

Gesund essen und bewegen mit Familien – Projekterfahrungen in einem kommunalen Netzwerk

Projekt „Fit im Leben- mit Spaß und Karla dabei!“

Heike Bohn, Bürgermeisterin Verbandsgemeinde Hillesheim

Im Januar 2007 startete die Verbandsgemeinde Hillesheim mit dem Projekt „Fit im Leben- mit Spaß und Karla dabei“. Die Verantwortlichen der Kommune wollten damit als Träger von Schulen und Kindergärten alle Kinder von 0 bis 10 Jahren und deren Familien, die in der Verbandsgemeinde leben, erreichen.

Die Verbandsgemeinde Hillesheim mit <10.000 Einwohnern vernetzte mit dem Projekt über 20 Einzelinitiativen von gemeindlichen Einrichtungen, Vereinen, Verbänden, privaten Initiativen und engagierten Bürgerinnen und Bürgern. Ziel des Projektes war die Aktivierung des gesamten Lebensumfeldes der Kinder im Hillesheimer Land und die Einbeziehung aller Bürgerinnen und Bürger für mehr Verantwortung in der Gesundheitserziehung, um Übergewicht und motorischen Defiziten bei Kindern vorzubeugen.

Mit dem Maskottchen „Karla- die knallrote Kirsche“ konnten die Projektpartner für ihre Aktionen werben. Diese waren z. B. Maßnahmen in der Schule „Karla lernt essen und trinken“ (Erziehung von Esskultur; Umsetzung der DGE-Standards bei der Schulverpflegung), „Karla tanzt“, „Karla lernt Inlinen“, „Karla auf der Fitness-Strecke“, „Karla auf dem Bauernhof“ (Schulausflug), „Karla wird Artistin“, „Karla feiert!“ und vieles mehr. Rund um das Projekt „Karla“ wurde ein eigenes Bonifikationssystem entwickelt. Die Kinder konnten einzeln oder in Gruppen Kirschaufkleber auf einem Kirschbaum sammeln, welche dann für ein Bewegungselement (Dosenstelzen, Springseil, Jonglierbälle o.ä.) oder für einen Aktionstag in der Schule (Gruppe) eingetauscht wurden.

Einige der Projekte konnten verstetigt werden. So wurde ein Karla-Pfad geschaffen, der von den Kindern und ihren Eltern/Großeltern, Kindergärten, Schulen und Urlaubern rege genutzt wird. Entlang dieses Wanderwegs befinden sich Bewegungselemente (unter anderem Balancierbalken, Wippen, ein Niedrigseilgarten). Es wurden 2 „Karla-Mobile“ angeschafft, Kfz-Anhänger gefüllt mit Sport- und Bewegungsmaterialien, die anlässlich von Festen und privaten Feiern ausgeliehen werden können. Die Karla-Mobile wurden dem Sportverein übergeben. Dieser unterhält und verleiht diese Mobile. Zudem sind die Kindergärten als „gesunde“ Kindergärten bekannt, in denen täglich ein „magischer Teller“, gefüllt mit Obst und Gemüse, in den Gruppen zubereitet wird, welcher sich „automatisch“ wieder füllt.

Neben einer projektleitenden Person für die Moderation und Steuerung war eine Person für die Koordination und finanzielle Abwicklung im Projekt integriert sowie eine Ernährungsexpertin und ein Sportpädagoge. Das Projekt wurde im Rahmen des peb-Wettbewerbes „Besser essen. Mehr bewegen“ von 2007 bis 2011 aus Bundesmitteln (DHLEV) gefördert.

Highlight des Projektes war das jährliche „Karla-Fest“, das von 67 Helfern organisiert und durchgeführt wurde. Hier konnten die Kinder an 24 Stationen teilnehmen (Zahnpflege, Nistkastenbau, Slakline, Parcours mit Tretfahrzeugen, Dosenwerfen, Stepper-Wettbewerb von der LZG usw.). Gegen den Durst spendete der Gerolsteiner Sprudel regelmäßig Wasserflaschen, die dann kostenfrei an die Kinder verteilt wurden. Dieses Fest wurde regelmäßig von 500-800 Personen besucht.

Wünschenswert für die Zukunft wäre, das gesunde Essen nach den Vorgaben der DGE auch auf die weiterführenden Schulen zu übertragen und zu verstetigen, sowie eine feste Verankerung des Karla-Festes.



Rahmenbedingungen

- Ziele Bundesregierung
 - Ernährungs- und Bewegungsverhalten nachhaltig verbessern
 - Zunahme von Übergewicht bei Kindern stoppen
 - Verbreitung von Übergewicht verringern
- Teilziele:
 - Gesund Leben als gesellschaftlichen Wert verankern
 - Vermittlung von Wissen darüber früh beginnen und lebenslang fortsetzen
 - Strukturen schaffen, um gesunden Lebensstil zu ermöglichen

Zum Erreichen der Ziele gab es Schulungen aller Pädagogen zum Thema Bewegung und Ernährung. Ebenso eine Vernetzung mit Partnern wie DLR (Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum), AOK, Landessportbund, Vereine Klasse 2000. Einzelprojekte kamen hinzu wie Elternschulungen, Praxisveranstaltungen für Eltern oder das Anlegen eines kindgerechten Fitnesspfades mit dem Forstamt, Aktionen auf dem Bauernhof für Kita- Kinder.

Die dauerhafte Integration eines täglichen Obst- Gemüse- Angebots und von täglichen Bewegungsangeboten führte zur Zertifizierung wie der Auszeichnung einer Kita als „Bewegungskindergarten“ durch das Land.

Schule:

- Ganztagschule: Leitbild inkl. Ziele von „Besser essen. Mehr bewegen“, Positionierung
- Schulung Esskultur
- Ganztagsklassen: 2 Unterrichtseinheiten
- Ganztagschule: Freies Projekt „Karla in der Küche“
- Mittagessen
- Sportliche Weiterbildung Lehrer (Bonus- Tage)

Zwischen den 12 Projekten mit Schwerpunkt „Besser essen“ und 13 Projekten mit Schwerpunkt „Mehr bewegen“ gab es verbindende Maßnahmen durch ein jährliches „Karla fest“, Einsatz von „Karla Mobilien“, Netzwerkbetreuung und Fortbildungen von ErzieherInnen und LehrerInnen.



Netzwerk



- 26 feste Projektpartner:
3 Schulen, 3 Kitas, Forstamt, DLR Eifel, Pfadfinder, AOK Daun, Physiotherapeutin, Sportvereine, LZG Rheinland-Pfalz, Jugendzahnpflege, Haus der Jugend, Büchereiring, Fördervereine
- Zusätzliche Unterstützer:
Gerolsteiner Brunnen, Hochwald Nahrungsmittel



Verstetigte Maßnahmen



1. Karla isst in der Kita
2. Karla zeigt Rückgrat
3. Karla lernt essen und trinken (von der AOK betreut)
4. Karla macht das Seepferdchen
5. Karla's Garten
6. Karla auf dem Bauernhof



Verstetigte Maßnahmen

7. Schulung Esskultur
8. Karla in der Küche -> Fortführung über GTS und DLR Eifel
9. Tägliche Versorgung Obst
10. Karla am Kiosk -> Vernetzung über Schulobstprogramm
11. Karla's Obstbaum -> Fortführung über DLR Eifel

Verstetigte Maßnahmen

12. Karla wird Artistin -> als Inline-Angebot an Sportverein übergeben
13. Karla auf dem Geopfad -> wurde in die Maßnahme
14. Karla auf der Fitnessstrecke integriert
15. Karla-Mobile wurden an den örtlichen Sportverein übergeben

Herausforderungen des Projektes

- Pflege und Unterhaltung der Fitnessstrecke stellt sich als schwierig heraus; (hier wurde lediglich eine mündliche Vereinbarung mit dem Forstamt getroffen)
- Regelmäßige Aktivierung der Projektpartner erforderlich (3-4 jährliche Treffen)
- Das Erreichen der Zielgruppe Eltern stellte sich als schwierig heraus (über Kitas möglich)
- Langer Projektzeitraum, Wechsel von Ansprechpartner macht neue Schulungen erforderlich zum Erwerb der Fachkompetenz
- verschiedene Maßnahmen waren so nicht umsetzbar wie geplant; bedarfsorientierte Anpassung war möglich und brachte den Erfolg.

Nachbemerkung:

Nach der Fusionierung der Kommune mit anderen Verbandsgemeinden ist die Verstetigung von Projektmodulen nicht sicher, und daher später zu prüfen.

Link: <https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/fit-im-leben-mit-spass-und-karla-dabei/>

<https://www.hillesheim.de/>