich:

Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research (LBIHPR)
Untere Donaustraße 47/ 3.OG, A-1020 Wien
<http://lbihr.lbg.ac.at/>

An der Ausarbeitung der Handlungsempfehlungen für die Bereiche Ernährung und Bewegung hat eine Reihe von ExpertInnen mitgewirkt. Das Autorinnenteam bedankt sich für die wertvollen Beiträge von:

Dr. Robert Fritz (Sportmedizinische Ordination)

Mag.^a Alexandra Fuchs (Gesundes Niederösterreich)

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Martina Gerhartl, Executive MBA (BM:UKK)

Mag.^a Barbara Gravogl (NÖGKK, Service Stelle Schule)

Mag. Michael Koller (Sportmedizinische Ordination)

FIⁱⁿ Dipl.-Päd.ⁱⁿ Andrea Ladstätter (Landesschulrat Tirol)

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Mag.^a Andrea Lehner (GIVE Servicestelle)

Mag.^a Petra Lehner (BMG)

HRⁱⁿ Mag.^a Renate Macher – Meyenburg (Landesschulrat Kärnten)

Mag.^a Silvia Marchl (Styria Vitalis)

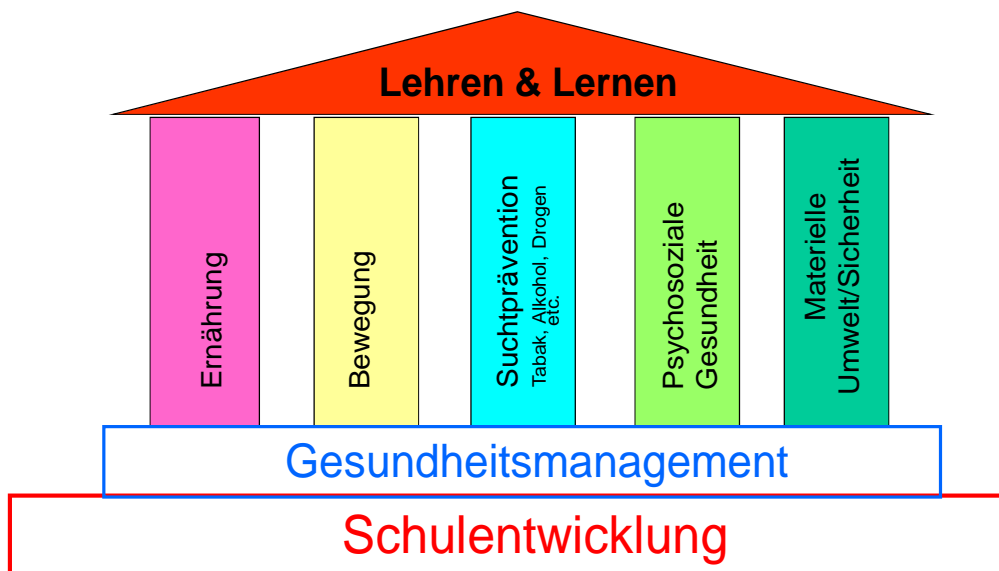
Assoz. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Susanne Ring-Dimitriou (Interfakultärer Fachbereich Sport und Bewegungswissenschaft/USI, Universität Salzburg)

Dr. Manuel Schätzer (SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben)

Mag.^a Verena Sgarabottolo (BMG)

Ao.Univ.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ phil. Sylvia Titze, MPH (Institut für Sportwissenschaft, Karl-Franzens-Universität Graz)

Die „Gesunde Schule“



Das „Haus der Gesunden Schule“

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 9 |
| Qualitätsbereich Ernährung..... | 11 |
| Übersicht Qualitätsbereich Ernährung..... | 11 |
| Handlungsfeld 1: Ernährungsbewusstsein in der Schulorganisation etablieren und Strukturen für die Umsetzung von Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung aufbauen..... | 12 |
| Handlungsfeld 2: Gesunde Ernährungsmöglichkeiten entwickeln und niederschwellig anbieten..... | 16 |
| Handlungsfeld 3: Wissen und Kompetenzen für ein gesundes Ernährungsverhalten vermitteln | 22 |
| Qualitätsbereich Bewegung | 26 |
| Übersicht Qualitätsbereich Bewegung | 26 |
| Handlungsfeld 1: Bewegungsbewusstsein in der Schulorganisation etablieren und Strukturen für die Umsetzung von Bewegungsförderung aufbauen | 27 |
| Handlungsfeld 2: Bewegungsmöglichkeiten entwickeln und niederschwellig anbieten | 30 |
| Handlungsfeld 3: Wissen und Kompetenzen für ein gesundes Bewegungsverhalten vermitteln..... | 33 |
| Anhang: Ideen zur Umsetzung | 38 |
| Literatur und Serviceteil | 45 |



Einleitung

Die „Handlungsempfehlungen für die Qualitätsbereiche Ernährung und Bewegung“ sollen österreichische Schulen bei der Umsetzung und Etablierung gesundheitsförderlicher Maßnahmen in den Bereichen Ernährung und Bewegung unterstützen. Sie stellen eine Ergänzung zu den Qualitätsstandards der „Gesunden Schule“ dar¹.

Was versteht man unter Qualitätsstandards?

Qualitätsstandards beschreiben den Zielzustand einer „Gesunden Schule“. Die Standards für die Bereiche Ernährung und Bewegung lassen sich in drei Handlungsfelder gliedern: (1) Bewusstsein und Strukturen schaffen; (2) Möglichkeiten für gesundes Verhalten entwickeln; (3) Wissen und Kompetenzen vermitteln.

Zunächst können die Qualitätsstandards von der Schule als Anregung für eine Standortbestimmung der eigenen Qualität verstanden werden. Ausgehend davon ist es dann möglich, Maßnahmen zur Qualitätsverbesserung zu beschließen und umzusetzen.

Was versteht man unter Handlungsempfehlungen?

Handlungsempfehlungen sind konkrete Vorschläge dafür, wie Qualitätsstandards in der Schule umgesetzt werden können. Die vorliegenden Handlungsempfehlungen für die Bereiche Ernährung und Bewegung basieren auf wissenschaftlichen Ergebnissen, Erfahrungen aus Modellprojekten im deutsch- und englischsprachigen Raum sowie auf ExpertInnenmeinungen.

Sie sind als Handlungsleitfaden bei der Implementierung der „Gesunden Schule“ gedacht, sollen aber keine verpflichtenden Mindeststandards darstellen.

Der Weg zur „Gesunden Schule“ und zur Erfüllung der Standards stellt einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess dar. Dieser sollte mit kleinen Schritten, begründet auf erfolgreichen Maßnahmen und Aktivitäten der Schule, begonnen werden. Erfolgreich lässt sich der Weg gehen, wenn alle SchulpartnerInnen einbezogen werden, und sich Interventionen und Maßnahmen an den Besonderheiten

¹ Das Konzept „Gesunde Schule“ basiert auf insgesamt sieben Qualitätsbereichen (siehe auch „Haus der Gesunden Schule“, S. 7): Gesundheitsmanagement, Lehren und Lernen, Ernährung, Bewegung, Psychosoziale Gesundheit, Suchtprävention, Materielle Umwelt und Sicherheit. Für alle Bereiche stehen Qualitätsstandards zur Verfügung, zu finden auf www.gesundeschule.at



(Schultyp, Schulschwerpunkte etc.) und den Ressourcen (Kompetenzen, Materialien, Geld, Zeit) des jeweiligen Standorts orientieren. Die Handlungsempfehlungen für Ernährung und Bewegung wurden einheitlich für alle Schulformen verfasst; manche Empfehlungen werden sich daher bei bestimmten Schulformen oder Schulstandorten besser umsetzen lassen als bei anderen. Maßgeblich ist nicht die Gesamtzahl der umgesetzten Handlungsempfehlungen, sondern die Auswirkungen, Langfristigkeit und Qualität im Schulalltag. Schulen können durch Ausprobieren für sich selbst herausfinden, welche Handlungsempfehlungen sich bei ihnen eignen und welche adaptiert oder nicht weiter verfolgt werden können.

Bei einem Teil der Handlungsempfehlungen lassen sich außerdem Verweise auf „Ideen zur Umsetzung“ finden. Diese Umsetzungsbeispiele finden sich am Ende des Berichts (S. 38).

Qualitätsbereich Ernährung

Übersicht Qualitätsbereich Ernährung

| Handlungsfeld | Qualitätsstandard |
|---|--|
| Ernährungsbewusstsein in der Schulorganisation etablieren und Strukturen für (die Umsetzung von) Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung aufbauen | Die Schule berücksichtigt in allen Entscheidungen die Grundsätze der ganzheitlichen Ernährungsbildung als Teil der Gesundheitsförderung im gesamten Schulleben (Unterricht-, Pausen-, Freizeit- und Schulfestgestaltung, schulische Tagesbetreuung). Dabei dienen allgemein gültige Vorgaben für eine gesundheitsförderliche Ernährung für die jeweilige Zielgruppe (altersspezifische wissenschaftliche Ernährungsempfehlungen) zur Orientierung. |
| Gesunde Ernährungsmöglichkeiten entwickeln und niederschwellig anbieten | Das Lebensmittelangebot für den Schulalltag (Schulfrühstück, Schulbuffet, Schulmilchaktion, Mittagsverpflegung) und bei Schulveranstaltungen berücksichtigt ernährungswissenschaftliche Empfehlungen und unterstützt so ein gesundes und ausgewogenes Ernährungsverhalten, wie es z. B. durch die österreichische Ernährungspyramide bildlich dargestellt ist. |
| | Ein nach ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen gesundes Trinkverhalten wird gefördert. |
| | Die Geschmacksvorlieben und Ernährungsgewohnheiten aller am Schulleben Beteiligten werden bei der Gestaltung schulischer Verpflegungsangebote – unter Berücksichtigung ernährungswissenschaftlicher Empfehlungen – einbezogen. |
| | Die Gestaltung der Pausen ermöglicht eine gesunde Esskultur durch gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen (Raum, Zeit, Ästhetik, Atmosphäre u. a.). |
| Wissen und Kompetenzen für ein gesundes Ernährungsverhalten vermitteln | Die Schule orientiert sich in Unterricht und Erziehung an den Inhalten und Zielen der ganzheitlichen Ernährungsbildung – physiologische, soziale, kulturelle, ökologische und ökonomische Aspekte werden dabei berücksichtigt und der Wert und die Bedeutung von gesunder Ernährung vermittelt. |
| | Die Schule nutzt außerschulische Kooperationen zur Förderung von gesunder Ernährung. |

Handlungsfeld 1: Ernährungsbewusstsein in der Schulorganisation etablieren und Strukturen für die Umsetzung von Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung aufbauen

Qualitätsstandard 1.1

Die Schule berücksichtigt in allen Entscheidungen die Grundsätze der ganzheitlichen Ernährungsbildung² als Teil der Gesundheitsförderung im gesamten Schulleben (Unterricht-, Pausen-, Freizeit- und Schulfestgestaltung, schulische Tagesbetreuung)³. Dabei dienen allgemein gültige Vorgaben für eine gesundheitsförderliche Ernährung für die jeweilige Zielgruppe (altersspezifische wissenschaftliche Ernährungsempfehlungen) zur Orientierung.

- 1.1 a. Die Schule führt nach ihren eigenen Möglichkeiten Ist-Analysen durch, um bedarfsgerechte Ziele und Maßnahmen für den Qualitätsbereich Ernährung ableiten zu können. Erfasst werden sollten:
- die Bedürfnisse und Wünsche von SchülerInnen, LehrerInnen und Erziehungsberechtigten (und evtl. anderer am Schulleben beteiligter Personen) in Bezug auf gesunde Ernährung [49];
 - die aktuelle Verpflegungssituation an der Schule;
 - aktuelle schulische Maßnahmen, Projekte, Methoden zu gesunder Ernährung [40].
- Erfasst werden kann außerdem:
- bei Verfügbarkeit von schuleigenen Ressourcen (wie z. B. Zeit, Wissen) und/oder ExpertInnen das aktuelle Essver-

² Definition von Ernährungsbildung nach Heindl [29]. : „... wird als das persönliche Bemühen des Menschen angesehen, eine sinnvolle und gesundheitsförderliche Ernährungsweise aufzubauen, worin er Unterstützung und Begleitung erfährt. Sie beschränkt sich nicht auf die Korrektur und Entfaltung des individuellen Essverhaltens, sondern berücksichtigt soziale, ökologische und ökonomische Aspekte eines selbstbestimmten und mitverantwortlichen menschlichen Handelns.“

³ Grundsatzterlass zum Unterrichtsprinzip Gesundheitserziehung: „Schulische Gesundheitsförderung umfasst nicht nur die Information über Gesundheitsthemen und das Einwirken auf das Verhalten des Einzelnen, sondern auch die Gestaltung eines gesundheitsfördernden Lebensraumes. (...) Schulische Gesundheitsförderung ist daher zentraler Bestandteil jeglichen pädagogischen Handelns und sie ist in allen Schularten und Unterrichtsgegenständen zu verwirklichen.“ [11]



halten in der Schule von SchülerInnen und LehrerInnen und evtl. anderer am Schulleben beteiligter Personen (nach Geschlecht und Alter, nach sozioökonomischem Status und Migrationshintergrund⁴) [39, 49].

Ideen zur Umsetzung – siehe Anhang, Punkt (1)

- 1.1 b. Das Bekenntnis zur Förderung einer gesunden Ernährung wird für alle am Schulleben Beteiligten durch die Aufnahme in das Schulleitbild und Schulprofil sichtbar gemacht (z. B. Aufnahme der Qualitätsstandards der „Gesunden Schule“ für den Bereich Ernährung) [28, 39, 40].
- 1.1 c. Die Schule entwickelt partizipativ (siehe Ideen zur Umsetzung – Anhang, Punkt 2) eine transparente und ganzheitliche Strategie (verhaltens- und verhältnisorientiert) zur Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung. Im Zuge dessen werden klare Ziele für den Qualitätsbereich Ernährung, konkrete Maßnahmen und Vorgehensweisen zur Umsetzung, sowie klare Verantwortlichkeiten schriftlich festgelegt. Dies kann z. B. im Schulprogramm erfolgen. Bei der Zielformulierung wird die Evaluation der einzelnen Maßnahmen bereits mitbedacht [18, 24, 49].
- 1.1 d. Es ist empfehlenswert, ein Steuerungsteam bzw. Gesundheitsförderungs(GF)-Team zu bilden, das die Entwicklung und Umsetzung der Ernährungsstrategie an der Schule koordiniert/ beaufsichtigt (siehe Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement [28]) und sich dazu entsprechend weiterbildet (z. B. Lehrgang für Gesundheitsförderung und -management an der Pädagogischen Hochschule). An größeren Schulen kann es sinnvoll sein, ein eigenes Ernährungssubteam zu bilden. Die ganze Schulgemeinschaft wird informiert, wer für das Thema Ernährung an der Schule zuständig ist [19, 38, 47, 49].

Ideen zur Umsetzung: Ableitung von Maßnahmen, Veröffentlichung für die Schulgemeinschaft, Beschlussfassung – siehe Anhang, Punkt (2)

⁴ Migrationshintergrund (Eltern nicht in AT/in AT geboren, SchülerIn nicht in AT/in AT geboren) und sozio-ökonomischer Status können – als Teil des Lebensstils – das Ernährungsverhalten beeinflussen. Daher sollten sie miterhoben und auch nach diesen ausgewertet werden.

- 1.1 e. Zu den Planungen von Maßnahmen und Projekten zum Qualitätsbereich Ernährung werden – nach Möglichkeit – ErnährungsexpertInnen (z. B. DiätologInnen oder ErnährungswissenschaftlerInnen), VerpflegungsanbieterInnen (z. B. BuffetbetreiberInnen), SchulärztInnen, SchulpsychologInnen und ExpertInnen des schulischen Umfeldes hinzugezogen [38]⁵.
- 1.1 f. Belohnungsmethoden (z. B. für gutes Verhalten) werden überdacht und vorsichtig eingesetzt: Es wird bedacht, dass Belohnen mit Essen die Entstehung von ungünstigem Essverhalten fördern kann [49].
- 1.1 g. Das Schulpersonal (LehrerInnen aller Unterrichtsfächer, nicht unterrichtendes Personal, Schulleitung) ist sich seiner Vorbildwirkung für SchülerInnen stets bewusst, auch hinsichtlich eines gesunden Essverhaltens [38, 39]. Der Einsatz von LehrerInnen wird so gestaltet, dass sie Zeit für Ess- und Trinkpausen haben [46].
- 1.1 h. Einzelne SchülerInnen, z. B. übergewichtige SchülerInnen oder solche, die von zu Hause „ungesunde“ Schuljause mitbekommen, werden von der Schulgemeinschaft vorurteilsfrei behandelt.
- 1.1 i. Die Schulleitung schafft zur Umsetzung der festgelegten Strategie entsprechende Rahmenbedingungen: Sie fördert den Unterricht im Bereich der Ernährung und die Teilnahme von LehrerInnen an Fortbildungen zum Thema Ernährung, integriert das Thema Ernährung bei Konferenzen und Schulveranstaltungen, unterstützt die Arbeit des Steuerungsteams sowie der LehrerInnen und SchülerInnen, die sich der Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung widmen, und stellt Kontakte zu relevanten PartnerInnen im schulischen Umfeld her [40].
- 1.1 j. Zur Fort- und Weiterbildung der LehrerInnen im Bereich Ernährung organisiert bzw. nützt die Schule SCHILF und SCHÜLF (schulinterne und schulübergreifende LehrerInnen-Fortbildungen) bzw. themenspezifische Fortbildungen und Lehrgänge

⁵ vgl. Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement [28].



an Pädagogischen Hochschulen (auch im Bereich LehrerInnen-Gesundheit). An der Schule wird weiters – nach Möglichkeit – ernährungswissenschaftliche, -didaktische und -pädagogische Fachliteratur bereitgestellt, und ExpertInnen aus dem Bereich Ernährung werden für Vorträge und Workshops eingeladen [38, 39]⁶.

- 1.1 k. Die allgemein gültigen Vorgaben für eine gesundheitsförderliche Ernährung für die jeweilige Zielgruppe (altersspezifische wissenschaftliche Ernährungsempfehlungen) werden von der Schule an alle SchulpartnerInnen unter Verwendung der zur Verfügung stehenden offiziellen Informationen (bm:ukk-Rundschreiben „Gesund Essen und Trinken an österreichischen Schulen NEU“ [15], weiters Ernährungspyramide und Leitlinie Schulbuffet des Bundesministeriums für Gesundheit [6, 4], ÖGE-Richtlinien [43], D-A-CH-Referenzwerte [20] etc.) kommuniziert.

Ideen zur Umsetzung – siehe Anhang, Punkt (3)

- 1.1 l. Um Unterstützung und Verstärkung durch Erziehungsbeauftragte oder andere Personen aus dem schulischen Umfeld bei der Umsetzung der Strategie zur Förderung von gesunder Ernährung zu erhalten, werden diese von der Schule über aktuelle Maßnahmen informiert und miteinbezogen [18]⁶.

Ideen zur Umsetzung: SchülerInnen informieren Eltern; Leitfaden zur Elterneinbindung – siehe Anhang, Punkt (4)

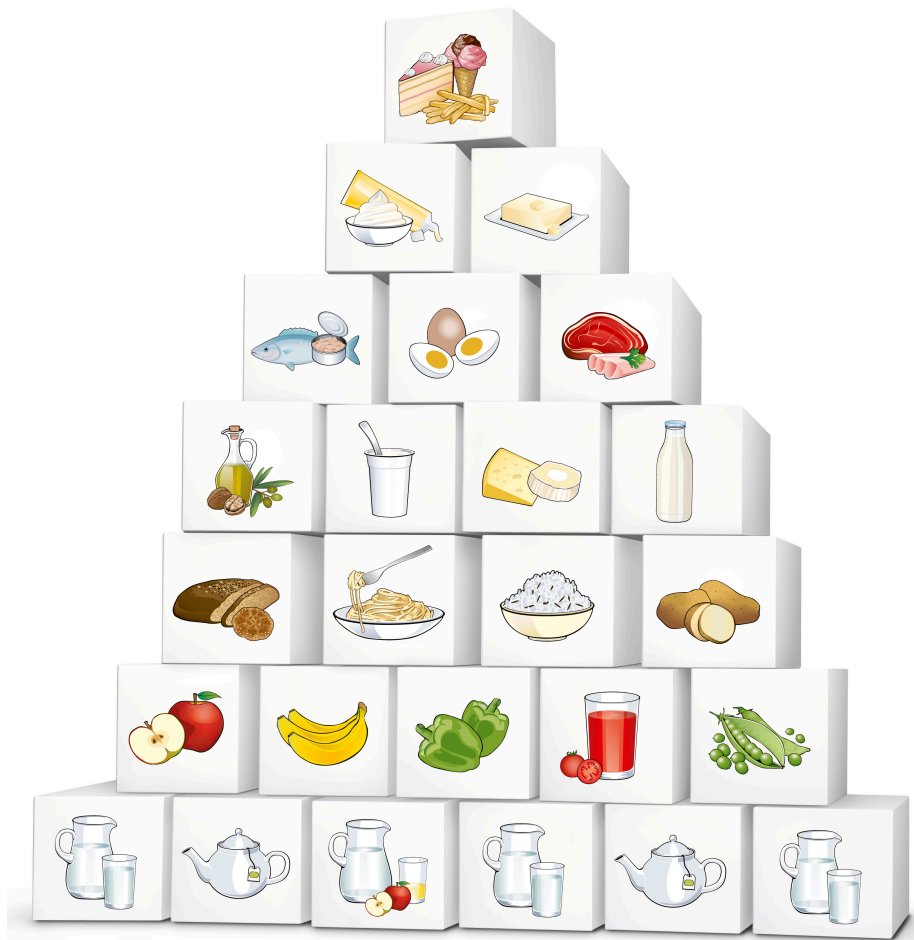
⁶ vgl. Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement [28].

Handlungsfeld 2: Gesunde Ernährungsmöglichkeiten entwickeln und niederschwellig anbieten

Qualitätsstandard 2.1

Das Lebensmittelangebot für den Schulalltag (Schulfrühstück, Schulbuffet, Schulmilchaktion, Mittagsverpflegung) und bei Schulveranstaltungen berücksichtigt ernährungswissenschaftliche Empfehlungen [20, 43] und unterstützt so ein gesundes und ausgewogenes Ernährungsverhalten, wie es z. B. durch die österreichische Ernährungspyramide bildlich dargestellt ist (siehe auch bm:ukk-Rundschreiben „Gesund Essen und Trinken an österreichischen Schulen NEU“ [15]).

Die Österreichische Ernährungspyramide des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) [6]





- 2.1 a. Das gesamte Verpflegungsangebot an der Schule (inklusive des Automatenangebotes) wird überprüft und, wenn notwendig, schrittweise und nachhaltig so verändert, dass allen eine ernährungsphysiologisch ausgewogene und zielgruppenorientierte Lebensmittelauswahl zur Verfügung steht [17, 37, 38, 39, 47, 49]:
- Das schulische Verpflegungsangebot nimmt dabei neben ernährungsphysiologischen Grundsätzen auch Rücksicht auf Frische, Qualität, Vielfalt und ökologische Aspekte (wie beispielsweise Saisonalität und Regionalität).
 - Ernährungsphysiologisch ungünstige Lebensmittel/Snacks (nährstoffarm und kalorienreich) werden auf ein Minimum reduziert.

Ideen zur Umsetzung: Gestaltung von Angeboten am Schulbuffet: bm:ukk-Rundschreiben „Gesund Essen und Trinken an österreichischen Schulen NEU“ – siehe Literatur- und Serviceteil [15]; BMG „Leitlinie Schulbuffet“ – siehe Literatur- und Serviceteil [4]; „Das gute Schulbuffet“ Praxis-Leitfaden – siehe Literatur- und Serviceteil [27]

- 2.1 b. Für die Überprüfung und die Optimierung des schulischen Verpflegungsangebotes ist es empfehlenswert, ErnährungsexpertInnen (evtl. auch Schularzt/-ärztin) hinzuzuziehen [39].
- 2.1 c. Es ist empfehlenswert, dass LehrerInnen Fort- und Weiterbildungen zum Thema Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten machen, um sich hier so weit auszukennen, dass sie wissen, wie sie im Schulalltag damit umgehen.

Zum Weiterlesen: Richtiger Umgang mit Lebensmittelallergien in der Schule – siehe Literatur- und Serviceteil [1]

- 2.1 d. Wenn für VertreterInnen der Schule bei der Auswahl von Verpflegungsbetrieben (Schulbuffet, Snack- und Getränkeautomaten, MittagstischanbieterInnen) Beteiligungsmöglichkeit besteht, wählen sie mit den jeweiligen Vergabestellen (Gemeinde oder Landes-/Stadtschulrat) AnbieterInnen für die Gemeinschaftsverpflegung aus, die im schulischen Bereich ausreichend gebildet und qualifiziert sind⁷ (angelehnt an: [5]).

⁷ Von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung gibt es für MittagstischlieferantInnen das ÖGE-Gütesiegel: AnbieterInnen, die ihr Essen nährstoffoptimiert anbieten wollen, können ihre Speisepläne entgeltlich zertifizieren lassen. Nähere Informationen gibt es auf der ÖGE-Homepage [43].

- 2.1 e. Falls es eine schulische Tagesbetreuung gibt (in ganztägigen Schulformen oder in Tagesschulheimen), wird eine warme Mittagsverpflegung mit ernährungsphysiologisch hochwertigen Speisen angeboten [38]. Alle gesetzlichen, hygienischen, logistischen und administrativen Voraussetzungen dafür werden im Vorfeld geklärt und bestmögliche Lösungen gefunden. Ein regelmäßiger Austausch zwischen der Schule und dem Verpflegungsbetrieb wird von beiden gewährleistet bzw. gefördert (u. a. durch Festlegung fixer Ansprechpersonen beider Seiten) [50].

Zum Weiterlesen: Leitfaden Empfehlungen für gelungene schulische Tagesbetreuung – siehe Literatur- und Serviceteil [12]; Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung – siehe Literatur- und Serviceteil [23]

- 2.1 f. Für SchülerInnen, die nicht gefrühstückt haben, besteht die Möglichkeit, in der Schule ein Frühstück zu sich zu nehmen – idealerweise vor dem Unterricht oder nach der ersten Stunde in einer ausreichend langen Pause [39].

Ideen zur Umsetzung: Anbieten eines Frühstücksangebotes und/oder einer Gesunden Jause an der Schule – siehe Anhang, Punkt (5)

- 2.1 g. Im Rahmen der Schulverpflegung werden möglichst auch ressourcenschonende bzw. ökologische Aspekte im Rahmen der Wertschöpfungskette mitbedacht, wie beispielsweise die Vermeidung von Getränken oder Speisen in Dosen (auch in Automaten), Portionsverpackungen beim Mittagstisch, Einweggeschirr und -besteck; die Verwendung von Mehrwegbinden, wiederverwendbaren Trinkflaschen/-bechern und Jausenboxen und „mehrwegfähigen“ (z. B. mit Becherstopp-Taste) und energiesparenden Getränkeautomaten [10] (vgl. auch Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Materielle Umwelt und Sicherheit [28]).

Ideen zur Umsetzung: Ausbildung von SchülerInnen zu Müll- oder Umweltdetektiven



Qualitätsstandard 2.2

Ein nach ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen gesundes Trinkverhalten wird gefördert.

2.2 a. Eine bewusste und ausreichende Flüssigkeitszufuhr wird bei SchülerInnen und LehrerInnen gefördert, indem über den ganzen Schultag hinweg Zugang zu Trinkwasser besteht und auch während des Unterrichts getrunken werden darf [37, 38].

Ideen zur Umsetzung: Förderung des Trinkverhaltens; Trinkprotokoll – siehe Anhang, Punkt (6)

2.2 b. Das gesamte Kaltgetränkeangebot (am Schulbuffet, im Kaltgetränkeautomaten etc.) an der Schule wird so gestaltet, dass es mindestens zu 80% aus idealen und akzeptablen Getränken besteht [51].

- Ideale Getränke: Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und 1:3-gespritzte 100%ige Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz)
- Akzeptable Getränke: maximal 7,4 g Zuckergehalt pro 100 ml (inklusive fruchteigenen Zuckers), keine Süßstoffe und idealerweise auch keine Farbstoffe enthalten

2.2 c. Mineralwasser (ohne Geschmack) und gespritzte Fruchtsäfte machen mindestens ein Drittel des Gesamtgetränkeangebotes aus [51].

Ideen zur Umsetzung: bm:ukk-Rundschreiben „Gesund Essen und Trinken an österreichischen Schulen NEU“ – siehe Literatur- und Serviceteil [15]; Getränkeliste für Schulen – siehe Literatur- und Serviceteil [51]

Qualitätsstandard 2.3

Die Geschmacksvorlieben und Ernährungsgewohnheiten aller am Schulleben Beteiligten werden bei der Gestaltung schulischer Verpflegungsangebote – unter Berücksichtigung ernährungswissenschaftlicher Empfehlungen – einbezogen.

- 2.3 a. Ausgehend von den Ergebnissen der Ist-Analyse zu den Ernährungswünschen und -bedürfnissen – und zum Ernährungsverhalten, wenn auch dieses erhoben wurde – stimmt die Schule das Verpflegungsangebot für den Schulalltag sowie für Schul- und Klassenfeste ab (nach Möglichkeit unterstützt von ExpertInnen): Die Lebensmittelpalette wird vielfältig und abwechslungsreich gestaltet und auch soziale und essenskulturelle Unterschiede sowie lebensmittelrechtliche Bestimmungen werden berücksichtigt [39].
- 2.3 b. Die SchulpartnerInnen werden in die Gestaltung/Optimierung des Schulbuffets (und anderer Verpflegungsangebote) gemeinsam mit dem/der VerpflegungsanbieterIn einbezogen [39] und sind für das Lebensmittelangebot mitverantwortlich [47].

Ideen zur Umsetzung – siehe Anhang, Punkt (7)

Qualitätsstandard 2.4

Die Gestaltung der Pausen ermöglicht eine gesunde Esskultur durch gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen (Raum, Zeit, Ästhetik, Atmosphäre u. a.).

- 2.4 a. In der Schule wird eine einladende Essatmosphäre geschaffen: durch angenehme, saubere und freundlich gestaltete Speiseräumlichkeiten, die zum Essen einladen und ein soziales Miteinander fördern (beispielsweise durch die Verwendung von Farben, Bildern und verschiedenen Materialien im Raum); durch ansprechend präsentierte Speisen; durch Lärmreduktionsmaßnahmen; durch Vermeidung von langen Wartezeiten an der



Essensausgabe; und evtl. durch die Möglichkeit, SchülerInnen Tischdienste übernehmen zu lassen [24, 39, 49].

Ideen zur Umsetzung – siehe Anhang, Punkt (8)

- 2.4 b. Für die Schulgemeinschaft stehen ausreichend Tische, Stühle und Wasserkrüge zur Verfügung [39].
- 2.4 c. Die Schule versucht die Pausenregelung so zu gestalten, dass die Pausendauer über fünf Minuten pro Pause liegt, damit ausreichend Zeit für ein stressfreies Essen der Schuljause und – gegebenenfalls – des Mittagessens vorhanden ist (für Mittagessen mind. 30 Minuten) (nach [24, 38]). Den SchülerInnen wird in jeder Pause erlaubt zu essen [39]⁸.
- 2.4 d. Die Schulgemeinschaft pflegt eine angenehme Ess- und Tischkultur [39]. Wenn Lehrkräfte mit den SchülerInnen gemeinsam essen, können sie als Vorbilder dienen und das Ernährungsverhalten der SchülerInnen positiv beeinflussen.

Ideen zur Umsetzung: Entwicklung der Alltags- und Schulkultur durch Esskultur – siehe Anhang, Punkt (9); Unterlagen für Volksschulen – siehe Literatur- und Serviceteil [36]

- 2.4 e. Wenn möglich werden bei der Essensausteilung von warmen Speisen Wünsche in Bezug auf Größe und Zusammensetzung einer Portion berücksichtigt: Es dürfen auch nur einzelne Komponenten eines Menüs (z. B. nur Nudeln/Gemüse ohne Fleisch) gewählt werden [39].

⁸ vgl. auch Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement – gesundheitsförderliche Gestaltung der Tagesstruktur [28].

Handlungsfeld 3: Wissen und Kompetenzen für ein gesundes Ernährungsverhalten vermitteln

Qualitätsstandard 3.1

Die Schule orientiert sich in Unterricht und Erziehung an den Inhalten und Zielen der ganzheitlichen Ernährungsbildung – physiologische, soziale, kulturelle, ökologische und ökonomische Aspekte werden dabei berücksichtigt und der Wert und die Bedeutung von gesunder Ernährung vermittelt (vgl. Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Lehren & Lernen [26]).

- 3.1 a. Ernährungs- und Verbraucherbildung werden in den Unterricht aller Schulstufen integriert und stufenübergreifend koordiniert [5, 47, 49]. Dabei wird ein breit gefächertes Ernährungswissen vermittelt und fächer- und klassenübergreifend sowie projekt- und handlungsorientiert vorgegangen [24].

Ideen zur Umsetzung: Inhalte und Ziele von Ernährungsbildung: Europäisches Kerncurriculum – siehe Anhang, Punkt (10); Für die Sekundarstufe I: „Referenzrahmen für die Ernährungs- und Verbraucherbildung in Österreich“ – siehe Anhang, Punkt (11); Ernährungsbildung in der Volksschule – Unterrichtskonzept zum Ernährungsführerschein [36]; GIVE-Schwerpunktthema „Essen & Trinken in der Schule“ – siehe Anhang, Punkt (12); Homepage von „feelok“ (Themen Ernährung und Alkohol) – siehe Anhang, Punkt (13); Ernährungs-/Gesundheitstagebuch – siehe Anhang, Punkt (14)

- 3.1 b. Die Schule stimmt die Inhalte und Themen der Ernährungsbildung, zusätzlicher Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung und das schulische Verpflegungsangebot miteinander ab, wodurch die vermittelten Ernährungsbotschaften verstärkt werden und ein Theorie-Praxis-Bezug entsteht [18].

Ideen zur Umsetzung – siehe Anhang, Punkt (15)

- 3.1 c. SchülerInnen werden ihrem Alter entsprechend in die Gestaltung des Themas Ernährung einbezogen und können aktiv mitgestalten [18]. Um den SchülerInnen praktische Wege aufzuzeigen, wie sie gesundheitsförderliche Ernährungskom-



petenzen erwerben können, werden alle denkbaren Lehr- und Lernmöglichkeiten genutzt. Gesunde Ernährung wird dabei positiv besetzt und für die SchülerInnen mit allen Sinnen (z. B. durch Bewegen, Riechen, Schmecken, Sehen, Tasten und Fühlen) erlebbar gemacht [24].

Ideen zur Umsetzung: Anbieten eines eigenen Faches – siehe Anhang, Punkt (16)

- 3.1 d. Es wird an der Lebenswelt der SchülerInnen angesetzt (Ernährungsaspekte, die SchülerInnen interessant finden und sie direkt betreffen) und von ihren Alltagssituationen ausgegangen, wenn es um die Vermittlung und Mitgestaltung von Ernährungsthemen geht [24, 57].
- 3.1 e. Um die Medienkompetenz der SchülerInnen zu fördern, werden Maßnahmen zur Verbesserung des Verständnisses von Inhalten und Absichten der (Lebensmittel-)Werbung in den Unterricht integriert [5].
- 3.1 f. Die Schule bietet gemeinsame Aktivitäten zum Thema (Gesunde) Ernährung an, zum Beispiel im Rahmen von Projektwochen, Schulfesten, schulautonomen Aktionen (z. B. Tag des Apfels, Tag des Brotes usw.), Wettbewerben etc. [37, 49].

Ideen zur Umsetzung: Interkultureller Austausch, der über das Thema Ernährung stattfindet, sowie weitere Beispiele für Kleinprojekte – siehe Anhang, Punkt (17)

- 3.1 g. Falls es eine schulische Tagesbetreuung gibt (in ganztägigen Schulformen oder in Tagesschulheimen), wird das Thema (Gesunde) Ernährung auch in dieses Angebot integriert.

Zum Weiterlesen: Empfehlungen für gelungene schulische Tagesbetreuung – siehe Literatur- und Serviceteil [12]

- 3.1 h. Für aktuelle Unterlagen, Materialien und Medien zur Ernährungsbildung werden die der Schule verfügbaren Ressourcen ausreichend eingesetzt [49]. Diese Lehrmittel werden an der Schule gesammelt und im Unterricht bzw. für Projektarbeit verwendet [47].
- 3.1 i. Im Rahmen von Elternstammtischen, -sprechtagen und/oder -abenden werden allgemeine und aktuelle Ernährungsthemen

aufgegriffen und gemeinsam besprochen [39]. Unter anderem wird den Erziehungsberechtigten vermittelt, wie ein gesundes Nahrungsangebot aussieht, damit sie dies bei der Zusammenstellung der Jausenverpflegung der SchülerInnen berücksichtigen können [47]. Erziehungsberechtigte werden außerdem für ihre Vorbildwirkung sensibilisiert⁹.

Ideen zur Umsetzung: Elterninformation, Rezept-Broschüre für Eltern von BMG/AGES – siehe Literatur- und Serviceteil [7], siehe Anhang, Punkt (18)

- 3.1 j. Es ist empfehlenswert, dass LehrerInnen auch zum Thema Ernährungsprobleme wie z. B. Essstörungen Fort- und Weiterbildungen machen, um sich hier soweit auszukennen, dass sie wissen, wie sie im Schulalltag damit umgehen können. Mit entsprechender Qualifizierung können sie solche Themen im Unterricht bearbeiten, um bei SchülerInnen Wissen und Bewusstsein zu schaffen [39, 47].

Ideen zur Umsetzung: Infobroschüre von GIVE „Prävention von Essstörungen“ für die 5.–13. Schulstufe – siehe Literatur- und Serviceteil [25]; Entwicklung eines Stufenplans – siehe Anhang, Punkt (19)

Qualitätsstandard 3.2

Die Schule nutzt außerschulische Kooperationen zur Förderung von gesunder Ernährung (vgl. Qualitätsstandards „Gesunde Schule“ – Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement [28]).

- 3.2 a. Die Schule erstellt ein Informationsblatt mit den Kontaktdaten und Beratungszeiten von Gesundheits-/ErnährungsexpertInnen und -institutionen. Die Daten werden regelmäßig ergänzt und aktualisiert und an SchülerInnen bzw. Erziehungsberechtigte weitergegeben, evtl. über die Schulhomepage [39].

Ideen zur Umsetzung: GIVE-Infoblätter zu unterstützenden Organisationen nach Bundesland – siehe Literatur- und Serviceteil [25]

- 3.2 b. Lokale und außerschulische PartnerInnen werden zur Unterstützung bei schulischen Begleitmaßnahmen und

⁹ vgl. Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement [28].



Schulveranstaltungen bzw. im Unterricht herangezogen, z. B. ErnährungsexpertInnen, Fach-/Beratungsstellen und Institutionen, Vereine, Jugendclubs, Versicherungseinrichtungen und Gesundheitsdienste des Landes und/oder des Bundes [5, 49, 38].

Ideen zur Umsetzung: Kontaktaufnahme mit anderen Schulen, die bereits Ernährungsprojekte realisiert haben und evtl. deren Besichtigung

3.2 c. Es werden außerschulische Lernorte zur Intensivierung der Ernährungsbildung erschlossen und außerschulische Gesundheitsbildungsangebote genutzt [38].

Ideen zur Umsetzung: Besuche von Betrieben der Nahrungsmittelproduktion, vor allem von regionalen ProduzentInnen

3.2 d. Die Schule beteiligt sich an nationalen/regionalen und/oder internationalen Ernährungsprojekten [38].

3.2 e. Es gibt in der Schule Angebote zur Ernährungsbildung für alle SchulpartnerInnen (u. a. SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern), die deren Zusammenhalt, die Kommunikation untereinander und eine gute Beziehung zur Schule fördern (z. B. Kochkurse, gesundheitsbezogene Informationsveranstaltungen, Ernährungsberatung etc.) [5, 17, 38].

Qualitätsbereich Bewegung

Übersicht Qualitätsbereich Bewegung

| Handlungsfeld | Qualitätsstandard |
|---|--|
| Bewegungsbewusstsein in der Schulorganisation etablieren und Strukturen für die Umsetzung von Bewegungsförderung aufbauen | Bewegung und Sport sind Bestandteile des Schulalltages (im Unterricht und in der Tagesbetreuung) und von Schulveranstaltungen und werden im gesamten Schulleben gefördert. |
| Bewegungsmöglichkeiten entwickeln und niederschwellig anbieten | Die Schule bietet ausreichend Raum und Zeit für Bewegung und Sport. |
| Wissen und Kompetenzen für ein gesundes Bewegungsverhalten vermitteln | Die Schule vermittelt den Wert und die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Entwicklung der Persönlichkeit und eines gesunden Lebensstils und fördert die Kompetenz, ein individuelles Bewegungsverhalten zu entwickeln. |
| | Die Schule nutzt außerschulische Kooperationen zur Bewegungsförderung. |



Handlungsfeld 1: Bewegungsbewusstsein in der Schulorganisation etablieren und Strukturen für die Umsetzung von Bewegungsförderung aufbauen

Qualitätsstandard 1.1

Bewegung und Sport sind Bestandteile des Schulalltages (im Unterricht und in der Tagesbetreuung) und von Schulveranstaltungen und werden im gesamten Schulleben gefördert.

- 1.1 a. Die Schule führt nach ihren eigenen Möglichkeiten Ist-Analysen durch, um bedarfsgerechte Ziele und Maßnahmen im Qualitätsbereich Bewegung ableiten zu können. Erfasst werden sollten:
- die Bedürfnisse und Wünsche von SchülerInnen, LehrerInnen und Erziehungsberechtigten (und evtl. anderer am Schulleben beteiligter Personen) in Bezug auf Bewegung und Sport [49];
 - räumliche Bedingungen (Weg zur Schule, räumliche Möglichkeiten in der Schule) und bereits vorhandene Maßnahmen, Projekte und Bewegungsangebote [40].

Erfasst werden kann außerdem:

- bei Verfügbarkeit von schuleigenen Ressourcen (wie z. B. Zeit, Wissen) und/oder ExpertInnen das aktuelle Bewegungsverhalten der SchülerInnen, LehrerInnen und evtl. anderer am Schulleben beteiligter Personen (nach Geschlecht, Alter, sozioökonomischem Status und Migrationshintergrund¹⁰) [49].

Ideen zur Umsetzung – siehe Anhang, Punkt (20)

¹⁰ Migrationshintergrund (Eltern nicht in AT/in AT geboren, SchülerIn nicht in AT/in AT geboren) und sozioökonomischer Status können – als Teil des Lebensstils – das Bewegungsverhalten beeinflussen. Daher sollten sie miterhoben und auch nach diesen ausgewertet werden.

- 1.1 b. Das Bekenntnis zur Förderung von Bewegung¹¹ wird für alle am Schulleben Beteiligten durch die Aufnahme in das Schulleitbild und Schulprofil sichtbar gemacht (z. B. Aufnahme der Qualitätsstandards der „Gesunden Schule“ für den Bereich Bewegung) [28, 39, 40].
- 1.1 c. Die Schule entwickelt partizipativ (siehe nachfolgende Ideen zur Umsetzung) eine transparente und ganzheitliche Strategie (verhaltens- und verhältnisorientiert) zur Bewegungsförderung. Im Zuge dessen werden klare Ziele für den Qualitätsbereich Bewegung, konkrete Maßnahmen und Vorgehensweisen zur Umsetzung, sowie klare Verantwortlichkeiten schriftlich festgelegt. Dies kann z. B. im Schulprogramm erfolgen. Bei der Zielformulierung wird die Evaluation der einzelnen Maßnahmen bereits mitbedacht [18, 24, 49].
- 1.1 d. Es ist empfehlenswert, ein Steuerungsteam bzw. Gesundheitsförderungs(GF)-Team zu bilden, das die Entwicklung und Umsetzung der Bewegungsstrategie an der Schule koordiniert/ beaufsichtigt (siehe Qualitätsstandards „Gesunde Schule“ – Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement [28]) und sich dazu entsprechend weiterbildet (z. B. Lehrgang für Gesundheitsförderung und -management an der Pädagogischen Hochschule). Die bereits bestehenden LehrerInnenteams „Bewegung und Sport“ können dazu unterstützend beitragen und sollen mitintegriert werden. An größeren Schulen kann es sinnvoll sein, ein eigenes Subteam für Bewegung und Sport zu bilden. Die ganze Schulgemeinschaft wird informiert, wer für das Thema Bewegungsförderung an der Schule zuständig ist [38, 47, 49].

Ideen zur Umsetzung: Ableitung von Maßnahmen, Veröffentlichung für die Schulgemeinschaft, Beschlussfassung – siehe Anhang, Punkt (2)

¹¹ Der Begriff „Bewegung“ ist stets in einem umfassenden Sinn zu verstehen. Förderung von Bewegung meint demnach die Förderung eines aktiven und sportlichen Lebensstils: Dazu gehören Alltagsbewegung, Bewegungen mit Ausdauerbelastung und muskelkräftigende Übungen sowie Aktivitäten zur Verbesserung der Koordination und zum Erhalt der Beweglichkeit bei gleichzeitiger Reduktion von längeren durchgehenden Sitzzeiten. Zum Weiterlesen: Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung [55].



- 1.1 e. Zu den Planungen von Maßnahmen und Projekten zum Qualitätsbereich Bewegung werden BewegungsexpertInnen (wie SportpädagogInnen und SportwissenschaftlerInnen oder PhysiotherapeutInnen) hinzugezogen, die über eine entsprechende Qualifikation und über Kenntnisse des Schulsettings verfügen. Weiters können auch SchulpsychologInnen, SchulärztInnen und andere ExpertInnen des schulischen Umfeldes involviert werden [38]¹².
- 1.1 f. Die Schulleitung schafft zur Umsetzung der festgelegten Strategie entsprechende Rahmenbedingungen: Sie fördert die Teilnahme von LehrerInnen an Fortbildungen zum Thema Bewegung und Sport, integriert das Thema Bewegung bei Konferenzen und Schulveranstaltungen, unterstützt die Arbeit des Steuerungsteams sowie der LehrerInnen und SchülerInnen, die sich der Bewegungsförderung widmen, und stellt Kontakte zu relevanten PartnerInnen im schulischen Umfeld her [40].
- 1.1 g. Zur Fort- und Weiterbildung der LehrerInnen im Bereich Bewegung und Sport organisiert bzw. nützt die Schule SCHILF und SCHÜLF (schulinterne und schulübergreifende LehrerInnen-Fortbildungen) bzw. themenspezifische Fortbildungen und Lehrgänge an Pädagogischen Hochschulen (auch im Bereich LehrerInnen-Gesundheit). An der Schule wird weiters – nach Möglichkeit – sportwissenschaftliche, -didaktische und -pädagogische Fachliteratur bereitgestellt, und ExpertInnen aus dem Bereich Bewegung (z. B. SportwissenschaftlerInnen, Sport-, Erlebnis-, Outdoor, Tanz-PädagogInnen etc.) werden für Vorträge und Workshops eingeladen [26, 38, 39, 55]¹².
- Ideen zur Umsetzung: Vierbändige Reihe „Kursbücher Sport“ mit Aufgaben zum Thema für LehrerInnen und SchülerInnen (in erster Linie für die gymnasiale Oberstufe konzipiert) – siehe Literatur- und Serviceteil [48]*
- 1.1 h. Um Unterstützung und Verstärkung durch Erziehungsberechtigte oder andere Personen aus dem schulischen Umfeld bei der Umsetzung der Strategie zur Bewegungsförderung

¹² vgl. Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement [28].

zu erhalten, werden diese von der Schule über aktuelle Maßnahmen informiert und miteinbezogen [49]¹³.

Ideen zur Umsetzung: SchülerInnen informieren Eltern; Leitfaden zur Elterninformation – siehe Anhang, Punkt (21)

Handlungsfeld 2: Bewegungsmöglichkeiten entwickeln und niederschwellig anbieten

Qualitätsstandard 2.1

Die Schule bietet ausreichend Raum und Zeit für Bewegung und Sport¹⁴.

- 2.1 a. LehrerInnen integrieren in Kooperation mit SchülerInnen (je nach Alter) regelmäßig aktive und spielerische Bewegungspausen, Entlastungsbewegungen und Entspannungspausen in ihre Unterrichtsfächer (Rhythmisierung des Unterrichts): Situationsabhängig werden während des Unterrichts z. B. aktivierende, mobilisierende, beruhigende Pausen oder gemeinsames Bewegen eventuell unter Verwendung von verschiedenen Materialien eingebaut. Machen LehrerInnen selbst mit, können diese auch etwas für ihr eigenes Wohlbefinden tun [32, 38, 49].

Ideen zur Umsetzung: Kurze Bewegungsaufgaben mit vorhandenen Materialien (Werfen/Fangen, Balancieren von Lineal/Radiergummi etc.), Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilisationsübungen am Platz durchführen

- 2.1 b. Die Schule schafft Voraussetzungen für bewegte Pausen: SchülerInnen werden Bewegungsaktivitäten im Schulgebäude und am Schulgelände ermöglicht, Spiel- und Sportgeräte sowie Materialien werden ihnen nach vereinbarten Regeln ausreichend zur Verfügung gestellt (z. B. Balanciergeräte, Jongliermaterialien, Springschnüre, Boulderwände) und die Schulinfrastruktur wird – nach Möglichkeit – bewegungs-

¹³ vgl. Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement [28].

¹⁴ Wichtig ist, dass bei all diesen Vorhaben Trinkwasser zur Verfügung steht.



freundlich und altersgerecht gestaltet (z. B. Spielfläche, Kletterzone, Ruhezone) [32, 37, 38].

Ideen zur Umsetzung: Spielgeräte selbst herstellen, Treppenhaus nützen, ExpertInnen für die Umsetzung nützen – siehe Anhang, Punkt (22)

- 2.1 c. Die Schule versucht die Pausenregelung so zu gestalten, dass die Pausendauer über fünf Minuten pro Pause liegt, damit mehr Zeit für Bewegung in der Pause zur Verfügung steht (nach [24, 38])¹⁵.
- 2.1 d. LehrerInnen gestalten in Kooperation mit SchülerInnen (je nach Alter) vermehrt bewegten Unterricht: Durch handlungsorientierte Integration von Bewegung in den Unterricht können zusätzliche Informationszugänge erschlossen und Lernprozesse optimiert werden (z. B. Ziffern/Buchstaben über den „Bewegungssinn“ erschließen; Fremdsprache in Bewegung; Bewegungsdiktat). Freiarbeit, Projektarbeit, Lernspiele und andere bewegungsfördernde Unterrichtsdidaktiken können eingesetzt werden. Bewegung ist im Unterricht generell zugelassen (z. B. Zum-Papierkorb-Gehen) [3, 8, 32, 38].

Ideen zur Umsetzung: Bewegte Rechenübungen, bewegte Hausaufgaben – siehe Anhang, Punkt (23)

- 2.1 e. Die Schule fördert bewegtes Sitzen. Dazu zählen z. B. aktiv-dynamisches Sitzen, Einbauen von Sitzunterbrechungen (z. B. im Gehen lesen), Erlernen einer physiologisch optimal ausgerichteten Haltung, Verwendung von Sitzkeilen oder -bällen, evtl. auch von Matten oder Decken, um am Boden zu sitzen, knien oder liegen [3, 32, 38]. Bei Neukauf von Schulmöbeln wird auf Ergonomie Rücksicht genommen: Sie sollen höhen- und neigungsverstellbar sein¹⁶.
- 2.1 f. An der Schule werden bewegte Lern- bzw. Freiräume geschaffen, das heißt Räume, die abgegrenzt sind und eine spezifische Funktion haben (z. B. Bewegungs-, Ruhe-/ Entspannungsräume oder -zonen; separat für SchülerInnen und

¹⁵ vgl. auch Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement – gesundheitsförderliche Gestaltung der Tagesstruktur [28].

¹⁶ vgl. auch Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Materielle Umwelt und Sicherheit [28].

LehrerInnen), sowie unterschiedliche Lernorte und multifunktionale Arbeitsplätze [32, 47].

Ideen zur Umsetzung: Mehr Anforderungsprofil und Aufenthaltsqualität in schulische Freiräume bringen – siehe Literatur- und Serviceteil [42]; Klassenzimmer bewegungsfreundlich und Konferenzzimmer gesundheitsförderlich gestalten; Verschiedene Bewegungsinitiativen des bm:ukk zur Aktion „Bewegte Schule“: „Gesund & Munter“, „Klug und Fit“ etc. – mehr Informationen siehe Literatur- und Serviceteil [13, 14]

2.1 g. Den SchülerInnen wird auch außerhalb der Unterrichtszeiten (in großen Pausen, nach dem Unterricht, in den Ferien) der Zugang zu Bewegungseinrichtungen und Sportanlagen (evtl. Turnsaal) zum freien Spielen und Bewegen ermöglicht [22, 49].

Ideen zur Umsetzung – siehe Anhang, Punkt (24)

2.1 h. Die Anlagen und Einrichtungen für Bewegung und Sport entsprechen den allgemeinen Sicherheitsstandards [49]¹⁷.

2.1 i. Schulische Bewegungs- und Sportangebote, -anlagen und -einrichtungen berücksichtigen die unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen der SchülerInnen bzw. werden danach ausgerichtet (z. B. nach Geschlecht, Migrationshintergrund, Beeinträchtigung) [41].

Ideen zur Umsetzung: Broschüre „Das chronisch kranke Kind im Schulsport“ – siehe Literatur- und Serviceteil [21]

2.1 j. Die Schule bietet – zusätzlich zu Sportwochen – regelmäßig gemeinsame Bewegungsaktivitäten an, zum Beispiel im Rahmen von (bewegungsorientierten) Projektwochen, Schulfesten, Wettbewerben etc. [38, 49]. Dies kann als Möglichkeit genutzt werden, auch Verwandte – wie Eltern – und FreundInnen der SchülerInnen aktiv einzubinden.

Ideen zur Umsetzung: Beispiele für Schulsportwettkämpfe, Schulveranstaltungen und Bewegungsunterricht – siehe Anhang, Punkt (25)

2.1 k. Falls es eine schulische Tagesbetreuung gibt (in ganztägigen Schulformen oder in Tagesschulheimen), werden Bewegung und Sport auch in dieses Angebot integriert bzw. gibt es auch

¹⁷ vgl. auch Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Materielle Umwelt und Sicherheit [28].



bei unverbindlichen Übungen bewegungsorientierte Angebote [37, 49].

Zum Weiterlesen: Empfehlungen für gelungene schulische Tagesbetreuung – siehe Literatur- und Serviceteil [12]

- 2.1 I. Die Schule berät sich mit SchülerInnen bezüglich der schulischen Bewegungsangebote, identifiziert mit ihnen gemeinsam hinderliche Faktoren für eine Teilnahme und versucht diese zu beseitigen [41].

Handlungsfeld 3: Wissen und Kompetenzen für ein gesundes Bewegungsverhalten vermitteln

Qualitätsstandard 3.1

Die Schule vermittelt den Wert und die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Entwicklung der Persönlichkeit und eines gesunden Lebensstils und fördert die Kompetenz, ein individuelles Bewegungsverhalten zu entwickeln (vgl. Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Lehren & Lernen [28]).

- 3.1 a. Die Themen Gesunde Bewegung (inkl. eines aktiven Lebensstils) und Sport werden in den Unterricht aller Schulstufen integriert und stufenübergreifend koordiniert [5, 8, 47, 49]. Dabei wird ein breites Bewegungswissen vermittelt und fächer- und klassenübergreifend sowie projekt- und handlungsorientiert vorgegangen [24, 55].

Ideen zur Umsetzung: Bewegungs-/Gesundheitstagebuch – siehe Anhang, Punkt (26); „Kinder gesund Bewegen“ – eine Initiative des Sportministeriums für die Volksschule – siehe Anhang, Punkt (27); GIVE-Schwerpunkthema „Bewegung“: Factsheets, Projektideen, Umsetzungstipps etc. – siehe Literatur- und Serviceteil [25]; Homepage von „feelok“ (Thema Bewegung und Sport) – siehe Anhang, Punkt (28)

Zum Weiterlesen: „Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ – siehe Literatur- und Serviceteil [55], siehe Anhang, Punkt (29)

- 3.1 b. SchülerInnen wird insbesondere im Unterrichtsgegenstand „Bewegung und Sport“ die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden (soziales, psychisches, physisches) vermittelt mit dem Ziel, das Gesundheitsbewusstsein zu fördern (vgl. Lehrpläne [13]).
- 3.1 c. Durch den Unterrichtsgegenstand „Bewegung und Sport“ wird den SchülerInnen eine schrittweise Verbesserung ihrer Bewegungsfertigkeiten, körperlichen Fitness und Geschicklichkeit durch vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen ermöglicht (verstehbare und bewältigbare Aktivitäten) [37, 46, 55]. Es gibt auch Möglichkeiten für spontanes, unstrukturiertes Spielen und nicht-wettbewerbsorientierte Aktivitäten [26, 41]. Das Bewegungsangebot wird abwechslungsreich und attraktiv gestaltet, z. B. durch Einbezug aktueller Trendsportarten (Beach Volleyball, Slackline etc.).
- 3.1 d. Für die Schule ist ein hochwertiger¹⁸ Bewegungs- und Sportunterricht vorrangig [41]. Die subsidiäre („nichtautonome“) Vorgabe des bm:ukk zur Stundentafel¹⁹ wird zumindest eingehalten. Nach Möglichkeit wird die Schulautonomie genutzt, um zusätzliche Bewegungs- und Sportunterrichtsstunden für alle SchülerInnen zu schaffen.
- 3.1 e. Bei der Durchführung von Bewegungsprogrammen wird wie im Bewegungs- und Sportunterricht eine Vielfalt an körperlichen Aktivitäten angeboten, damit eine maximale SchülerInnenbeteiligung – unabhängig von den Fertigkeiten – erreicht wird. Freude an der Bewegung und Sich-ausprobieren-Können stehen dabei im Vordergrund [26].

Ideen zur Umsetzung: Interkultureller Austausch, der über Bewegung stattfindet – siehe Anhang, Punkt (30)

¹⁸ Ein qualitativ hochwertiger Bewegungs- und Sportunterricht soll folgende Aufgaben erfüllen: „Die Auswahl der Bewegungs-, Spiel- und Sportelemente muss vom Schüler her erschlossen werden können (pädagogischer Grundsatz: vom Kinde aus). Die ausgewählten Elemente sollen auf die zukünftige Bewegungs-, Spiel- und Sportwelt der Erwachsenen hinweisen; diese sozusagen in der Gegenwart vorwegnehmen (pädagogischer Grundsatz: vom Leben aus).“ [54]

¹⁹ 1–4 Stunden Bewegungs- und Sportunterricht pro Woche je nach Schultyp

- 3.1 f. SchülerInnen werden ihrem Alter entsprechend in die Gestaltung des Themas Bewegung einbezogen und können aktiv mitgestalten, z. B. bei der Gestaltung von Bewegungseinheiten und Bewegungsflächen (z. B. Schulhof) [18, 39].
- 3.1 g. Die Schule bemüht sich gegebenenfalls, die Akzeptanz des Bewegungs- und Sportunterrichts sowie die aktive Beteiligung zu erhöhen (speziell bei Mädchen) [8]: LehrerInnen nehmen gegenüber SchülerInnen – unabhängig von der Leistungsfähigkeit – eine urteilsfreie Haltung ein und binden alle mit ein; die Möglichkeit zu aktiver Beteiligung, Spaß und persönlicher Entwicklung wird betont [41].
- 3.1 h. Für aktuelle Unterlagen, Materialien und Medien zum Thema Bewegung(sförderung) werden die der Schule verfügbaren Ressourcen ausreichend eingesetzt [49]. Diese Lehrmittel werden an der Schule gesammelt und im Unterricht bzw. für Projektarbeit verwendet [47].
- 3.1 i. Im Rahmen von Elternstammtischen, -sprechtagen und/oder -abenden werden allgemeine und aktuelle Bewegungsthemen aufgegriffen und gemeinsam besprochen. Erziehungsbererechtigte werden außerdem für ihre Vorbildwirkung hinsichtlich eines aktiven Lebensstils sensibilisiert und zu gemeinsamen Bewegungsaktivitäten mit ihren Kindern angeregt [39, 41]. Unter anderem werden sie über die (Gesundheits-)Vorteile eines bewegungsreichen Lebensstils informiert – dies auch unter dem Aspekt, die elternunabhängigen Bewegungsformen von SchülerInnen (verstärktes Zufußgehen und Radfahren) zu propagieren bzw. die stark angestiegenen „Elterntaxidienste“ zu reduzieren [8]²⁰.

Ideen zur Umsetzung – siehe Anhang, Punkt (31)

- 3.1 j. Das Schulpersonal (LehrerInnen aller Unterrichtsfächer, nicht unterrichtendes Personal, Schulleitung) ist sich seiner Vorbildwirkung für SchülerInnen stets bewusst, auch hinsichtlich

²⁰ vgl. Qualitätsstandards „Gesunde Schule“: Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement [28].

körperlicher Aktivität bzw. eines aktiven Lebensstils (angelehnt an: [38]).

- 3.1 k. Die Schule fördert mittels Bewusstseinsbildung bei SchülerInnen über die Gesundheitsvorteile eines bewegungsreichen Lebensstils und mittels Entwicklung und Umsetzung von schulischem Mobilitätsmanagement (z. B. Einsetzen von Schülerlotsen; Montieren von Fahrradständern; Entschärfung der Verkehrssituation vor der Schule; Abgleichen von Fahrplänen öffentlicher Verkehrsmittel mit dem Schulbetrieb) den „aktiven Transport“ wie Zufußgehen und Radfahren zur Schule [8, 9, 49].

Ideen zur Umsetzung: Karten für sichere Schulwege, Aktionstage, Kindermeilenkampagne etc. – siehe Anhang, Punkt (32)

- 3.1 l. Der Lehrplan für Verkehrserziehung wird stärker in den Schulalltag integriert, wobei der Fokus stärker vom Verkehrssicherheitstraining hin zu einem ganzheitlichen Mobilitätsunterricht – unter Einbeziehung sozialer und ökologischer Aspekte – verlagert wird. LehrerInnen nützen Fortbildungen und Unterrichtsmaterialien zur Förderung des Gehens, Radfahrens und der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel [8].
- 3.1 m. SchülerInnen werden individuell gefördert: zum Beispiel Förderung und Weitervermittlung von sportlich Hochbegabten, Förderung von SchülerInnen mit motorischen oder rhythmischen Schwächen und evtl. Vermittlung von außerschulischer Beratung [46].



Qualitätsstandard 3.2

Die Schule nutzt außerschulische Kooperationen zur Bewegungsförderung (vgl. Qualitätsstandards „Gesunde Schule“ – Qualitätsbereich Gesundheitsmanagement [28]).

3.2 a. Die Schule erstellt ein Informationsblatt mit den Kontaktdaten und Beratungszeiten von Gesundheits-/BewegungsexpertInnen und -institutionen. Die Daten werden regelmäßig ergänzt und aktualisiert und an SchülerInnen bzw. Erziehungsberechtigte weitergegeben, evtl. über die Schulhomepage [39].

Ideen zur Umsetzung: GIVE-Infoblätter zu unterstützenden Organisationen nach Bundesland – siehe Literatur- und Serviceteil [25]

3.2 b. Lokale und außerschulische PartnerInnen werden zur Unterstützung bei schulischen Begleitmaßnahmen und Schulveranstaltungen bzw. im Unterricht herangezogen, z. B. BewegungsexpertInnen, Fach-/Beratungsstellen und Institutionen, Sportvereine und -clubs, Versicherungseinrichtungen und Gesundheitsdienste des Landes und/oder des Bundes [5, 38, 49]. Beispielsweise nützt die Schule externe Angebote zum Ausgleich von Haltungs- und Bewegungsschwächen [47].

Ideen zur Umsetzung – siehe Anhang, Punkt (33)

3.2 c. SchülerInnen werden zu Bewegung außerhalb der Unterrichtszeit – durch das Vermitteln vielfältiger Angebote zu Bewegungsformen und Sportarten – motiviert [49].

Ideen zur Umsetzung: Schule und Verein: Online-Suche nach Vereinen – siehe Literatur- und Serviceteil [13]; Organisation einer „Vereinsmeile“ bei Schulveranstaltungen

3.2 d. Es werden auch außerschulische Gesundheitsbildungsangebote genutzt und außerschulische Lernorte zur Bewegungsförderung erschlossen [38]. So werden u. a. im Bewegungs- und Sportunterricht Gelegenheiten geschaffen, Bewegung, Spiel und Sport in unterschiedlichem/natürlichem Gelände zu erleben (z. B. Wald, Badeseen, Klettergarten, Parkanlagen oder Radwege in der Region) [35].



Ideen zur Umsetzung – siehe Anhang, Punkt (34)

- 3.2 e. Die Schule beteiligt sich an nationalen/regionalen und/oder internationalen bewegungsfördernden Projekten [38].
- 3.2 f. Es gibt in der Schule Angebote zum Thema Bewegung für alle SchulpartnerInnen (u. a. SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern), die deren Zusammenhalt, die Kommunikation untereinander und eine gute Beziehung zur Schule fördern (z. B. Entspannungskurse, Sportveranstaltungen, gesundheitsbezogene Informationsveranstaltungen etc.) [5, 17, 38].



Anhang: Ideen zur Umsetzung

- (1) *Erhebungen zum Ist-Stand können von SchülerInnen im Projektunterricht und/oder von einer schulinternen Arbeitsgruppe und evtl. in Kooperation mit externen ProzessbegleiterInnen durchgeführt werden.*

Wünsche und Bedürfnisse zum Thema Ernährung können z. B. durch Umfragen, Installation eines Wunsch-Briefkastens oder im Rahmen eines SchülerInnenparlaments oder Klassenrates in Erfahrung gebracht werden (SchülerInnenparlament in der Volksschule: [58]). Ebenso sollten Elternwünsche und -meinungen bei der Erhebung einbezogen werden.

Alternativ zur Ist-Analyse des Essverhaltens in der Schule kann bei Vorhandensein von Verpflegungsangeboten wie Schulbuffet, Automaten, Schulmilch etc. über einen bestimmten Zeitraum (z. B. eine Woche) das Kaufverhalten in der Schule beobachtet werden.

- (2) **Vorschläge für Maßnahmen:** *Die Ergebnisse der Ist-Stand-Erhebungen werden an ein Steuerungsteam weitergegeben, welches konkrete Vorschläge (z. B. für Unterrichtsinhalte, Zusatzangebote, Schulverpflegung, Schulveranstaltungen) ableitet und die Ergebnisse bei der nächsten Schulkonferenz präsentiert. Neben VertreterInnen des Lehrkörpers ist es vorteilhaft, auch VertreterInnen anderer Interessensgruppen in das Steuerungsteam zu holen: ElternvertreterInnen, SchülervertreterInnen und VertreterInnen des nicht-unterrichtenden Personals. Es ist empfehlenswert, zur Qualitätssicherung auch FachexpertInnen/ProzessbegleiterInnen heranzuziehen, z. B. von den Schulservicestellen der sozialen Krankenversicherung [45] oder vom Gesundheitsarbeitskreis des jeweiligen Bundeslandes [2] sowie Leadership Academy Coaches [16].*

Veröffentlichung für die Schulgemeinschaft: *Die Ergebnisse des Steuerungsteams können vor der Konferenz veröffentlicht werden. Dazu können verschiedene Kommunikationswege genutzt werden (z. B. Informationswand in der Schule, schuleigene Homepage, Anhänge an Gremienprotokolle, SchülerInnenzeitung, Aussendungen an die Eltern, Elternhefte, Gemeindezeitung, persönliche Kontakte etc.). Die SchulpartnerInnen (SchülerInnen, Erziehungsberechtigte und LehrerInnen) können sich anhand dieser Informationen Stellungnahmen und Vorschläge für die Schulkonferenz überlegen.*

Beschlussfassung: *In der Schulkonferenz bzw. im SGA/Klassen-/Schulforum werden alle Vorschläge und Stellungnahmen wertschätzend diskutiert. Über die Vorschläge soll abgestimmt werden und so gemeinsam eine schulinterne Strategie zum Qualitätsbereich Ernährung bzw. Bewegung beschlossen werden. Zu den Aufgaben des Steuerungsteams zählen neben der Koordinierung und Umsetzung der Strategie auch deren regelmäßige Überprüfung sowie die Durchführung von Anpassungsprozessen im Bedarfsfall.*

- (3) *Was eine „Gesunde Ernährung“ ist, kann unter anderem über die Aufnahme in das Schulleitbild oder Schulprogramm vermittelt werden, zum Beispiel durch Verwendung der österreichischen Ernährungspyramide [6].*
- (4) *SchülerInnen erstellen Erfahrungsberichte, Rezepthefte, Kochbücher, Poster, Spiele oder Informationsmaterial (z. B. Broschüren, Beitrag auf der Schulhomepage, Flyer etc.) zu ihren Eigeninitiativen, Projekten usw. zum Thema Ernährung, evtl. auch in verschiedenen Sprachen. Diese können in der Schule veröffentlicht werden und z. B. auch zur Elterninformation dienen.
Ein Leitfaden zur Einbindung von Eltern in die schulische Gesundheitsförderung ist diesbezüglich online auf der Homepage der Schulservicestellen der sozialen Krankenversicherung verfügbar [45].*
- (5) *SchülerInnen können mitgebrachte oder vom Buffet erworbene Speisen und Getränke vor dem Unterricht konsumieren bzw. kann an der Schule auch ein zusätzliches gesundes Frühstücksangebot geschaffen werden. Auch kann die Schule ein zusätzliches Angebot für eine „Gesunde Jause“ schaffen (außerhalb der Schulbuffetöffnungszeiten oder falls es kein Schulbuffet gibt). Hilfreich bei der Umsetzung: bm:ukk-Rundschreiben „Gesund Essen und Trinken an österreichischen Schulen NEU“ [15].*
- (6) *Trinkbecher und evtl. Krüge mit Wasser stehen zur selbständigen Entnahme in der Pause als auch im Unterricht für alle in der Klasse bereit. Die SchülerInnen werden eingeladen, dieses Angebot zu nutzen (speziell vor Tests und Schularbeiten).
Ein bewusstes Trinkverhalten kann gefördert werden, indem die SchülerInnen ein Trinkprotokoll führen (Vorschlag: 1–5 Tage; was, wann, wo und wie viel getrunken wird).*
- (7) *SchülerInnen führen im Rahmen eines klassenübergreifenden Projekts mit dem/der BuffetbetreiberIn eine Bestandsaufnahme des Buffets durch. In Workshops können Ideen zur Angebotsoptimierung erarbeitet und z. B. Jausensnacks gemeinsam entwickelt werden. Hierfür können auch externe FachexpertInnen hinzugezogen werden. Es wäre ebenfalls denkbar, dass SchülerInnen den Buffetbetrieb zeitweise übernehmen (z. B. im Rahmen eines Lern-Werkstättenunterrichts).*
- (8) *Zur Gestaltung eines Essraumes an der Schule dienen Wünsche und Vorstellungen von SchülerInnen zur Anregung. Idealerweise werden alle SchulpartnerInnen eingeladen, den Essraum gemeinsam zu gestalten. Nach Möglichkeit wählt die Schulleitung einen Raum in ruhiger/lärmgeschützter Lage.*
- (9) *Entwicklung der Alltags- und Schulkultur durch Esskultur:*
 - *Schulfrühstück für alle SchülerInnen und LehrerInnen anbieten*
 - *das Essen in seiner Funktion bewusst wahrnehmen und dadurch auch den schulischen Rhythmus strukturieren*
 - *Wertschätzung der Arbeit, die in die Versorgung investiert wird, schulen*



Anhang: Ideen zur Umsetzung

- *Es kann gemeinsam eine Gemüse- und/oder Kräuterkultur angelegt und gepflegt werden. Die Betreuung in den Sommerferien muss dabei mitbedacht und organisiert werden.*
 - *Ess- und Tischkultur in der Volksschule etablieren: Unterlagen sind zum Download verfügbar [36].*
- (10) *Das Europäische Kerncurriculum gibt einen Überblick über altersentsprechende Inhalte und Ziele der Ernährungsbildung [56]. Themenfelder: Essen und emotionale Entwicklung; Essgewohnheiten, kulturelle und soziale Einflüsse; Ernährung und persönliche Gesundheit; Prozesse der Erzeugung, Verarbeitung und Verteilung von Nahrung; Lebensmittel, Märkte, Verbraucher und Konsum; Konservierung und Lagerung von Nahrung; Kultur und Technik der Nahrungsmittelzubereitung.*
- (11) *Für die Sekundarstufe I wurde vom Thematischen Netzwerk Ernährung der „Referenzrahmen für die Ernährungs- und Verbraucherbildung in Österreich“ entwickelt: Die einzelnen Teilkompetenzen werden in Form von Zielformulierungen näher beschrieben und Indikatoren für den Lernfortschritt angeführt [30].*
- (12) *GIVE-Schwerpunktthema „Essen & Trinken in der Schule“: Infomaterialien, Links & Literaturtipps sowie Praxiserfahrungen (Projekte & Aktivitäten) gibt es zum Download bzw. zum Bestellen. In der GIVE-Datenbank lassen sich erfolgreiche Schulprojekte, empfehlenswerte Materialien und Medien und Kontakte zu Fachleuten oder Institutionen finden [25].*
- (13) *Für Jugendliche, Lehrpersonen und Erwachsene: Auf der Homepage von „feelok“ finden sich u. a. Infos, Spiele und Videos zu verschiedenen Themen, u. a. zu Ernährung und Alkohol [53].*
- (14) *Ernährungstagebuch: SchülerInnen reflektieren im Unterricht (oder auch als Hausaufgabe) ihr Ernährungsverhalten, z. B. in Form eines Tagebuchs, welches 1-5 Tage lang geführt (z. B. was, wann, wo, warum gegessen wird) und dann ausgewertet wird. Diese Beobachtungen können Ausgangsbasis für Überlegungen zur Veränderung bilden. Für die Durchführung braucht es ein gutes Ernährungswissen – dafür sind Fort- und Weiterbildungen für LehrerInnen und/oder die Zusammenarbeit mit ErnährungsexpertInnen empfehlenswert.*
Für VolksschülerInnen gibt es z. B. beim ÖJRK ein Gesundheitsbuch zu bestellen (für 1.–2. und 3.– 4. Schulstufe – [44]). Für SchülerInnen der 5. Schulstufe wird von SIPCAN ein Trink- und Jausenführerschein (beinhaltet ein Jausentagebuch) angeboten [51].
- (15) *Beispiele für wichtige Ernährungsbotschaften, die idealerweise durch verhaltens- wie verhältnisorientierte Maßnahmen in der Schule einheitlich vermittelt werden:*
- *Bedeutung regelmäßiger und ausgewogener Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten, besonders die Wichtigkeit des Frühstückens bzw. der Vormittagsjause*
 - *Bedeutung regelmäßigen Wassertrinkens*

Beides ist maßgeblich für Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und somit die erfolgreiche Bewältigung des Schulalltags.

- (16) *Sofern es kein Pflichtfach wie „Ernährung und Haushalt“ an der Schule gibt: Schaffung eines eigenen Faches (z. B. in Form einer unverbindlichen Übung), das dazu dient, Theorie und Praxis zum Thema Ernährung bzw. Essen auf lustvolle Weise zu kombinieren.*
- (17) *Interkultureller Austausch über das Thema Ernährung: Bei Schul- oder Klassenfesten können typische Speisen aus den verschiedenen Herkunftsländern der SchülerInnen gemeinsam verkostet bzw. zubereitet werden.
Weiters: Ausflüge zur Erdbeerplantage im Juni, zur Obstpresse im Herbst; Kräuter mit KräuterpädagogInnen sammeln; Erforschung der Produktpalette in Supermärkten als „Ernährungsdetektive“.*
- (18) *Zur Elterninformation können auch Arbeitsblätter, Spiele und andere Materialien, die von Erziehungsberechtigten und deren Kindern gemeinsam bearbeitet/ausgeführt werden können, eingesetzt werden.
Broschüre für Eltern/Erziehungsberechtigte (von BMG & AGES): „Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht“. Rezepte speziell für Kinder von 4 -10 Jahren [7].*
- (19) *Die Schule entwickelt, evtl. gemeinsam mit den SchulpartnerInnen, eine Vorgehensweise (Stufenplan) dazu, was bei Auftreten eines Falles von Magersucht, Bulimie etc. zu tun ist: Wie sollen sich LehrerInnen verhalten, wer ist zu kontaktieren (SchulpsychologIn, Eltern etc.), usw.*
- (20) *Erhebungen zum Ist-Stand können von SchülerInnen im Projektunterricht und/oder von einer schulinternen Arbeitsgruppe und evtl. in Kooperation mit externen ProzessbegleiterInnen durchgeführt werden.
Wünsche und Bedürfnisse zum Thema Bewegung und Sport können z. B. durch Umfragen, Installation eines Wunsch-Briefkastens oder im Rahmen eines SchülerInnenparlaments oder Klassenrates in Erfahrung gebracht werden (SchülerInnenparlament in der Volksschule: [58]). Ebenso sollten Elternwünsche und -meinungen bei der Erhebung einbezogen werden.*
- (21) *SchülerInnen erstellen Erfahrungsberichte oder Informationsmaterial (z. B. Broschüren, Bericht auf der Schulhomepage, Flyer, Poster etc.) zu ihren Eigeninitiativen, Projekten usw. zum Thema Bewegung, evtl. auch in verschiedenen Sprachen. Diese können in der Schule veröffentlicht werden und z. B. auch zur Elterninformation dienen.
Ein Leitfaden zur Einbindung von Eltern in die schulische Gesundheitsförderung ist diesbezüglich online verfügbar auf der Homepage der Schulservicestellen der sozialen Krankenversicherung [45].*



Anhang: Ideen zur Umsetzung

(22) *Vorschläge:*

- *SchülerInnen können im Werkunterricht Spielgeräte wie Stelzen oder Bumerangs selbst herstellen.*
- *Nützlichkeit des Stiegenhauses: „sportliches Treppensteigen in der Schule“; LehrerInnen und DirektorInnen, die die Treppen benützen, sind Vorbilder*
- *Aufzeichnen von Spielfeldern im Schulhof*
- *Das Hinzuziehen von ExpertInnen bei der Schaffung bzw. Gestaltung von Bewegungs(pausen)räumlichkeiten ist vorteilhaft, da diese ein geschultes Auge für Gefahrenquellen und mögliche Bewegungsräume im Schulgebäude haben.*

(23) *Für VolksschülerInnen: Darstellen von Zahlen oder Buchstaben in Bewegung, Lösen von Rechenaufgaben durch Abschreiten vorwärts und rückwärts usw.*

LehrerInnen können zur Bewegungsförderung auch „bewegte“ Hausaufgaben einsetzen, für VolksschülerInnen z. B. Üben des Purzelbaumes, Sammeln von Blättern bei einem Spaziergang, Beobachten der Tiere im Wald.

(24) *Es empfiehlt sich, einen Hallenplan, Nutzungsregeln und evtl. eine/n SportlehrerIn als Ansprechperson zu haben.*

- *SchülerInnen coachen SchülerInnen: Im Sinne von Peeredukation können speziell geschulte Kinder und Jugendliche lernen, Verantwortung zu übernehmen, und für einen geregelten Ablauf sorgen.*
- *Es könnte auch ein Betreuungsangebot in Kooperation mit SportwissenschaftlerInnen in Ausbildung oder mit Sportvereinen geschaffen werden, das dafür sorgt, dass die gemeinsam erarbeiteten Nutzungsregeln umgesetzt werden und das Verletzungsrisiko minimiert wird.*

(25) *Beispiele:*

- *Schulsportwettkämpfe auf Bezirks-, Landes- und Bundesebene (z. B. „Schul-Olympics“; „Pinguincup“ (2.-4. Schulstufe, über ÖJRK); „Klug und Fit“; Schulsportfeste; Spielefeste; TURN10; JÖSPA; „Langer Atem“ (Ausdauer-Fernwettkampf); Vielseitigkeitsbewerb (3./4. Kl. VS und 1./2. Kl. HS/NMS/AHS); „Unsere Klasse schwimmt“ (über ÖJRK); Helfi-Projekt (für VS, über ÖJRK)*
- *Schulveranstaltungen mit sportlichen Schwerpunkten (Wintersport-, Sommersportwochen, Schwimmwoche, Projekttag etc.)*
- *Saisonal abhängiger Bewegungsunterricht (Schwimmen, Wandertage, Schilaulauf, Langlauf, Nordic Walking, Eislaufen etc.).*

(26) *Bewegungstagebuch: SchülerInnen reflektieren im Unterricht (oder auch als Hausaufgabe) ihr Bewegungsverhalten, z. B. in Form eines Bewegungstagebuchs, welches 1-5 Tage lang geführt (z. B. Art, Häufigkeit, Dauer und Intensität der eigenen körperlichen Aktivitäten während eines Tages; welche Aktivität hat mir gefallen, welche nicht) und dann ausgewertet wird. Diese Beobachtungen können Ausgangsbasis für Überlegungen*

zur Veränderung bilden (z. B. welche Bewegungschancen SchülerInnen im Alltag nutzen können). Für die Durchführung braucht es ein gutes Sport- und Bewegungswissen. Dafür sind Fort- und Weiterbildungen für LehrerInnen und/oder die Zusammenarbeit mit BewegungsexpertInnen empfehlenswert. Eine einfache Möglichkeit zur Erhebung des Bewegungsverhaltens bietet die Verwendung von Pedometern (Schrittzählern): Durch Tragen eines Pedometers kann über einen bestimmten Zeitraum (z. B. eine Woche) die tägliche Schrittzahl gemessen werden. Nach dieser Beobachtungsphase können die SchülerInnen angeregt werden, die tägliche Schrittzahl allmählich zu erhöhen.

SchülerInnen können anschließend auch in fächerübergreifenden Arbeitsgruppen Bewegungsaktivitäten planen, die von der Klasse über einen längeren Zeitraum gemeinsam durchgeführt werden.

Für VolksschülerInnen gibt es z. B. beim ÖJRK ein Gesundheitsbuch zu bestellen [44].

- (27) „Kinder gesund Bewegen“: Eine Initiative für mehr Bewegung in der Volksschule. Es kann frei aus einem Angebots-Pool gewählt und so ein individuelles Förderpaket zusammengestellt werden [31].
- (28) Für Jugendliche, Lehrpersonen und Erwachsene: Auf der Homepage von „feelok“ finden sich u. a. Infos, Spiele und Videos zu verschiedenen Themen, u. a. zu Bewegung und Sport [53].
- (29) Zum Weiterlesen: Die „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ geben Antwort auf die Frage, wie viel körperliche Aktivität gesundheitswirksam ist, wobei die Empfehlungen nach Altersgruppen gegliedert sind und auch Vorschläge hinsichtlich der Intensität formuliert werden [55].
- (30) Interkultureller Austausch über Bewegung: Organisation von Tanzfesten bzw. Discos unter dem Motto „Miteinander tanzen – voneinander lernen“: Tänze aus den verschiedenen Herkunftsländern der SchülerInnen werden gemeinsam gelernt und getanzt. Ein weiteres Beispiel ist das Projekt ReSonanz und Akzeptanz: [52].
- (31) Zur Elterninformation können auch Arbeitsblätter, Spiele und andere Materialien, die von Erziehungsberechtigten und deren Kindern gemeinsam bearbeitet/ausgeführt werden können, eingesetzt werden.
- (32) Das Thema „Schulweg“ wird erörtert:
 - Das positive Potential der Zurücklegung des Schulwegs (oder eines Teils davon) zu Fuß oder mit dem Fahrrad wird thematisiert.
 - Die Schule stellt Karten her, die sichere Schulwege (Fuß- und Radwege) ausweisen
 - Organisation von Aktionstagen, an denen alle in die Schule gehen oder mit dem Rad fahren
 - Organisation von „Gehenden Schulbussen“ (Gehgemeinschaften; Best Practice-Beispiel ist der „Pedibus“)



Anhang: Ideen zur Umsetzung

- *Nutzung des Aktions- und Beratungsprogramms klima:aktiv mobil des BMLFUW für sichere und umweltverträgliche Schulwege [9]; BMLFUW-Kampagne für das Radfahren*
 - *Kindermeilenkampagne von Klimabündnis: Kindergartenkinder und SchülerInnen aus ganz Europa beteiligen sich jährlich von März bis November an dieser Kampagne und sammeln umweltfreundliche Schul- und Kindergartenwege [34].*
- (33) *Vorschläge:*
- *Kontaktaufnahme zu anderen Schulen, die bereits Ernährungsprojekte realisiert haben und evtl. deren Besichtigung*
 - *Einladung von Vorbildern: Freizeit- und LeistungssportlerInnen werden in die Schule eingeladen, um über ihre Motive, Sport zu betreiben, zu sprechen.*
 - *Die Schulsporthalle kann nachmittags und am Wochenende auch außerschulischen Bewegungs- und Sportvereinen zur Verfügung gestellt werden.*
- (34) *SchülerInnen können in einem Projekt Bewegungs- und Sportmöglichkeiten im schulischen Umfeld ermitteln. Wesentliche Kriterien für die Angebote sind Erreichbarkeit und Teilnahmegebühren.*

Literatur- und Serviceteil

- [1] AID-Infodienst (2006-2011): Talking Food: Gut „lernen“ trotz Allergie – Der richtige Umgang mit Lebensmittelallergien in der Schule. URL = www.talkingfood.de/lehrer_special/gesunde_schule/Titel-Gesund_lernen_trotz_Allergie,6,28,30.html (Zugriff am 29.06.2011).
- [2] AKS Austria – Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise (n.d.): Avomed Tirol, aks Vorarlberg, Avos Salzburg, Gesundes Niederösterreich, PGA Oberösterreich, Styria vitalis Steiermark, Gesundheitsland Kärnten, Wiener Gesundheitsförderung. URL = www.aksaustria.at (Zugriff am 29.06.2011).
- [3] Anrich, C (2000): Bewegte Schule, bewegtes Lernen. Band 1. Leipzig: Ernst Klett Schulbuchverlag, S. 40.
- [4] BMG – Bundesministerium für Gesundheit (2011): Leitlinie Schulbuffet – Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot in österreichischen Schulbuffets. URL = www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/6/4/0/CH1047/CMS1313558884746/leitlinie_schulbuffet_final_201108121.pdf (Zugriff am 17.08.2011).
- [5] BMG (2011): Nationaler Aktionsplan Ernährung. URL = www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/1/3/0/CH1046/CMS1264514565545/nape_210111.pdf (Zugriff am 12.04.2011).
- [6] BMG (n.d.): Die österreichische Ernährungspyramide. URL = www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/DIE_OeSTERREICHISCHE_ERNAEHRUNGSPYRAMIDE (Zugriff am 27.06.2011). Die Ernährungspyramide des BMG stellt eine praxisbezogene Hilfe zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im Alltag dar. Folder zur Ernährungspyramide: URL = www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/5/6/3/CH1150/CMS1297086826100/folder.pdf
- [7] BMG, AGES (2011): Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht. Rezepte speziell für Kinder von 4 – 10 Jahren. URL = bmg.gv.at/cms/home/attachments/6/0/9/CH1048/CMS1288884736931/kinderbroschuere.pdf (Zugriff am 27.06.2011).
- [8] BMLFUW – Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, BMGFJ – Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend (2007): Handlungsfeld II – Unfallverhütung und Sicherstellung von ausreichender körperlicher Bewegung von Kindern durch kinderfreundliche Stadt- und Verkehrsplanung. In: *Kinder-Umwelt-Gesundheits-Aktionsplan für Österreich 2007*, S. 28-35. URL = www.klimaaktiv.at/article/articleview/62489/1/13103/ (Zugriff am 12.04.2011).
- [9] BMLFUW (2011): Mobilitätsmanagement für Kinder, Eltern und Schulen. URL = www.klimaaktiv.at/article/archive/12051 (Zugriff am 28.06.2011). Mobilitätsmanagement für Schulen zur Förderung umweltfreundlicher und gesunder schulischer Mobilität: Leitfaden für Bildungseinrichtungen und Kommunen (2007). URL = www.klimaaktiv.at/filemanager/download/25964/ (Zugriff am 07.07.2011).
- [10] BMLFUW (n.d.): Österreichisches Umweltzeichen für Schulen – Umsetzungstipps für Schulen und Pädagogische Hochschulen (UZSP). URL = www.umweltzeichen.at/cms/home/fuer-interessierte/umsetzungstipps-schulen/content.html (Zugriff am 10.08.2011).
- [11] BMUK – Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten (1997): Grundsatzterlass zum Unterrichtsprinzip Gesundheitserziehung (GZ 27.909/115-V/3/96) vom 4. März 1997. Rundschreiben Nr. 7/1997. URL = www.bmukk.gv.at/medienpool/902/gesunderl.pdf (Zugriff am 27.06.2011).



Literatur- und Serviceteil

- [12] BMUKK – Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (2009): Empfehlungen für gelungene schulische Tagesbetreuung. URL = www.bmukk.gv.at/medienpool/16215/stb_empf.pdf (Zugriff am 27.06.2011).
- [13] BMUKK (2011): Bewegung & Sport in den Schulen Österreichs. URL = www.bewegung.ac.at (Zugriff am 27.06.2011). Suche nach Sportvereinen: URL = www.bewegung.ac.at/index.php?id=124&fsize=bvnmtpxupaandy-Nokia--.shtml2--.shtml. Lehrpläne: URL = <http://www.bewegung.ac.at/index.php?id=77>
- [14] BMUKK (2011): Gesundheitsförderung – Aktion „Bewegte Schule“. URL = www.bmukk.gv.at/schulen/pwi/pa/bewegte_schule.xml (Zugriff am 27.06.2011).
- [15] BMUKK (2011): Rundschreiben BMUKK-RS16/2011 (GZ. 36.377/0054-II/8d/2011) „Gesund Essen und Trinken an österreichischen Schulen NEU“. Rundschreibendatenbank des BMUKK.
- [16] BMUKK (n.d.): Leadership Academy – ein Projekt von klasse:zukunft. URL = www.leadershipacademy.at/kontakt.php (Zugriff am 08.07.2011).
- [17] Bundesministerium für Gesundheit – Deutsches Forum Prävention und Gesundheitsförderung (2008): Referenzrahmen schulischer Gesundheitsförderung – Handreichung mit Indikatorenlisten und Toolbox. URL = www.bvpraevention.de/bvpg/images/Downloads/Referenzrahmen.pdf und www.bvpraevention.de/bvpg/images/Downloads/IndikatorenlisteB.pdf (Zugriff am 10.08.2011).
- [18] CDC – Centers for Disease Control and Prevention (1996): Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. Atlanta, Georgia: U.S. Department of Health and Human Services.
- [19] Department for Education (2011): Healthy Schools. URL = www.education.gov.uk/schools/pupilsupport/pastoralcare/a0075278/healthy-schools (Zugriff am 10.08.2011).
- [20] DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2011): URL = www.dge.de
D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der DGE, ÖGE, SGE/SVE (2008): URL = www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=3 (Zugriff am 27.06.2011).
- [21] Durlach, F J, Kauth, T, Lang, H, Steinki, J (2007): Das chronisch kranke Kind im Schulsport. Handreichung für Übungsleiterinnen, Übungsleiter, Sportlehrerinnen, Sportlehrer und Eltern. Herausgegeben vom Niedersächsisches Kultusministerium. URL = www.gesundheit-nds.de/downloads/das.chronisch.kranke.kind.pdf (Zugriff am 27.06.2011). (Von dieser Broschüre gab es früher vom BMUK eine leicht modifizierte, österreichische Printversion.)
- [22] Gesundheitsfonds Steiermark (2011): Leitfaden für gesundheitsfördernde Bewegung und gesundes Essen und Trinken – Verhalten, Verhältnisse und Indikatoren. Graz: Gesundheitsplattform Steiermark. URL = www.verwaltung.steiermark.at/cms/dokumente/10972193_32056546/e1cc95d2/Leitfaden%20gesundheitsfo%3%B6rdernde%20Bewegung%20und%20Ern%3%A4hrung.pdf (Zugriff am 11.04.2011).
- [23] Gesundheitsfonds Steiermark (2011): Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. Graz: Gesundheitsplattform Steiermark. URL = www.styriavitalis.at/cms/download/mindeststandards_gemeinschaftsverpflegung.pdf (Zugriff am 15.07.2011).
- [24] GIVE (2010): Essen und Trinken in der Schule – 5.-13. Schulstufe. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung. URL = http://give.or.at/fileadmin/template01/download/download_infoseiten/GIVE_Info_Essen_MOS.pdf (Zugriff am 07.07.2011).
- [25] GIVE (n.d.): Servicestelle für Gesundheitsbildung – Eine Initiative des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, des Bundesministeriums für Gesundheit und des Österreichischen Jugendrotkreuzes. URL = www.give.or.at (Zugriff am 27.06.2011). Schwerpunktthema „Essen & Trinken in der Schule“: URL = www.give.or.at/index.php?id=36&L=0.

- Infobroschüre „Prävention von Essstörungen“ für die 5.–13. Schulstufe: URL = www.give.or.at/fileadmin/template01/download/download_infoseiten/Info_Esstörungen.pdf.
- Schwerpunktthema „Bewegte Schule“: URL = www.give.or.at/index.php?id=105.
- GIVE-Datenbank (erfolgreiche Schulprojekte, empfehlenswerte Materialien und Medien und Kontakte zu Fachleuten oder Institutionen): URL = www.give.or.at/index.php?id=46.
- GIVE-Infoblätter zu unterstützenden Organisationen nach Bundesland: URL = www.give.or.at/index.php?id=69&L=0
- [26] Globales Komitee für Bewegung (2010): Die Toronto Charter für Bewegung: ein globaler Aufruf zum Handeln. Internationale Gesellschaft für Bewegung und Gesundheit.
- [27] gutessen consulting (2006): Das gute Schulbuffet – Von der Idee zur Umsetzung. Praxis-Leitfaden. URL = www.gutessen.at/uploads/downloads/Leitfaden_SchulbuffetDruckfrei.pdf (Zugriff am 07.07.2011).
- [28] Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, bm:ukk, BMG (2011): Gesunde Schule Österreich. URL = www.gesundeschule.at (Zugriff am 03.07.2011).
- [29] Heindl, I (2010): Schulische Ernährungsbildung und kulinarische Kompetenz. Symposium: Kulinarische Intelligenz – Genuss ist Lebensqualität, Wien. URL = www.forum-ernaehrung.at/cms/feh/attachments/5/9/2/CH0147/CMS1261130277515/vortrag_heindl.pdf (Zugriff am 12.04.2011).
- [30] IMST – Innovationen Machen Schulen Top! (n.d.): Thematisches Netzwerk: Ernährung. URL = imst.uni-klu.ac.at/programme_prinzipien/rn_tn/thema/ernaehrung/index/ (Zugriff am 27.06.2011). IMST ist eine Initiative des BMUKK zur Weiterentwicklung des Mathematik-, Naturwissenschafts- und Informatikunterrichts in Österreich.
- Referenzrahmen für die Ernährungs- und Verbraucherbildung in Österreich für die Sekundarstufe I (2008): URL = imst.uni-klu.ac.at/programme_prinzipien/rn_tn/thema/ernaehrung/berichte/Dokumentation_EVA2008.pdf
- [31] Kinder gesund Bewegen (n.d.): Kinder gesund Bewegen – eine Initiative des Sportministers. URL = www.kindergesundbewegen.at (Zugriff am 07.07.2011).
- [32] Kleiner, K (2011): Die Form der Erziehung: Lernen für Gesundheit und Bewegung. In: W Dür & R Felder-Puig (Hrg), *Lehrbuch schulische Gesundheitsförderung*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 179–187.
- [33] Kleiner, K (2011): Die Erziehung der Form: Bewegung und Ernährung. In: W Dür & R Felder-Puig (Hrg), *Lehrbuch schulische Gesundheitsförderung*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 188–198.
- [34] Klimabündnis Österreich (n.d.): Klimaschützer unterwegs – Das große Klimameilen sammeln. URL = www.klimabuendnis.at/start.asp?ID=220209&b=394&b2=&am (Zugriff am 28.06.2011).
- [35] Kottmann, L, Küpper, D, Pack, RP (2008): Bewegungsfreudige Schule. Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen. Gütersloh: Verlag Bertelsmann Stiftung. URL = www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S_08-Bewegungsfreudige_Schule.pdf (Zugriff am 08.07.2011).
- [36] Ladstätter, A (n.d.): Unterrichtskonzept zum Ernährungsführerschein für Volksschulkinder. URL = www.ernaehrungsfuehrerschein.tsn.at/ (Zugriff am 27.06.2011). Ess- und Tischkultur in der Volksschule etablieren: Unterlagen zum Download verfügbar: URL = www.ernaehrungsfuehrerschein.tsn.at/pdf/Tischkultur.pdf (aus dem Begleitheft Ernährungsbildung in der Volksschule).
- [37] Landesschulrat für Oberösterreich, Institut für Gesundheitsplanung, Oberösterreichische Gebietskrankenkasse, Gesundheitsland Oberösterreich (n.d.): Gütesiegel „Gesunde Schule OÖ“ – Checklisten. URL = http://www.lsr-ooe.gv.at/gesunde_schule/Folgeseiten/Infoblatt_Gesunde_Schule.pdf (Zugriff am 10.08.2011).



Literatur- und Serviceteil

- [38] Landesschulrat für Steiermark (2008): Gesunde Schule Steiermark – Gesundheitsaward. URL = www.lsr-stmk.gv.at/cms/beitrag/10083835/813013 (Zugriff am 10.08.2011).
- [39] LBI – Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research (2008): Gesunde Schule Qualitätsbereiche. Unveröffentlichter Diskussionsentwurf.
- [40] Mitterbauer, E (2010): Unterwegs als gesunde Schule – ein Reiseführer zu den Inseln der schulischen Gesundheitsförderung. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung.
- [41] NICE – National Institute for Health and Clinical Excellence (2009): Promoting physical activity, active play and sport for pre-school and school-age children and young people in family, pre-school, school and community settings. NICE public health guide 17. London: NHS.
- [42] Niedersächsisches Kultusministerium (2011): Bewegte Kinder – schlaue Köpfe! Auf Freiräume kommt es an. URL = www.bewegteschule.de/redaktion/download/Coverstory_pL_72_dp3.pdf (Zugriff am 28.06.2011).
- [43] ÖGE – Österreichische Gesellschaft für Ernährung (n.d.). URL = www.oege.at
Richtlinien: URL = www.oege.at/php/current/content.php?c=2079 (Zugriff am 27.06.2011).
ÖGE-Gütesiegel für nährstoffoptimierte Speisenqualität in der Gemeinschaftsverpflegung: URL = <http://www.oege.at/php/current/content.php?c=2124>
- [44] ÖJRK – Österreichisches Jugendrotkreuz (2011): Gesundheit und Umwelt – Gesundheitsbücher. URL = www.jugendrotkreuz.at (Zugriff am 27.06.2011). „Mein Gesundheitsbuch“ für die 1.-2. Schulstufe und „Mein zweites Gesundheitsbuch“ für die 3.-4. Schulstufe zum Bestellen.
- [45] Österreichische Sozialversicherung (2011): Servicestelle Schule – Gesundheitsförderung in der Schule. URL = www.sozialversicherung.at/portal27/portal/esvportal/channel_content/cmsWindow?action=2&p_menuid=58929&p_tabid=3 (Zugriff am 29.06.2011).
Leitfaden zur Einbindung von Eltern in die schulische Gesundheitsförderung: www.hauptverband.at/mediaDB/668552_Eltern_und_Schule_als_Partner.pdf
- [46] Paulus, P, Michaelsen-Gärtner, B (2008): Referenzrahmen schulischer Gesundheitsförderung – Gesundheitsqualität im Kontext der Schulqualität. Handreichung mit Indikatorenlisten und Toolbox. Lüneburg: Universität Lüneburg. URL = www.dnbgf.de/fileadmin/texte/Downloads/uploads/dokumente/2009/Referenzrahmen.pdf (Zugriff am 12.04.2011).
- [47] RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung (2010): Qualitäts-Kriterien Gesundheitsfördernde Schule URL = upload.sitesystem.ch/B2DBB48B7E/5B4613A676/F2FB8BD5F2.pdf (Zugriff am 10.08.2011).
- [48] Scheid, V, Prohl, R (Hrg) (2010): Kursbücher Sport. Kursbuch 1. Sportbiologie. Kursbuch für die Sporttheorie in der Schule, 7. Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag. (ISBN: 978-3-7853-1809-6)
Kursbuch Sport 2(2009): Trainingslehre. 11. Auflage. (ISBN: 978-3-7853-1785-3)
Kursbuch Sport 3(2011): Bewegungslehre. 9. Auflage. (ISBN: 978-3-7853-1826-3)
Kursbuch Sport 4(2009): Sport und Gesellschaft. 9. Auflage. (ISBN: 978-3-7853-1769-3)
Mit Aufgaben zum Thema für LehrerInnen und SchülerInnen – in erster Linie für den theoretischen Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe konzipiert.
- [49] Simovska, V, Dadaczynski, K, Grieg Viig, N, Tjomsland, HE, Bowker, S, Woynarowska, B, de Ruiter, S, Buijs, G (2010): HEPS Tool for Schools – A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity. Woerden, The Netherlands: NIGZ. URL = ws10.e-vision.nl/hepseurope/index.cfm?act=tekst.tekst&tid=2&tid2=12 (Zugriff am 12.04.2011).
- [50] SIPCAN – Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition (2010): Grundlagenpapier für die Überarbeitung des Rundschreibens 53/1997. Salzburg: unveröffentlicht.

- [51] SIPCAN – Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition (2011): Getränkeliste (ideale und akzeptable Getränke). Salzburg. URL = www.sipcan.at/index.php?id=26 (Zugriff am 12.04.2011). Orientierungshilfe für die Getränkeauswahl in der Schule und begleitende Informationen zum Thema Trinken.
Trink- und Jausenführerschein für die 5. Schulstufe: URL = www.sipcan.at/index.php?id=84 (Zugriff am 10.08.2011).
- [52] Stiftung Bildungsland GmbH (n.d.): ReSonanz & Akzeptanz – Töne, Tanz und Toleranz. URL = www.resonanz-akzeptanz.de (Zugriff am 28.06.2011).
- [53] Styria vitalis (n.d.): feelok – Ein multithematisches Programm für Jugendliche. URL = www.feelok.at (Zugriff am 28.06.2011).
- [54] Süßenbach, J (2008): Schüler und Sportunterricht. In: H Lange & S Sinning (Hrg), *Handbuch Sportdidaktik*. Balingen: Spitta Verlag, S. 108.
- [55] Titze, S, Ring-Dimitriou, S, Schober, PH, Halbwachs, C, Samitz, G, Miko, HC, Lercher, P, Stein, KV, Gäbler, C, Bauer, R, Gollner, E, Windhaber, J, Bachl, N, Dorner, TE, Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/ Bewegung/ Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrg): Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Eigenverlag. URL = <http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/forschung/bewegungsempfehlungen/2010-04-28.1864800615> (Zugriff am 27.06.2011).
- [56] WHO Regional Office for Europe (Heindl, I, Universität Flensburg) (2003): Europäisches Kerncurriculum – Inhalte und Lernziele der Ernährungsbildung. URL = www.evb-online.de/docs/Poster_EU-Kerncurr.pdf (Zugriff am 27.06.2011).
- [57] Winkler, G (2005): 10 Regeln für Programme zur Ernährungserziehung in der Schule. In: H Hesseker (Hrg), *Neue Aspekte der Ernährungsbildung*. Frankfurt am Main: Umschau Zeitschriftenverlag, S. 176–186.
- [58] Zentrum polis – Politik Lernen in der Schule (n.d.): SchülerInnenparlament in der Volksschule. URL = www.politik-lernen.at/site/praxisboerse/article/106155.html (Zugriff am 27.06.2011). Polis arbeitet im Auftrag des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur (Abteilung Politische Bildung).