



## Schleritzko: „Gesundheit beginnt im Kindesalter!“

*Utl: Vorsorgeinitiative »Tut gut!« unterstützt Kinder und Eltern mit einer neuen Infokampagne auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil*

(St. Pölten, 6. Juni 2017) – „Bereits in der Kindheit legen wir den Grundstein für eine gesunde Entwicklung. Es werden die Weichen für das Gesundheitsverhalten und die Lebensqualität in späteren Jahren gelegt. Daher ist wichtig, dass Kinder bereits von klein auf lernen, einen gesunden und eigenverantwortlichen Lebensstil zu führen. Aber die Zahlen belegen, dass hier dringender Handlungsbedarf besteht. Mit einer neuen Informationskampagne möchte die Vorsorgeinitiative des Landes Niederösterreich »Tut gut!« dem entgegen wirken und Eltern und Kinder auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil unterstützen“ so Landesrat **Ludwig Schleritzko**.

**Bewegung - Kinder bewegen sich heute viel zu wenig!** Während sich im Alter von 3-6 Jahren noch die Hälfte der Kinder täglich 60 Minuten bewegt, ist es im Alter von 7-10 Jahren nur mehr ein knappes Drittel.

**Ernährung - Essgewohnheiten und Ernährungsmuster werden in der Kindheit geprägt!** Laut derzeit gültiger Ernährungsempfehlungen sollen Kinder mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich nehmen. Das erreichen nur 17,3% der Buben und 20,3 % der Mädchen in der Altersgruppe 3-6 Jahre.

Im **Rahmen einer Umfrage der Initiative »Tut gut!«** wurden Eltern zum Thema Kinder-Gesundheit befragt, die Ergebnisse ergaben: 35% der Eltern geben an, nicht ausreichend über das Thema Kinder-Gesundheit informiert zu sein – es fehlen Informationen.

Mit dem neuen **Schwerpunkt Kinder-Gesundheit** bietet die Initiative »Tut gut!« nun eine Reihe von Orientierungshilfen. Vor allem Kinder sollen auf spielerische Weise mit dem Thema Gesundheit vertraut gemacht. „Denn eine gesunde Lebensweise soll in erster Linie Spaß machen!“ so **Schleritzko**.

Die **»tut gut!«-Kinderbroschüre »Fito Fits Gesundheitstipps für Kinder!«** bietet spannende Informationen und Tipps. Die neue **»tut gut!«-Kinderpyramide** liefert Empfehlungen aus den Bereichen: Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit auf einen Blick. Mit dem Gewinnspiel **»Fito Fits Gesundheits-Quiz für Kinder«** - Einsendeschluss ist der 30.11.2017! Viele weitere Informationen und Downloads sind zu finden unter [www.noetutgut.at/fito-fit/](http://www.noetutgut.at/fito-fit/)

„Studien zu Folge bringt jeder Euro, den wir in zielgruppenorientierte Maßnahmen im Vorschulalter investieren langfristig Einsparungen im Gesundheits- und Sozialsystem“, betont Landesrat **Ludwig Schleritzko**.