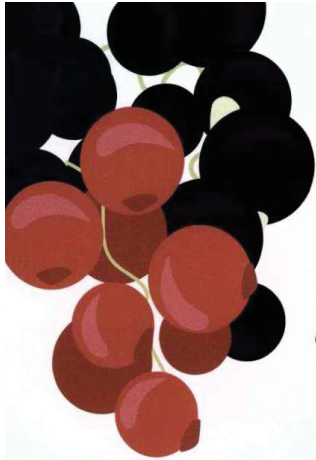
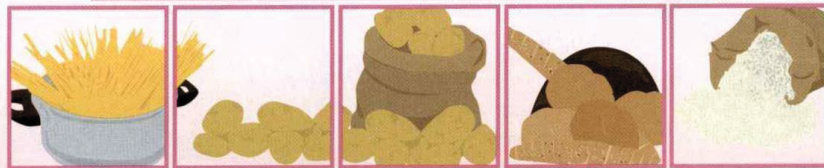
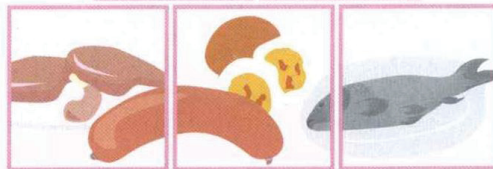


Kinder & Co Seite 6, 27.02.2015



# FRUCHTIGER SCHULSTART

*Gratis-Früchte in Wiener Pflichtschulen und weitere  
Projekte in Kindergärten und Schulen zeigen, wie  
gesunde Ernährung funktioniert.*



Mehr  
Tipps über  
Ernährung  
[inwien.at/kinder-lebensmittel.html](http://inwien.at/kinder-lebensmittel.html)





## Kinder & Co Seite 7, 27.02.2015






„Nur Wasser, sonst gar nix!“, antwortet Liberta (9) auf die Frage, was sie am liebsten trinkt. „Es ist gesund und hilft am besten gegen den Durst.“ Sitznachbarin Sara (8) nickt bestätigend. Dass die beiden Mädchen nichts von süßen Softdrinks halten, ist in ihrer Schule in der Johnstraße 40 nichts Außergewöhnliches: „Wir haben im Herbst 2013 das Projekt Wasserschule gestartet“, sagt Direktorin Martina Bach. „Seither trinken die Kinder ausschließlich Wasser – und das reichlich, auch während des Unterrichts.“ Auf dem Platz jedes Kindes steht eine blaue Trinkflasche, die Wand neben dem Waschbecken ist mit einem bunten Plakat mit den wichtigsten „Trinkregeln“ geschmückt. „Wenn man zu wenig trinkt, bekommt man Kopfweg und wird müde“, klärt uns Liberta auf.

Zuckerhaltige Säfte gibt es im ganzen Haus keine. „Wir waren selbst ganz überrascht, wie problemlos die Umstellung funktioniert hat. Die Eltern waren sofort bereit, keine Getränke mehr mitzugeben, und der Nachwuchs hat nach kürzester Zeit nicht mehr danach gefragt“, so Bach. Sie ist sich sicher: Das Projekt trägt maßgeblich zur Gesundheit ihrer SchülerInnen bei und sorgt ganz nebenbei für weniger Plastikabfall.

**GRATIS-FRÜCHTE FÜR SCHULEN**  
Ganz auf Zucker verzichten müssen die SchülerInnen deshalb aber noch lange nicht – vor allem, wenn er aus der Natur kommt: Im Rahmen des Bio-Schulfruchtprogramms der Stadt Wien bringen zertifizierte LieferantInnen ein Mal wöchentlich frisches Obst und Gemüse in 300 Wiener Pflichtschulen. Neben dem Genuss ist auch Aufklärung Teil des Projekts: ExpertInnen der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) haben ein Paket an begleitenden pädagogischen Maßnahmen erarbeitet, das neben Unterrichtsmaterialien Workshops, Gesundheitstage und Ausflüge zu Bio-Bauernhöfen umfasst. Vor allem Letzteres sorgt bei den Sprösslingen schon jetzt für Begeisterung: „Dort dürfen wir sicher alles probieren“, freut sich Marko (9) auf die Bauernhof-Erkundung mit seiner Klasse.

**„MÖGLICHT FRÜH ANSETZEN“**  
Wie wichtig es ist, Kindern möglichst früh die Bedeutung von gesunden Lebensmitteln und mehr Wissen über ihre Herkunft zu vermitteln, weiß Isabella Taferner, Gesundheitsreferentin in der Wiener Gesundheitsförderung (WiG). „Die Essgewohnheiten werden schon im frühen Kindesalter geprägt. Genau da müssen wir ansetzen.“ Handlungsbedarf besteht zweifellos: Laut einer Studie des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) sind 23 Prozent aller Burschen und Mädchen übergewichtig, rund sechs Prozent davon leiden an Adipositas (Fettleibigkeit). „Die Ursachen sind natürlich vielfältig, aber neben mangelnder Bewegung spielt die falsche Ernährung eine große Rolle. Viele Kinder nehmen eine zu große Menge an Zucker, Salz und gesättigten Fetten zu sich“, warnt Taferner. Deshalb sei Überzeugungsarbeit gefragt – bei Eltern,

**Unsere Trinkregeln:**

1. In der Pause trinken wir viel Wasser!
2. Wasser ist gesund!
3. Wir trinken gemeinsam!
4. Für unser gutes Wasser sind wir dankbar.
5. Bei Ausflügen trinken wir gutes Wasser aus unseren Flaschen.

**Gesundheitsstadträtin Sonja Wehsely, Bildungsstadtrat Christian Oxonitsch und Birgit Hebein, Gemeinderätin der Grünen, präsentieren das Bio-Schulfruchtprogramm der Stadt Wien.**

Fotos: Bohmann/Stefan Fürbauer (4), Votava/PHD, Illustrationen: Bohmann/Jennifer Lippert



**Kinder & Co Seite 8, 27.02.2015**

**08** Coverstory

PädagogInnen sowie bei den Kindern selbst. Eines der erfolgreichsten WiG-Projekte dazu war das „Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung – WiNKi“: Dabei wurde nicht nur das Angebot an Speisen und Getränken in rund 500 Wiener Kindergartengruppen, Horten und Kinderbetreuungseinrichtungen verbessert. Die Sprösslinge wurden auch spielerisch, mit dem Drachen WiNKi, über gesundes Essen informiert.



**DIE „6-5-4-3-2-1-REGEL“**

Für gesunde Ernährung zu Hause hilft die „6-5-4-3-2-1-Regel“: Kinder sollten täglich sechs Portionen Getränke (Wasser, ungesüßte Tees), fünf Portionen Getreide (Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln), vier Portionen Obst und Gemüse, drei Portionen Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse), zwei Portionen Fett (eine Portion Streichfett wie Butter und eine Portion

**„Süßes kann und sollte auch nicht ganz verboten werden.“**

*Isabella Taferner, WiG-Gesundheitsreferentin*

Öl wie Rapsöl) sowie eine Portion Fleisch, Fisch oder Eier essen. Eine Portion entspricht dabei der Menge, die in eine Kinderhand passt. „Natürlich ist auch eine Portion Süßigkeiten am Tag erlaubt. Sie müssen nicht sein, gehören aber als Genuss-Snack zum kindlichen Alltag“, so Taferner. „Süßes, Fettiges und Salziges sollten zwar selten gegessen werden, aber dafür eben mit Genuss und ohne Reue.“



**GESUNDE ERNÄHRUNG**  
[www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)



*Schulfrucht-Programm*

**SPASS AN GESUNDEM ESSEN FÖRDERN**

Seit Februar läuft das Bio-Schulfruchtprogramm der Stadt Wien. Rund 300 Wiener Pflichtschulen bekommen ein Mal pro Woche Bio-Obst in die Klasse. Begleitet wird die Aktion von einem Maßnahmenpaket. Die Wiener Gesundheitsförderung hat Unterrichtsmaterialien, Gesundheitstage und Ausflüge zu Bauernhöfen entwickelt. Denn die Kinder sollen lernen, wie wichtig gesunde und regionale Lebensmittel sind und woher sie kommen. Die Kosten betragen 1,7 Mio. Euro für ein Schuljahr. Die EU fördert das Projekt mit rund 300.000 Euro.

Banane, Traube, Apfel und Kiwi: Ein gesunder Speiseplan enthält u. a. täglich vier Portionen Obst.