



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Abschlussbericht der Kinderleicht-Region

Niedersachsen

Hannover

„Adipositasprävention in den Grundschulen der Region Hannover“

Fortsetzung





ABSCHLUSSBERICHT II. FÖRDERPHASE

PROJEKT « GESUND ESSEN - TÄGLICH BEWEGEN » « ADIPOSITASPRÄVENTION IN GRUNDSCHULEN DER REGION HANNOVER »

Region Hannover
Team Sozialpädiatrie und
Jugendmedizin
Prinzenstr.12
30159 Hannover

1. Kurzfassung des Projekts

1.1. Ziele des Vorhabens

Die Zahl übergewichtiger und adipöser Kinder steigt in der Region Hannover im Verlauf der Grundschulzeit um rund 50% an. Nach Normalverteilung der Body-Mass-Index-Werte zum Zeitpunkt der Schuleingangsuntersuchung liegt offensichtlich in der Grundschulzeit der Beginn einer Entwicklung, die dazu führt, dass ca. 50% der Erwachsenen in Niedersachsen übergewichtig und adipös sind. Eine entsprechende Intervention ist demnach dringend notwendig. Sie ist vor allem in diesem Alter angebracht, weil Grundschüler nach unseren Erfahrungen gegenüber Gesundheitsthemen noch sehr aufgeschlossen sind.

Die Schule ist der ideale Interventionsort, um diese Kinder durch Primär- und Sekundärprävention zu erreichen. Sie ist dabei nicht nur Ort der Vermittlung sondern als Lebensraum selbst Gegenstand der Intervention. Darüber hinaus sollen Familie und Freizeit im Sinne der Projektziele positiv beeinflusst werden.

In den Schulen bereits vorhandene Ressourcen und bestehendes Engagement gilt es zu nutzen, nach Bedarf auszubauen und im Sinne unserer ganzheitlichen Zielsetzung weiter zu entwickeln. Um die Nachhaltigkeit der Präventionsmaßnahmen sicherzustellen, ist es wichtig, dass die Maßnahmen gut in den Schulalltag integrierbar sind.

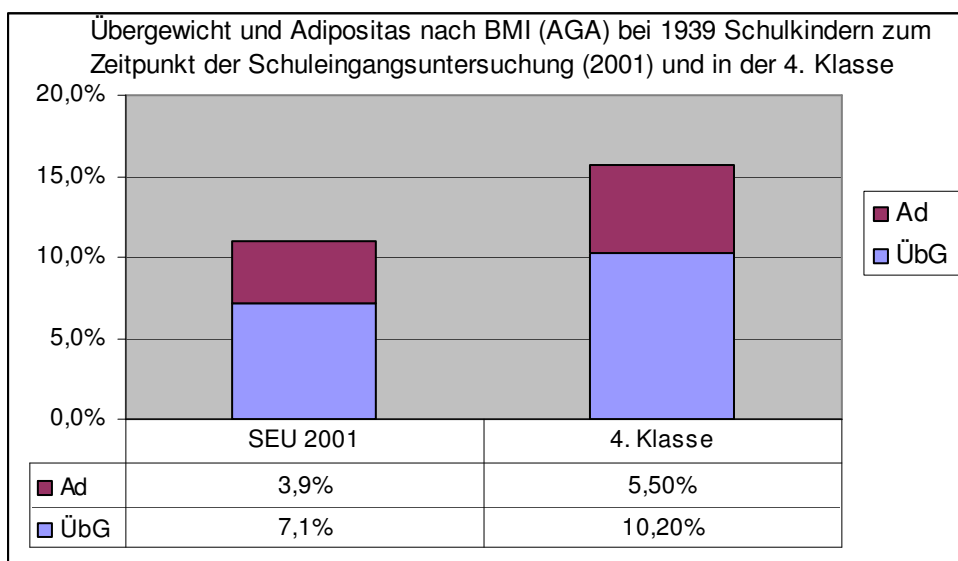
Das Projektziel ist die Reduktion der Gewichtszunahme zwischen der ersten und vierten Klassenstufe durch gleichwertige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens sowie die Persönlichkeitsstärkung durch Aufbau und Steigerung der individuellen Selbststeuerungsfähigkeiten. Es geht um die Bildung eines Gesundheitsverständnisses bei Grundschulern und Eltern. Gesundheitsförderung soll als ein Bildungsziel im pädagogischen Konzept etabliert werden.

Zielsetzung der 2. Förderphase (Dez.2009-Dez.2010) ist die Unterstützung der Projektschulen zur Sicherung der Verstetigung der bis Ende 2009 implementierten Module Ernährung und Bewegung. Schwerpunkt bilden die Handlungsfelder Wissensvermittlung, Schulfrühstück und gesunde Schulverpflegung sowie die sichere Implementierung der bewegten Schulgestaltung mit bewegter Unterrichts- und Pausengestaltung, dem Tanzmodul im Rahmen des Sportunterrichtes und der Kooperation Schule und Verein. Die Sensibilisierung im Umgang mit Gefühlen wurde im Rahmen des Moduls Selbststeuerung als weiterer Schwerpunkt des Nachhaltigkeitskonzepts

aufgegriffen. Die Charakteristika der Zielgruppe finden selbstverständlich in allen Bereichen besondere Berücksichtigung.

1.2. Voraussetzungen, unter denen das Vorhaben durchgeführt wurde

Die Daten der Schuleingangsuntersuchungen und Longitudinalerhebungen in den vierten Klassen zeigen, dass während der Grundschulzeit der Anteil übergewichtiger¹ Kinder um rund 50% ansteigt. Die BMI-Werte der Schulanfänger der letzten Jahre in der Region Hannover entsprechen in etwa der Normalverteilung.



Bemerkenswert ist die Gewichtsentwicklung zwischen der 1. und 4. Klassenstufe, der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder steigt von ca. 10% auf 15%.

Allerdings variiert der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder an den einzelnen Schulen erheblich. Anhand der Datenlage konnten 68 (von 187) Grundschulen ermittelt werden, in denen bereits zum Zeitpunkt der Einschulung ein überdurchschnittlich hoher Anteil an Kindern übergewichtig ist. An diesen Schulen besteht zum Zeitpunkt der Einschulungsuntersuchung eine Gewichtsverteilung, die der Situation der Normalpopulation in der 4. Klasse entspricht. Die identifizierten Schulen zeichnen sich durch einen niedrigen Bildungsgrad der Eltern (44%) und einen hohen Anteil Eltern nicht deutscher Herkunft (49%) aus. Die Kinder dieser Schulen fallen insbesondere durch einen akuten Bewegungsmangel und eine deutliche Abnahme in der Alltagsmotorik auf.

¹ Im Folgenden steht der Begriff „Übergewicht“ für BMI-Werte zwischen 90er und 97er Perzentile, Adipositas für BMI-Werte über der 97er Perzentile

Werden Bewegungsanlässe nicht in den Schulalltag integriert, so setzt sich der 24 Stunden Tag eines Grundschulkindes aus neun Stunden Sitzen, neun Stunden Liegen, fünf Stunden Stehen und gerade mal einer Stunde Bewegung zusammen. Während dieser einen Stunde hat das Kind eine intensive Bewegung von 15 bis 30 Minuten. Das ist zu wenig, zumal Kinder in diesem Alter mindestens eine volle Stunde herumtoben sollten. Zudem hat sich in den vergangenen 25 Jahren die sportliche Leistungsfähigkeit um etwa zehn Prozent reduziert. Bei der Rumpfbeugung erreichen zehn Prozent weniger die Schulsohle als noch in den 80er Jahren.

Insgesamt wurden während der Projektlaufzeit von 2007-2009 **3.359 Grundschüler/innen** aus **175 Projektklassen der 31 Grundschulen (davon 4 Förderschulen)** betreut. Die Vielschichtigkeit der Module Ernährung und Bewegung mit unterschiedlichen Inhalten erfordert längerfristige Impulssetzung. Dieses gilt insbesondere für die Projektschulen der Jahre 2008 und 2009 (insgesamt 21 Projektschulen), die während der Projektphase zur Sicherung der Nachhaltigkeit betreut werden sollten.

Ernährungswissenschaftlerinnen, eine Sportwissenschaftlerin, Sportstudentinnen als Übungsleiterinnen, eine Gesundheitsberaterin, eine Psychologin und die Schulärztinnen unterstützten die Grundschulen bei der Organisation und der praktischen Umsetzung der Projektinhalte.

1.3. Planung und Ablauf

Die Nachhaltigkeit sollte insbesondere durch folgende Methoden und Instrumente sichergestellt werden:

Die Module Ernährung und Bewegung sollten an 21 Grundschulen in der Region Hannover zur Verstetigung für weitere 12 Monate gefördert werden.

1.3.1. Modul Ernährung

In den folgenden Handlungsfeldern ist die Nachhaltigkeit zu sichern:

- Handlungsfeld „Gesunde Schulverpflegung“
- Handlungsfeld „Frühstück“
- Handlungsfeld „Wissensvermittlung“

- **Handlungsfeld „Gesunde Schulverpflegung“**

Mit Unterstützung und Beratung durch das Projektteam wurden an den Schulen Angebote wie Frühstücksbuden, Schulmilch und Trinkversorgung implementiert. Damit die Strukturen für diese Angebote, die oft auf Unterstützung der Eltern angewiesen sind, langfristig und nachhaltig funktionieren, war eine weitere Begleitung und Beratung durch die Oecotrophologin während der 2. Förderphase vorgesehen.

Insbesondere besteht großer Handlungsbedarf an Schulen, die Ganztagschulen sind bzw. ab dem Jahre 2010 werden. Begleitet werden sollte dieser Prozess durch Beratung vor Ort und umfangreiche Informationsveranstaltungen für Lehrer zu den DGE-Richtlinien der Schulverpflegung. Involviert sind auch die Eltern, die nach der neuen niedersächsischen Schulordnung paritätisch die Grundschule mitverwalten und mitgestalten.

Es war vorgesehen, die Schulen in der Umsetzung neuer Programme wie z.B. das Schulfruchtprogramm und der Einführung des aid-Ernährungsführerscheines zu unterstützen. Zur schnellen praktischen Umsetzung aller Maßnahmen war der Einsatz einer Dipl. Oecotrophologin vorgesehen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion Niedersachsen steht uns beratend zur Verfügung.

- **Handlungsfeld „Schulfrühstück“**

Zur Verstetigung und Festigung ist es erforderlich, die Lehrkräfte so zu unterstützen, dass sie eigenständig und kontinuierlich die Bedeutung eines guten Schulfrühstücks thematisieren, sowohl im Unterricht, als auch bei Informationsveranstaltungen für die Eltern. Eine punktuelle Supervision durch die Oecotrophologin wirkt motivierend und beratend für Lehrer und Kinder. Das Gefühl einer Begleitung macht es leichter, die Maßnahme zum integralen Bestandteil des Leitbildes der Schulen werden zu lassen. Die Mehrzahl der Projektschulen sieht noch großen Bedarf an professioneller Unterstützung insbesondere zur Sensibilisierung und Einbindung von Eltern. Dieser Prozess sollte auch weiterhin von der Dipl. Oecotrophologin und auch von den Schulärztinnen unterstützt werden.

- **Handlungsfeld Wissensvermittlung**

Die Kinder werden über Wissensvermittlung und Kompetenzsteigerung in die Lage versetzt, ihre Nahrungsmittel unter gesundheitsphysiologischen Gesichtspunkten zu bewerten. Die im Unterricht anzustrebenden Kompetenzen umfassen nicht nur Wissen,

sondern auch praktische Fertigkeiten und die Rückkopplung mit der Lebenswelt der Kinder. Dieses sind Voraussetzungen dafür, die eigenen Ernährungsgewohnheiten gegebenenfalls umzustellen. Durch die Verbindung schulischen Lernens mit dem eigenen Handeln wird das Lernen persönlich bedeutsamer und damit nachhaltiger. Im Rahmen einer „Gesunden Schule“ wirkt die richtige Auswahl von Schulverpflegung als positives Vorbild. Lerninhalte, die sich in der praktischen Umsetzung täglich wiederfinden, steigern erheblich eine gute Akzeptanz.

Folgende Maßnahmen wurden zur Sicherung der Nachhaltigkeit an den 21 Projektschulen als erforderlich angesehen:

- Beratung zum Schulfrühstück durch die Dipl. Oecotrophologin (4x pro Schule und Jahr)
- Beratung zur Schulverpflegung nach Bedarf (derzeit an 5 Projektschulen, die Ganztagschulen sind)
- Unterstützung zur Sicherstellung der Koch AGs (an 10 Projektschulen à 2 Std.)
- Während die Lehrkraft Unterrichtssequenzen zu den Lernfeldern durchführt, begleitet die Oecotrophologin und kann ergänzend mit gestalten (4 Unterrichtseinheiten pro Projektschule und Jahr)
- 2 Lehrerworkshops zu den in der Intensivintervention implementierten Lernfeldern (gesunde und kindgerechte Ernährung, Esskultur, Sinnesschulung, Zubereitung von Lebensmitteln, Herkunft der Nahrung, Einflüsse auf das Essverhalten, Aspekte der Bewegung) und zum interdisziplinären Austausch.
- Elternschulung zu speziellen Themen, insbesondere zur Wichtigkeit des Schulfrühstücks und zur Bedeutung von Basiskompetenzen in der Auswahl von Nahrungsmitteln. Dieses sollte im Rahmen von Elternabenden, Schuleingangsuntersuchungen durch die Schulärztinnen und die Oecotrophologin geschehen. Die Sportwissenschaftlerin stellt die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Essverhalten dar (an 21 Projektschulen 2x pro Jahr). Spezifische Beratung findet für Familien mit Migrationshintergrund statt. Schulärztinnen mit Migrationshintergrund und Sprachkompetenz übernehmen diesen Part.
- Hygienebelehrungen für Eltern, Sozialarbeiter und 1€-Kräfte zur Umsetzung der Schulverpflegung und des gesunden Schulfrühstücks werden durch die Dipl. Oecotrophologin und Schulärztinnen nach Bedarf angeboten.
- Sicherung der Nachhaltigkeit des Netzwerks „Frühstücksmütter“ mit Vorstellung von

Beispielen eines gesunden Schulfrühstücks und diverser Frühstücksangebotsmodelle (2 schulübergreifende Veranstaltungen pro Jahr).

1.3.2. Modul Bewegung

Insbesondere in den folgenden Handlungsfeldern sollte die Nachhaltigkeit gesichert werden:

- Handlungsfeld Bewegte Schulgestaltung
- Handlungsfeld Bewegter Alltag mit Baustein Schule und Verein
- Handlungsfeld Sportunterricht mit Schwerpunkt Tanzmodul

- **Handlungsfeld bewegte Schulgestaltung**

Zur Verstetigung sollten die Übungsleiter die Schulen im 14-tägigen Rhythmus über ein weiteres Jahr begleiten. Die bewegte Pause im Unterricht und auf dem Pausenhof sollte so zum integralen Bestandteil des Schulalltags werden, der von Lehrern und Kindern langfristig als „Ritual“ übernommen wird.

Die Sportwissenschaftlerin begleitet mit ihrer Fachkompetenz die Maßnahmen im Rahmen der bewegten Schulgestaltung, indem sie die Übungsleiterinnen supervidiert und für die Prozess- und Strukturorganisation zur Verfügung steht.

- **Handlungsfeld bewegter Alltag**

Es wird angestrebt, dass Sportvereine direkt im Anschluss an den Unterricht zwei Stunden Sport pro Woche in der Turnhalle der Schule anbieten. Am Sportangebot können alle Kinder teilnehmen. Ein Gewinn an Bewegungsfreude und das Kennenlernen vielfältiger neuer Sportarten ist inhaltliche Zielsetzung.

Die Übungsleiterin richtet das Angebot didaktisch insbesondere auf die bewegungsschwächeren, übergewichtigen und adipösen Kinder aus. Der Faktor Migrationshintergrund muss selbstverständlich Berücksichtigung finden. Belastete Schulen haben zu 50 bis 95 % Kinder mit Migrationshintergrund und aus sozial benachteiligten Familien.

Mit fachlicher Unterstützung durch die Sportverbände werden Weiterbildungen im kompetenten Umgang mit der spezifischen Zielgruppe für Lehrkräfte und Übungsleiterinnen angeboten.

Es ist angedacht, die Mitgliedsbeiträge für sozial stark benachteiligte Kinder über die Krankenkassen und Sponsoren mitzufinanzieren.

- **Handlungsfeld Sportunterricht**

Im Handlungsfeld Sportunterricht soll insbesondere das Tanzmodul nachhaltig implementiert werden. Unsere Erfahrungen aus dem Modellprojekt haben gezeigt, dass das Angebot von Tanz zu südamerikanischen Rhythmen und Hip Hop in hervorragender Weise die Bewegungsfreude der Kinder wecken und die Koordinationsfähigkeit fördern. Die Tanzlehrer wirken zudem mit hoher Vorbildfunktion, da sie selbst Migrationshintergrund haben. Die Unterrichtseinheiten konzentrieren sich inhaltlich auf die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Ausdauer. In Workshops für Lehrerinnen und Übungsleiter/innen werden die Grundbegriffe der Tänze durch die Tanzlehrer vermittelt. So kann Tanz im den Sportunterricht und in die bewegte Schulgestaltung durch die Übungsleiterinnen einfließen. Die Tänzer kommen punktuell immer wieder in die Schulen um zum einen zu beraten, aber insbesondere um die Kinder erneut zu begeistern. Ein weiterer Aspekt des Tanzmoduls ist die Förderung der sozialen Kompetenz durch kameradschaftlichen, freundlichen und respektvollen Umgang der Kinder untereinander während der Tanzstunde.

In Anknüpfung an die sportwissenschaftliche Beratung im Sportunterricht zu Beginn der Initialphase können Sportlehrkräfte um erneute Supervision bitten.

Maßnahmen, durch die eine Verstetigung erzielt werden sollte:

- Workshops für Lehrkräfte (2x schulübergreifend à 2 Std.) und Übungsleiter/innen (2x à 2 Std.) zur Stärkung der interkulturellen Kompetenz. Interkulturell sensibilisierte und kompetente Übungsleiter/innen und Lehrkräfte sind ein wesentliches Kriterium für die Akzeptanz und den Erfolg.
- Ausbildung der Lehrer und der Übungsleiter/innen in Grundbegriffen südamerikanischer Tänze und Hip Hop, um in der Schule als Multiplikatoren zu wirken (10 x 1,5 Std. pro Kurs).
- Weitere punktuelle Bewegungsangebote an den Schulen mit südamerikanischem Tanz und Hip Hop durch die Tänzer sollen die Motivation zur konsequenten Umsetzung bei Lehrern und Kindern stärken.

- Angebote von „Schnupperkursen“ durch die Vereine an den Schulen: Vorstellung vielfältiger Sportangebote zur Motivation der Kinder für den organisierten Sport im Sportverein.
- Unterstützung des gesamten Prozesses und der einzelnen Angebote durch die professionelle Beratung einer Sportwissenschaftlerin.
- Organisation von Fachtagungen und Qualitätszirkeln durch die Sportwissenschaftlerin zwei Mal pro Jahr. Es soll ein regelmäßiger Austausch stattfinden zwischen Übungsleitern und Fachkräften/Experten aus dem Sport. Qualitätszirkel dienen als Forum, um systematisch und zielgerichtet Erfahrungen zusammenzutragen und Ideen zur Qualitätssteigerung zu entwickeln. So soll durch regelmäßige Überprüfung der Projektmaßnahmen deren Weiterentwicklung sichergestellt werden.

1.3.3. Modul Selbststeuerung

Im Mittelpunkt des **Moduls zur Stärkung der Selbststeuerungskompetenzen** stehen die Gefühle, die als ein mögliches Hemmnis auf dem Weg zur Zielerreichung zu überwinden sind. Die **sechs Unterrichtseinheiten** der Diplom-Psychologin fördern die erfolgreiche Auseinandersetzung der Kinder mit ihren Anliegen, Wünschen und Zielen.

Lehrkräfte sollen für die emotionale Entwicklung ihrer Schüler sensibilisiert und für deren Förderung kompetent gemacht werden. Ihre Einbindung erfolgt durch eine Fortbildungsveranstaltung und enge Zusammenarbeit während des Unterrichts. Eltern werden durch verschiedene Veranstaltungen an Vormittagen, Nachmittagen oder Abenden informiert und angeregt, wie sie die emotionale Entwicklung ihrer Kinder positiv stützen können.

Laut Antragschrift für die 2. Förderphase des Projekts war eine weitere Unterstützung der Schulen im Modul Selbststeuerungsfähigkeit nicht vorgesehen. Aufgrund der großen Nachfrage der Lehrkräfte wurden weitere Unterrichtseinheiten bzw. Wiederholungen von Unterrichtseinheiten an einzelnen bedürftigen Schulen angeboten.

1.4. Methode und Verfahren

Aufgrund der Annahme, dass die Entstehung einer Adipositas multifaktoriell bedingt ist (vgl. z.B. Lehrke & Laessle, 2003), gestaltet sich auch ihre Prävention entsprechend multimodal und zentriert sich im Projekt auf die drei Leitmodule Bewegung, Ernährung und Selbststeuerungsfähigkeit. Dabei wird davon ausgegangen, dass auf diese drei Bereiche Einfluss - im Sinne einer Verbesserung - genommen werden kann. Eine Intervention, die sich nur auf einen der genannten Bausteine stützt, führt nicht zu einem langfristigen Erfolg (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002). Auch (statistisch) bedeutsame Zusammenhänge zwischen den drei Konstrukten unterlegen die Empfehlung zu einer integrativen Intervention. So zeigen zahlreiche Studien, dass sich körperliche Betätigung positiv auf das psychische Befinden auswirkt (Penedo, Dahn, 2005; Hebebrand & Bös, 2005) und ein Zusammenhang zwischen dem Ernährungsverhalten und der sportlichen Betätigung besteht (Gerhards & Rössel, 2003). Ebenfalls gilt als belegt, dass das Ernährungs- und Bewegungsverhalten einer Person mit ihrem BMI sowie prozentualen Körperfettanteil korreliert (Jago, Nicklas, Yang, Baranowski, Zakeri, & Berenson, 2005).

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.

Der **Schule als Lebensraum** und Mediator kommt bei der Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern im Grundschulalter eine hohe Bedeutung zu. Deshalb wurde das Setting Schule für das vorliegende Programm als Interventionsort ausgewählt. Die Schulen sollen durch das Vorhaben bei der Entwicklung und Durchführung von Konzepten unterstützt werden, um der überproportionalen Gewichtszunahme der Schüler entgegenzuwirken. Zur Erreichung der Ziele wird zum einen auf das schulspezifische Know-how und Engagement der Lehrer, zum anderen auf die fachliche und finanzielle Unterstützung vonseiten des Antragstellers und seiner Kooperationspartner gesetzt. So werden

Konzeption, Organisation und Durchführung der Maßnahmen in einem **partizipativen Prozess** sichergestellt.

Der Lern- und Lebensraum **Schule** selbst wird zum **Gegenstand der Intervention**, indem sowohl die Gestaltung des räumlichen und psychosozialen Umfeldes als auch die Ausgestaltung der Unterrichtsinhalte im Sinne der Stärkung von Bewegungsfreude, gesunder Ernährung und Selbststeuerungsfähigkeit verändert und ergänzend gestaltet werden.

Den **Lehrern** kommt dabei die zusätzliche Rolle des Multiplikators und sogar der Identifikationsfigur zu. Sie werden durch inhaltliche und gestalterische Impulse externer Fachkräfte in ihrer eigentlichen pädagogischen Arbeit unterstützt und teilweise entlastet. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die externen Fachkräfte den Lehrern Unterrichtsarbeit abnehmen. Die Medien und Materialien sowie Module sind durch Sichtung von fachkompetenter Seite so ausgewählt, dass sie durch ihre besondere Eignung die Unterrichtsgestaltung erleichtern und besonders effizient machen.

Damit der Transfer in die Freizeit und in die **Elternhäuser** gelingt, müssen die Eltern unbedingt mit einbezogen werden. Sie sind langfristig Multiplikator, werden zunächst jedoch selbst als „Zielobjekt“ betrachtet. Nicht immer kann davon ausgegangen werden, dass sie Fähigkeiten besitzen, gesunde Verhaltensweisen im Sinne des Projektes zu ermöglichen oder gar vorzuleben, ein Migrationshintergrund ist dabei ein bedeutender Faktor. Viele Eltern benötigen Anregungen und Verstärkung durch alle Beteiligten im Projekt: durch Projektteam, Schulärztinnen, externe Fachkräfte, Lehrer und nicht zuletzt durch ihre Kinder selbst.

1.5. Zusammenarbeit mit anderen Stellen

Die Umsetzung der 2. Phase der Verstetigung erfolgte mit Unterstützung eines Netzwerkes folgender lokaler Kooperationspartner:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE
- Stadtsporbund Hannover e.V.
- Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V.
- Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.
- Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.
- Firma Harting & Tovar Marketingkommunikation kooperiert mit dem Projekt im Rahmen der Bio Brot Box für Schulanfänger

Die finanzielle Förderung bzw. Sicherstellung der Drittmittel erfolgte durch folgende Kooperationspartner:

- KKH-Allianz
- Stadtparkasse Hannover
- ERB Autozentrum GmbH

2. Umgesetzte Maßnahmen zur Verstetigung

Während der 2. Förderphase wurden insgesamt **19 Grundschulen** von den vorgesehenen 21 Schulen zur Sicherung der Nachhaltigkeit betreut. Zwei Schulen lehnten eine Nachbetreuung ab. Das Angebot an den 19 Grundschulen richtete sich nach deren Bedarf.

2.1. Modul Ernährung

Handlungsfeld „Gesunde Schulverpflegung“

Zur Verstetigung der an den Projektschulen initiierten Angebote wie z.B. Frühstücksbuden erfolgte eine weitere Begleitung und Beratung durch die Oecotrophologin. Hierzu fanden zwei sogenannte „Frühstücksmüttertreffen“ im Haus der Region statt. Jeweils 21 Teilnehmerinnen, die sich an den Projektschulen um die verschiedenen Angebote zur gesunde Verpflegung kümmern, trafen sich im Mai und im November zu einer 2-stündigen Veranstaltung mit den Mitarbeitern des Projekts, um sich über verschiedene Angebotsmodelle auszutauschen und sich über bestimmte Themen zur Ernährung zu informieren. In diesem Rahmen wurde zudem eine Hygienebelehrung für die Teilnehmer angeboten.

Weitere Hygienebelehrungen fanden für Schülerinnen und Schüler direkt an den Projektschulen statt. Die Hygienebelehrungen werden vor Ort von den Schulärztinnen durchgeführt.

Im Rahmen von Steuerungsgruppensitzung wurden die Lehrer und Eltern zu den DGE-Richtlinien der Schulverpflegung informiert. Projektschulen die auch eine Mittagsverpflegung anbieten wurden von der Oecotrophologin beratend unterstützt.

Handlungsfeld „Schulfrühstück“

Eine punktuelle Unterstützung und Supervision des Schulfrühstücks erfolgte an den Projektschulen durch die Oecotrophologin. Die Begleitung durch die Oecotrophologin machte es leichter, die Maßnahme „gutes Schulfrühstück“ zum integralen Bestandteil des Leitbildes der Schulen werden zu lassen.

Im Rahmen von Elternveranstaltungen (Z.B. auch Elterncafés oder Eltern-Kind-Nachmittage) wurde die Wichtigkeit des Schulfrühstücks (z.B. „Die schlaue Brotdose“)

und die Bedeutung von Basiskompetenzen in der Auswahl von Nahrungsmitteln thematisiert.

Handlungsfeld Wissensvermittlung

An den Projektschulen wurden bis zu vier Unterrichtssequenzen zu den Lernfeldern von der Oecotrophologin in Zusammenarbeit mit der Lehrkraft durchgeführt.

Statt bzw. im Rahmen von Koch-AGs wurde an vielen Projektschulen der aid-Ernährungsführerschein eingeführt. 15 Projektschulen wurden durch die Oecotrophologin in der Einführung des aid-Ernährungsführerscheines unterstützt.

Am 13. September fand ein Lehrerworkshop zum interdisziplinären Austausch und Ideenaustausch zur Integration der Lernfelder der Module Ernährung, Bewegung und Selbststeuerung in den regulären Unterricht statt. 8 Lehrkräfte nahmen daran teil.

2.2. Modul Bewegung

Handlungsfeld „Bewegte Schulgestaltung“

Zur Verstetigung führten 10 Übungsleiter an 12 Schulen im 14-tägigen Rhythmus die bewegte Pause bzw. den 5-Minuten-Pausenspaß durch. Die Sportwissenschaftlerin hat mit ihrer Fachkompetenz die Maßnahmen im Rahmen der bewegten Schulgestaltung begleitet, indem sie die Übungsleiterinnen supervidiert hat. Das Übungsrepertoire wurde daraufhin ausgebaut und an die Umstände (Älterwerden der Schüler, lange Durchführungsdauer) angepasst. Die Schüler fordern die Pausen mittlerweile selbst ein.

Die Übungsleiter/innen sind des weiteren bei Schul- und Sportfesten im Einsatz (z.B. Erdbeerläufe, Slacklines etc.) und bei Eltern-Kind-Nachmittagen.

Die Spielgeräte der Schulen für die bewegte Pausengestaltung wurden ergänzt z.T. auch neue große Spielgeräte für das Schulgelände (Slacklines, Kikidile/Schwebebalken, Reck) angeschafft und bei Bedarf schulinterne Ausleihsysteme aufgebaut.

Nach den Sommerferien wurden den Projektschulen 15 Waveboards für 1-2 Wochen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Es erfolgte jeweils zunächst eine Einweisung der (Sport-)Lehrer, die die Waveboards dann selbstständig in ihrem Unterricht einsetzten.

Eine Grundschule wurde bei der Konzeption einer „bewegten“ Regenpause beraten. Hierfür wurden außerdem spezielle Spielgeräte bereitgestellt.

Handlungsfeld „Bewegter Alltag“

Es wurde angestrebt, dass Sportvereine direkt im Anschluss an den Unterricht zwei Stunden Sport pro Woche in der Turnhalle der Schule anbieten. Viele Schulen haben bereits bestehende Kooperationen. Neue Kooperationen mit Vereinen kommen jedoch nur schwer in Gang. Teilweise sehen die Schulen nicht die Notwendigkeit und oft sind die Sporthallen belegt. Zudem können die Vereinen in den frühen Nachmittagsstunden keine Übungsleiter stellen. Einige Schulen befinden sich in der Umstrukturierungsphase zu Ganztageschulen. Vereinzelt fand eine Vermittlung von Kontakten zu externen Anbietern (Waveboard, Rugby, Entspannung) statt.

Broschüre „Fit zu Hause – Fitness-Check für die ganze Familie“ der BAG Haltungs- und Bewegungsförderung wurde an alle 1.- und 2.-Klässler verteilt.

Handlungsfeld „Sportunterricht“

An 9 Schulen wurden weitere Unterrichtseinheiten im Sport durch die Sportwissenschaftlerin begleitet. Der Schwerpunkt lag diesmal auf dem Bereich der Koordinationsförderung, insbesondere dem Gleichgewicht („Koordinationsbingo“ bzw. „Bewegungslandschaft“). Die durch die Sportwissenschaftlerin begleiteten Sporeinheiten haben gezeigt, dass sich Kinder gerne begeistern lassen und die Einheiten zu (unbewusster) Bewegung anregen. Es bestehen große Unterschiede in der Leistungsfähigkeit der Kinder, auf die die Lehrkräfte individuell eingehen müssen.

In Workshops für Lehrerinnen und Übungsleiter/innen wurden die Grundbegriffe der Tänze durch die Tanzlehrer vermittelt. Somit kann Tanz in den Sportunterricht und in die bewegte Schulgestaltung durch die Übungsleiterinnen und Lehrkräfte einfließen. Die Übungsleiterinnen haben im April und Mai an einer HipHop-Fortbildung teilgenommen (5x2h). Der Fortbildungsworkshop zu Tanz und HipHop für Lehrer fand ebenfalls im April/Mai (5x2h) und von September bis November (7x1,5h) statt.

An den Schulen wurden weitere Unterrichtseinheiten zu Tanz und HipHop angeboten. Die Schulen machten mit viel Begeisterung mit. An einigen Schulen wurden HipHop-AGs eingerichtet.

Das laut Antrag vorgesehene Angebot von Qualitätszirkeln zum Schulsport wurde von den Lehrkräften nicht angenommen, so dass die geplanten Veranstaltungen abgesagt wurden. Ein Angebot von Qualitätszirkeln erfolgte durch den Kooperationspartner StadtSportbund Hannover (1x spielerische Vorbereitung aufs Turnen, 1x Trendsport). An dieser Veranstaltung nahmen zwei Lehrkräfte der Projektschulen teil. Am 13. September wurde das Thema „Migration und Gesundheit“ im Rahmen des Lehrernetzwerktreffens behandelt. Weitere Themen waren u.a. die Möglichkeiten und Probleme der Verstetigung der Projektinhalte an den Schulen.

2.3. Modul Selbststeuerung

Laut Antragsschrift für die 2. Förderphase des Projektes war eine weitere Unterstützung durch die Diplom Psychologin im Modul Selbststeuerungsfähigkeit nicht vorgesehen. Gespräche mit den Projektschulen zur Verstetigung der Maßnahmen haben jedoch ergeben, dass eine punktuelle Unterstützung im Modul Selbststeuerung ebenfalls erforderlich ist. Konkreter Bedarf wurde von sechs Projektschulen angemeldet.

An den 6 ausgewählten besonders bedürftigen Schulen wurden 3-4 Unterrichtseinheiten zu folgenden Themen durch die Diplom Psychologin durchgeführt:

- Gefühle ausdrücken und erkennen
- Gefühle bei sich selbst erkennen und Hilfe einfordern – auf Gefühle eingehen
- Vertrauen und Freunde
- Gefühle verändern – Strategien im Umgang mit Gefühlen

Dabei erfolgte eine verstärkte Einbindung der Lehrkräfte durch Arbeitsaufträge bzw. Vorbereitungen für folgende Unterrichtsstunden bzw. Wiederholungen. Die Lehrkräfte erhielten zudem Unterrichtsvorschläge und Materialien, um das Thema Gefühle verstärkt zu bearbeiten. Die Unterrichtseinheiten wurden im Musik- oder Bewegungsraum durchgeführt, da entsprechend viele Rollenspiele und Bewegungseinheiten mit den Themen verbunden werden. In einer Schule wurde der Umgang mit Gefühlen anhand eines konkreten, aktuellen Themas (Übergang auf die weiterführende Schule) geübt. An dieser Schule fand auch eine Elternfortbildung zum Thema emotionale Kompetenz/ Selbststeuerung /Gefühlsstunden statt. Photographien zum Thema emotionale Kompetenz/ Selbststeuerung /Gefühle wurden als Lehrmaterial entwickelt und im Unterricht eingeführt.

2.4. Begründung für nicht umgesetzte Maßnahmen

Modul Ernährung

Laut Vorhabenbeschreibung war die Unterstützung von Koch AGs vorgesehen. Da viele der Projektschulen großes Interesse an der Einführung des aid-Ernährungsführerscheins zeigten, wurde mit Unterstützung der Oecotrophologin im Rahmen von Koch AGs an 15 Projektschulen der aid-Ernährungsführerschein angeboten.

Zwei schulübergreifende Lehrerworkshops zu den Lernfeldern waren geplant. Aus Gesprächen mit den Projektschulen ging jedoch hervor, dass Interesse an einem Workshop zum interdisziplinären Austausch und zur Integration der Lernfelder aus den verschiedenen Modulen besteht. Dieser Workshop fand in der 2. Jahreshälfte statt.

Modul Bewegung

Es war angestrebt, dass Sportvereine direkt im Anschluss an den Unterricht zwei Stunden Sport pro Woche in der Turnhalle der Schule anbieten. Viele Schulen haben bereits bestehende Kooperationen mit Sportvereinen. Neue Kooperationen mit Vereinen kommen jedoch nur schwer in Gang. Teilweise sehen die Schulen nicht die Notwendigkeit und oft sind die Sporthallen belegt. Zudem können die Vereinen in den frühen Nachmittagsstunden keine Übungsleiter stellen. Eine verstärkte Kontaktaufnahme zu Vereinen gestaltete sich schwierig. Auch wird von den Schulen oft nicht der Bedarf gesehen, bzw. die Zusammenarbeit von vorne herein als schwierig erachtet. Angebote von „Schnupperkursen“ durch die Vereine an den Schulen zur Vorstellung vielfältiger Sportangebote konnte deshalb nicht umgesetzt werden. Lediglich an einer Schule konnte durch eine neue Kooperation mit einem Verein das Angebot „Rugby“ in das Schulangebot integriert werden.

3. Erzielte Ergebnisse

Die durch die 1. Förderphase erzielten Ergebnisse wurden bereits im Abschlussbericht zur 1. Förderphase dargestellt. Während der 2. Förderphase konnte in allen drei Modulen an den insgesamt 19 Projektschulen eine Verstetigung erzielt werden.

Diese Verstetigung zeichnet sich durch folgende Beobachtungen bzw. Rückmeldungen aus den Schulen aus:

An den Projektschulen fanden 14-tägig der „**Bewegte Unterricht**“ und die „**Bewegte Pause**“ mit Begleitung durch eine Übungsleiterin statt. Bei den Schülern und Lehrern konnte eine ausreichende Akzeptanz dieser Maßnahme erzielt werden. Durch die Regelmäßigkeit erfolgte eine Aufnahme der Bewegungspause in den alltäglichen Schul- bzw. Unterrichtsablauf. Mobile Spiel- und Sportgeräte wurde den Schulen zur Verfügung gestellt und von den Schülern sehr gut angenommen, dadurch haben sich die Pausen an allen Schulen zu „bewegten Pausen“ entwickelt.

Unsere Erfahrungen an den Projektschulen haben gezeigt, dass das Angebot von Tanz zu südamerikanischen Rhythmen und Hip Hop in hervorragender Weise die Bewegungsfreude der Kinder wecken und die Koordinationsfähigkeit fördern konnte. Die Fortbildungsworkshops zu Tanz und Hip Hop wurden von den Lehrkräften sehr gut angenommen und somit kann von einer Weiterführung dieser Maßnahmen durch die Lehrkräfte im Rahmen des regulären Sportunterrichts ausgegangen werden.

Durch die Unterstützung der Oecotrophologin konnten an vielen Schulen die Verpflegungsangebote wie gesundes Frühstück, Koch AGs, Schulmilch, Trinkversorgung, Schulverpflegung optimiert bzw. neu eingeführt werden. Eine punktuelle Supervision durch die Oecotrophologin wirkte motivierend und beratend für Lehrer und Kinder. Das Gefühl einer Begleitung machte es für die Lehrkräfte leichter, die Maßnahme zum integralen Bestandteil des Leitbildes der Schulen werden zu lassen.

Durch Zusatzangebote und Aktionstage rund um die gesunde Ernährung wie etwa „Gemüsepizzabacken“, „Milchshakeseminar“, „Erdbeerlauf“, „Sinnesparcours“, „gesunde Waffeln“, „Power Kauer auf Gemüsejagd“ – das Jahreszeitenspiel rund um Obst und Gemüse der Verbraucherzentrale sowie der aid- Ernährungsführerschein wurden viele neue Ideen und Impulse in die Schulen getragen. Die Inhalte der Module werden von den Lehrkräften in den Sachunterricht integriert und das Thema Gesundheit in das Schulprogramm aufgenommen. Extra Frühstückspausen werden eingelegt und ein gesundes Frühstücksbuffet findet regelmäßig statt, um den Kindern weiterhin die Relevanz eines gesunden Frühstücks aufzuzeigen.

Das Ernährungsbewusstsein der Kinder hat sich auf Grund des Leitmoduls Ernährung in fast allen Schulen zum Positiven verändert. Die Lehrer bestätigen einen Zuwachs an theoretischem Wissen und eine Sensibilität gegenüber gesundem Schulfrühstück.

Durch das Angebot eines gesunden Schulfrühstücks konnten auch Kinder erreicht werden, die von Zuhause kein Frühstück mitbringen können bzw. kein

akzeptables Frühstück mitbringen. Durch diese gut angenommene Maßnahme wird den Kindern der Griff zum gesunden Frühstück erleichtert und ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten gefördert.

Die sogenannten aktiv von Kindern mitgestalteten Eltern-Kind-Nachmittage wurden vom Projektteam als Alternative zu den regulären Elternabenden entwickelt. Das Projektteam hat mit diesem Ansatz die Erfahrung gemacht, dass das Interesse der Eltern geweckt und eine Sensibilisierung, insbesondere von schwer erreichbaren Eltern, erzielt werden konnte.

Der konstruktive Umgang mit Gefühlen und das Thema Selbststeuerungskompetenz wurden von vielen Lehrkräften als wichtige Themen erkannt und in den Unterricht integriert.

Anhand der ausgewerteten Daten zeigt sich der Trend, dass ein Großteil der Maßnahmen, die durch das Projekt implementiert wurden, bei den Schülern und Lehrern erfolgreich umgesetzt werden konnten. Das Gesundheitsbewusstsein und -verhalten hat sich bei Schülern und Lehrern positiv verändert und wird in den Schulalltag integriert.

Das Ziel, ein Gesundheitsverständnis zu bilden und Gesundheit als Bildungsziel im pädagogischen Konzept zu etablieren konnte erfolgreich umgesetzt werden.

4. Fördernden und hemmenden Faktoren für die Zielerreichung

Die fördernden und hemmenden Faktoren für die Zielerreichung wurden bereits im Abschlussbericht der 1. Förderphase aufgeführt.

Ergänzend und zusammenfassend kann an dieser Stelle hervorgehoben werden, dass ein derartiges Projekt nur dann nachhaltig wirkt, wenn eine mindestens 4-jährige Begleitung der Schulen sichergestellt ist. Im 4. Projektjahr hat sich deutlich gezeigt, dass eine reibungslosere und effektivere Zusammenarbeit aufgrund der bereits bestehenden Vertrautheit zwischen Zielgruppe und Projektteam möglich war. Die Motivation der Lehrkräfte war deutlich höher als die Jahre zuvor. Das ist sicherlich ebenfalls auf die langfristige Zusammenarbeit und das dabei gewonnenen Vertrauen zurückzuführen. Im letzten Projektjahr wurde in erster Linie bedarfsorientiert mit den Schulen zusammengearbeitet. Der Druck, bestimmte Maßnahmen in einer bestimmten Zeit umzusetzen war in der 2. Förderphase geringer und ermöglichte eine gewisse Flexibilität, die sich positiv auf das Kooperationsklima mit den Schulen auswirkte.

Als hemmender Faktor kann nach wie vor festgestellt werden, dass Fortbildungsangebote für Lehrkräfte nur sehr schlecht angenommen werden.

5. Zusammenfassung

Die Daten der Schuleingangsuntersuchungen für die Region Hannover zeigen, dass die Zunahme des Übergewichts in der Grundschulzeit beginnt. Dieser Entwicklung möchte das Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin der Region Hannover mit seinem Projekt entgegenwirken.

Das Projekt „Adipositasprävention in Grundschulen der Region Hannover“ ist Teil der vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz geförderten Initiative „Besser essen. Mehr bewegen. Kinderleicht Regionen“. Die Förderung erstreckte sich von 2007-2009. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit erfolgte eine anteilige Verlängerung für das Jahr 2010. In Ergänzung stellte die Region Hannover zusätzliche Personalkapazität zur Verfügung.

Projektziele:

- die gleichwertige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens,
- die Persönlichkeitsstärkung, sowie der Aufbau und die Steigerung von Selbststeuerungsfähigkeiten,
- die Bildung eines Gesundheitsverständnisses bei den Grundschulern und Eltern,
- Die Etablierung von Gesundheit als ein Bildungsziel im pädagogischen Konzept.

Umsetzung der Projektmaßnahmen:

Das Programm für die Projektschulen setzte sich aus den drei Leitmodulen Ernährung, Bewegung und Selbststeuerungsfähigkeit zusammen. Anteilig wurde in den einzelnen Modulen Wissen und Praxis vermittelt.

Ein wichtiger Bestandteil des Moduls Ernährung war die Wissensvermittlung zur gesunden Ernährung und das tägliche gemeinsame Schulfrühstück. Insbesondere die praxisbezogenen Elemente der Wissensvermittlung fanden große Beliebtheit unter den

Kindern und Lehrern. So wurden Koch-AGs mit Unterstützung der Oecotrophologin angeboten. Spielerisch erfuhren die Kinder, welches Obst und Gemüse in unserer Region wächst und konnten mit einer Haferquetsche ihr eigenes Müsli herstellen.

Im Bewegungsmodul wurden SportlehrerInnen durch die Sportwissenschaftlerin auf neue Möglichkeiten der Förderung motorischer Fähigkeiten der Kinder aufmerksam gemacht. Durch die Bausteine der bewegungsförderlichen Unterrichts-, Schul- und Pausenhofgestaltung implementierten die Übungsleiterinnen Maßnahmen der Bewegungsförderung, die sich auf den gesamten Schulalltag und das Schulgelände bezogen.

Unter Anleitung der Übungsleiterinnen wurde in allen Klassen der Schulen der „5-Minuten-Pausenpass“ während des Unterrichts angeboten. Während der großen Pausen wurden mit Unterstützung der Übungsleiterinnen mobile Spiel- und Sportgeräte eingesetzt. Das Angebot wurde mit Begeisterung von den Kindern und Lehrern angenommen. Es hat sich bislang gezeigt, dass durch mobile Spielgeräte eine größere Anzahl von Kindern erreicht und zur Bewegung animiert werden konnten als durch fest installierte Spielgeräte.

Im Mittelpunkt des Moduls zur Stärkung der Selbststeuerungskompetenzen stehen Gefühle als ein mögliches Hemmnis auf dem Weg zur Zielerreichung. Durch Unterrichtseinheiten wurde die Auseinandersetzung der Projektklassen mit ihren Anliegen, Wünschen und Zielen sowie mit unangenehmen Gefühlen und belastenden zwischenmenschlichen Situationen gefördert. Lehrkräfte wurden für die emotionale Entwicklung ihrer Schüler sensibilisiert und für deren Förderung kompetent gemacht. Ihre Einbindung erfolgte durch eine Fortbildungsveranstaltung und enge Zusammenarbeit während des Unterrichts. Eltern wurden durch verschiedene Veranstaltungen informiert und angeregt, wie sie die Entwicklung ihrer Kinder unterstützen können.

Intensive Elternarbeit trug wesentlich zu einer Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens bei. Schwer erreichbare Eltern, insbesondere Eltern mit Migrationshintergrund konnten durch niedrigschwellige Angebote (Elterncafés, von Kindern mit gestaltete Eltern-Kind-Nachmittage) gelockt und informiert werden.

Fazit:

Das Projekt hat durch seinen ganzheitlichen Ansatz mit Blick auf die Balance zwischen Bewegungs- und Ernährungsförderung sowie Steigerung der Selbststeuerungsfähigkeit einen exemplarischen Beitrag zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und damit der Adipositasprävention geleistet.

Die Vermittlung von Handlungskompetenzen war ein wichtiges Lernziel. Dabei ging es insbesondere um die praktische Erfahrung bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln und die Steigerung von Bewegungsanlässen, die von der Schule bis in die Freizeitgestaltung reichen. Ferner ging es um die Schaffung positiver Erlebnisse, deren Erfahrung die Kinder veranlasste, die Inhalte in ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Das Projekt baute 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, erhöhte die Wahrscheinlichkeit auf Nachhaltigkeit über das Projektende hinaus.