



Lebenslust – Leibeslust ist ein Programm für die Lebenswelt Schule. Unter dem Motto **Essen lernen mit Genuss** soll die frühe Prävention von Essverhaltensstörungen erreicht werden. Begleitet über 6 -12 Monate von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft werden die individuellen Schwerpunkte und Maßnahmen im Projektverlauf gemeinsam im Kollegium festgelegt. Dabei kann die Gestaltung der Mahlzeiten, das Thema Trinken im Unterricht ebenso auf dem Programm stehen wie eine kritische Sicht auf das Verpflegungsangebot. Für weiterführende Schulen, kann das Projekt auf das Thema Essverhaltensstörungen fokussiert werden.

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

Projekttablauf:

Moderation und Begleitung über ca. 9 - 12 Monate

Modul 1:

Gemeinsam starten: Schulinterne Fortbildung, SET-Tag, (6-8h)

- Informationen zur bedarfsgerechten Kinderernährung nach DGE -Richtlinien sowie über Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens
- Sensibilisierung für die eigene Vorbildwirkung
- Gemeinsame Situationsanalyse
- Ziele und Maßnahmenplanung
- Vorbereitung der Gründung eines schulinternen Arbeitskreises

Modul 2:

Gemeinsam den Prozess gestalten: 5 Teamsitzungen (je 2-2,5h)

- Entwicklung und Aufbau einer geeigneten Kommunikationsstruktur, Koordination, Vernetzung
- Entwicklung eines individuellen Konzeptes für den Schulalltag bezüglich der Gestaltung von Esssituationen, fachübergreifendem Unterricht

Modul 3

Partizipation verschiedener Akteure (ca.9-12h)

- Projekttag
- Beteiligung von Schülerinnen und Schülern
- Elterninformation oder Elternabend
- Eltern-Kind-Aktionen

Modul 4:

Rückschau und Ausblick: Auswertungsveranstaltung zu Projektende (6-8h) und Follow-up-Veranstaltung nach 6 - 12 Monaten (2-2,5h)

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

Ergänzungsmodul 5

Unterstützende Angebote aus den Bereichen Bewegung und Entspannung; Zusammenarbeit mit dem Landessportverband und der Sportjugend Schleswig-Holstein, örtlichen Sportvereinen, und der Unfallkasse Nord

Ergänzungsmodul 6:

Unterstützende Angebote für Familien mit übergewichtigen oder in ihrem Essverhalten auffälligen Kindern

- Individuelle Ernährungsberatung
- Fördekids e.V.
- Beratung durch Eß-o-Eß. Beratung für Frauen und Mädchen mit Essstörungen