

Erzieherinnen fühlten sich in die Lage versetzt, deutlich zwischen bereits essgestörten Kindern und solchen, die bislang lediglich Schwierigkeiten in der Entscheidungsfähigkeit aufweisen, zu unterscheiden (klare Trennung von Auffälligkeiten im Bereich der Lebensmittelauswahl, die im Kindergarten beeinflussbar sind von solchen, die einer professionellen Therapie außerhalb des Kindergartens bedürfen).

- ▶ Durch das Projekt haben viele der Erzieherinnen neue Handlungskompetenzen erworben und das eigene Selbstbewusstsein im bezug auf die Ernährung gestärkt. Essentscheidungen können jetzt gegenüber den Eltern besser pädagogisch begründet werden.

Die Umsetzung des Projektes Leibeslust erfolgt grundsätzlich nicht nach einem vorgefertigten Muster. Jedes Kindergartenteam kann die Ausgestaltung des Projektes auf die individuellen Bedürfnisse bzw. die aktuelle Situation der Einrichtung abstimmen. Das Konzept Leibeslust stärkt die persönliche und fachliche Kompetenz der einzelnen Mitarbeiterinnen und fördert und erleichtert die Arbeit des gesamten Teams.

Die Modellphase hat gezeigt, dass mit Hilfe des Projektes gefährdete Kinder gezielt in der Lebensmittelauswahl unterstützt und damit eine latente Essstörung bereits im Vorfeld abgefangen werden kann. Gleichzeitig wurden die Grenzen der Einflußnahme deutlich - das Projekt beinhaltet die Prävention von Essstörungen, nicht die Therapie (!). Hiedurch kann die rechtzeitige Überweisung an entsprechende Fachkräfte gewährleistet werden.

Das Konzept Leibeslust ist ein erfolgversprechender Weg für mehr gelebte und erlebte Prävention und Gesundheitsförderung im setting Kindergarten.

Weitere Informationen zum Projekt und zu den Möglichkeiten zur Teilnahme erhalten Sie bei der

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein,
Flämische Straße 6-10
24103 Kiel
Tel: 0431/ 9 42 94



und bei der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.,
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann Str. 1
24103 Kiel
Tel: 0431/ 6 27 06



oder im Internet unter

www.lv-gesundheit-sh.de

Projektentwicklung und -durchführung:

Dipl. oec. troph. Astrid Francke
Dipl. oec. troph. Sabine Hoffmann-Steuernagel
Dipl. Soz. Marion Scheunpflug
Dr. oec. troph. Petra Schulze-Lohmann

Modellkindergärten:

Kindertagesstätte Timmerberg, Timmerberg 37, 24106 Kiel
Kindertagesstätte Störquelle, Am Redder 4, 24626 Willingrade
Kindertagesstätte Behaimring 27a, 23564 Lübeck

Servicebüro Kindergarten der Landesvereinigung
für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein,
Flämische Str. 6-10, 24103 Kiel,
Tel.: 0431 / 94 2 94

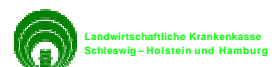


Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
Sektion Schleswig-Holstein,
Hermann-Weigmann-Str.1, 24103 Kiel,
Tel.: 0431 / 6 27 06



LE BE SLUST
Prävention von Essstörungen

Ein Pilotprojekt zur Prävention von
Essstörungen im Kindergarten
unterstützt von:



Ein Projekt im Rahmen des
Netzwerkes Ernährung



Hintergrund:

Medienberichte der letzten Jahre, Erfahrungen aus der praktischen Ernährungsberatung sowie Rückmeldungen von Multiplikatorinnen aus Fortbildungsveranstaltungen zeigen, dass der Anteil essgestörter Kinder und Jugendlicher in den letzten Jahren zugenommen hat und weiter steigt.

Neben dem zunehmenden Problem der sich häufig im Jugendalter manifestierenden Essstörungen in Form von Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge eating und latenter Esssucht steht auch die steigende Zahl der bereits im Grundschulalter adipösen Kinder immer mehr im Blickpunkt. Die Probleme bei Tisch treten häufig schon bei Familien mit Kleinkindern auf, sind für alle Familienmitglieder sehr belastend und verhindern die Entwicklung eines ungezwungenen Essverhaltens bei den Kindern.

Die Prävention von Essstörungen muss daher schon sehr früh einsetzen. Ganz wichtige Partner können dabei Kinderbetreuungseinrichtungen, wie Kindergärten, Kinderstuben oder Kindertageseinrichtungen sein.

Von grundsätzlicher Bedeutung ist der positive, krankheitsunspezifische und handlungsorientierte Ansatz.

Ziele des Projektes

Prävention von Essstörungen bereits im Kindergartenalter durch:



Fortbildung für die Teams:

- Sensibilisierung der Erwachsenen für das eigene Essverhalten (Vorbildfunktion)
- Informationen zur bedarfsgerechten Kinderernährung,
- Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens,
- Entwicklung eines individuellen Konzeptes für den Kindergartenalltag bezüglich Essen, Trinken, der Gestaltung von Esssituationen und Körperwahrnehmung.

Einbau der Inhalte in den Kindergartenalltag :

Mit dem Baustein „Angebot und Entscheidung“ werden folgende Ziele angestrebt:

- ⇒ Lebensmittel kennenlernen
- ⇒ Esssituationen gestalten
- ⇒ Entscheidungsfähigkeit trainieren
- ⇒ Sinneswahrnehmungen und Körperbewußtsein stärken
- ⇒ Selbstverantwortung entwickeln



Die Umsetzung wird individuell mit den Kindergärten abgestimmt, fachlich begleitet und evaluiert. Im Mittelpunkt stehen beispielsweise ein gemeinsames Frühstücksbuffet, ein Kindergartencafe sowie die konkrete Arbeit mit in ihrem Essverhalten auffälligen Kindern.

Ablauf des Projektes

Das Projekt „Leibeslust – Lebenslust“ umfasst

- eine eintägige Einführungsfortbildung,
- 3 Teamsitzungen,
- eine Abschlusstagung sowie
- eine Follow up Veranstaltung.

Die Projektbegleitung übernimmt eine im Programm geschulte Fachkraft. Die Honorarkosten dafür trägt das Servicebüro Kindergarten vorbehaltlich der zur Verfügung stehenden Mittel. Der Kindergarten leistet eine Kostenbeteiligung von 150 Euro. Lebensmittelkosten müssen ebenfalls von der Einrichtung getragen werden.

Es besteht die Möglichkeit über die Projektbetreuung hinaus Unterstützung für die praktische Arbeit mit den Kindern (z.B. gemeinsame Kochaktionen) bzw. für Elternabende durch Fachkräfte über das Servicebüro Kindergarten zu beantragen. Hier stehen besonders qualifizierte Ökotrophologinnen und Fachfrauen für Ernährung zur Verfügung. Dafür können ebenfalls im Rahmen der zur Verfügung stehenden Mittel Honorarkosten übernommen werden. Dem Kindergarten entstehen dann pro Einsatz der Fachkraft Kosten in Höhe von 25 Euro.

Ergebnisse der Pilotphase:

Zur Erprobung wurde das Projekt in 3 Modellkindergärten durchgeführt und über einen Zeitraum von sieben Monaten evaluiert. Nach einem gemeinsamem Einführungsseminar erfolgten je drei Beratungstreffen und ein Elternabend in den Einrichtungen sowie nachfolgend erneut ein gemeinsames Abschlussseminar.

- Bereits im Einführungsseminar wurde deutlich herausgearbeitet, dass die Erzieherinnen in der heutigen Ernährungssituation massive Probleme im Umgang mit Lebensmitteln und alltäglichen Ess- Entscheidungen haben.
- Das „Angebots- und Entscheidungsmodell“ stellt das Erfolgsmodell für die Kinderernährung dar. Die Erhöhung der Entscheidungsfähigkeit bei den Kindern stieg in dem beobachteten Zeitraum deutlich. Von der Phase des „alles haben wollen und sich nicht entscheiden können“ gelang es unter Anleitung der Erzieherinnen, auszuwählen und Mengen einzuschätzen. Die Kinder lernten neue Lebensmittel kennen und entwickelten Neugierde, Unbekanntes zu erproben. Im Ergebnis aßen die Kinder besser, das Essen fand in einer ruhigeren Atmosphäre statt, die Tischsitten verbesserten sich. Die gut verteilte Verantwortung (Erzieherinnen: Angebot, Kinder: Entscheidung) ermöglichte sowohl den Kindern als auch den beteiligten Erwachsenen ein wesentlich entspannteres Esserlebnis.

- Dauerhafte Einrichtungen, wie z.B. Frühstücksbuffets, ermöglichen den Erzieherinnen erheblich mehr Einblick in das Essverhalten der Kinder als z.B. mitgebrachte Brotdosen.

