

Das Pilotprojekt im Überblick

- Ziel des Projektes ist es, eine positive Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens von Grundschulkindern zu erreichen, ihr Wohl fühlen zu fördern und das Thema „Gesundheit“ nachhaltig in den Schulalltag zu integrieren.
- Das Projekt konzentriert sich auf die Region Niedersachsen und soll zehn Grundschulen umfassen.
- Es ist auf drei Jahre angelegt und startete am 15.10.2003. Die Projektschulen werden zwei Jahre lang betreut.
- Die Universität Bremen koordiniert das Projekt und begleitet es wissenschaftlich.
- Die Umsetzung erfolgt mit Unterstützung von speziell für die Projektaufgaben qualifizierten VHS-Gesundheitsberatern/-innen. In enger Zusammenarbeit mit den Schulen werden die konkreten Projektinhalte festgelegt, die Umsetzung begleitet und die örtliche Koordination vorgenommen.

Kooperationspartner

- KKH – Die Kaufmännische
- Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e. V. (LVG)
- Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. (LVN)
- Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen (LJS)
Fachreferat der Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen
- Universität Bremen – Zentrum für Public Health

Schirmherrschaft

- Dr. Ursula von der Leyen, niedersächsische Ministerin für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit und Mutter von sieben Kindern
- Bernd Busemann, niedersächsischer Kultusminister und Vater von zwei Töchtern



So erreichen Sie die Projektkoordinatorin:

Universität Bremen
Zentrum für Public Health
Dipl.-Soz.wiss Heike Pich
Postfach 33 04 40
28334 Bremen
Telefon 0421 218-3735 (Dienstag: 9.30 – 12 Uhr,
Donnerstag: 14 – 16.30 Uhr)
(Außerhalb dieser Zeiten ist ein Anrufbeantworter geschaltet.)
hpich@uni-bremen.de

Herausgeber: KKH Kaufmännische Krankenkasse,
Hauptverwaltung, Karl-Wiechert-Allee 61, 30625 Hannover,
Telefon 0511 2802-0, Telefax 0511 2802-2199, service@kkh.de, www.kkh.de

**Essen
Bewegen
Wohl fühlen**

Ein Pilotprojekt zur Prävention von
gestörtem Essverhalten in der Grundschule

Steuern Sie mit Volldampf den Trends entgegen



Wünscht sich Ihr Kind auch Pommes und Pizza zum Mittagessen? Oder Limonade zum Frühstück? Und gehört es nicht schon fast zum guten Ton, den Kindergeburtstag in einem Fastfood-Restaurant zu feiern? Da überrascht es wenig, dass Pommes und Co. für jedes fünfte Kind zu

der Kategorie „Lebensmittel zum Gesundbleiben“ gehören – so die Ergebnisse des Ernährungsberichtes der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus dem Jahr 2000.

Das Bild „gesunder Lebensmittel“ wird durch die Werbung noch verstärkt. Und Kinder, Eltern und Lehrkräfte geben nur allzu oft diesen irreführenden Werbebotschaften nach. Speziell für die junge Zielgruppe hergestellte Lebensmittel sind oftmals nicht nur teuer, sondern häufig auch alles andere als gesund. Das kindliche Bedürfnis nach den bunten Marken mit süßem Inhalt wird damit zum Streitpunkt in der Familie. **Die Konsequenzen sind dramatisch. Bereits im Grundschulalter sind mehr als 10 bis 15 Prozent der Kinder übergewichtig.**

Besorgniserregend ist, dass übergewichtige Kinder mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter unter Übergewicht leiden werden. Ein sicheres Zeichen dafür, dass Ernährungsvorlieben und -gewohnheiten schon früh festgelegt und auch später beibehalten werden. Die Folgen sind hinlänglich bekannt: Bluthochdruck, Diabetes und Herzinfarkt sind das Ergebnis jahrelanger falscher Ernährungsgewohnheiten.

Wo liegen die Ursachen?



Die Ursachen für Übergewicht liegen vor allem in einer zu üppigen Nahrungsaufnahme und zu wenig körperlicher Aktivität. Stundenlanges Sitzen vor dem Computer, ein Übermaß an TV-Konsum verbunden mit fettigen Knabberereien sowie die schwindende Popularität traditioneller

Breitensportarten wie Schwimmen, Rad fahren oder Laufen lassen das Körpergewicht bei Kindern stetig wachsen.

Kinder lernen mit allen Sinnen



Kinder wollen konkret erleben, was essen, bewegen und wohl fühlen bedeutet. Lebensmittel müssen sich im Mund gut anfühlen und wenn man damit auch noch spielen kann (zum Beispiel mit Spaghetti) steigt die Attraktivität. Aber auch das Auge isst mit – schön dekorierte oder bun-

te Lebensmittel motivieren natürlich zum Verzehr. Außerdem steigt die Akzeptanz von Lebensmitteln, wenn sie in einer attraktiven Umgebung angeboten werden.

Unterstützen Sie gesundheitsbewusste Ernährung, indem Sie Ihren Kindern im schulischen Umfeld Anreize zum Ausprobieren und Experimentieren geben. Beispielsweise können die Mädchen und Jungen riechen und schmecken (den Duft von Brot), sehen (die Form verschiedener Früchte), fühlen (Mehl rieseln lassen), ihren Körper wahrnehmen (balancieren) oder sich beim Laufen und Spielen einfach rundum wohl fühlen.

Fordern Sie sich, Ihr Kind, Ihre Schule und uns

Mit dem Pilotprojekt „essen – bewegen – wohl fühlen“ sollen Grundschul Kinder unter aktiver Beteiligung ihrer Eltern und Lehrkräfte schon frühzeitig lernen, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung in Verbindung mit Bewegung den Grundstock für das Wohlbefinden bilden und vor allen Dingen auch Spaß machen kann. Nebenbei erfahren die Kinder spielerisch einen gesunden Lebensstil, der ihnen auch im Erwachsenenalter zugute kommt. Denn mit Stärkung des schulischen Umfeldes und der aktiven Mitarbeit der Väter und Mütter lassen sich die gesundheitlichen Risiken ungünstiger Ess- und Trinkgewohnheiten frühzeitig minimieren, damit die Zeitbombe „Übergewicht“ nicht im Erwachsenenalter platzt.

Im Rahmen des Pilotprojektes stehen den teilnehmenden Schulen für zwei Jahre speziell ausgebildete Gesundheitsberater/-innen (VHS-Ausbildung) zur Seite. Gemeinsam mit den Eltern und Lehrkräften sollen neue Methoden entwickelt, erprobt und langfristig ein Meilenstein in der Gesundheitsförderung im Grundschulalter gelegt werden. Die Erfahrungen werden dokumentiert und nach Abschluss der Projektphase auch anderen Schulen zugänglich gemacht.

Mit ihrer finanziellen Unterstützung unterstreicht die Kaufmännische Krankenkasse in diesem Kooperationsvorhaben ihr Engagement für die Gesundheit junger Familien.

Wenn Sie mehr über das Vorhaben erfahren möchten, wenden Sie sich an die Projektkoordinatorin oder informieren Sie sich unter www.kkh.de.

Mitmachen lohnt sich also!