



**Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.
in Schleswig-Holstein**
Flämische Str. 6-10, 24103 Kiel
Tel.:0431/94294, Fax:0431/94871
gesundheit@lvqfsh.de
www.lv-gesundheit-sh.de

Pressemitteilung

5/2011

14. März 2011

Kita Hohenwestedt ernährt sich gesund

„Lebenslust – Leibeslust!“ - Ein Erfolgsprojekt zur Ernährungsbildung und Prävention von Essstörungen im Kindergarten kommt in der Kindertagesstätte Hohenwestedt zum Abschluss

In der Kindertagesstätte Hohenwestedt drehte sich in den letzten Monaten alles rund um die Ernährung. Auf verschiedene Art und Weise sind die Kinder an die Themen gesundes Frühstück und ausgewogene Ernährung herangeführt worden.

So gibt es beispielsweise einmal in der Woche ein leckeres Frühstücks- oder Nachmittagsbuffet und in den Gruppen wurden verschiedene, gesunde und leckere Gerichte zubereitet. Mit unterschiedlichen Spielen wurde das Thema gesunde Ernährung in den Gruppen erarbeitet. Das Team stellte gemeinsam mit einer Ernährungsexpertin Empfehlungen für die Brotdose zusammen und auch eine Teamschulung zum Thema fand statt. Die Themen Ernährung und Bewegung sind schon seit längerer Zeit Bestandteil im Kita-Alltag. Zusätzlich zum Projekt „Lebenslust-Leibeslust“ hat die Kita seit kurzem auch das Projekt „Rück(g)rat“ – Bewegung und Ernährung in Kita und Schule“ der Landesvereinigung begonnen.

Das Programm „Lebenslust-Leibeslust“ der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung, das die möglichst frühe Prävention von Essstörungen zum Ziel hat, wird in der Kindertagesstätte Hohenwestedt seit September 2010 durchgeführt. Unter dem Motto „Lasst uns beim Essen den Spaß nicht vergessen“ hat sich schon viel getan.

Am 16. März findet um 19:00 Uhr ein Elternabend zum Thema „Gesunde Ernährung“ statt.

Hintergrund:

Das Projekt „Lebenslust - Leibeslust“ richtet sich an Kindergärten, Kindertages-einrichtungen und Kinderstuben und mittlerweile auch in Schulen in Schleswig-Holstein.

Medienberichte der letzten Jahre, Erfahrungen aus der praktischen Ernährungsberatung sowie Rückmeldungen aus der Praxis zeigen, dass der Anteil an übergewichtigen und essgestörten Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren zugenommen hat und weiter steigt. Die Prävention von Essstörungen muss daher schon sehr früh einsetzen. Ganz wichtige Partner sind dabei Kinderbetreuungseinrichtungen. In der Regel nehmen die Kinder dort mindestens eine Mahlzeit ein. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der KiTa können einen großen Einfluss darauf haben, dass die Kinder ein ungezwungenes, gesundes Essverhalten entwickeln und behalten.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Dr. Elfi Rudolph, Geschäftsführerin,
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein

In jeder Kita wird „Lebenslust – Leibeslust“ auf eine andere Art und Weise umgesetzt, so dass eine Vielzahl an Ideen und Möglichkeiten entstehen. Diese reichen vom „gesunden Wunschfrühstück“ über selbst gestaltete Speisepläne bis hin zu einem offenen Frühstück in Büffetform und gemeinsamen Kochtagen, bei denen die Kinder spielerisch viel über gesunde Ernährung lernen.

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung startete Ende 2002 gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, dem Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit, dem Netzwerk Ernährung und weiteren Partnern das Projekt „Lebenslust - Leibeslust“ mit dem Ziel, Essstörungen bereits im Kindergarten vorzubeugen.

Nach einer erfolgreichen Modellphase wurde das Projekt 2004 landesweit interessierten Kindergärten angeboten.

Seit dem Projektbeginn 2002 haben bisher 61 Kindertagesstätten das komplette Leibeslust-Projekt durchlaufen oder führen es gerade durch.

Ein wichtiger finanzieller Partner ist dabei die Techniker Krankenkasse im Rahmen ihres Programms „Gesunde KiTa“.

In der Regel dauert das Projekt sechs bis neun Monate, wird begleitet von einer speziell geschulten Ernährungsfachkraft und besteht aus den Bausteinen Fortbildung, individuelle Beratung sowie Unterstützung bei der Elternarbeit. Die Konzeptbausteine können die einzelnen Kitas flexibel gestalten.

Ausführliche Informationen haben wir in einer Dokumentation zusammengestellt, die Sie bei uns anfordern können.

Mehr Infos:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.
in Schleswig-Holstein
Projektkoordinatorin: Sabine Hoffmann-Steuernagel, Siri Hirsch
Geschäftsführerin: Dr. Elfi Rudolph
Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel
Tel: 0431/94 2 94 - Fax: 0431/9 48 71
E-Mail: gesundheit@lvqfsh.de - www.lv-gesundheit-sh.de

Kontakt: Kindertagesstätte der Gemeinde Hohenwestedt

Leiterin Andrea Tödt
Rektor-Wurr-Straße 7
24594 Hohenwestedt
Tel. 04871 / 8476
kiga-hohenwestedt@t-online.de

Verantwortlich für diesen Presstext: Hilke Lind, Öffentlichkeitsarbeit

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Dr. Elfi Rudolph, Geschäftsführerin,
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein