

**Lebenslust – Leibeslust** ist ein Programm für die Lebenswelt Kita. Unter dem Motto **Essen lernen mit Genuss** soll die frühe Prävention von Fütter- und Essverhaltensstörungen erreicht werden. Begleitet von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft werden die individuellen Schwerpunkte und Maßnahmen gemeinsam im Team festgelegt. Dabei kann die Gestaltung der Mahlzeiten ebenso auf dem Programm stehen wie eine kritische Sicht auf das Verpflegungsangebot.



## Leitgedanke des Programms:

### Das Angebots- und Entscheidungsmodell

#### Der Erwachsene stellt das Angebot:

- Was: *Was biete ich an?*
- Wann: *Wann finden die Mahlzeiten statt?*
- Wie: *Wie und nach welchen vereinbarten Regeln gestalten wir die Mahlzeit?*

#### Das Kind trifft die Entscheidung:

- Ob: *Ob ich esse?*
- Was: *Was ich esse?*
- Wieviel: *Wie viel ich esse?*

#### Ziele:

- Lebensmittel und deren Zubereitungsmöglichkeiten kennen lernen
- Esssituationen angenehm gestalten
- Entscheidungsfähigkeit trainieren
- Körperbewusstsein stärken
- Sinneswahrnehmungen schulen
- Selbstkompetenz stärken
- Erwachsene für die eigene Vorbildwirkung und für den Respekt gegenüber kindlichen Entscheidungen sensibilisieren

#### Erfahrungen/Ergebnisse:

- Die Entscheidungsfähigkeit der Kinder steigt. Sie treffen ihre Auswahl und lernen Mengen einzuschätzen.
- Die Kinder werden probierfreudiger und lernen neue Lebensmittel kennen.
- Das Essen findet in einer ruhigeren Atmosphäre statt, die Tischsitten verbessern sich.
- Die klar verteilte Verantwortung (Erwachsene: Angebot, Kinder: Entscheidung) ermöglicht allen ein entspanntes Esserlebnis.
- Die Erwachsenen entwickeln mehr Sicherheit im Umgang mit im Essverhalten auffälligen Kindern.
- Gefährdete Kinder und ihre Eltern können gezielt unterstützt werden.

## Projekttablauf:

### Moderation und Begleitung über ca. 9-12 Monate

#### Modul 1

##### **Gemeinsam starten: ein Fortbildungstag für das gesamte Kindergartenteam (6-8h)**

- Informationen zur bedarfsgerechten Kinderernährung nach DGE-Richtlinien sowie über die Entwicklung des Essverhaltens
- Sensibilisierung für die eigene Vorbildwirkung
- Gemeinsame Situationsanalyse
- Gemeinsame Zieldefinition

#### Modul 2

##### **Gemeinsam den Prozess gestalten:**

##### **3-4 Teamsitzungen (je 2-2,5h)**

- Entwicklung eines individuellen Konzeptes für die Kita bezüglich Essen, Trinken, der Gestaltung von Esssituationen und Körperwahrnehmung
- Fortbildungseinheiten nach Bedarf, z.B. Ernährung der Krippenkinder, Schulung der Hauswirtschaftskräfte
- Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten

#### Modul 3

##### **Partizipation unterschiedlicher Akteure (9-12h)**

- Projekttag
- Eltern-Kind-Aktionen
- Elternabend oder Elterninformation

#### Modul 4

##### **Rückschau und Ausblick:**

##### **Auswertungsveranstaltung** zum Projektende (6-8h) **und Follow-up-Veranstaltung** nach 6-12 Monaten (2-3h)

- Resümee: Was haben wir erreicht?
- Wie wollen wir weiter vorgehen?

#### Ergänzungsmodul 5

##### **Bewegungs- und Sportangebote**

*in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern, z.B. Sportjugend Schleswig-Holstein*

Das Projekt wird von folgenden Partnern unterstützt:

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein