

## NETZWERK

# Früh in Form - gesunde Ernährung als Schulfach für Grundschulen

## Zielsetzung

Das Grundschulprogramm "Früh in Form" wurde 2003 auf Anregung der Regionalen Gesundheitskonferenz des Landkreises Alzey-Worms mit dem Gesundheitsamt in Zusammenarbeit mit dem Adipositas-Netzwerk Rheinland-Pfalz e. V., den Ernährungsberaterinnen der AOK - Regionaldirektion Worms-Alzey und dem Dienstleistungszentrum ländlicher Raum Rh-N-H, Bad Kreuznach, entwickelt.

Um die Basis für einen gesunden Lebensstil zur Vermeidung von Übergewicht und Fehlernährung zu legen, bietet das Präventionsprogramm ein vielfältiges Spektrum an Lehrinhalten, angefangen bei den Grundlagen der Physiologie bis hin zu den Unterschieden in den Essgewohnheiten anderer Länder und Kulturen oder das Decken eines Tisches zu feierlichen Gelegenheiten.

## Umsetzung

Das Programm ist auf eine externe Beschulung konzipiert. Es kann aber auch anhand eines Handbuchs von den Lehrkräften vermittelt werden.

Eine Schule, deren Lehrkräfte die Beschulung selbst übernimmt, wird vom Entwicklungsteam beraten und unterstützt.

Das bietet "Früh in Form":

- Das Programm erreicht alle Kinder und läuft über die gesamte Grundschulzeit. Somit wirkt es nachhaltig und legt bei den Kindern den Grundstock eines Basiswissens für eine gesunde Ernährung.
- Das Programm beinhaltet im 1. - 3. Schlj. 4 Doppelstunden und



Bild: Früh in Form -  
Gesunde Ernährung  
als Schulfach für  
Grundschulen

---

## KONTAKT

Regionale  
Gesundheitskonferen-  
z des Landkreises  
Alzey-Worms  
Kreisverwaltung  
Alzey-Worms  
Ernst-Ludwig-Straße  
36  
55232 Alzey

**Ansprechpartnerin**  
Margita E. Köhler-  
Eichberger  
Telefon:  
06731-408-6091  
E-Mail: **koehler-  
eichberger.margita  
@kreis-alzey-  
worms.de**

---

## LINKS

[www.kreis-alzey-w](http://www.kreis-alzey-w)

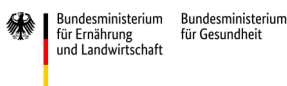
im 4. Schlj. 3 Doppelstunden mit auf sich aufbauenden Lerninhalten in Theorie und Praxis.

- Eltern und Lehrer werden in das Programm mit einbezogen. Elternbriefe und Rezepte sind in Türkisch und Russisch übersetzt.
- Das Präventionsprogramm "Früh in Form" kann von allen Grundschulen innerhalb und außerhalb des Landkreises übernommen werden.



Dieses Projekt trägt das Logo „Wir sind IN FORM“. Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/frueh-in-form-gesunde-ernaehrung-als-schulfach-fuer-grundschulen/>**