

Spickzettel:

Leitfaden zur Förderung der gesunden Ernährung

Wollen Sie eine gesundheitsförderliche Maßnahme für Ihre Grundschule entwickeln? Dann sind Sie hier richtig! Wir von [GrundGesund](#) haben einen Leitfaden erstellt, mit dem wir Sie auf den Weg zu mehr Gesundheitsförderung an Ihrer Schule begleiten möchten. Gesunde Ernährung und Bewegung sind wichtig, um gesund zu bleiben und Übergewicht bereits in jungen Jahren vorzubeugen. Am Beispiel der gesunden Ernährung zeigen wir, welche Schritte aus unserer Sicht hilfreich sind, um das Thema gesunde Ernährung im schulischen Alltag zu platzieren und zu verankern.

Gesundheitsförderung: ein wichtiger Bestandteil von Schulentwicklung

I. Die Basis: Recherche und Bedarfsanalyse

In den folgenden Leitfragen finden Sie Anregungen zur Entwicklung von gesundheitsförderlichen Programmen und Maßnahmen, um ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten bei den Kindern und Jugendlichen zu fördern.

Ein erster Schritt bei der Planung von gesundheitsförderlichen Aktivitäten ist die Informationsbeschaffung. Das bedeutet, dass Sie sich zunächst ganz allgemein über das Thema informieren, welche Informationen und Daten es zu diesem gesundheitlichen Bereich über Kinder und Jugendliche gibt.

Im nächsten Schritt sollten Sie für Ihre Schule eine Bestandsaufnahme durchführen und den Förderbedarf in diesem Bereich ermitteln. Diese grundlegenden Schritte sollten Sie nicht vernachlässigen oder unterschätzen. Die Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse tragen dazu bei, dass die Maßnahmen zielführend geplant und umgesetzt werden können. Gleichzeitig können Sie dadurch gewährleisten, dass die Förderaktivitäten dem Bedarf an Ihrer Schule entsprechen. Die Fragen 1-4 leiten Sie durch die Basis-Arbeit.

1. Wie sollte eine gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche überhaupt aussehen? Gibt es dazu Empfehlungen?

Ernährung bei Kindern ist ein viel diskutiertes Thema. Jeder scheint eine andere Meinung dazu zu haben, was gesunde Ernährung ausmacht. Auch die Fülle von Büchern, Ratgebern und Foren zum Thema sind offenbar wenig hilfreich. Was ist gesunde Kinderernährung? Wenn Sie vorhaben sich an Ihrer Schule mit dem Thema gesunde Ernährung

auseinandersetzen, ist es wichtig, sich zunächst umfassend zu diesem Thema zu informieren. Die von uns vorgeschlagenen Seiten bieten guten Ausgangspunkte für Ihre Recherche. Hier finden Sie beispielhafte [Empfehlungen zur gesunden Ernährung für Kinder](#).

2. Wie gesund ernähren sich Kinder und Jugendliche in Deutschland? Gibt es dazu Hintergrundinformationen?

Im GrundGesund Modellvorhaben erhielten jeder fünfte der Drittklässlerinnen und Drittklässler die Empfehlung, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Außerdem hatte annähernd jedes sechste Kind der untersuchten Drittklässlerinnen und Drittklässler Übergewicht oder litt sogar unter Fettleibigkeit. Die Hintergrundinformationen können Ihnen Handlungsfelder deutlich machen und sind als Vergleichsgrundlage nicht zu unterschätzen. Auch die eigenen Beobachtungen können dadurch bestätigt oder relativiert werden.

Wenn Sie an Ihrer Schule gesundheitsförderliche Aktivitäten im Bereich gesunde Ernährung umsetzen möchten, können Sie mit einer guten Informationsbasis besser einschätzen, in welchem Bereich Handlungsbedarfe bestehen. Konsumieren Kinder zum Beispiel zu viel Süßes, aber zu wenig Obst, dann ist für den Anfang eventuell ein Projekt zum Thema gesunde leckere Snacks denkbar. Vergessen Sie dabei jedoch nicht, die konkreten Bedarfe an Ihrer Schule zu bestimmen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass an Ihrer Schule das Thema Obst bereits ausreichend thematisiert wurde, die Kinder aber oftmals zuckerhaltige Getränke mit zur Schule nehmen, sollten Sie dies in Ihren Überlegungen berücksichtigen.

3. Wie stark ist Übergewicht und Adipositas bereits bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland verbreitet?

Übergewicht und Adipositas sind Risikofaktoren für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. Außerdem führen sie über einen längeren Zeitraum u. a. zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter den angegebenen weiterführenden Links finden Sie Informationen und aktuelle Daten zur Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Mit einer guten Informationsbasis zum Thema Übergewicht und dem Wissen und den Zahlen aus aktuellen Studien können Sie die Wichtigkeit Ihres Vorhabens der Schulgemeinschaft gegenüber gut begründen und verdeutlichen.

4. Gibt es Maßnahmen und Programme zur Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland?

Übergewicht oder Adipositas bei Kindern und Jugendlichen ist nicht gut für die Gesundheit. Aber wie kann Übergewicht vermieden werden oder was kann gegen ein bestehendes Übergewicht unternommen werden? Sie haben sich bereits über die Wichtigkeit gesunder Ernährung und Übergewichtsprävention informiert und sind fest entschlossen, aktiv zu werden. Am Anfang ist es wichtig, genau zu recherchieren, welche erprobten Projekte oder

Programme es in diesem Bereich zur Auswahl stehen und ob es Qualitätskriterien für gute Programme gibt. Hilfreich hierfür ist die Publikation der BZgA „[Qualitätskriterien für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen](#)“.

II. Weiter geht's! Planung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Aktivitäten

Für das weitere Vorgehen gibt es vier wichtige Teilbereiche, die Sie unbedingt berücksichtigen sollten: die Konzeption und Planung, die Umsetzung, die Dokumentation und ebenso die Evaluation. Die Fragen 5 bis 8 führen Sie durch diese Schritte.

Sie müssen das Rad nicht neu erfinden! Bei der Konzeption oder Planung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen an Ihrer Schule können Sie sich von bereits bestehenden Projekten oder Programmen inspirieren lassen. Informieren Sie sich bei Landesprogrammen und Initiativen oder nutzen Sie die zahlreichen Angebote der Praxisdatenbanken. Auf dem Weg zur Umsetzung, denken Sie bitte stets daran, dass Sie die Ausgangssituation, die Umsetzung und das Ergebnis für Ihre Schule dokumentieren. Gleichzeitig sollte die Evaluation der Aktivitäten - also eine Bewertung der Ergebnisse - einen wichtigen Stellenwert einnehmen. Diese können Ihnen wertvolle Rückschlüsse über die Umsetzungsqualität und den Erfolg der gesundheitsförderlichen Aktivitäten liefern.

5. Wer soll zu der Entwicklung eines Konzeptes zur gesunden Ernährung an Ihrer Schule beitragen?

Einen Beitrag können schulexterne Partner leisten

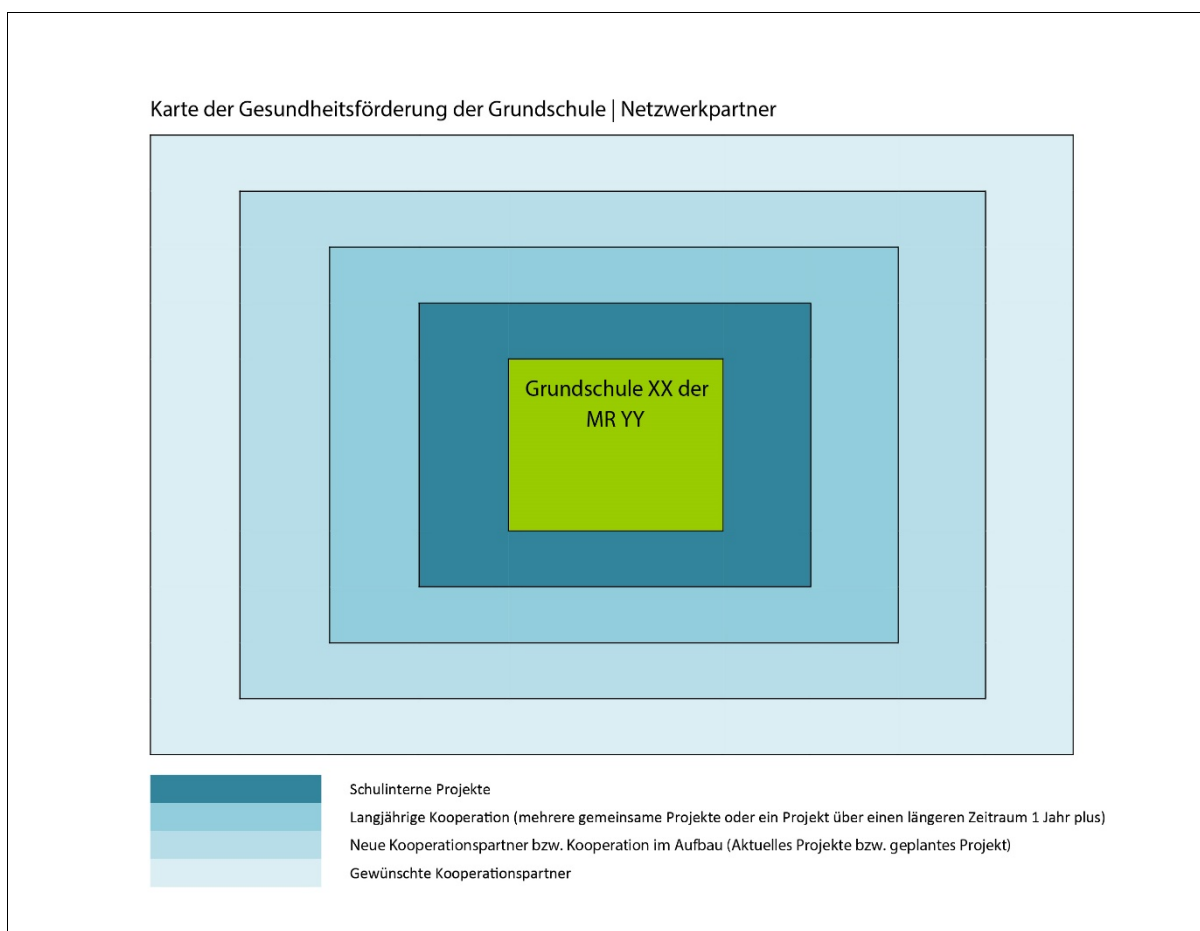
Unterstützung lässt sich möglicherweise innerhalb der Schule finden. Vielleicht gibt es Eltern, die im Bereich Ernährung oder Sport beruflich tätig sind und sich gerne in der Schule engagieren wollen? Oder Lehrkräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Interesse an dem Thema haben? Außerhalb der Schule gibt es vielleicht Sportvereine in der Nähe, die mit Ihrer Schule kooperieren wollen. Vielfach bieten auch Schul- und Gesundheitsämter Unterstützung beim Thema Gesundheitsförderung an.

Häufig macht es Sinn, sich für die Planung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen außerschulische Partner zu suchen, die über eine Expertise in dem Bereich aufweisen, in dem Sie an Ihrer Schule gesundheitsförderliche Aktivitäten initiieren wollen. Partner für gesundheitsförderliche Maßnahmen gibt es viele: Landesvereinigungen für Gesundheit, Krankenkassen, Unfallkassen, Sportbund, Sportvereine, Landesinitiativen,

Initiativen des Bundes und viele mehr! In der Regel verfügen alle Partner über eigene Websites. Die Recherche im Internet wird Sie schnell voranbringen.

Erfassung des Ist-Zustandes

Mit Hilfe der Karte der Gesundheitsförderung können Sie sich einen Überblick über die gesundheitsförderlichen und präventiven Projekte in Ihrer Schule und dem Umfeld der Schule sowie den beteiligten Akteuren in der Region bzw. ggf. im Land verschaffen. Zusätzlich können hier wichtige Akteure (z. B. Caterer, Ernährungsberatung, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst) für die Durchführung bzw. Implementierung von Gesundheitsförderung im Setting Grundschule in der Region bzw. im Land zukünftig gewonnen werden.



Die Schulgemeinschaft muss sich für das Thema begeistern lassen und die Wichtigkeit des Anliegens erkennen

Die Basis für die gelingende Planung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen bildet das schulinterne Engagement. Das heißt, die Fachkräfte in der Schule sollten gemeinsam an einem Strang ziehen. Die Schulleitung, die Lehrkräfte, die Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der OGS, aber auch die Eltern sollten das Problem erkennen und gemeinsam einen Handlungsbedarf

daraus ableiten. Um den schulinternen Austausch zu organisieren, ist die Bildung einer Steuergruppe sinnvoll.

Was will die Steuergruppe konkret erreichen?

Mit der Einrichtung von Steuergruppen kann eine gemeinsame Entwicklung und Durchführung der gesundheitsförderlichen Aktivitäten an der Schule erfolgen. Zugleich sollte hierdurch die Verankerung der Gesundheitsförderung an den Schulen befördert und verstetigt werden. Mitglieder der Steuergruppe sollten möglichst alle Akteure in den Schulen sein. Dies schließt neben der Schulleitung, den Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern auch die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Erzieherinnen und Erzieher sowie die Schüler- bzw. Elternvertretungen ein.

Eine Steuergruppe plant, bewertet und koordiniert und dies stets mit größtmöglicher Beteiligung aller Schulakteure. Dabei bezieht sich das „Steuern“ innerhalb einer Steuergruppe nicht auf das Steuern und Lenken von Akteuren, sondern vielmehr auf das Steuern eines Entwicklungsprozesses. Da in der Regel die Schulleitung für derartige Aufgaben selten ausreichende Kapazitäten aufbringen kann und Entwicklungsprozesse besser gelingen, wenn diese partizipativ gestaltet werden, bedarf es einer Steuergruppe. Wichtig ist, dass Aufgaben der Gruppe klar definiert und ein verbindlicher Zeitraum festgelegt wird.

6. Gibt es bereits Projekte und Materialien zum Thema ‚gesunde Ernährung‘, auf die Sie aufbauen können?

Sie müssen das Rad nicht neu erfinden, wenn Sie eine gesundheitsförderliche Maßnahme an Ihrer Schule durchführen möchten. Sie können zum einen auf die Erfahrungen anderer Schulen zurückgreifen, zum anderen haben Sie die Möglichkeit Materialien und Informationen zu nutzen, die zum Beispiel die BZgA, die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung, die Krankenkassen, die Landesprogramme zu guter gesunder Schule und die Landesvereinigungen für Gesundheitsförderung bereitstellen. Die Praxisdatenbank des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit kann Ihnen wertvolle Informationen zu Programmen bieten:

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-kindern-und-jugendlichen/.

7. Gibt es weitere Informationen und Materialien, die Ihnen bei der Durchführung von Maßnahmen zur gesunden Ernährung nützlich sein könnten?

Fühlen Sie sich mit Ihrem Anliegen, die Schule und den Schulalltag gesünder zu gestalten, nicht allein. Viele Organisationen und Personen haben sich bereits mit diesem Thema beschäftigt und stellen Ihnen nützliche bereits bewährte Materialien zur Verfügung, wie z. B.

die Informations- und Unterrichtsmaterialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (www.bzga.de/infomaterialien/). Das Repertoire reicht von Leitfäden, über Unterrichtsmaterialien, bis hin zu hilfreichen Tipps und Anregungen.

8. Wie können Sie herausfinden, ob Sie tatsächlich das Ziel erreicht haben?

Sicherlich möchten Sie auch wissen, ob die Durchführung der gesundheitsförderlichen Aktivität an Ihrer Schule etwas gebracht hat. Dabei ist es wichtig, dass Sie vorab Ziele definieren, die Sie mit dem Vorhaben erreichen möchten. Diese können dann im Anschluss an die gesundheitsförderliche Aktivität überprüft und bewertet werden.

- Was waren die Ziele?
- Was lief gut, was lief weniger gut?
- Wo liegen die Stärken und Schwächen der Aktivität?
- Was hat zum Erreichen der Ziele beigetragen?
- Was kann für die Weiterführung/ Zukunft gelernt werden?
- Welche Wirkung ist festzustellen?
- Und in welchem Verhältnis stand der Aufwand zur Wirkung?

Für einen guten Einstieg und Basisinformationen zum Thema Qualitätssicherung können wir die Seite des Landesentrums Gesundheit NRW (www.lzg.nrw.de/ges_foerd/qualitaet/basiswissen/index.html) empfehlen.

Die Qualitätssicherung war auch ein wichtiger Bestandteil des umfangreichen Modellvorhabens GrundGesund. Um die Qualitätssicherung strukturiert und gewinnbringend einzusetzen, wurden für die erste und die dritte Projektphase Qualitätshandbücher erstellt. Diese enthalten Leitfäden, Checklisten, Vorlagen und Fragebögen zur Bewertung einzelner Prozessschritte und -ergebnisse. Wir hoffen, dass wir Sie mit den Dokumenten Anregungen für die Gestaltung und die Umsetzung von Gesundheitsförderung anregen können.

Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit (BMG) 2018. Förderschwerpunkt Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Abgerufen von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/praevention-von-kinder-uebergewicht.html#c3092> [08.10.2018].