

Adipositasprävention in Grundschulen der Region Hannover



„Gesund essen - täglich bewegen“





Projektleitung:
 Region Hannover
 Fachbereich Jugend
 Dr. med. Cornelia Ehrhardt
 Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin
 Prinzenstraße 12
 30159 Hannover
 Tel.: (0511) 616- 2 22 50
 Fax: (0511) 616- 1 12 39 53
 E-Mail: cornelia.ehrhardt@region-hannover.de

Projektmanagement:
 Susanne Bantel, MPH
 Tel.: (0511) 616- 2 31 04
 E-Mail: susanne.bantel@region-hannover.de

INHALTSVERZEICHNIS

Hintergrundinformation zum Projekt	4
Projektziele, Zielgruppe und Projektteam	6
Projektaufbau	7
Leitmodul Bewegung/Körperwahrnehmung	8
Leitmodul Ernährung	10
Erdbeerlauf	12
Leitmodul Selbststeuerung	14
Aufbauorganisation	16
Elternarbeit	17
Organisatorischer Ablauf	20
Aufgaben und Angebote	22
Fazit	22

Hintergrundinformation zum Projekt

Nach der jüngsten KIGGS-Studie zur Kinder- und Jugendgesundheit des Robert-Koch-Instituts sind 15% der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren von Übergewicht betroffen, davon sind 6% adipös. In der Region Hannover steigt die Zahl übergewichtiger und adipöser Kinder zwischen der ersten und vierten Klassenstufe um rund 50 Prozent an. Allerdings variiert der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder an den einzelnen Schulen erheblich. An 68 der 187 Grundschulen besteht bereits zum Zeitpunkt der Einschulungsuntersuchung eine Gewichtsverteilung, die der Situation der Normalpopulation in der 4. Klasse entspricht.

Der Anstieg der Adipositasprävalenz unter Kindern ist besonders alarmierend, da Übergewicht und Adipositas maßgeblich an der Entstehung von Zivilisationskrankheiten im Erwachsenenalter beteiligt sind. Das Projekt leistet durch seinen ganzheitlichen Ansatz mit Blick auf die Balance zwischen Bewegungs- und Ernährungsförderung sowie Steigerung der Selbststeuerungsfähigkeit einen exemplarischen Beitrag zur Adipositasprävention. Die Grundschule ist unseres Erachtens der am besten geeignete Interventionsort. Die Untersuchungsdaten aus der Region Hannover liefern einen argumentativen Beitrag in dieser Hinsicht.

Zudem sind hier alle Kinder erreichbar und es laufen im Grundschulalter bedeutende Lernprozesse ab. Auch ist der Rahmen gegeben, um durch Kontinuität Verhaltensmuster zu prägen und zu einer Internalisierung bei den Kindern zu führen. Selbstverständlich ist es wichtig, die Eltern aktiv einzubinden. Auf den Transfer von Projektinhalten in die Familien und den Freizeitbereich der Kinder wird besonderer Wert gelegt. Das Projekt „Adipositasprävention in Grundschulen der Region Hannover“ wurde im Rahmen des Wettbewerbs „Besser essen. Mehr bewegen.“ vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz



(BMELV) für drei Jahre gefördert. Aus 450 Projektanträgen wurde das Projekt der Region Hannover neben 23 weiteren Projekten ausgewählt und ist somit Teil der Initiative „Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT-REGIONEN“ mit der Zielsetzung Adipositasprävention im Kindesalter.

Die Projekte wurden vom Max-Rubner-Institut (MRI), der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel (Karlsruhe) wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Weitere Informationen unter www.besseressenmehrbewegen.de



Projektziele

- Reduktion der Gewichtszunahme zwischen der ersten und vierten Klassenstufe durch gleichwertige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- Persönlichkeitsstärkung , Aufbau sowie Steigerung von Selbststeuerungsfähigkeiten
- Bildung eines Gesundheitsverständnisses bei Grundschulern und Eltern
- Etablierung von Gesundheit als ein Bildungsziel im pädagogischen Konzept



Zielgruppe

Zielgruppe sind ca. 4.000 Grundschüler. Zwanzig Schulen sind jährlich für die Intervention vorgesehen. Es wird parallel in den Klassenstufen 1 und 2 begonnen, die Klassenstufen 3 und 4 partizipieren in reduzierter Form. Jede Schulklasse wird über 1 Jahr an den Maßnahmen teilnehmen. Grundschulen, die zum Zeitpunkt der Schulingangsuntersuchung von einem erhöhten Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder betroffen sind, finden bevorzugt Berücksichtigung.



Projektteam

Das Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin im Fachbereich Jugend der Region Hannover nimmt die jugendärztlichen Aufgaben des öffentlichen Gesundheitsdiensts und die Gesundheitsförderung vom Vorschulalter bis Schulabgang für dieses Einzugsgebiet wahr. Mit regionaler Zuordnung zu jeweils einem Schularztbezirk sind 24 Jugendärztinnen in Zusammenarbeit mit einer Arzthelferin tätig. Die Jugendärztinnen sind bereits mit den Schulen vertraut und bauen ihre



Projektaufbau

Die Entstehung von Adipositas und Übergewicht ist multifaktoriell bedingt. Ihre Prävention gestaltet sich entsprechend multimodal mit den drei Leitmodulen: Ernährung, Bewegung, Selbststeuerungsfähigkeit.

In allen Modulen geht es anteilig um Wissensvermittlung und gleichzeitig um Selbsterfahrung und den Gewinn (lebens-)praktischer Fertigkeiten. Dies soll nicht nur in der Schule erfolgen, sondern im Transfer in die Freizeit und die Elternhäuser reichen. Es geht um die schrittweise Veränderung bereits bestehender Verhaltensmuster in Bezug auf Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Da bei diesem Prozess mit Widerständen und Konflikten zu rechnen ist, kommt dem Schulungselement des Aufbaus bzw. der Verbesserung der Selbststeuerungsfähigkeit

große Bedeutung zu. Es muss gelingen, die neuen Verhaltensmuster als nutzbringend und bereichernd zu erleben, damit sie nachhaltig beibehalten werden.

Im Setting Schule und im Setting Elternhaus sollen zwei Präventionsansätze verfolgt werden. Der erste Ansatz ist ein Multiplikatorenansatz. Entsprechend setzen die Maßnahmen zunächst bei den Bezugspersonen an, indem diese ausgebildet werden, um als Multiplikatoren ihr Wissen und ihre Kompetenz bei den Kindern zum Einsatz zu bringen. Der zweite Ansatz ist ein Interventionsansatz. Im Setting Schule bzw. den Schulklassen soll eine Ernährungs- und Bewegungskultur entwickelt werden, die dazu beiträgt, das Erleben und Verhalten der Kinder positiv zu beeinflussen.

Leitmodul Bewegung/ Körperwahrnehmung

Lernziele/Kompetenzen

Aufbau des Leitmoduls

Das Modul „Bewegung/Körperwahrnehmung“ verfolgt eine Doppelstrategie: Erstens werden im Bewegungsangebot des Schulsports Anregungen und Impulse gegeben, die eine Bewegungskultur bei den Schülern etablieren. Durch Maßnahmen der Bewegungsförderung, die sich auf den gesamten Schulalltag und das Schulgelände beziehen, wird diese weiter verstärkt.

Im zweiten Schritt wird sich das Kind auf seine intrinsische Motivation stützen und geprägt durch die „schulische Bewegungskultur“ aktiver Lebensgestaltung zuwenden.

- Erwerb von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Vielfältige Bewegungsformen kennen lernen
- Freude an Bewegung und am Spiel erleben
- Natürlichen Bewegungsdrang wiederentdecken
- Bewegungsanlässe im Alltag nutzen
- Evtl. vorhandenes Vermeidungsverhalten in Bezug auf körperliche Aktivität abbauen
- Körperliche Aktivität ohne Leistungsdruck erfahren
- Unterschiedsmerkmale zwischen körperlicher Aktivität und Sport verstehen lernen

Das Leitmodul besteht aus 3 Handlungsfeldern:

Bewegte Schulgestaltung

Die bewegte Ausgestaltung des Schullebens, bewegungsfreundliche und ergonomische Gestaltung der Schulräume und Freiflächen sollen dazu beitragen, die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler zu fördern, das Lernen und Lehren zu unterstützen und effektiver zu gestalten.

Dieses Handlungsfeld umfasst die Bausteine „Bewegter Schulhof“ und „Bewegte Pause“.

Bewegter Unterricht

Gerade für übergewichtige oder bewegungsarme Kinder muss es darum gehen, grundlegende Kompetenzen zu erwerben durch die sie beim Spielen und Sporttreiben dabei sein können und – noch wichtiger – Kompetenzen, mit denen sie von anderen gebraucht werden. Die inhaltliche Gestaltung des Schulsports sollte zum Initialzündler für eine bewegtere Freizeitgestaltung der Kinder werden. Zu diesem Handlungsfeld gehören die Bausteine „Bewegter Unterricht und Sportunterricht“, d.h. „Körperliche Aktivität versus Sport“, „Motivierende

Spiele und Bewegungsformen“, „Motorikförderung in Fähigkeiten und Fertigkeiten“ und „Belastungssteuerung“.

Bewegter Alltag

Ziel ist es, dass Kinder nicht nur in der Schule Sport treiben, sondern durch das Sportangebot zu einer aktiven Lebensgestaltung angeregt werden. Im Rahmen der Programmgestaltung werden Alltagsaktivitäten wie zu Fuß gehen, Treppensteigen oder Radfahren als geeignetes Mittel angesehen, um eine nachweisbare Trainingswirkung zu entfalten. Dieses Handlungsfeld umfasst die Bausteine „Bewegungspass“ und „Kooperation Schule und Verein“.



Leitmodul Ernährung

Lernziele/Kompetenzen

Aufbau des Leitmoduls

Das Leitmodul Ernährung soll den Kindern im Unterricht spielerisch Wissen über eine gesunde Ernährung vermitteln, die praktischen Fertigkeiten bei der Nahrungsmittelzubereitung erhöhen und langfristig auf eine gesunde Ernährung hinwirken. Gleichzeitig sollen auch die Eltern intensiv einbezogen werden. Sie sollen sensibilisiert werden für ihre Vorbildfunktion im Sinne eines gesunden Lebensstils. Die Lehrer erhalten Anregungen für eine „Ernährungs-Pädagogik“ mit neuen Methoden und Materialien. Im Rahmen angebotener Lehrerfortbildungen geht es um Wissensvermittlung zu ausgewogener, gesunder und kindgerechter Ernährung und zu den multikausalen Zusammenhängen der Entstehung von Adipositas.

- Wissen über Nahrungsmittel und gesunde Ernährung
- Erwerb von Fertigkeiten in der Nahrungsmittelzubereitung
- Erleben gemeinsamen Essens als soziales Ereignis
- Kennenlernen von Tisch- und Esskultur
- Fähigkeit zur kritischen Beleuchtung von Werbung für Nahrungsmittel



Das Leitmodul besteht aus 3 Handlungsfeldern:

Wissensvermittlung über ausgewählte Lernfelder

- Gesunde und kindgerechte Ernährung
- Esskultur (Knigge, Ambiente, kulturelle Aspekte)
- Sinnesschulung
- Zubereitung von Lebensmitteln
- Herkunft der Nahrung
- Einflüsse auf das Essverhalten

Die Umsetzung erfolgt durch die Unterstützung der externen Fachkräfte in Koch AGs und in konzipierten Unterrichtseinheiten, die die Lehrer übernehmen.

Gesunde Schulverpflegung

Auch in Halbtagschulen spielt Essen und Trinken eine große Rolle. Schulverpflegung im weitesten Sinne findet vorwiegend während der großen Pausen statt. Das Angebot darf sich nicht nur nach der Nachfrage der Schüler und dem wirtschaftlichen Interesse des Anbieters richten, es sollte angestrebt werden ein gutes Essverhalten anzuregen. Brot und Brötchen, teilweise als Vollkornprodukt, nicht belegt oder belegt, garniert mit Gurken oder Tomatenscheiben, lassen die Kinder das Modul in der Praxis wieder erkennen. Milch und Milchprodukte sollen eingeführt werden.

Schulfrühstück

Den Kindern soll durch ein tägliches gesundes Schulfrühstück als Grundbaustein Wissen über gesunde Ernährung vermittelt werden. Das mitgebrachte Frühstück wird gemeinsam im Klassenverband eingenommen. Durch die Verteilung von Brotboxen an die Schulanfänger wird das Lernelement in die Elternhäuser transportiert. „Wie frühstückt die Welt“ und Esskulturen werden in diesem Rahmen thematisiert.



Der Erdbeerlauf:



Mit dem „Erdbeerlauf“ wird auf praktische und anschauliche Weise das Modul Bewegung mit dem Modul Ernährung zusammengebracht.

Die Schüler/innen bekommen eine kurze theoretische Einführung: Warum muss man essen? Was passiert, wenn ich zu viel esse? Was kann ich tun, wenn ich etwas mehr essen möchte?

Wie reagieren mein Herz und meine Atmung, wenn ich mich mehr bewege? Der Zusammenhang von Energie- und Kalorienverbrauch in Bezug auf Bewegung soll deutlich gemacht werden. Das für die Schüler/innen wirklich Spannende ist der eigentliche Lauf: Für drei gelaufene Runden (meist um den Schulhof, ca. 200 – 300m), können sich die Kinder

im Anschluss entweder 1 Gummibärchen oder je nach Saison 3 Erdbeeren/Johannisbeeren/Äpfel aussuchen. Es empfiehlt sich hier zwei oder sogar drei Durchgänge durchzuführen, da man zwischendurch den Herzschlag fühlen und die Atmung wahrnehmen kann.



Außerdem bekommen die Kinder eine kleine Rechenaufgabe, um auszurechnen, wie viele Erdbeeren sie für ein Gummibärchen am Ende aussuchen dürfen. Zum Erstaunen vieler Lehrer wählen die Kinder entweder nur Obst oder eine Mischform!



Leitmodul Selbststeuerung



Selbststeuerung bedeutet die Fähigkeit, sich Ziele vorzunehmen und gegen innere und äußere Widerstände zu erreichen. Im Mittelpunkt des Selbststeuerungstrainings stehen daher die vielfältigen Anliegen und Gefühle der Kinder, die sie erkennen und beeinflussen lernen. Die Beziehung zu Übergewicht besteht in zwei Punkten: Einerseits verbessert sich die Fähigkeit der Kinder, selbst gewählte, beispielsweise ernährungs- oder bewegungsbezogene Ziele zu erreichen.

Andererseits werden ihnen Bewältigungsstrategien vermittelt, die sie in belastenden Situationen und bei unangenehmen Gefühlen einsetzen können und die – im Gegensatz zu übermäßigem Essen – konstruktiv und problemlösend wirken.

Lernziele/Kompetenzen Aufbau des Leitmoduls

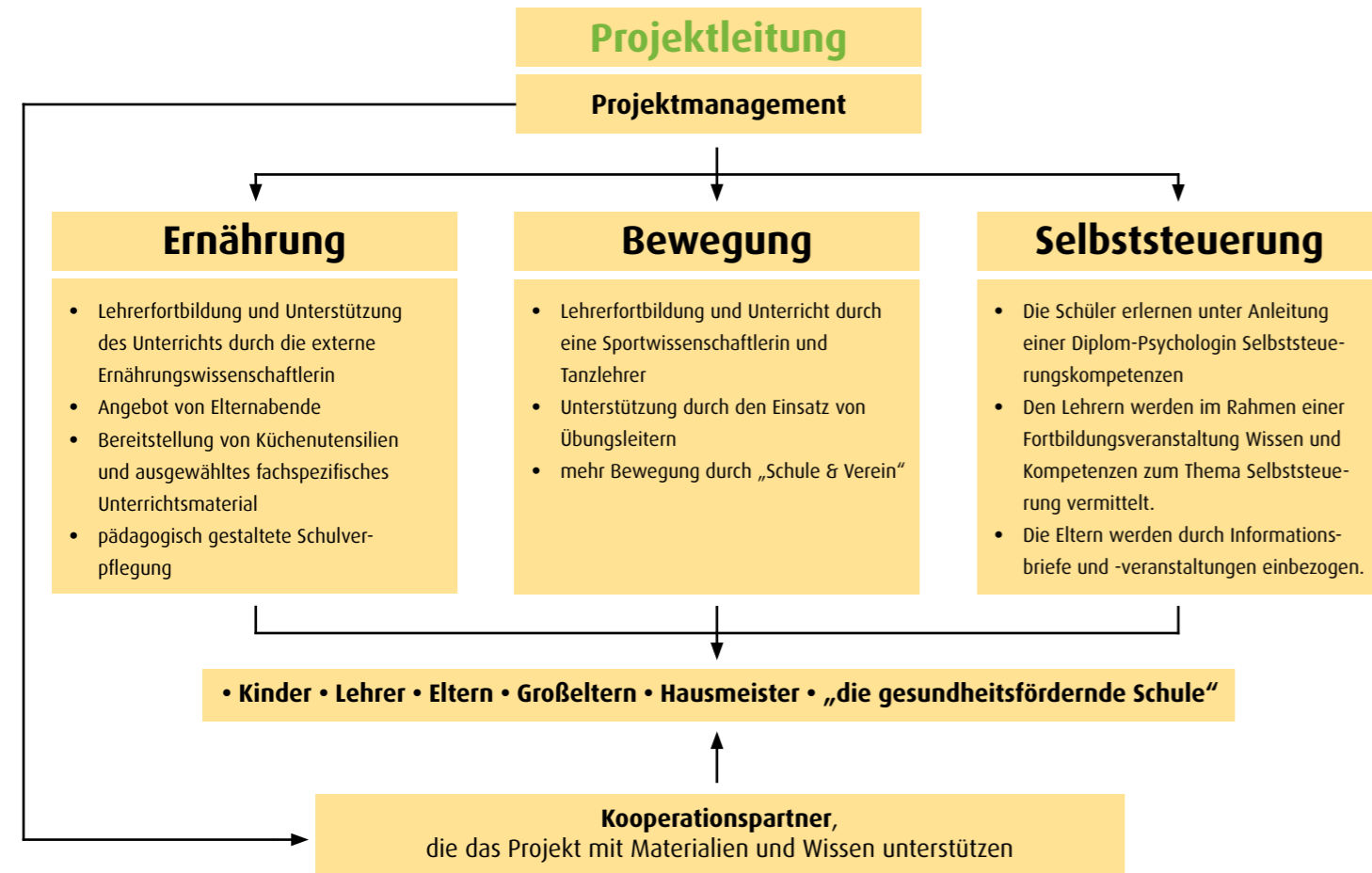
Die Ziele des Trainings bestehen schwerpunktmäßig darin, dass die Kinder ihr Bewusstsein für individuelle Wünsche und Ziele schärfen, dass sie Gefühle bei sich und anderen erkennen lernen, dass sie verstehen, wann Gefühle entstehen, und dass sie erlernen, Einfluss auf ihre Gefühle zu nehmen. Die Kinder werden mit Hilfe von abwechslungsreichen anschaulichen Übungen dazu angeleitet, diese Kompetenzen einzuüben.

Das Leitmodul besteht aus 3 Handlungsfeldern:

Schüler, Lehrer, Eltern

Das Selbststeuerungstraining für die Schüler findet während der regulären Unterrichtsstunden statt und wird von einer Diplom-Psychologin durchgeführt. Sie vermittelt den Lehrern im Rahmen einer Fortbildungsveranstaltung Wissen und Kompetenzen zum Thema Selbststeuerung, so dass diese die Elemente des Trainings in ihren Unterricht übernehmen und mit den Kindern fortführen können.

Die Eltern erfahren durch Informationsbriefe und themenbezogene Elternabende von den Inhalten des Trainings. Dort werden sie in die Grundlagen eingeführt, um ihre Kinder dabei zu unterstützen, dass diese die erlernten Selbststeuerungskompetenzen auch bei alltäglichen Zielen anwenden.



Elternarbeit

Ziel ist es, die Eltern aktiv mit in das Projekt einzubeziehen, damit sie die Projektinhalte auch in der Familie übernehmen und so verstärken.



Elterninformation

An den jeweiligen Schulen werden für die Eltern klassenübergreifende Informationsabende angeboten, um sie über das Projekt zu informieren, für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und erweitertes Wissen zu vermitteln. Die Materialien der Informationsveranstaltungen für die Eltern mit Migrationshintergrund werden jeweils zweisprachig, in deutscher Sprache und der entsprechenden Muttersprache angeboten. Damit wird auch die sprachliche Integration der Eltern gefördert. Elterninformationsabende werden je nach Bedarf ebenfalls in der gefragten Muttersprache angeboten.

Elterninformationsarbeit

Für eine bessere Einbindung und Information der Eltern sorgen Elterncafés, Elternkochschulen und aktive Eltern-Nachmittage, die die Kinder mitgestalten. Darüber hinaus werden kultursensible Handlungsansätze und Stadtteilarbeit angeboten. Sportvereine und andere lokale Anbieter bereichern und unterstützen die Projektarbeit.

Elternbriefe binden die Eltern regelmäßig in den Projektverlauf und Projektstand ein und geben Anregungen für den Alltag zu Hause. Die „Elternbriefe“ werden in den Sprachen türkisch, russisch, arabisch, kurdisch und albanisch herausgegeben.

Gesundheitstage und Aktionen

Interkulturelle Gesundheitstage und Aktionen (z.B. Schulfest, gemeinsames Frühstück oder Mittagessen) haben einen starken sozialen Aspekt und wirken integrativ und sollen deshalb regelmäßig angeboten werden.



Organisatorischer Ablauf

Entscheidet sich eine Schule für die Teilnahme am Projekt, kann sie sich beim Projektteam bewerben. Bei Aufnahme ins Projekt wird ein Kooperationsvertrag mit folgenden Inhalten geschlossen:

- Übernahme der gemeinsamen Ziele (Bewegungsförderung, Erweiterung des Curriculums zur Ernährung, Gesundheit als Konzept der Schule)
- Einsetzung und Bestandsgarantie der Steuerungsgruppe
- Dokumentation des Prozesses und Bekanntgabe von Veränderungen bei der Umsetzung
- Durchführung der Zielüberprüfung
- Fortführung der neu erprobten Unterrichts-, Pausen- u. Schulgestaltungen über den Zeitraum der Unterstützung hinaus

Die gegenseitigen Verpflichtungen werden im Kooperationsvertrag klar definiert.

Die schulbezogene Ausgestaltung des Projekts wird durch die Steuerungsgruppe kontinuierlich beschrieben und sichergestellt. Die Steuerungsgruppe setzt sich wie folgt zusammen:

- Schulleitung
- engagierte Lehrer, ggf. Sozialarbeiter der Schule
- Elternvertreter
- Schulärztin und Mitglied des Projektteams
- Fachkräfte für die Bereiche Bewegung, Ernährung und Selbststeuerung

Die Steuerungsgruppe stellt den Ist-Zustand der gesundheitsförderlichen Maßnahmen an der Schule fest, benennt die verfügbaren Ressourcen, formuliert den externen Unterstützungsbedarf, transportiert die Inhalte ins Kollegium und hat eine geregelte Tagungsfrequenz.



Was bieten wir?

- Präventionsarbeit
- Ein interdisziplinäres Team bestehend aus Schulärztin, Oecotrophologin, Sportwissenschaftlerin, Psychologin und Gesundheitsförderinnen
- Unterrichtsmaterial
- Elternarbeit
- Fortbildung
- Aktionen auf Schulfesten etc.
- Unterrichtsgestaltung
- Koch-AGs

Alle unsere Angebote sind über die Projektmittel abgedeckt und stellen somit für die Schule keine finanzielle Belastung dar!

Was sind Ihre Aufgaben?

- Unterstützung der Fachkräfte
- Unterrichtsumsetzung
- Teilnahme an den Treffen der Steuerungsgruppe
- Nachbereitung der bearbeiteten Themen der Leitmodule
- Dokumentation des Prozesses
- Verpflichtung zur Bekanntgabe von Veränderungen bei der Umsetzung
- Fortführung der neu erprobten Unterrichts-, Pausen- und Schulgestaltungen über den Zeitraum der Unterstützung hinaus

Fazit

Das Projekt leistet durch seinen ganzheitlichen Ansatz mit Blick auf die Balance zwischen Bewegungs- und Ernährungsförderung sowie Steigerung der Selbststeuerungsfähigkeit einen exemplarischen Beitrag zur Adipositasprävention.

Die Vermittlung von Handlungskompetenzen ist ein wichtiges Lernziel. Dabei geht es insbesondere um:

- die praktische Erfahrung bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln,
- die Steigerung der Anzahl von Bewegungsanlässen, die vom Schulweg bis in die Freizeitgestaltung reichen, sowie

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Projektteam gerne zur Verfügung

Telefon: 0511 - 616 23384

- die Schaffung positiver Erlebnisse, deren Erfahrung die Kinder veranlasst, die Inhalte in ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Das Projekt baut darauf, die an den Schulen vorhandenen Ressourcen einzubinden und so spezifisch die Situation und das Umfeld der jeweiligen Schüler zu berücksichtigen.

Die Möglichkeit, ein auf jede Schule abgestimmtes Konzept der Unterstützung zu entwickeln und auf Bestehendes aufzubauen, erhöht die Wahrscheinlichkeit auf Nachhaltigkeit der Maßnahmen auch über das Projektende hinaus.

Unsere Partner:

