

Junior Vital – ernähren,
bewegen, entspannen – und wie?!



Aktionsbündnis Herten



Dokumentation



**Kinder- und
Jugendschutz
der Stadt
Herten**

Impressum

Herausgeber: Stadt Herten
Der Bürgermeister
Kurt-Schumacher-Str. 2
45699 Herten



Verantwortlich: Sylvia Steffan
Kinder- und Jugendschutz
Tel. 02366/ 303-197



Ralf Angrick
Fachbereich Schule und Jugend
Tel. 02366/303-629



Werner Kasperek-Trosien
Kreisgesundheitsamt
Recklinghausen
Tel. 02361/532231



KREIS RECKLINGHAUSEN

Dokumentation: Sieglinde Graf
Multimedia-Marketing
Tel. 02366/8 44 58



Druck: Stadtdruckerei Herten

Gefördert aus Landesjugendmitteln
des Landes



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

„Handeln ist notwendig“

Seite 1

Projekt „Junior Vital“

Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen – und wie ?!

Seite 2

Lerne - Gesund – Leben

- Plattform „Ernährung und Bewegung“
- Daten der Schuleingangs- und Schulentlassungsuntersuchungen 2004
- Prinzip „Fördern und Fordern“
- Konzepte und Programme zur Gesundheitsfürsorge und Gesunderhaltung
- Schulen nutzen Gesundheitsangebote
- Auswertung und Ausblick
- Auflistung der Konzepte, Kampagnen und Veranstaltungen

Auftaktveranstaltung 23. Mai 2005

- Begrüßung
- Bilder aus den Workshops
- Referat „Gesundheitliche Situation der Kinder- und Jugendlichen“
- Referat „Gut-Drauf“ – Transfer e.V. Köln
- Stimmen zur Veranstaltung
- Stimmen zum Gesamteindruck der Veranstaltung

Seite 9

Seite 10

Seite 11

Seite 13

Seite 15

Seite 17

Fortbildungsangebote für PädagogInnen und ErzieherInnen

- Was ist Entspannung und welche Entspannungsverfahren gibt es ?

Seite 18

Fortbildung für MitarbeiterInnen der Übermittagsbetreuung

„Fit für’s Leben“

Seite 20

Fortbildungsveranstaltung

„Optimale Versorgung in Ganztagschulen“

Seite 22

Hygienische Aspekte bei der Verpflegung in Schulen

Seite 25

Fortbildung „Schüler verstehen ?!“

Was ist Wahrnehmung ?

Seite 27

Projekte an Schulen

Ernährungsbildung in Schulen

Seite 29

- „Clever Essen und Trinken“

Seite 30

- „So beginnt mein Tag“

Seite 34

- „Allerlei Kerniges“

Seite 36

- „Fit im Kopf“

Seite 39

- „5 am Tag...“

Seite 43

Bewegung – warum ist sie so wichtig ?	Seite 46
„Lernen soll wieder Spaß machen...!“	Seite 47
Entspannung in der Schule	Seite 51
Gesundheitsstationen	
- RVR Waldschule	
Bewegungsspiele	Seite 57
- BUND Naturerlebnisgarten	Seite 60
- Hof Wessels	Seite 64
Abschlussveranstaltung	
„Gesunde Nikoläuse besuchen Schulklassen“	Seite 66
Evaluation	Seite 67
Referentenpool	Seite 72
Anhang	Seite 73
Pressestimmen	Seite 78

Vorwort

„Handeln ist notwendig“



Trotz Verbesserung der Lebensbedingungen und der medizinischen Versorgung ist die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen heute zum Teil stark beeinträchtigt. Belegt wird das zum Beispiel durch die Untersuchungen des Kreisgesundheitsamtes Recklinghausen. Ein hoher Anteil an übergewichtigen Kindern und Defizite in der Motorik sind deutliche Anzeichen für einen schlechten Gesundheitszustand vieler Kinder und Jugendlicher. Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen liegt mir besonders am Herzen.

Mit dem Projekt **„Junior Vital“ – Aktionsbündnis ernähren, bewegen, entspannen – und wie ?!** wollen wir in Herten dazu beitragen, die Rahmenbedingungen für die körperliche, seelische und soziale Entwicklung zu verbessern. Da nach einer alten Lebensweisheit **„ein gesunder Geist in einem gesunden Körper steckt“**, hat diese Entwicklung auch Folgen für die Schule. Kindern und Jugendlichen mit gesundheitlichen Defiziten fehlen die Voraussetzungen, um ihre Lebens-, Lern- und Arbeitsfähigkeit in vollem Umfang entfalten zu können.

Als Hauptursachen für den schlechten Gesundheitszustand gelten falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Alltagsstress. Der Kinder- und Jugendschutz der Stadt Herten hat gemeinsam mit dem Kreisgesundheitsamt Recklinghausen ein Konzept entwickelt, das versucht, diesen Ursachen zu Leibe zu rücken.

Ganz wichtige Partner dabei sind die Hertener Schulen, die Lehrerinnen und Lehrer, die Hausmeister, die Kräfte der Übermittagsbetreuung und die Betreiber der Schulkiosken. Über die Schulen erreichen wir ganz viele Kinder und Jugendliche. Es geht darum, ihr Verhalten beim Essen, bei der Bewegung und in der Lebensweise zu verändern und positiv zu beeinflussen. Dabei spielt Schule eine entscheidende Rolle.

Dank der Projektförderung durch das Landesjugendamt konnten wir gezielte Angebote machen, die von den Schulen sehr gut angenommen wurden.

Uli Paetzel

Dr. Uli Paetzel
Bürgermeister
Stadt Herten

Projekt „Junior Vital“

Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen – und wie ?!

Lerne – Gesund – Leben

Gesundheitsförderung von Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen

Etablierung des Themas Gesundheit im Lernort Schule

Die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen ist ein wichtiger Bestandteil des **„Hertener Bündnisses für Erziehung“**. Mit dem **Projekt „Junior Vital“ Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen und wie ?!** brachte in 2005 der Kinder- und Jugendschutz der Stadt Herten das **Thema „Gesundheit“** Kinder und Jugendlichen näher. Vor allem im Lernort Schule sollen Kinder **„gesund leben lernen“**, daher ist das Thema Gesundheit verstärkt im Lernumfeld der Hertener Schulen zu etablieren.

Mit fachlicher und personeller Unterstützung des Gesundheitsamtes des Kreises Recklinghausen - werden in diesem Kooperationsprojekt – von dem Kinder- und Jugendschutz der Stadt Herten Schulen gezielt Angebote zur Ernährung, Bewegung und Entspannung für den schulischen und außerschulischen Unterricht gemacht.

Das Land NRW förderte das Aktionsbündnis aus Mitteln des Landesjugendamtes. Über 78 Schulklassen und eine Übermittagsbetreuungsgruppe haben an 183 Terminen die Gelegenheit genutzt, gesund leben zu lernen. Es ist von der Jugendschutzbeauftragten der Stadt Herten, Frau Sylvia Steffan und dem Referenten für Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes des Kreises Recklinghausen, Herrn Werner Kasperek-Trosien geplant weiter auch in 2006 und folgenden Jahren Unterstützungsangebote für Schulen anzubieten.

Politik, Wirtschaft, Krankenkassen und andere Gesundheitsinstitutionen und Sozialpartner sind in Herten mit aufgefordert, die Programme der Stadt Herten und des Gesundheitsamtes des Kreises Recklinghausen zur Gesundheitsförderung weiter zu unterstützen. Aus Sicht der Jugendschutzbeauftragten der Stadt Herten und dem Referenten für Gesundheitsförderung des Kreisgesundheitsamtes Recklinghausen eignet sich die Lebenswelt Schule besonders gut für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen.



Werner Kasperek-Trosien
Referent für Gesundheitsförderung
des Kreisgesundheitsamtes
Recklinghausen



Sylvia Steffan
Jugendschutzbeauftragte
der Stadt Herten
(Quelle Hertener Allg.)



Ralf Angrick
Mitarbeiter des Fachbereiches
Schule und Jugend
Stadt Herten

Plattform Ernährung und Bewegung

Prävention und Gesundheitsförderung haben seit einiger Zeit in Deutschland wieder einen höheren Stellenwert und sollen zur vierten Säule im Gesundheitswesen auf- und ausgebaut werden. Insbesondere gegen Übergewicht und Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen soll angekämpft werden. Zur Vorbeugung von Übergewicht und deren Folgeerkrankungen wurde **im September 2004 unter Federführung des Bundesministeriums Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) gegründet**. Die gemeinsame Initiative von Politik, Verbänden und Wirtschaft ist mit rund 100 Partnern das europaweit größte Netzwerk. Im Kreis Recklinghausen versucht das Gesundheitsamt örtliche Initiativen beim Kampf gegen das Übergewicht zu unterstützen, so wie in **Herten das Projekt „Junior Vital“ – Gesundheitsförderung von Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen**.

Vor diesem Hintergrund trafen sich am 23. Mai 2005 im Hertener Glashaus rund 70 Vertreter aus Schule, Elternschaft und Jugendeinrichtungen sowie Akteure im Gesundheitswesen zur Auftaktveranstaltung des **Aktionsbündnisses – ernähren, bewegen, entspannen und wie ?!** Es wurden den Teilnehmern/innen auf der Auftaktveranstaltung konkrete Angebote für Schulen vorgestellt, die sofort bzw. im zweiten Schulhalbjahr 2005 abgerufen werden konnten. Diese Angebote sind in einem **Programmheft „ Junior Vital“** zusammengestellt und an die Schulen – zur Auswahl und Buchung der Angebote - weitergeben worden.

Daten der Schuleingangs- und Schulentlassuntersuchungen 2004

Wie dringlich unser Handeln ist, verdeutlichen auch **die neuesten Daten der Schuleingangs- und Schulentlassuntersuchungen**. Hertens Kinder sind überdurchschnittlich zu dick, berichtete die heutige Amtsleiterin und damalige Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes im Kreisgesundheitsamt, Frau Dr. Ulrike Horacek auf der Auftaktveranstaltung. Bei der Untersuchung von 630 Kindern aus Herten (2004) hatten nur 81 Prozent ein normales Gewicht. 4,5 Prozent der untersuchten Kinder zeigten Untergewicht und 14,5 Prozent der Kinder waren leicht oder stark übergewichtig. Damit liegt Herten deutlich über dem Kreisdurchschnitt und auch über dem Landesdurchschnitt. Dr. Berit Schäfers, Kinder- und Jugendärztin des Gesundheitsamtes in Herten, untermauerte die Zahlen mit eindrucksvollen Beispielen. So ist aber nicht nur der hohe Anteil der übergewichtigen Kinder ein Alarmzeichen, sondern auch die große Spanne beim Körpergewicht der durchschnittlich 6jährigen von 15,5 bis 51,5 Kilogramm bedenklich.

Neben dem Körpergewicht sind motorische Fähigkeiten und Bewegungsarmut bei vielen Kindern problematisch – insbesondere Kinder mit Migrationshintergrund und aus sozial benachteiligten Familien sind auffällig. **Als Hauptursachen für den schlechten Gesundheitszustand gelten falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Alltagsstress**.

Das ist Grund genug für die Kooperationspartner – hier: Stadt Herten und Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen -, das Thema Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche in Herten verstärkt anzugehen und zu versuchen nachhaltige Strukturen zu entwickeln, die helfen zu einer **Veränderung von Verhalten und Verhältnisse beizutragen: Beim Essen, bei der Bewegung und in Stresssituation**.

Prinzip "Fördern und Fordern"

Dank der **Projektförderung durch das Landesjugendamt NRW** konnten vom Kinder- und Jugendschutz der Stadt Herten ganz gezielt Angebote gemacht werden. Die Angebote wurden zum Teil speziell für dieses Projekt entwickelt, gebündelt und Schule bekannt sowie nutzbar gemacht. Dabei wurde das **Prinzip "Fördern und Fordern"** angewandt. So bekam jede Hertener Schule ein festes Budget von 500 €. Über diesen Betrag konnten die Schulen frei verfügen, um Angebote des Programms zu buchen. Um entsprechend dem Lernplan oder dem eigenen Schulprogramm möglichst vielen Schülern die Angebote zugänglich zu machen, machte es Sinn, wenn plus der Förderung durch das **Aktionsbündnis – ernähren, bewegen und entspannen – und wie?! die Schule einen Eigenbeitrag der Schüler oder die Schule eigene Mittel z.B. der Fördervereine einsetzte.**

Dieses Finanzierungsmodell wurde auch von vielen Schulen genutzt, so dass in Herten von 19 angesprochenen Schulen 14 Schulen – hier:

- 7 Grundschulen,
- 2 Realschulen,
- 2 Hauptschulen,
- 1 Gesamtschule,
- 1 Sonderschule
- und 1 Gymnasium
- sowie 1 Übermittagsbetreuungsgruppe

an dem Projekt teilnahmen.

78 Klassen nutzten 183 Veranstaltungstermine d.h. rund 2400 Schülern und Schülerinnen haben die Gelegenheit wahrgenommen - **über besser zu essen, sich zu bewegen und stressfreier leben** - mehr zu lernen.

Konzepte und Programme zur Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung

Der **Schwerpunkt des Projektes „Junior Vital“** liegt einerseits darauf die Bereitschaft der Kinder und Jugendlichen zu verantwortungsbewusstem, gesundheitsgerechtem Verhalten und zu einer sachgerechten Nutzung der Angebote in Herten – siehe Point Pass und Gesundheitsstationen - zu fördern. Andererseits möchten wir Institutionen wie Schule und Kindertagesstätten (geplant) bei der Bearbeitung der Themenfelder wie Ernährung, Bewegung und Entspannung unterstützend zur Seite stehen.

Ziel ist es **nachhaltige Konzepte und Programme zur Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung mit Schule zu entwickeln und zum Tragen kommen lassen.** Bei der Entwicklung dieser Konzepte und Übertragung ins Schulprogramm konnten sich die für die Schule Verantwortlichen von der Jugendschutzbeauftragten der Stadt Herten Frau Sylvia Steffan und vom Referenten für Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes des Kreises Recklinghausen, Herrn Werner Kasperek-Trosien unterstützen lassen.

Viele Grundschulen – dies zeigte die Abfrage im Evaluierungsfragebogen – haben das Thema Gesundheit schon in ihr Schulprogramm verankert. Die meisten weiterführenden Schulen behandeln Gesundheitsthemen zwar im Unterricht, das Thema „Ganzheitliche Gesundheitsförderung“ ist jedoch noch nicht in Ihren Schulprogrammen mit aufgenommen worden. **Wir sollten gezielt Schulen, von denen wir wissen, dass sie das Thema Gesundheit noch nicht im Schulprogramm strukturell verankert haben ansprechen und auf Schulleiterkonferenzen und z. B. in den Kooperationszirkeln des Gesundheitsamtes sowie beim Bündnis für Erziehung für die Aufnahme von Gesundheitsförderungsmaßnahmen ins Schulprogramm werben.** Das Beratungs- und Unterstützungsangebot des Fachbereiches Schule und Jugend der Stadt Herten und des Gesundheitsamtes des Kreises Recklinghausen wird diesbezüglich weiter aufrechterhalten.

Schulen nutzen Gesundheitsangebote

Um zu zeigen, welche Möglichkeiten bestehen die **Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung im Unterricht zu behandeln**, boten wir Schulen an, Fachkräfte mit vielfältigen Unterrichtseinheiten in die Schule zu holen, bzw. konnten Schulklassen Hertener Gesundheitsstationen besuchen und dort außerschulischen Unterricht vor Ort praktizieren. Zur Vorbereitung auf die Themen und zur Verbesserung der Schulverpflegung konnten Schulleitung, Verantwortliche für die Schulverpflegung, Lehrer/innen (vorrangig Biologie, Sport und Klassenlehrer) interessante Fortbildungen nutzen.

Die **Fortbildungen waren kostenfrei** und wurden teilweise von den Fachkräften, die die Unterrichtseinheiten in den Schulen anboten, durchgeführt. Dies gab, den Lehrern die Möglichkeit z. B. Grundlagen einer gesunden Kinderernährung kennenzulernen, Spaß am Unterrichten wieder zu finden oder Entspannungsverfahren selbst auszuprobieren und so fachlich vorbereitet in die ausgesuchten Unterrichtseinheiten zugehen und damit für sich einen einfacheren Einstieg, in die für die Klassen ausgesuchten Themenfelder zu finden.

Diese Fortbildungen:

- Fit fürs Leben
- Schüler verstehen!?
- Was ist Entspannung?

sind von den **Referentinnen Marianne Pidt-Malchus** (Ernährungsberaterin/DGE, Herten), **Nadine Weber-Mau** (Motopädin und Gymnastiklehrerin, Herten), **Erika Odenkirchen und Ilona Anders** (Soziotherapeutinnen, Herten) durchgeführt und seitens der Teilnehmern /innen – insgesamt 45 Pädagogen/innen - sehr positiv bewertet. Neben dem Fortbildungseffekt **„Wissen praxisnah vermittelt bekommen zu haben“** lernten die Teilnehmer/innen auch Gesundheitsangebote, die in Herten etabliert sind, kennen.

Auch **überregionale Fortbildungsmaßnahmen** wurden angeboten und konnten z.B. von den Übermittagsbetreuungskräften bzw. Verpflegungsverantwortlichen genutzt werden. Initiiert und finanziert durch das Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft führt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) das Projekt „Schule + Essen = Note 1“ durch. Verantwortliche für Schulverpflegung – hier vor allem für Übermittagsbetreuungskräfte der AWO Herten - nahmen an der Infoveranstaltung unter dem Motto „Schlaue essen grundlegende Aspekte für die Schulverpflegung“ teil. Die 20 Teilnehmerinnen wurden über Grundlagen einer optimalen Versorgung in Ganztagschulen und hygienische Aspekte der Verpflegung in Schulen von der Diplom Oec. troph Daniela Hähre, (DGE Bonn) unterrichtet sowie von Frau Sylvia Steffan (Stadt Herten) und Werner Kasperek-Trosien (Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen) über das Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen – und wie?! mit seinen Unterrichtshilfen und Gesundheitsstationen vor Ort informiert.

Leider nicht umgesetzt werden konnten die Fortbildungsangebote:

- Der Gesunde Schulkiosk (VBZ NRW) *1
- Projektarbeit in der Schule (Uni Dortmund)

Wir hoffen in 2006 und folgenden Jahre diese Angebote anbieten zu können und Schulen zu finden, die an diesen Themen arbeiten wollen.

*1: Anmerkung: Die Betreiber der meisten Schulkioske haben meist aus wirtschaftlichen Gründen kein Interesse ihre angebotene Produktpalette zu verändern, hier besteht unseres Erachtens für Schulleitung und Stadt Herten ein Handlungsbedarf und auch die Pächterfrage ist zu überdenken.

Auswertung und Ausblick

Wie schon ausgeführt nutzten **78 Klassen mit insgesamt 183 Terminen die Angebote des Aktionsbündnisses – ernähren, bewegen, entspannen und wie!?** Das Angebot – so ergab unsere Evaluierungsabfrage, die wir im Nachgang Anfang des Jahres 2006 durchführten – wurde in erster Linie von den Grundschulen und der Sekundarstufe I angenommen. Vor allem 3. – 6. Klassen nahmen die Angebote wahr. Meistens wurde von den Schulen in einer Klassenstufe ein Schwerpunktthema gewählt. Es gab aber auch eine Grundschule, die sich mit allen Jahrgangsstufen beteiligte und Angebote aus allen Themenfeldern wählte. Überraschend für uns war, dass 2 Grundschulen ihren ersten und zweiten Klassen Entspannungskursen mit „**Übungen zur Stille**“ anboten.

Das Thema Gesundheit ist – insbesondere der Kampf gegen das Übergewicht - in der Schule gut aufgehoben, da wir dort Kinder unterschiedlicher Altersgruppen aus allen sozialen Schichten erreichen können. Darüber hinaus ist die Schule ein guter Lernort, um Konzepte zur Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung auf Dauer zu etablieren und damit nachhaltig wirken zu lassen. Bei dieser gesellschaftlichen Aufgabe darf aber Schule nicht allein gelassen werden. **Schule braucht zur Bearbeitung der Themenfelder Ernährung, Bewegung und Entspannung im schulischen und außerschulischen Unterricht sowie für gesundheitsförderliche Umfeldmaßnahmen Unterstützung.** Diese **Unterstützung will das Projekt „Junior Vital“ mit seinen Kooperationspartnern auch 2006 und in folgenden Jahren leisten.** So soll Schule weiterhin hinsichtlich der Konzeptentwicklung zur Gesundheitsförderung durch die Jugendschutzbeauftragte der Stadt Herten Frau Sylvia Steffan und durch den Referenten für Gesundheitsförderung des Kreis Gesundheitsamtes Recklinghausen Herrn Werner Kasperek-Trosien unterstützt werden.

Ziel ist es – wie schon ausgeführt - **nachhaltige Konzepte und Programme zur Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung mit Schule zu entwickeln und zum Tragen kommen zu lassen.** Außerdem sollen die **erprobten schulischen und außerschulischen Unterrichteinheiten des Programms des Aktionsbündnisses – ernähren, bewegen und entspannen – und wie?!** weiter zur Verfügung stehen und durch **weitere Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte** z.B. mit Ernährungsinfos aus dem Netz und neuen Unterrichteinheiten stetig ergänzt werden. Diese angebotenen methodischen und didaktischen Konzepte sollen auch im Internet zu finden sein - Erfahrungsaustausch und interaktives Arbeiten per PC. Einstieg könnte hier eine vom Jugendschutz Herten 2006 in Auftrag gegebene **Web-Seite „Junior Vital Stadt Herten“** sein. Außerdem sollten die **Gesundheitsstationen, den Schulen weiter außerschulischen Unterricht anbieten.** Darüber hinaus können die Gesundheitsstationen in eine **„Schatzkarte“** aufgenommen werden. Schulen und Kindertagesstätten, aber auch den Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen können sich über das aktuelle Angebot der Gesundheitsstationen informieren.

Viele Gesundheitsangebote sind schon in Herten und in der näheren Umgebung vorhanden. Jetzt heißt es für die Koordinatoren – hier: Stadt Herten und Gesundheitsamt – die vorhandenen Strukturen und Angebote für Schulen bzw. Kindertagesstätten sowie Kinder, Jugendliche und ihre Beziehungspersonen nutzbar zu machen.

Konkret bedeutet dies: die Informationen und Möglichkeiten, die im **Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen und wie ?!** aufgeführt wurden, Schulen weiter zur Verfügung zu stellen und vorhandenen Ressourcen und Potenziale für Schulen bezahlbar zu machen. Alle Akteure im Gesundheitswesen sind aufgefordert sich auch über die weitere (finanzielle) Förderung von Angeboten, die Schule nutzen soll, nachzudenken. Hier sind insbesondere Verwaltung, Politik, Krankenkassen und weitere Sozialpartner gefordert Lösungen zu finden.

Auflistung der Konzepte, Kampagnen und Veranstaltungen:

- **Hertener Bündnis für Erziehung**, Schulträger Stadt Herten, 15.03.2002
- 1. Aktionsprogramm – pnb: **Plattform Ernährung und Bewegung e.V.**, Berlin, 27.04.2005
- **Projektskizze zum Wettbewerb „besser essen, mehr bewegen.“** – Stadt Herten, Fachbereich Schule und Jugend, Bereich Jugendförderung – hier: Kinder- und Jugendschutz, Sylvia Steffan, August 2005
- Auftaktveranstaltung: **Projekt „Junior Vital“ Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen und wie ?!**, Stadt Herten, Mai 2005
- **Übergewicht bei Kindern** – Gesundheit im Kreis Recklinghausen, Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen in Zusammenarbeit mit dem Iögd Bielefeld, 2004
- **„I-Dötzchen“** 2005 im Kreis Recklinghausen, Abteilungsleitung Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Gesundheitsamtes des Kreises Recklinghausen, 2006
- **Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen – und wie?!** (Programm 2005), Kinder- und Jugendschutz der Stadt Herten, 2005
- **Konzepte für die Schulverpflegung** – Informationsveranstaltung in Herten am 06.09.05
- **Evaluierungsfragebögen und Auswertung**, Stadt Herten und Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen, Januar – April 2006
- **Ausstellung „Vollwertig essen und trinken mit Genuss“**, 31.01. – 14.02.2006, Glashaus Herten, Stadt Herten, Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen, Landfrauenservice Münsterland, Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW

Begleitende Veranstaltungen

- **„Point Pass“** – Holt Euch die Punkte für Eure Gesundheit, Stadt Herten, Kinder- und Jugendschutz, Sylvia Steffan, 2004, 2005 und 2006
- **VollPur** – Gesundheitsförderung für Kindern, Jugendliche und LehrerInnen, Mitmachaktion zu den Themen Körper- und Fußpflege, Rückenschule und Wassergymnastik; seit 1998 rund 3000 erreichte SchülerInnen (5.-8. Jahrgang) Kooperation Stadtwerke Herten
- **Gesunde Ernährung NRW** – Fachtagung für Akteure im Ernährungsbereich am 18.05.06, Düsseldorf
- **Netzwerk Gesunde Ernährung – Schule und Lebensqualität**, Audimax der Universität Paderborn, 22.10.2005
- **Fachtagung „Gesundheit und psychosoziale Befindlichkeit von Kindern“** – Dokumentation, Stadt Herten, 2002

**Auftaktveranstaltung Projekt „Junior Vital“
Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen und wie ?!
am 23. Mai 2005**

Die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen ist ein wichtiger Bestandteil des „**Hertener Bündnis für Erziehung**“



Dr. Uli Paetzel
Bürgermeister
Stadt Herten

„...das Aktionsbündnis möchte Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen und ÜbungsleiterInnen begleiten, informieren und unterstützen, zur Verbesserung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beitragen. Mit dem **Aktionsbündnis – ernähren, bewegen, entspannen und wie ?!** wollen wir in Herten die Rahmenbedingungen dafür schaffen“.

Im Rahmen der Auftaktveranstaltung stellte Frau Sylvia Steffan, Jugendschutzbeauftragte der Stadt Herten und Initiatorin des Aktionsbündnisses, die verschiedenen Angebote zu Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung im Rahmen von Workshops vor.



Daneben bot ein „Markt der Möglichkeiten“ und die Vorstellung der „Gut Drauf“ – Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung viele interessante Informationen...

...und Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch.



Bilder aus den Workshops

Die Referentinnen gaben einen Einblick, in die Programme, die in den Schulen angeboten wurden.

...zum Thema „Bewegung an Schulen“

Nadine Weber-Mau, Praxis für Motopädie

Diese Übungen stärken die Koordination und Konzentration.



Frau Weber-Mau gab die „Bewegung“ vor und die TeilnehmerInnen folgten einem schnellen Rhythmus.

...zum Thema „Ernährung an Schulen“

Anett Wroblewski, Ernährungsberatung



Frau Wroblewski erklärte, anhand von Anschauungsmaterial, wie man Kindern gesunde Ernährung näher bringen kann.



Die TeilnehmerInnen ordneten Lebensmittel, der Lebensmittel-Pyramide zu.

...zum Thema „Entspannung an Schulen“

Ilona Anders, Soziotherapeutische Gemeinschafts-Praxis LebensOase

Die TeilnehmerInnen begaben sich auf eine „Traumreise“



Referat

„Gesundheitliche Situation der Kinder- und Jugendlichen“ – Gesundheitsamt Herten/Kreisgesundheitsamt Recklinghausen

Dr. Ulrike Horacek und Dr. Berit Schäfers



Grundlage sind hier die Ergebnisse der Einschulungsuntersuchung, die eine wichtige Datenquelle für das Monitoring der Kindergesundheit darstellt.

Als gesetzlich verankerte Untersuchung erfasst sie die Kinder eines kompletten Alterquerschnitts, denn jeder Schulanfänger hat einen Anspruch auf eine individualmedizinische ärztliche Untersuchung und Beratung; mit dem Schulanfang sind

auch viele Herausforderungen verbunden.

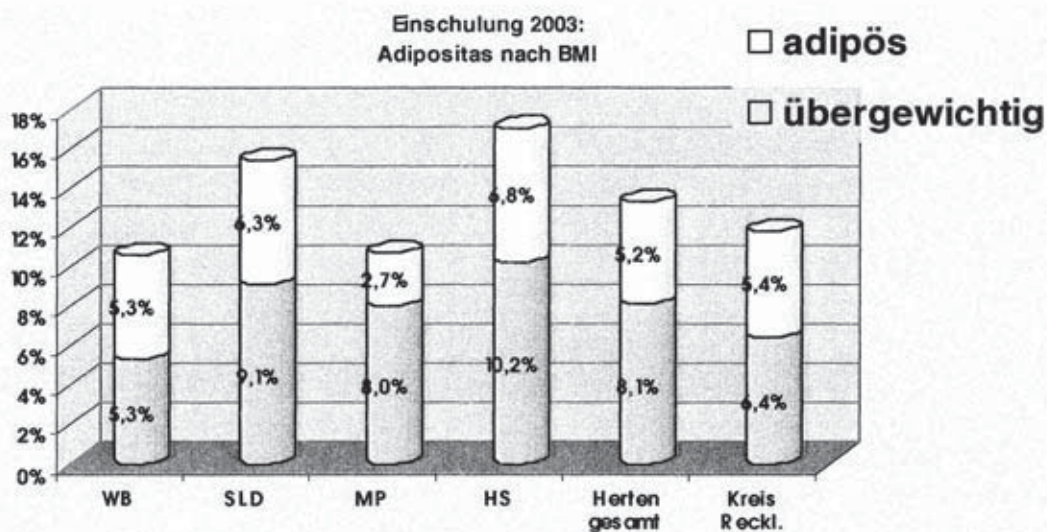
Nicht nur die körperlichen Ausgangsvoraussetzungen, sondern auch die Entwicklungsvoraussetzungen werden erfasst und bewertet.

Die Schulleitung berücksichtigt die schulärztlichen Empfehlungen bei der Entscheidung, ob ein Kind regelhaft oder vorzeitig eingeschult oder sonderpädagogisch gefördert werden soll.

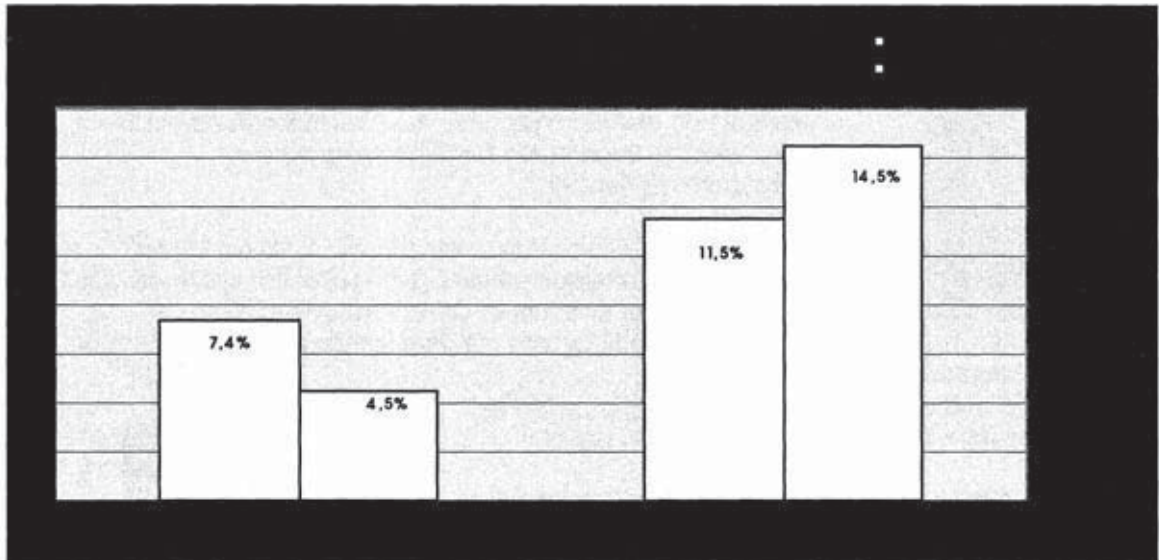


Im NRW-Vergleich liegt der Kreis Recklinghausen im guten Mittelfeld. Das heißt, die Zahlen weichen weder entscheidend nach oben, noch nach unten ab. Das darf aber nicht darüber hinweg täuschen, dass die kleinräumige Auswertung, zum Beispiel nach Gemeindeziffern bzw. Stadtbezirken, stark unterschiedliche Ergebnisse zeigt.

So weisen die Stadtteile der Kreisangehörigen Stadt Recklinghausen zwischen 3,7 und 9,4 Prozent adipöse Schulanfänger auf.



Alarmierend sind die Zahlen in Herten: 14,5 Prozent der SchulanfängerInnen sind übergewichtig.



Außerdem ist festzustellen, dass ca. ein Drittel der Kinder, die bei Einschulung Übergewicht haben, dies auch in der 9. Klasse aufweisen. Ein weiteres Drittel ist sogar adipös geworden.

Es muss sich lohnen, den relativ früh identifizierten Risikokindern individuelle Maßnahmen und Programme zuteil werden zu lassen.

Das gilt besonders unter dem Aspekt, dass sich der Großteil der Kinder trotz ihrer gesundheitlichen Risiken nicht in kinder- oder hausärztlicher Betreuung befinden.

Referat

„Gut Drauf“ – Transfer e.V. Köln/Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ricarda Braun



Hauptziel des Projektes ist die Vermittlung von gesundheitsgerechten, stimmigen Botschaften in den unterschiedlichsten Lebenswelten Jugendlicher.

Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, die Bereitschaft des Einzelnen zu verantwortungsbewusstem Verhalten und zu einer sachgerechten Nutzung des Gesundheitssystems zu fördern.

Ziel ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten wie auch die Stressbewältigung der Jugendlichen nachhaltig zu verbessern und damit

einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten.

In den wichtigsten Lebensbereichen – in der Freizeit, in der Schule, im Sportverein und auf Reisen – sollen Jugendliche gesundheitsbewusste Angebote erhalten, die Spaß machen und gesundheitsgerechtes Verhalten ganz selbstverständlich in den jugendlichen Alltag integrieren.

„Gut-Drauf“ richtet sich vorrangig an Mittlerkräfte der Jugendlichen.

Ziel ist es, jegliche Akteure in der pädagogischen Arbeit wie Jugendarbeiter, Erzieher, Lehrer, Reisebegleiter, Animatoren, Sportpädagogen etc. zu befähigen, „Gut Drauf“ Angebote umzusetzen.

Einheitlicher Tenor der „Gut-Drauf“-Botschaften ist:

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung sollen zum begleitenden Ereignis des sozialen Lebens der Jugendlichen werden. Das Wechselspiel zwischen den 3 Elementen wird erlebbar und die Notwendigkeit, diese im Gleichgewicht zu halten, erfahrbar gemacht.

Über jugendliche Bedürfnisse nach Abenteuer, Risiko, körperlicher Selbst- und Grenzerfahrung werden Anreize zu einer bewussten Körperwahrnehmung gegeben.

Jugendliche werden für physische und psychische Befindlichkeiten sensibilisiert, damit sie lernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen. Die Stressbewältigung spielt hierbei eine zentrale Rolle.

„Gut-Drauf“ legt damit den Grundstein für eine zukunftsorientierte Gesundheitsförderung und steht sowohl für die Verbesserung der Lebensqualität als auch für Krankheitsvorbeugung. Um innerhalb der Lebensbereiche der Jugendlichen eine gemeinsame ganzheitliche Basis für die Gesundheitsförderung und Prävention zu schaffen, setzt „Gut-Drauf“ verbindliche Kriterien, um die Qualität gesundheitsfördernder Maßnahmen zu sichern.

Die Kriterien im einzelnen sind:

- **Ganzheitliche Zielsetzung – Ernährung, Bewegung, Entspannung**
Ernährung wird nicht nur als Nahrungsaufnahme verstanden, vielmehr werden die sinnlichen und sozialen Aspekte des Essverhaltens in den Vordergrund gerückt. Gesundes und leckeres Essen soll zum Erlebnis werden, bei dem der Genuss nicht hinter der Gesundheit zurücksteht.
- **Nachhaltige Wirkung für den Alltag**
Nachhaltigkeit beinhaltet, dass eine Maßnahme über die aktuelle Wirkung hinaus in Denken und Verhalten der Jugendlichen langfristig bestehen bleibt. Wenn der junge Mensch zukünftig aus der Vielzahl der Möglichkeiten die gesunde Alternative wählt, ist das Ziel erreicht.

- **Aufgreifen aktueller Jugendkulturen**
Aktuelle Jugendkulturen, wie Hiphop und jugendliche Trendsportarten, wie Skaten oder Streetball werden zum Anlass genommen, Events zu gestalten und die Elemente von Bewegung, Entspannung und Ernährung aufgreifen. Diese Elemente werden zu einem harmonischen Ganzen miteinander verbunden. Die Inszenierung knüpft an Alltagserfahrungen der Jugendlichen an.
- **Gesundheit in Szene setzen**
Gesundheit ist bei Jugendlichen oftmals mit Verzicht bzw. Abwesenheit von Krankheit assoziiert. Soll sie zu einem Thema für Jugendliche werden, so ist sie mit positiven Wertvorstellungen wie Fitness, Spaß, Ästhetik und Genuss zu verbinden.
- **Qualifiziertes Personal**
Das Konzept muss von qualifiziertem Personal verantwortet und durchgeführt werden. Geschulte Fachkräfte, die Gesundheitsprogramme in die Praxis umsetzen, stellen die Qualität des Gut-Drauf-Konzeptes dar. Die BZgA bietet zu diesem Zweck Schulungen an.
- **Partizipation und Teamorientierung**
Partizipation steht für die Beteiligung und Mitgestaltung der Jugendlichen an Aktionen und Programmen. Durch die Gestaltung eigener Lebensräume und durch die Möglichkeit, auf Lebensbezüge Einfluss zu nehmen, soll der Zusammenhang zwischen körperlichem und seelischem Wohlbefinden gefördert werden. Teamorientierung heißt Wohlbefinden durch Kommunikation und gemeinsames Handeln herzustellen.
- **Qualitätssicherung und Evaluation**
In Rahmen der Qualitätssicherung soll gewährleistet werden, dass das Programm die formulierten Ziele verfolgt. Dazu wird überprüft, wie die Qualitätskriterien umgesetzt werden.
- **Vernetzung**
Das Konzept ist breit angelegt und eignet sich für Verbände, Vereine, Schulen sowie für Jugendreiseveranstalter und Gruppenunterkünfte. Durch Kooperation und Netzwerke werden synergetische Effekte nutzbar, das heißt gegenseitig Anregungen werden institutionsübergreifend verwendbar.

Stimmen zur Veranstaltung



Nadine Weber-Mau
Praxis für Motopädie

„...als ich gefragt wurde, ob ich am Aktionsbündnis teilnehmen möchte, habe ich ohne zu zögern zugesagt, denn ein gut funktionierendes Netzwerk, das sich mit der Förderung von Kindern und Jugendlichen beschäftigt, ist von großer Wichtigkeit für unsere Gesellschaft – denn Kinder sind unsere Zukunft !

Es zeigen sich immer mehr Auffälligkeiten bei Kindern. Nicht nur das viele Kinder Schwierigkeiten mit der eigenen Körperwahrnehmung haben, auch die motorischen Fähigkeiten sind beeinträchtigt. Dies ist u.a. auf mangelnde Bewegung zurückzuführen. **Ich möchte den Kindern vermitteln, das Bewegung Spaß macht – ohne Leistungsdruck, den Kindern aufzeigen wo ihre persönlichen Fähigkeiten und Stärken liegen.** Um die Kinder zu fördern, knüpfe ich an diese vorhandenen Fähigkeiten und Stärken an und kann so das Selbstvertrauen der Kinder aufbauen. Um ganzheitlich, mehrdimensional fördern zu können wird auch das Umfeld mit einbezogen, d.h. die Lebenswelt des Kindes wird betrachtet und bei der Erstellung eines individuellen Förderkonzeptes berücksichtigt.

Dies kann u.a. beinhalten: Entspannungs-/Konzentration- oder Selbstbewusstseinstaining aber auch psychomotorisches Turnen für Eltern und Kinder, um nur einige Förderschwerpunkte zu nennen.

Um den Kindern zu helfen, sind nicht nur Beratungsgespräche mit Eltern wichtig, sondern auch die Kooperation mit LehrerInnen.

Wenn LehrerInnen verstehen, warum und wie die Störungen zustande kommen, trägt dies zu einem besseren Verständnis für die Kinder und zu einem ruhigeren Miteinander bei.

In meinen Seminaren für pädagogische Fachkräfte vermittele ich dieses Hintergrundwissen und zeige anhand von einigen praktischen Beispielen auf, das auch schon einfache Übungen zum Erfolg führen können.

Wenn seitens der Schulen und Eltern Interesse besteht, biete ich Förderkurse in Gruppen, eine Gruppe bis max. 8 Kinder, in Schulen an. Diese können z.B. im Anschluss an den Unterricht oder im Rahmen der offenen Ganztagsgrundschule stattfinden.



Ilona Anders
Gemeinschaftspraxis LebensOase

„...das Aktionsbündnis ist eine gute Plattform für Eltern, LehrerInnen und ErzieherInnen um sich über die vielfältigen Angebote, die sich mit der Förderung von Kindern und Jugendlichen beschäftigen, zu informieren“.

In der heutigen Gesellschaft zeigen sich immer mehr Auffälligkeiten bei Kinder. Nach der Schule und den Hausaufgaben verbringen viele Kinder Zeit vor dem Fernseher, sitzen vor dem PC. Sie verabreden sich kaum noch mit anderen Kindern, um draußen etwas gemeinsam zu unternehmen; andererseits findet die Kommunikation oftmals per Handy oder im Internet statt.

Viele Kinder sind mit dem Überangebot der Möglichkeiten überfordert. Selbst Kinder leiden schon unter Stress, weil kaum noch Zeit für Entspannungsphasen übrig bleibt.

Die Terminkalender von Kindern entsprechen oft die von Managern, ihre Freizeit ist komplett durchorganisiert. So bleibt kaum Zeit, um sich in Ruhe mit sich selbst zu beschäftigen oder zur Ruhe zu kommen.

Entspannung ist wichtig, denn innere Ausgeglichenheit hilft uns, und nicht nur Kindern, mit den täglichen Belastungen des Alltags besser fertig zu werden.

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Fantasiereisen sind verschiedene Entspannungsverfahren, um vom Alltag abzuschalten.

Aber auch sportliche Aktivitäten oder Lesen, Malen sowie Musik hören, helfen den Kindern sich zu entspannen. Dabei ist darauf zu achten, das den Kindern genug Freiraum bleibt, um einfach mal „nichts“ zu tun.

Wir beraten in kostenlosen Informationsgesprächen, welche individuelle Entspannungsmethode für die Kinder die Richtige ist.

Diese Kurse können auch in Gruppen durchgeführt werden und sind außerhalb unserer Praxis wie z. B. in Schulen möglich. Dort können, im Rahmen einer Schulstunde, die Entspannungsübungen durchgeführt werden.

Einige Elemente aus den Übungen können, vor Unterrichtsbeginn oder bei Unruhe in der Klasse, auch sofort durchgeführt werden. Wir bieten Kurse an, in denen Pädagogen diesbezüglich geschult werden.

Stimmen zum Gesamteindruck der Veranstaltung

...eine sehr gute, entspannte und informative Veranstaltung
Workshops = eine sehr gute Idee

...die Veranstaltung war sehr anregend und spannend.
Die Infostände boten vielseitige Informationen - weiter so!

viele Ideen und Anregungen, die sich praxisorientiert waren.

....zu wenig Zeit für Gespräche
Die Pause zwischen den 1. und 2. Block hätte länger sein können.

...Wünsche

.....Verknüpfung von Theorie und Praxis.

...mehr praktische Anwendungen

.....Eltern mit einbeziehen

**Fortbildungsangebot für PädagogInnen und ErzieherInnen
zum Thema: Was ist Entspannung und welche Entspannungsverfahren gibt es?**
Erika Odenkirchen und Ilona Anders

Nervöse, unkonzentrierte oder „hibbelige“ SchülerInnen können sich störend auf die gesamte Klasse auswirken. Zudem leidet die Leistung der betroffenen SchülerInnen. Mit einfachen, kurzen Entspannungsübungen können LehrerInnen oft viel erreichen. Unterschiedliche Atemübungen, Muskelentspannung oder Elemente aus dem Autogenen Training sorgen für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, helfen beim Abbau von Stress oder Ängsten und können die Persönlichkeitsentfaltung der SchülerInnen positiv beeinflussen.

Diese Techniken wurden den TeilnehmerInnen vorgestellt.

Muskelentspannung nach Jacobsen

In unserem Körper werden bei Stress hormonelle Reaktionen ausgelöst, um uns auf rasche Aktionen vorzubereiten. Aktion bedeutet auch, Muskelspannung aufzubauen, die jedoch oft gar nicht eingesetzt bzw. gebraucht wird. Also können aus der Anspannung Verspannungen werden. Und so beginnt unser komplexes Nervensystem seine Balance zu verlieren, Stress-Symptome treten auf. Was können wir tun, um diesen Kreislauf zu durchbrechen? Entspannen wir unsere Muskeln, wird auch das seelische Erregungsniveau gesenkt – ein Zusammenhang, den wir uns zunutze machen können. Damit wird dem Stress schon im Anfangsstadium die Basis entzogen.



Atemübung „Flügge werdender Vogel“

„Einen nassen Schwamm ausdrücken“



Autogenes Training (AT)

Beim Autogenen Training wird auf dem Weg der körperlichen Entspannung die psychische Entspannung eingeleitet.

Dabei wird der Effekt ausgenutzt, dass die Wahrnehmung oder bloße Vorstellung einer Bewegung unwillkürlich Bewegungsimpulse auslöst.



Im Autogenen Training wird die Reaktionsfähigkeit des Körpers auf rein gedankliche Vorstellung („Ich bin ruhig“) zum Zweck der körperlichen Entspannung ausgenutzt

Für Kinder bis zum ca. 8 Lebensjahr wird das Autogene Training in Geschichten eingebettet.



Die TeilnehmerInnen begaben sich auf eine „Traumreise“

Gemeinsam mit den SchülerInnen wird ein Ziel gesucht z. B. Konzentrationssteigerung. Sinnvoll ist es, in kleinen Schritten vorzugehen. Nach dem Motto : Die Lösung eines kleinen Problems ist bereits die Teillösung von einem großen Problems.

- kurze und knapp formulierte Sätze lassen sich gut merken, oft in Reimform
- positiv formulieren, sollen motivieren
- im Hier und Jetzt formulieren, statt „...ich werde ruhig“ soll es „...ich bin ruhig“ heißen

Vorschläge für Zaubersätze:

- „Konzentriert geht's wie geschmiert“
- „Das Buch unterm Kissen, erhöht mein Wissen“
- „Kopf leicht und froh, ich bin ebenso“
- „Was ich auch mache, ich bleibe bei der Sache“
- „Mit Mut geht's gut“

Es sollte immer nur ein Zaubersatz über einige Wochen ausgewählt werden, dann den nächsten auswählen. Dieser Satz sollte täglich wiederholt werden, z. B. in Verbindung mit einer Atemübung oder einem Entspannungsverfahren.

Kreatives Nacharbeiten ist oft wichtig für die SchülerInnen, um ihre Eindrücke während der Entspannung zum Ausdruck zu bringen. Dies können mündliche Austauschrunden sein, malen oder mit verschiedenen Materialien (Ton, Knete) etwas herstellen.

Fortbildung für MitarbeiterInnen der Übermittagsbetreuung

„Fit für's Leben“

Marianne Pidt-Malchus

Frau Pidt-Malchus stellte die Ernährungsempfehlungen nach **optimiX** vor.



Drei einfache Regeln für die Lebensmittelauswahl:



= Reichlich: pflanzliche Lebensmittel
Getränke

= Mäßig: tierische Lebensmittel



= Sparsam: fettreiche Lebensmittel und Süßwaren

Die TeilnehmerInnen berichteten aus der Praxis und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Ein großes Problem ist, das viele Kinder ohne Frühstück in die Betreuung kommen oder als Frühstück Milchschnitte, Müsliriegel und Süßigkeiten mitbringen. Einige Kinder bekommen zu Hause gar nichts zu essen. Sie essen dann in der Betreuung sehr gierig, kennen keine Grenzen. In Einrichtungen, die ein Mittagessen anbieten, wählen die meisten Kinder nur Fleisch, Soße, Pommes oder Kartoffeln; Gemüse und Salate werden nicht gegessen. Viele Kinder sind deshalb übergewichtig.

Wie viel Würfelzucker in welchem Produkt ?

Produkt	WZ*	Fettgehalt
Schokobrotchen	9	15 g
Milchschnitte	5	8 g
Fruchtriegel	10	3 g
Weizenkissen	7	8 g
Gummibärchen	39	0 g
Nutristart	20	7 g

*Würfelzucker



...und bei den Getränken:

Produkt	WZ*	Fettgehalt
Powerade	9	0 g
Caprisonne	5	0 g
Monte Drink	10	4 g
Müller Milch	7	0 g

Die TeilnehmerInnen bereiteten einige Gerichte zu, die schnell und einfach zuzubereiten sind. Sie sind nahrhaft und kalorienarm und eignen sich deshalb besonders als Zwischenmahlzeit.



Es gibt eine Alternative zu herkömmlichen Hamburgern
- Vollkorn-Hamburger
Werden Kindern diese angeboten, werden sie auch gegessen.



Der Frucht-Igel
Kinder die nicht so gerne Obst essen,
greifen da schon mal eher zu.



Welches Kind kann bei so einem Angebot
schon „nein“ sagen ?

Fortbildungsveranstaltung „Optimale Versorgung in Ganztagschulen“

„Hygienische Aspekte bei der Verpflegung in Schulen“

Teilnehmer waren ErzieherInnen aus Übermittagsbetreuungen, SchulleiterInnen sowie KüchenleiterInnen aus Ganztagschulen

Optimale Versorgung in Ganztagschulen

Dr. Elke Liesen

Die Verpflegung in Ganztagschulen hat eine besondere Bedeutung für **SchülerInnen**. Sie sollte geeignet sein, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen, präventivmedizinische Aspekte zu gewährleisten und im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes, sensorische Eindrücke sowie kulturelle Vielfalt ermöglichen. Im Rahmen der Gesundheitsförderung an Schulen spielt eine vorbildliche Verpflegung eine zentrale Rolle, denn hiermit kann ein aktiver Beitrag zur Ernährungserziehung geleistet werden

Eine optimale Verpflegung erfordert neben der bedarfsgerechten Ernährung eine einwandfreie Hygiene für Speisen und Getränke und in den einzelnen Prozessen. In jeder Schule sollte eine angemessene Atmosphäre geschaffen werden, in der SchülerInnen ihre Mahlzeiten in Ruhe aufnehmen können.

Werden Ganztagschulen neu eingerichtet, besteht die Verpflichtung für den Schulträger, eine ausgewogene und schmackhafte Ernährung zu gewährleisten. Hierzu ist notwendig, dass die Schule eine entsprechende Infrastruktur investiert und Personal einstellt.

Bei der breiten Altersspanne der zu versorgenden Schüler (6-18 Jahre) ist es für die Praxis hilfreich, wenn ein für alle Altersgruppen geeignetes Ernährungskonzept verfügbar ist. Hier bietet sich das vom FKE entwickelte Präventionskonzept der Optimalen Mischkost an, bei dem für das gesamte Kindes- und Jugendalter die gleichen Regeln gelten. Es gibt Empfehlungen für die Menge und Auswahl der Lebensmittel insgesamt (s. Tabelle) sowie zu den einzelnen Mahlzeiten des Tages. **optimiX** eignet sich für Kinder und Erwachsene, d.h. in Familien ebenso wie in Betreuungseinrichtungen wie Kindergärten, Kindertagesstätten und Schulen.

Für die Lebensmittelauswahl gelten drei einfache Regeln:

- **Reichlich** : Getränke und pflanzliche Lebensmittel ☺
- **Mäßig** : Tierische Lebensmittel ☹
- **Sparsam** : Fett- und zuckerreiche Lebensmittel ☹

AltersgemäÙe Lebensmittelverzehrungen in optimiX

	7-9 Jahre	13-14 Jahre		Anteile gesamt
	w, m	w	m	
Energie (kcal/Tag)	1800	2200	2700	Verzehr
Menge (g/Tag)	2210	2800	3160	%

Empfohlene Lebensmittel

reichlich:

Getränke (ml/Tag)	900	1200	1300	40
Brot, Getreide (-flocken) (g/Tag)	200	250	300	9
Kartoffeln oder Nudeln (Reis) (g/Tag)	150	200	250	7
Gemüse (g/Tag)	220	260	300	10
Obst (g/Tag)	220	260	300	10
				76

mäßig:

Milch,-Produkte (g/Tag)	400	425	450	18
Fleisch, Wurst (g/Tag)	50	65	75	2
Eier (Stck/Woche)	2	2-3	2-3	<1
Fisch (g/Woche)	150	200	200	<1
				21

sparsam:

Öl, Margarine, Butter (g/Tag)	30	35	40	1
-------------------------------	----	----	----	---

Geduldete Lebensmittel ≤ 10 % der Gesamtmenge 3

max. kcal/Tag	180	220	270	
---------------	-----	-----	-----	--

Pro Tag werden 5 Mahlzeiten empfohlen (2 kalte Hauptmahlzeiten, 1 warme Hauptmahlzeit und 2 Zwischenmahlzeiten). Die unterschiedlichen Lebensmittel- und Nahrungsprofile der Mahlzeiten ergänzen sich in einem Baukastensystem zu einer empfehlungsgerechten Tageszufuhr an Nährstoffen. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Mahlzeiten zu Hause oder in der Schule eingenommen werden.

Anschließend stellte Frau Dr. Liesen verschiedene Verpflegungssysteme, mit ihren Vor- und Nachteilen, vor.

Die da wären:

- die so genannte Mischküche (auch Frischkostsystem), Einsatz von Lebensmitteln mit unterschiedlich hohem Conveniencegrad
- die Verpflegung auf der Basis von Tiefkühlfertiggerichten
- das „Cook and Chill-System“ mit der Variante sous-vide²
- die Verpflegung mit warm gehaltenen Speisen durch eine Zentralküche

Die Wahl des Verpflegungssystems legt die Anforderungen an Anzahl und Qualität des Personals fest, die spezifische Art der Arbeitsorganisation sowie die Anzahl und Zuordnung von Räumlichkeiten und ihrer jeweiligen Ausstattung.

Die folgenden Kriterien erleichtern die Entscheidung für ein Verpflegungssystem, insbesondere wenn eine entsprechende Gewichtung der Kriterien vorgenommen wird. Die Auswahl und Gewichtung der Kriterien erfolgt in Abhängigkeit von den Zielsetzungen des Schulträgers.

- Ernährungsphysiologische Qualität
- Sensorische Qualität
- Qualität der Hygiene
- Angebotsvielfalt
- Arbeitsorganisation
- Flexibilität des Systems
- Verbrauch von Ressourcen (Betriebskosten)

Eine optimale Versorgung in Ganztagschulen lässt sich praktisch mit jedem Verpflegungssystem gewährleisten. Dabei sollte bei der Anlieferung von Speisen ihre Qualität regelmäßig überprüft werden. Ein Besuch in den jeweiligen Herstellungsbetrieben gibt Aufschluss über die Qualität des Anbieters und fördert unter Umständen die Akzeptanz der Speisen.

Die optimale Versorgung ist ohne Investitionen nicht zu gewährleisten. Darüber hinaus müssen geeignete Räumlichkeiten geschaffen werden, in denen die SchülerInnen die Mahlzeiten einnehmen können.

Hygienische Aspekte bei der Verpflegung in Schulen

Dipl. oec. troph. Daniela Hähre



Frau Hähre stellt den TeilnehmerInnen
u.a. das HACCP-Konzept der EU vor.
(= **H**azard **A**nalysis **C**ritical **C**ontrol **P**oints)

Quelle: Hertener Allg.

Wer Lebensmittel herstellt, behandelt oder ausgibt unterliegt verschiedenen Verordnungen und Gesetzen:

Lebensmittelhygiene-Verordnung(LMHV)/EU

In § 3 sind die hygienischen Grundforderungen an das Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen festgeschrieben:

- die Beschaffenheit der Betriebsstätten
- die Räume, Vorrichtungen und Geräte in den Betriebsstätten
- die Gegenstände und Ausrüstungen, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen
- den Umgang mit den Lebensmitteln
- die Personalhygiene

Für die praktische Umsetzung bedeutet dies, z. B. im Bereich

der Personalhygiene

- saubere Arbeitskleidung
- regelmäßig Hände waschen und desinfizieren
- kurze, unlackierte Fingernägel
- Uhren und Schmuck ablegen
- Kopfbedeckung tragen
- Wunden sorgfältig abdecken

der Lebensmittelhygiene

- nur einwandfreie Ware annehmen
- Trennung von unreiner und reiner Arbeit
- leicht verderbliche Ware kühl lagern
- tiefgekühlte Ware nur im Kühlschrank auftauen
- Speisen nur kurz und nicht unter 65 °C warm halten

der Betriebsstättenhygiene

- Arbeitsplatz zwischendurch immer wieder reinigen
- Reinigungs- und Desinfektionsmittel außerhalb der Küche aufbewahren

Die Überprüfung der Einhaltung dieser Mindestanforderungen erfolgt über ein Eigenkontrollsystem nach dem HACCP-Konzept.

Ein Bestandteil der betriebseigenen Kontrollmaßnahmen ist eine regelmäßige – nach allgemeinen Empfehlungen mindestens einmal jährlich stattfindende – Mitarbeiterschulungen statt. Danach sollte die Hygieneschulung mindestens folgende Punkte beinhalten:

- Unterweisung in Lebensmittelmikrobiologie und Lebensmittelhygiene
- Hygienische Besonderheiten am Arbeitsplatz
- Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz

Fortbildung „Schüler verstehen ?!“ Was ist Wahrnehmung ?

Nadine Weber-Mau



Unter Wahrnehmung versteht man den Prozess der Informationsaufnahme aus der Umwelt- und Körperreizen (äußere und innere Wahrnehmung) und der Weiterleitung, Koordination und Verarbeitung dieser Reize im Gehirn. Voraussetzung für die Orientierung in der Umwelt ist die Fähigkeit, Sinnesreize zu differenzieren, wichtige Informationen von unwichtigen zu unterscheiden.

Ein gut funktionierendes Wahrnehmungssystem kann als Voraussetzung für die Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Umwelt betrachtet werden. Zwar sind die meisten Menschen von Geburt an mit einer durchschnittlich guten Fähigkeit zur Wahrnehmung ausgestattet, diese Grundfähigkeit muss jedoch vor allem in der Kindheit durch beständige Anpassung an Situationen, Dinge und Anforderungen geübt werden. Ein sensorisches System kann sich nur dann optimal entwickeln, wenn es geübt wird. Das Zusammenspiel der Sinne wird durch Bewegungsaktivitäten gefördert.

Die Wahrnehmung ist Grundlage aller Intelligenzfunktionen und aller so genannter Teilleistungen wie beispielsweise die Fähigkeit zu sprechen, sich zu konzentrieren und schreiben zu können. Und sie ist die Grundlage für die seelische und soziale Entwicklung. Da Wahrnehmungsleistungen an allen motorischen, geistigen und seelischen Entwicklungsprozessen beteiligt sind, wirken sich Störungen in der Wahrnehmungsentwicklung auch auf alle Bereiche aus.

In jedem Augenblick strömt eine Vielzahl unterschiedlicher Reize über die jeweiligen Sinnessysteme auf unser Gehirn ein. Hier müssen die vielen gleichzeitig eintreffenden Impulse analysiert und zusammengefügt und mit vorhandenen, gespeicherten Informationen verglichen werden.

- Was ist für die normale Entwicklung eines Kindes notwendig ?
- Welche Auffälligkeiten haben Kinder heutzutage ?
- Womit hängen sie zusammen ?



Diese Fragen wurden im theoretischen Teil der Fortbildung erörtert.

Außerdem erhielten die TeilnehmerInnen Anregungen zu erlebnisorientierten Bewegungsstunden.

Im praktischen Teil wurde den TeilnehmerInnen anhand von einigen Beispielen vermittelt, was Kinder mit Wahrnehmungsstörungen empfinden, wenn sie bestimmten Situationen ausgesetzt werden.



In dieser Übung erfuhren die TeilnehmerInnen, wie schwierig es ist, mit Handschuhen an den Händen eine Schürze zuzubinden. So konnten sie nachempfinden, wie Kinder sich fühlen, die z. B. Schuhe zubinden wollen und unter eingeschränktem Tastsinn leiden.



Mit einer Migräne-Brille wurde eine Sehschwäche oder eingeschränktes Blickfeld simuliert. So konnten die TeilnehmerInnen nachempfinden, wie Kinder einen Ball wahrnehmen und versuchen zu fangen.



Die TeilnehmerInnen sollten einen Stern nachmalen, wobei sie aber nur im Spiegel sehen konnten was sie malen. Normalerweise stellt dies kein großes Problem dar.

Durch die Spiegelung sind komplexe Gehirnleistungen gefragt und durch das Wissen „Ich kann das eigentlich“ geraten viele Menschen unter Leistungsdruck. Nach einer gewissen Zeit des Übens stellt sich das Gehirn auf die veränderte Art des Malens ein.



Ernährungsbildung in Schulen

Eine vollwertige Ernährung gilt als wichtige Voraussetzung für die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit beim Lernen, für Gesundheit und Wohlbefinden.

Die steigende Zahl übergewichtiger Kinder ist seit einiger Zeit im Blickpunkt der in Politik und Gesundheitswesen tätigen Verantwortlichen. Die Ursachen für diese Entwicklung sind vielfältig (zu wenig Lebensmittelkenntnisse, ungünstige Ernährungsgewohnheiten, vermehrte Sitzzeiten, inaktives Freizeitverhalten, psychosoziale Faktoren wie Einsamkeit, Langeweile, Stress und Überforderung).

Übergewicht stellt einen erheblichen Risikofaktor für die Entstehung vieler Erkrankungen dar. Die Folgen, die Kinder jedoch zuerst betreffen sind Spott, Außenseitertum, Isolation und ein geringes Selbstwertgefühl. Auch die Zunahme von Ess-Störungen ist besorgniserregend.

Für die optimale Entwicklung von Kindern ist eine gesunde Ernährung von besonderer Bedeutung. Die Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten in Kindheit und Jugend können über Gesundheit in den späteren Jahren entscheiden.

Wissenschaftler und Praktiker sind sich darin einig, dass der Übergewichtigkeit vorbeugende Maßnahmen frühzeitig, also bereits im Kindes- und Jugendalter ansetzen müssen, denn die betroffenen Kinder sind hoch gefährdet, lebenslang an Übergewicht zu leiden.

In Zeiten eines ständig verfügbaren Nahrungsmittel – Überangebotes und veränderter Lebensstilmuster wird das Grundwissen um eine vollwertige Ernährung Kindern immer seltener in der Familie vermittelt und vorgelebt, gemeinsame Familienmahlzeiten finden kaum noch statt. Das Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden Lebensweise ist bei vielen Menschen gesunken. Aufgrund dieser Tatsache wird Ernährungs- und Gesundheitsbildung in Zukunft zunehmend Bestandteil öffentlicher Bildung werden.

Wichtig ist hierbei ein sensibles Vorgehen ohne erhobenen Zeigefinger und ohne Diskriminierung übergewichtiger Kinder.

Wie sollte eine gesunde Ernährung für Schulkinder aussehen ? Was gehört dazu ? Was sollte man weglassen ? Was darf nur dann und wann auf den Tisch oder in die Pausenbrotdose ?
Wie lässt sich das am besten in die Praxis umsetzen – ohne das der Nachwuchs rebelliert ?

„Clever essen und trinken“
Anett Wroblewski

Mit Hilfe der interaktiven Erzählgeschichte **„Oskar in Schlaraffien“** und durch verschiedene Lern – Aktionen lernten die Kinder die Vielfalt der Lebensmittel kennen und die Lebensmittel in Familien einzuteilen.

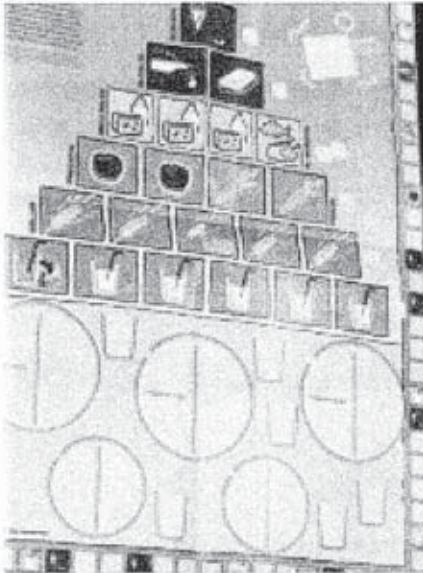


SchülerInnen der Klasse 4a
Feige-Schule



Die Kinder wurden in Gruppen aufgeteilt und jeder Gruppe wurde eine **Lebensmittel - Familie** zugeordnet.
Die Kinder mußten die jeweiligen Lebensmittel der Lebensmittel - Familie zuordnen.





Sie erfuhren was die Symbole, Farben und Platzierung in der **Lebensmittel - Pyramide** bedeuten und konnten danach die Lebensmittel zuordnen.



In einem zweiten Schritt wurde erarbeitet...



...wie viele Portionen aus jeder Lebensmittel – Familie gebraucht werden, um fit zu sein.





Ganz praktisch lernten die Kinder eine relativ unbekannte Obstsorte, wie z. B. die Ananas kennen.



Sie sahen wie sie zubereitet wird ...



...und konnten sie probieren...

...upps, waren erstaunt wie süß sie schmeckt...



Klassenlehrerin Frau Nitz



...wie ein Lutschbonbon.



Anmerkung: Einige Kinder in der Klasse hatten noch nie eine Ananas gegessen.



Frau Wroblewski stellte das **Lebensmittel-Pyramiden-Spiel** vor.



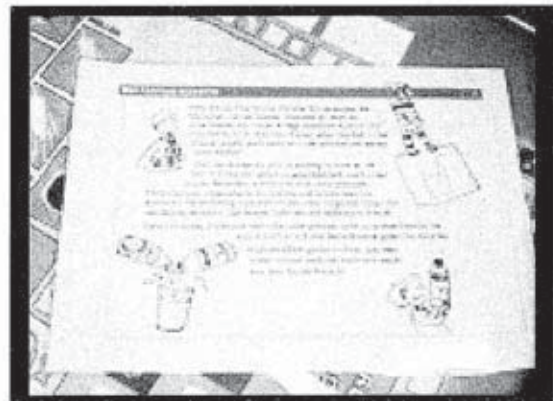
Die Kinder mußten anhand von Symbolkarten Lebensmittel erkennen und der Lebensmittelpyramide zuordnen.

Referentin Frau Wroblewski

...aber bevor mit dem Spielen begonnen wurde...



...lasen die Kinder die Besonderheiten der einzelnen Lebensmittelfamilien vor...



...und wie viel davon gegessen bzw. getrunken werden soll, um sich gesund zu ernähren.

Dann konnte es aber losgehen...



...und weil die Klasse so toll mitgearbeitet hatte, bekamen sie das Spiel geschenkt.



„So beginnt mein Tag -5 Sterne für's Frühstück“

Anett Wroblewski



SchülerInnen Klasse 1a
Waldschule

Zunächst wurden im gemeinsamen Gespräch im Stuhlkreis die **theoretischen Inhalte** erarbeitet:

Warum ist frühstücken wichtig ?

„...weil wir dann besser lernen können“

„...besser denken können“

„...ich schneller meine Hausaufgaben machen kann“

Frau Wroblewski, erklärte den Kindern anhand eines Beispiels, warum das Frühstück so wichtig ist.

Sie verglich das Frühstück mit einem Auto das Superkraftstoff getankt hat – es fährt schneller und besser.

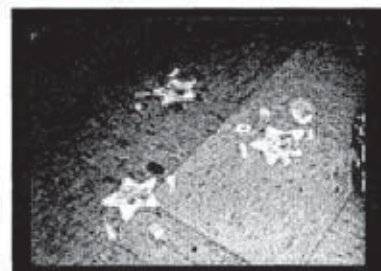
Ein Auto aber, das normalen Kraftstoff getankt hat, ist schlapp und fährt viiiiiel langsamer.



Die Kinder wurden nun aufgefordert, die Lebensmittel auf den Teller zu legen, die sie zum Frühstück essen. Eine Vielzahl der Kinder frühstücken gar nicht, einige trinken nur etwas.



Mit Hilfe der **5 Sterne** lernten die Kinder das Milch, Getreide, Obst und Gemüse wichtige Bestandteile eines Frühstücks sind...



...und man sich daraus seinen eigenen **„Superkraftstoff“** zusammenstellen kann.

Nachdem die Kinder in der Theorie gelernt hatten, warum es wichtig ist zu frühstücken oder ein Pausenbrot mit in die Schule zu nehmen, konnten sie nun das Erlernete in die Tat umsetzen.



Die Kinder bereiteten, in Gruppen, die Komponenten für ein 5 Sterne-Frühstück zu...



...konnten dann das Klassenfrühstück genießen und als schönes Klassenereignis erleben...



...sich am Buffet selbst bedienen und neue Lebensmittel probieren...

...sich für das Frühstück Zeit nehmen

und sich dann anschließend in der Pause gaaanz viiiel bewegen !