

FIT, BUNT UND LECKER



Foto: PassiolNata

BEWEGUNGSFÖRDERUNG & ERNÄHRUNGSBERATUNG –
FIT, BUNT UND LECKER



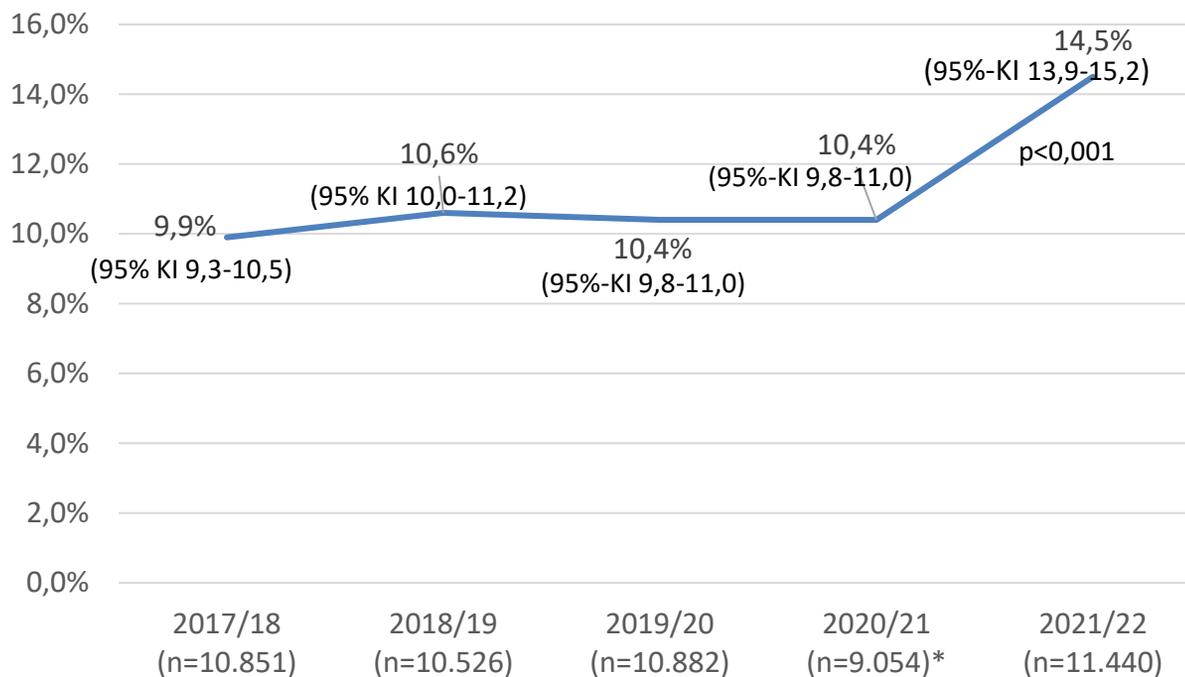
FIT, BUNT UND LECKER



Region Hannover



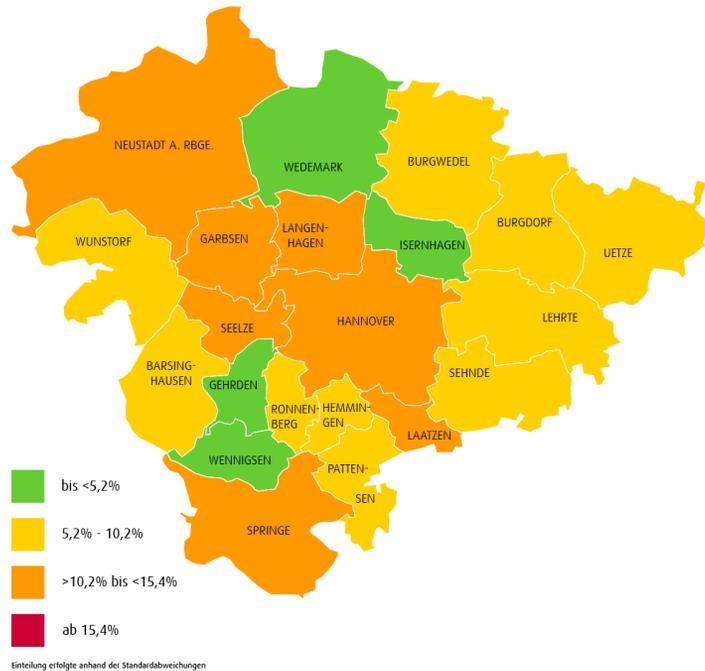
Entwicklung von Übergewicht (>90. Perzentile) Schuleingangsuntersuchungen 2017-2021, Region Hannover



* Unvollständiger Datensatz aufgrund von Corona

Quelle: Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin, Region Hannover

Übergewicht/Adipositas SEU 2019-2020



Übergewicht/Adipositas SEU 2021-2022

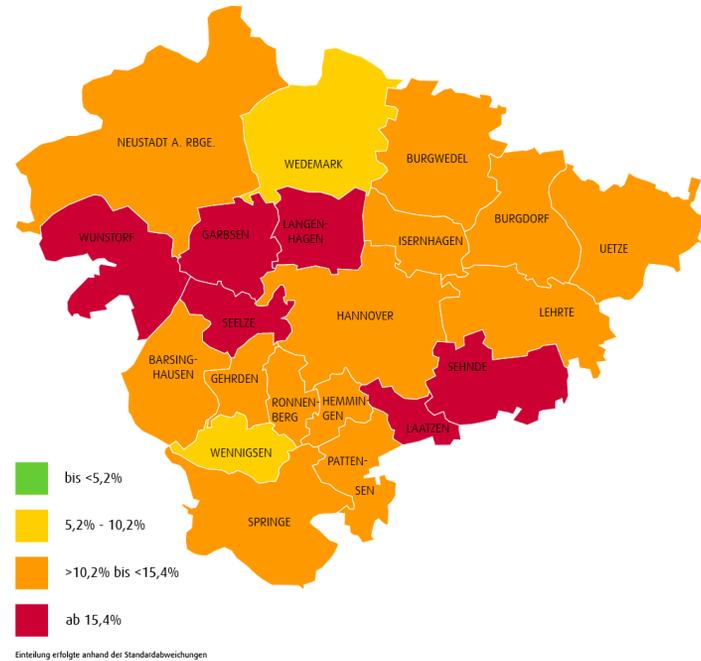


Abb.: Entwicklung von Übergewicht und Adipositas zum Zeitpunkt der Schuleingangsuntersuchung in der Region Hannover

Quelle: Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin, Region Hannover



Region Hannover



Projekt zur Übergewichtsprävention im Setting Kindertageseinrichtungen als bewährter Präventionsansatz - durchgeführt durch ein Projektteam
(Ernährungsfachkräfte, Sportwissenschaftlerin)

Zielgruppen - Verhaltensprävention

› Kinder

- Aktions- und Projektstage
- Spielerische Informationseinheiten zum Thema Bewegung und Ernährung

› Pädagogisches Personal, Hauswirtschaftskräfte

- In-House-Schulungen, Fortbildungsangebote online/vor Ort

› Eltern/Bezugspersonen

- Integrierte Elternabende, Eltern-Kind-Aktionen
- Elternbriefe/Newsletter zum Thema Ernährung/Bewegungsangebote in der Kita
- Individuelle Eltern- und Familienberatungen

Einrichtung –Verhältnisprävention

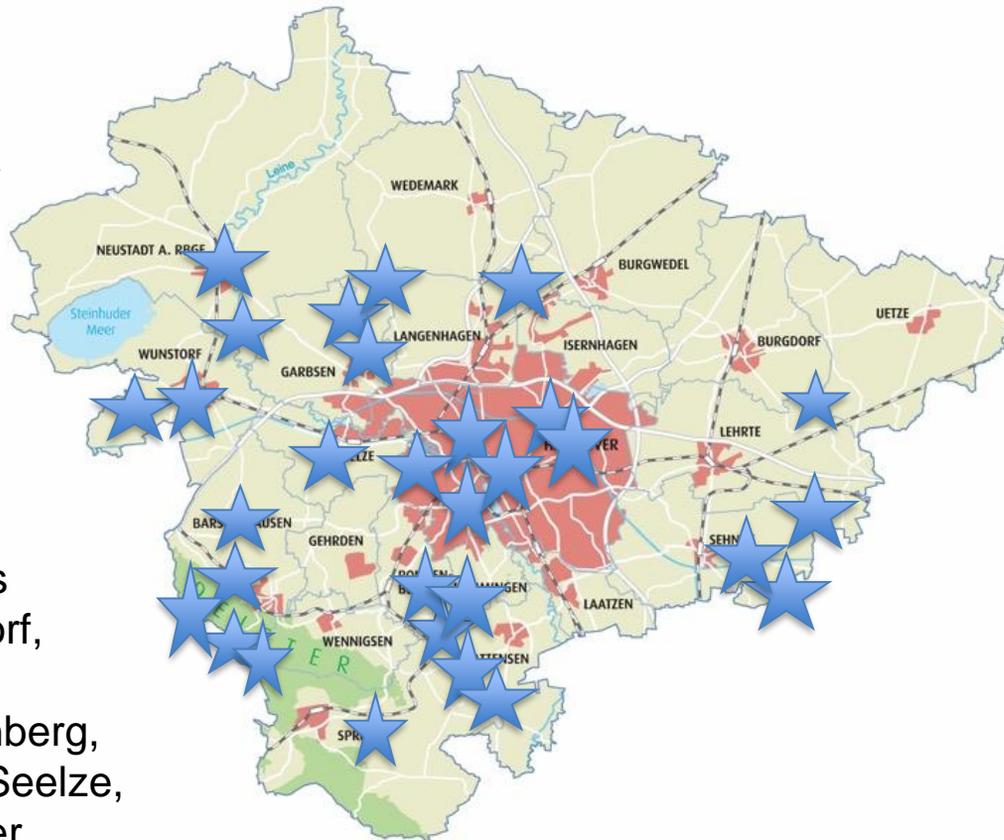
- Bewegungsfreundliche Gestaltung, Schaffung maximaler Bewegungsanlässe
- Gemeinschaftsverpflegung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Bedarfsorientiert (Begehung, Bestandsaufnahme, gem. Besprechung)



➔ Auswahl der Kitas bedarfsorientiert anhand der Schuleingangsdaten



Bislang 31 Einrichtungen aus Neustadt, Wunstorf, Barsinghausen, Garbsen, Ronnenberg, Sehnde, Lehrte, Seelze, Springe, Hannover

Angebot individuelle Familienberatung

- Individuelle Eltern- und Familienberatungen kommen von:
Kinderärzt*innen (28,3%), über die SEU (59,8%), einige über Kita,
Freunde, Internet, Therapeuten etc.
- Alter der Kinder: überwiegend 5-6 Jahre, auch Jugendliche bis 18 Jahre
- Seit 2023 konnten 276 Familien vermittelt werden:
 - 74,6% der Familien haben an mindestens einem,
 - 48,5% haben 1-2 mal,
 - 12,8% haben 3-4 mal,
 - 2,8% haben 5-7malan einem Beratungsangebot teilgenommen
- Insgesamt wurden rund 350 Beratungsgespräche bis Mitte September 2024 durchgeführt
- 62,7% der an der Beratung teilnehmenden Kinder sind adipös, weitere 21,4% übergewichtig

Online Schulung in Kooperation mit dem Kinderkrankenhaus auf der Bult als Ergänzung zur individuellen Familienberatung

- Im Zeitraum von Juli bis September 2023 willigten 23 Eltern von betroffenen Kindern der Teilnahme an diesem Pilotprojekt ein
- An den vier Abenden wurden die Eltern online jeweils zu den Themen *Medizinische Grundlagen der Adipositas, Ernährung bei Adipositas, Bewegung bei Adipositas und Psychosoziale Aspekte der Adipositas* durch Referenten des Kinderkrankenhauses auf der Bult geschult
- kurze Onlineevaluation für die Eltern und eine Befragung der medizinischen Teilnehmenden nach jeder Schulung
- Fazit: Onlineschulung ist ein durchaus mögliches Tool, um eine Erstaufklärung und -beratung sowie Information über weitere Therapieoptionen anzubieten und so den Transfer in andere Einrichtungen zu vermitteln und zu strukturieren
- Soll 2025 erneut angeboten werden

Angebote zur Bewegungsförderung

Zielgruppen

■ Kinder

- Aktionstage (Bewegungsaktionen, Waldspaziergang, Sportabzeichen)
- Spielerische Informationseinheiten zum Thema Bewegung
- Projektstage Ernährung/Lebensmittel, Kombination mit Sport, Bewegung, Entspannung
 - Basis: Informationseinheit mit dem Kamishibai, praktische Einheit in Kleingruppen, evtl. Zusammenkommen und Reflektion
- Eltern-Kind-Aktionen, „überlaufend“ oder am Nachmittag



Angebote zur Bewegungsförderung

Zielgruppen

- **Multiplikatoren:** Pädagogisches Personal, ExpertInnen, ÜL
 - Schulungen, Fortbildungsangebote online/vor Ort
 - Bewegungsstunden (Kinderyoga, Bewegungsspiele, Walderlebnispädagogik etc.)
 - Fachliche Beratung zum Thema Kooperation mit Sportvereinen/Sportangebote vor Ort (Schnupperkurse)
 - Fachliche Beratung zum Thema Elternkommunikation
 - Unterstützung bei Förderanträgen, Konzeption und Finanzierung eigener Projekte



Angebote zur Bewegungsförderung

Zielgruppen

■ Eltern/Bezugspersonen

- „Überlaufende“ oder eigenständige Eltern-Kind-Aktionen
- Newsletter
- Individuelle Eltern- und Familienberatungen
- Integrierte Elternabende



Angebote zur Förderung der gesunden Ernährung

Zielgruppen

■ Kinder

- Projekttag Ernährung/Lebensmittel, Kombination mit Sport, Bewegung, Entspannung
- Basis: Informationseinheit mit dem Kamishibai, praktische Einheit in Kleingruppen, evt. Zusammenkommen und Reflektion
- Eltern-Kind-Aktionen, „überlaufend“ oder am Nachmittag



Angebote zur Förderung der gesunden Ernährung

Zielgruppen

- **Multiplikatoren:** Pädagogisches Personal, Hauswirtschaftskräfte etc.
 - Schulungen, Workshops online/Vorort
 - Fachliche Beratung zum Thema Gestaltung des Verpflegungsangebotes
 - Beratung des hauswirtschaftlichen Personals
 - Ernährungsbildung und Elternkommunikation in Kitas
 - Unterstützung bei Förderanträgen, Konzeption und Finanzierung eigener Projekte



Angebote zur Förderung der gesunden Ernährung

Zielgruppen

■ Eltern/Bezugspersonen

- „Überlaufende“ oder eigenständige Eltern-Kind-Aktionen
- Integrierte Elternabende
- Informations- und Probierstände auf Veranstaltungen
- Workshops, Bsp. *Die beste Brotbox, fittes Fast-Food, Lieblingsspeisen*
- Mitmach-Aktionen im Kita-Alltag (z.B. Betreutes hauswirtschaftliches Angebot, interkulturelles Kochen) – Eltern als Ressource
- Newsletter





Seit Anfang 2023 bis Mitte Sept. 2024 haben wir an **31 Einrichtungen**

› **1316 Kinder durch**

- Aktions- und Projekttag (Spielerische Informationseinheiten zum Thema Bewegung und Ernährung)
- Eltern-Kind-Aktionen
- Kinderyoga

› **319 Pädagogisches Personal, 12 Hauswirtschaftskräfte durch**

- In-House-Schulungen, Fortbildungsangebote, Studientage

› **405 Eltern/Bezugspersonen durch**

- Integrierte Elternabende,
- Eltern-Kind-Aktionen

erreicht.

Sprachförderinitiative der Region Hannover – Sprache lernen über Bewegung und Ernährung

- Seit 2024 Integration von Sprache in das Projekt – Sprache lernen über Bewegung und Ernährung
- Angebot von Bewegungsspielen, die sowohl einen sportlichen als auch einen sprachlichen Trainingseffekt haben
- Fortbildungsangebot für pädagogische Fachkräfte über den LSB **Sprache lernen in Bewegung für den Elementarbereich:**
„Ziel ist es, Kinder, die mit einer anderen Muttersprache oder mit wenig Sprachkontakt aufwachsen oder über ein schwach ausgeprägtes Sprachverhalten verfügen, in ihrer Sprachentwicklung durch Bewegungsaufgaben zu fördern und zu unterstützen.“
- Begriffe zu Obst, Gemüse und anderen Lebensmitteln werden spielerisch vermittelt





BEWEGUNGSFÖRDERUNG KITA

- ▶ In-House-Workshops für pädagogisches Personal
- ▶ Elternabende
- ▶ Aktionstage
- ▶ Beratung zu Fortbildungsmöglichkeiten für ErzieherInnen
- ▶ Fachliche Beratung der Kitas zum Thema
 - Kooperation mit Sportvereinen
 - Elternkommunikation
- ▶ individuelle (Familien-) Beratungen für übergewichtige/ adipöse Kinder und Kinder mit motorischen Auffälligkeiten
- ▶ Durchführung von Kinderyogastunden/ Bewegungsangeboten
- ▶ Begleitung bei Zertifizierungsprozessen

Isabell Fortner

Sportwissenschaftlerin (M.A.) und Kinderyogalehrerin
Telefon: 05 11 / 6 16 -2 86 05
E-Mail: Isabell.Fortner@region-hannover.de

ERNÄHRUNGSBERATUNG KITA

- ▶ In-House-Workshops für pädagogisches Personal
- ▶ Elternabende
- ▶ Aktionstage
- ▶ Fachliche Beratung der Kitas zum Thema
 - Gestaltung des Verpflegungsangebotes
 - Elternkommunikation
 - Ernährungsbildung in der Kita
 - Konzeption Ernährung
- ▶ Begleitung bei Zertifizierungsprozessen
- ▶ Beratung des hauswirtschaftlichen Personal

Maïke Sophie Pfahl

Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Telefon: 05 11 / 6 16 -2 66 51
E-Mail: MaïkeSophie.Pfahl@region-hannover.de

INDIVIDUELLE (FAMILIEN-) BERATUNGEN BEI

- ▶ Übergewicht
- ▶ Adipositas
- ▶ auffälligem Essverhalten

Elisa Bastian

Diplom Ernährungswissenschaftlerin
Telefon: 05 11 / 6 16 -2 17 21
E-Mail: Elisa.Bastian@region-hannover.de



HABEN SIE FRAGEN ODER MÖCHTEN SIE WEITERE INFORMATIONEN?

Dann wenden Sie sich bitte an die oben genannten Ansprechpartnerinnen.

Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin der Region Hannover, Hildesheimer Straße 17, 30169 Hannover

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

FIT, BUNT UND LECKER



Susanne Bantel, Gesundheitswissenschaftlerin (Dr. PH, MPH)

Isabell Fortner, Sportwissenschaftlerin (M.A. und Kinderyogalehrerin)

Maike Pfahl, Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)

Sonja Kolte, Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)

Elisa Bastian, Diplom Ernährungswissenschaftlerin

Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin

Fachbereich Jugend

Region Hannover

