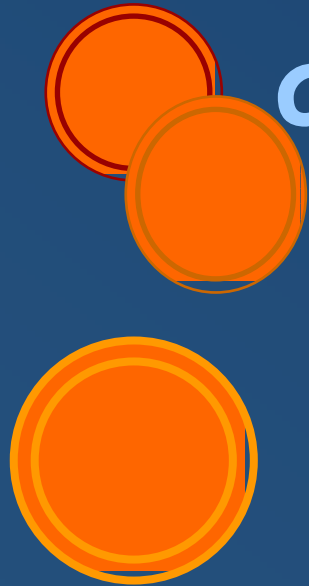


Leibeslust - Lebenslust an der Katharinschule

Ernährungsprävention
in der
Grundschule

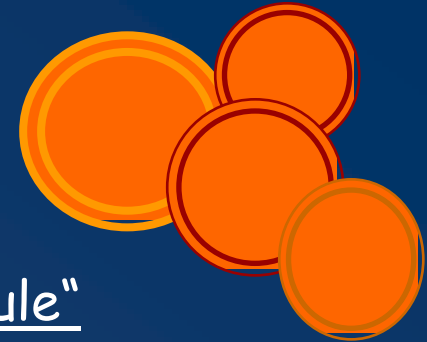


Juni 2008

Förderverein
Katharinschule



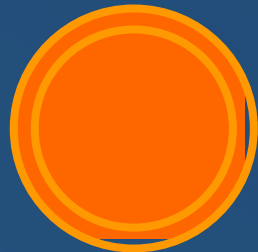
Leibeslust - Lebenslust an der Katharinenschule



Aktuelle Grundlagen „Ernährung in der Schule“

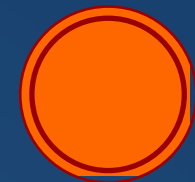
→ Herausforderung und Chance

- Schulen haben Erziehungs- und Bildungsauftrag → Mitwirkung an der Gesundheitserziehung
- Ernährung: Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden → Erziehungsverhalten ist ein zentraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils
- Ausbildung von Ernährungsbewusstsein und Alltagskompetenz
- gesundes, schmackhaftes Essen ist wesentlich für **Wohlbefinden und Lernerfolg**



Juni 2008

Förderverein
Katharinenschule





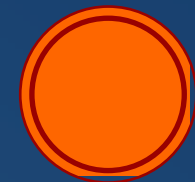
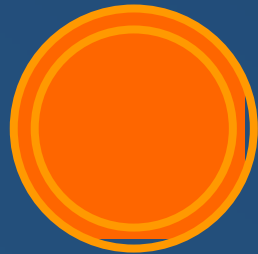
Leibeslust - Lebenslust an der Katharinenschule



→ Essstörungen im Kindes- und
Jugendalter beginnen mit

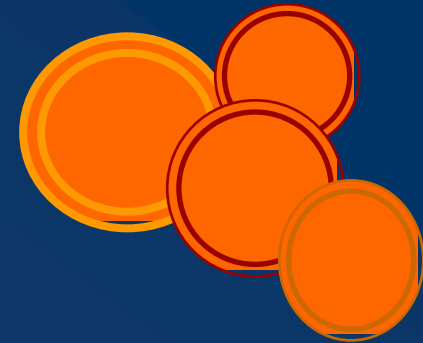
- Appetitlosigkeit
- Langeweile
- Freude, Kummer, Leid
- Überlastung
- **seelische Ursachen**

→ Essstörungen beginnen immer im
Alltag → Anlass Verunsicherung im
Alltag



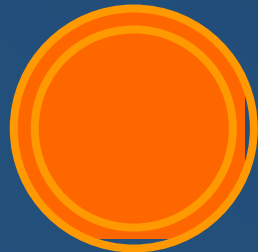


Leibeslust - Lebenslust an der Katharinenschule



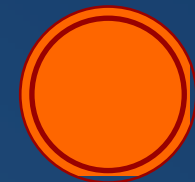
Essstörungen

1. Fütterstörung
 2. latente Essstörung
 3. Adipositas (massives Übergewicht)
 4. Anorexie (Magersucht)
 5. Bulimie (Ess-/Brechsucht)
- seelische Ursachen gehen in Störungen über
 - „Störung muss man selber machen können“



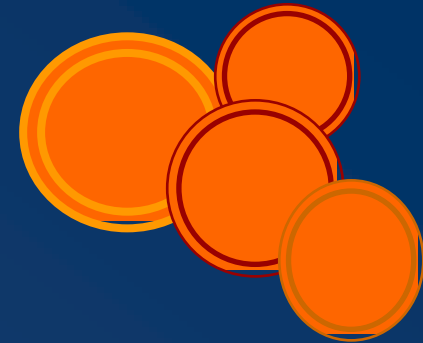
Juni 2008

Förderverein
Katharinenschule

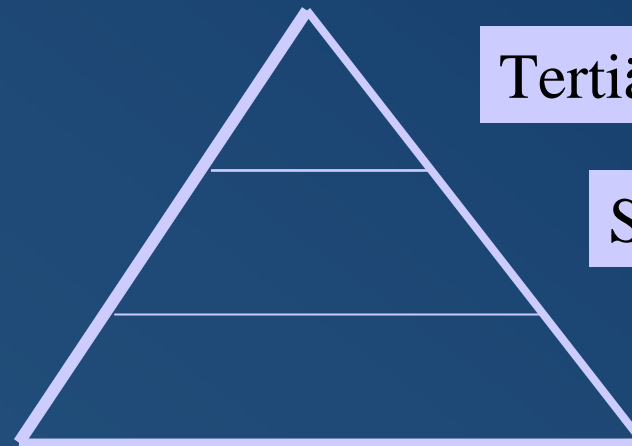




Leibeslust - Lebenslust an der Katharinschule



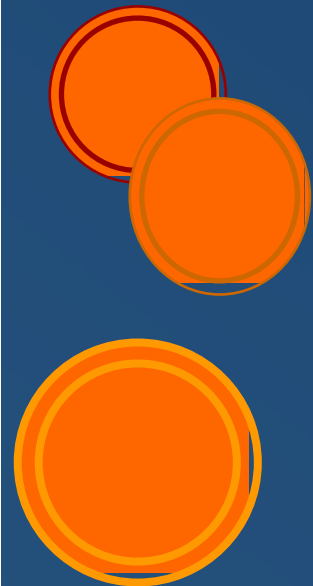
- Was ist Primärprävention ?
 - Gesundheitsförderung
 - Kinder stark machen!



Tertiärprävention

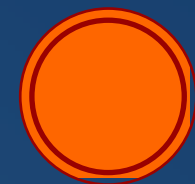
Sekundärprävention

Primärprävention



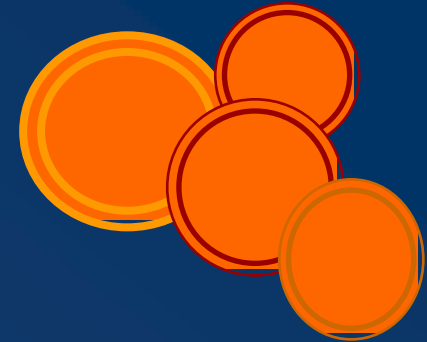
Juni 2008

Förderverein
Katharinschule





Leibeslust - Lebenslust an der Katharinenschule



§ 20 SGB V: Primärprävention →
gesundheitlichen Beeinträchtigungen frühzeitig
vorbeugen

Setting-Ansatz -

Bedingungen:

- Gesundheitsfördernde Gestaltung von Lebensräumen
- erkennbarer Bedarf
- kooperative Zusammenarbeit
- mehr als Krankheitsvermeidung →
- Stärkung der Gesundheitsförderung

Individueller Ansatz -

Bedingungen:

1. Wirksamkeit nachgewiesen
2. Zielbestimmung
3. anerkanntes Konzept
4. Trainermanual
5. angemessene Gruppe
6. räumliches Gegebenheiten



Leibeslust - Lebenslust an der
Katharinenschule

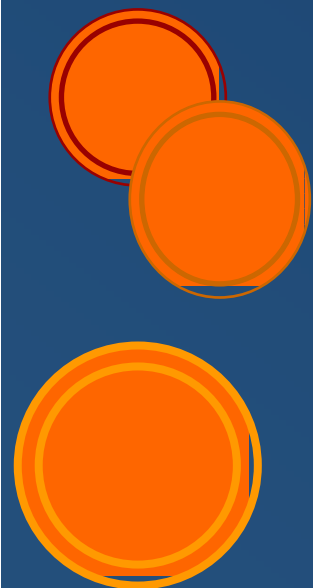


LE  BE  SLUST [®]
Prävention von Essstörungen

AKTION
MENSCH

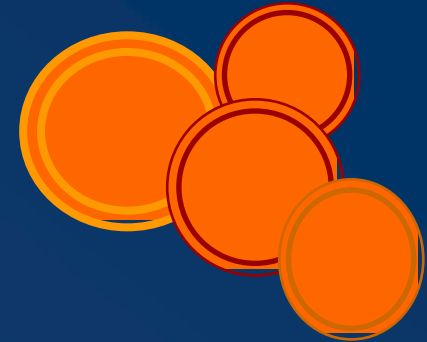
Juni 2008

Förderverein
Katharinenschule





Leibeslust - Lebenslust an der
Katharinenschule



DAS ANGEBOT - DIE ENTSCHEIDUNG

- Die Erwachsenen:
ANGEBOT
(Was, wann, wie)
- fördern und stärken der
Entscheidungsfähigkeit
- Die Kinder:
ENTSCHEIDUNG
(Ob, Was, Wieviel)
- erlernen/stabilisieren der
Entscheidungsfähigkeit

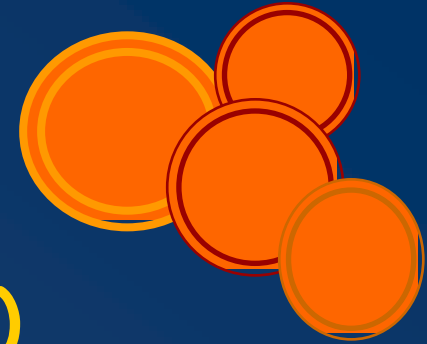
ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT →
GRUNDLAGE FÜR
SELBST- BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN →
PRÄVENTION VON ESSSTÖRUNGEN

Juni 2008

Förderverein
Katharinenschule

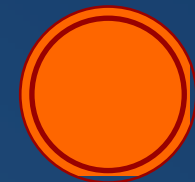
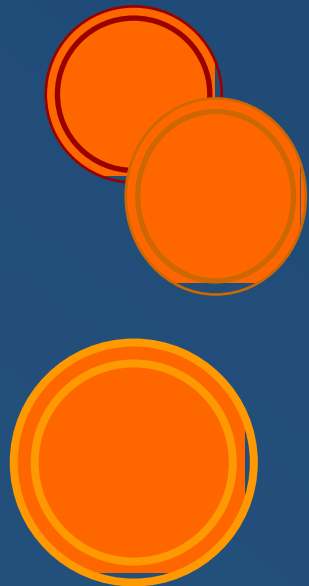


Leibeslust - Lebenslust an der
Katharinenschule



DAS ANGEBOT (Erwachsene) → Entscheidungsfähigkeit fördern

- Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeiten im Essalltag
 1. Essbedürfnisse wahrnehmen und äußern
 2. Gefühle rund um das Essgeschehen wahrnehmen und äußern
 3. Grenzen setzen und akzeptieren
 4. Konflikte im Essalltag gemeinsam lösen
 5. Gemeinsamkeiten vereinbaren und erleben



Juni 2008

Förderverein
Katharinenschule

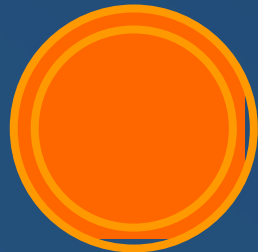


Leibeslust - Lebenslust an der
Katharinenschule



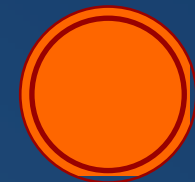
DIE ENTSCHEIDUNG (Kinder) → Entscheidungsfähigkeit lernen

- Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeiten im Essalltag
 1. Essbedürfnisse wahrnehmen und äußern
 2. Gefühle rund um das Essgeschehen wahrnehmen und äußern
 3. Grenzen setzen und akzeptieren
 4. Konflikte im Essalltag gemeinsam lösen
 5. Gemeinsamkeiten vereinbaren und erleben



Juni 2008

Förderverein
Katharinenschule





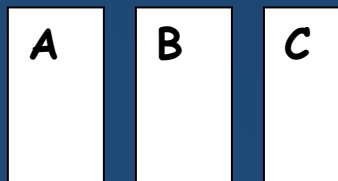
Leibeslust - Lebenslust an der
Katharinschule



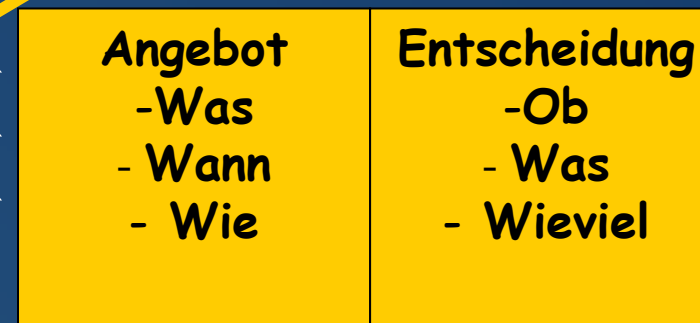
Ernährung in der Grundschule

- pädagogisch
- alltagsorientiert

Elternhaus

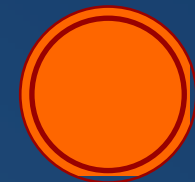


Schule



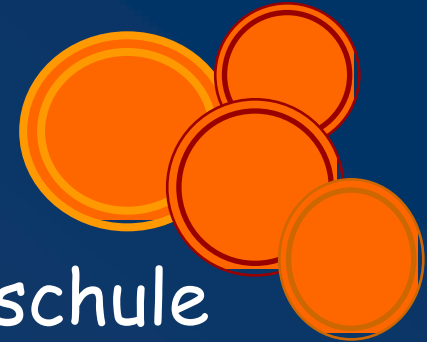
Juni 2008

Förderverein
Katharinschule

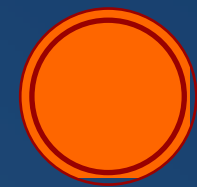
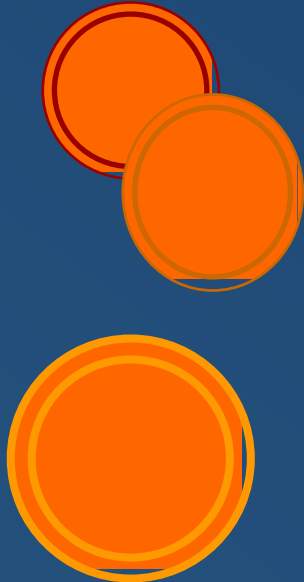




Leibeslust - Lebenslust an der Katharinschule

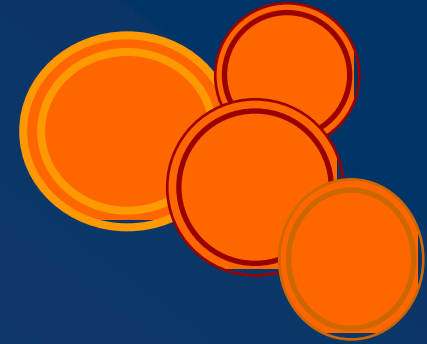


• Ernährung in der Katharinschule





Leibeslust - Lebenslust an der
Katharinenschule

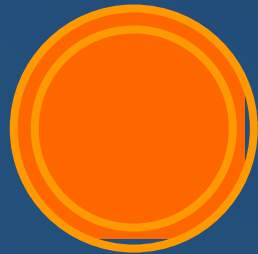


→ Ernährungskurs
„Leibeslust - Lebenslust“

Ziel:

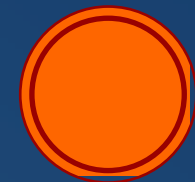
**Förderung der
Entscheidungsfähigkeit**

- Erlebnisbereich „Frühstücksbuffet“
- Erstattungsfähigkeit durch Krankenkassen wird angestrebt
- Setting-Ansatz



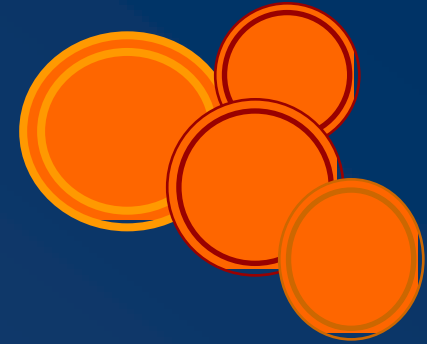
Juni 2008

Förderverein
Katharinenschule



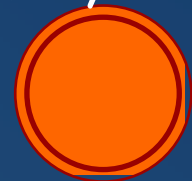
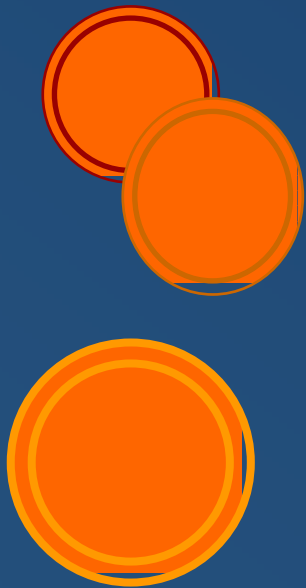


Leibeslust - Lebenslust an der Katharinenschule



Rahmenbedingungen:

- unterrichtsergänzend; je 2 Unterrichtsstunden ggfls. mit Pause
- im Klassenverband
- Kursleitung durch ‚Expertin‘ → Zusammenwirken mit LehrerIn
- im Klassenraum oder Küche OGS
- Kursentwicklung in Arbeitsgruppe: Lehrer, Eltern, Fachkraft, Mitarbeiterin OGS, Wissenschaftlerin Uni,

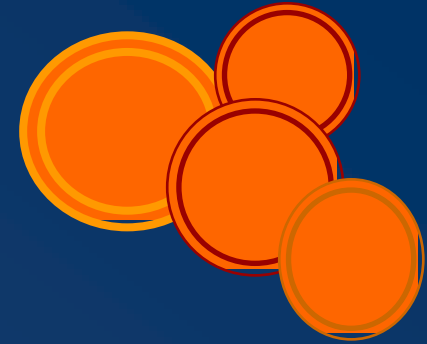


Juni 2008

Förderverein
Katharinenschule

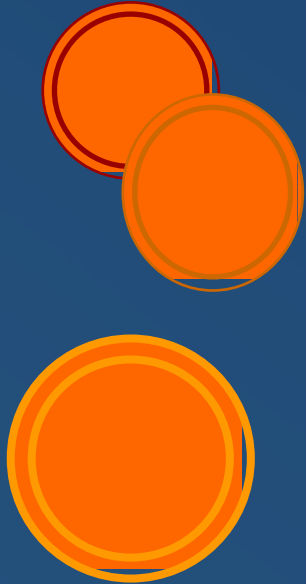


Leibeslust - Lebenslust an der Katharinenschule



Inhalte

- Sehen - fühlen - hören - schmecken → ERLEBEN
- Stationenlernen
- Ernährung & Bewegung
- Themen:
 1. Erlebniswelt Lebensmittel
 2. Hygiene und Sicherheit
 3. Obst / Gemüse / Nüsse & Bewegung
 4. Brot / Getreide & Bewegung
 5. Wasser / Trinken & Bewegung
 6. Zuckermanagement
 7. ‚Event‘ → Kinder lernen von und mit Kindern



Juni 2008

Förderverein
Katharinenschule

