



unterstützt
die Ziele von



plattform
ernährung und
bewegung e.v.



„Gesund und Fit im Kreis Olpe“

**Ernährungs- und Bewegungskonzept für Kinder in
Kindertageseinrichtungen und Grundschulen**



**Auftraggeber: Kommunale Gesundheitskonferenz
Kreis Olpe
Olpe im Oktober 2009**

„**Gesund und fit im Kreis Olpe**“, ist der Titel eines Ernährungs- und Bewegungsprojektes des Kreises Olpe für Kindertageseinrichtungen und Grundschulen, mit dem durch frühzeitige Gesundheitserziehung dem Trend zu Übergewicht und Bewegungsmangel entgegengewirkt werden soll.

Denn auch im Kreis Olpe nimmt die Zahl fettleibiger Menschen stetig zu. Schon Kinder neigen verstärkt zu Übergewicht, das sie häufig zeitlebens nicht mehr verlieren. Übergewichtige Menschen haben jedoch ein erhöhtes Krankheits- und Sterberisiko. Folgeerkrankungen des Übergewichts verursachen schätzungsweise 30 Prozent der Kosten unseres Gesundheitssystems.

Eine von der Kommunalen Gesundheitskonferenz beauftragte Projektgruppe erarbeitete ein Konzept, um Kinder bereits im Kindergarten- und Grundschulalter zu einem sinnvollen Ernährungsverhalten und zu mehr körperlicher Betätigung anzuregen.

Damit dieses Ziel erreicht werden kann, werden Kinder, Eltern, Erzieherinnen und Lehrkräfte aktiv in das Projekt einbezogen. Es ist zudem daran gedacht, für die jeweilige Einrichtung Konzepte für die Verpflegung und die aktive Pausengestaltung zu erstellen. Darüber hinaus sind verschiedene Sonderaktionen und sportliche Aktivitäten am Nachmittag in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund vorgesehen.

Kernbestandteil des Konzeptes ist die Unterrichtung der Kinder und Schulung von Eltern, Erziehern und Lehrkräften durch ein Team aus einem/einer Arzt/Ärztin, einem/einer Ernährungsberater/in und einem/einer Übungsleiter/in.

Darüber hinaus wird eine Evaluation durchgeführt mit Fragebögen für Kinder und Eltern. Die Auswertung der Befragungen erfolgt anonymisiert durch den Fachdienst Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises Olpe in Kooperation mit der Fachhochschule Münster.

Aufgabe des Teams ist auch, mit den Einrichtungen einen Plan zu entwerfen, wie die Konzepte gesunde Ernährung und Bewegung langfristig in den Einrichtungskonzeptionen verankert werden können.

Das Konzept wurde in einer mehrjährigen Pilotphase in einer Kindertageseinrichtung und 6 Grundschulen getestet. Anschließend erfolgte eine Evaluation durch die Fachhochschule Münster, nach der das Konzept weiter verbessert wurde. Es ist geplant, nach der Pilotphase Sponsoren zu finden, um weitere Einrichtungen in das Konzept einzubeziehen.

Weitere Fragen zum Inhalt und Umsetzung des Konzeptes beantwortet gerne Frau Dr. Bettina Adams, Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen und Ernährungsmedizinerin (Tel. 02761-81435).

Weitergehende Informationen auch unter:

www.aid.de

www.bzga.de

www.gesund-macht-schule.de

www.medusana.de

www.ksb-olpe.org

Aid-Vertrieb DVG (Info- und Unterrichtsmaterial)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Programm der Ärztekammer Nordrhein und AOK

Medusana-Stiftung (Programm MediPäds)

KreisSportBund Olpe e.V.