

NETZWERK

Besser essen – mehr bewegen in Groß Klein

Zielsetzung

Die Rostocker Initiative "Besser Essen, mehr bewegen in Groß Klein" entschied sich für eine breite Palette von Aktivitäten. Im Zentrum standen immer auch die (Groß-)Eltern. Bei "BEST for Family" (Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung) bewährte sich dieser Ansatz besonders: In gemeinsamen Kurseinheiten wurde bei Sport und Entspannung das alltägliche Miteinander gestärkt. Dort lernten die Eltern "Bärenstarke Kinderkost" mit einfachen Rezepten und der Ernährungspyramide kennen, während die Kleinen sich beim Bewegungsparcours austobten.



Bild: Kinderleicht-Regionen

Umsetzung

Dass das "Gesunde Schulfrühstück" nicht viel kosten muss, zeigte eine Grundschule: Zwei Ehrenamtliche bereiteten täglich mit wenig Geld und Essensspenden für 60 Grundschüler Gemüse, Obst und belegte Brote vor. In der "Wohlfühlschule" gehörte neben Sportideen für drinnen auch Plätzchenbacken zum Programm, die "PowerKauer" gingen auf "Gemüsejagd", viele Einrichtungen entdeckten das gesunde Essen neu. Für Alleinerziehende rückten "Gesundheit und Kraft – für mich und mein Kind" wieder in den Mittelpunkt.

Höhepunkte waren die "Familien-Gesundheitsmärkte" im IGA-Park: Die Rostocker "Besser essen. Mehr bewegen"-Initiative lud zu der Veranstaltung "BEMBule" mit Hüpfburg, Verkehrsparcours, leckerem Essen und vielen Vereinen. Im IGA-Park waren die "Gartenzwerge zu Besuch im Gemüsebeet". Nach der Ernte kochten und genossen Eltern und Kinder das gemeinsam angebaute Obst und Gemüse.

Weitere Informationen zu den KINDERLEICHT-Regionen finden Sie in der KINDERLEICHT-Serie.

Downloads

Hier finden Sie den Abschlussbericht des Projekts Rostock für die **1. Förderphase** (Download pdf, 995 KB, nicht barrierefrei).

"Besser essen - mehr bewegen in Groß Klein" ist eins von 24 ausgewählten Projekten aus dem Modellvorhaben "Besser Essen. Mehr Bewegen. KINDERLEICHT-Regionen".



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/besser-essen-mehr-bewegen-in-gross-klein/>