Gesunde Schulen im Mühlenkreis: Gesundheitsförderungsprojekte in weiterführenden Schulen des Kreises Minden-Lübbecke

Mit dem Projekt „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ möchte der Kreis Minden-Lübbecke das Thema Gesundheit stärker in das Bewusstsein der vor Ort Tätigen rücken und die gesunde Ernährung von Schüler*innen befördern.
Das Projekt unterstützt Schulen und Lehrkräfte durch detaillierte Unterrichtsvorschläge. Externe Gesundheitsförderer vermitteln den Schüler*innen Freude an gesunder Ernährung.
Der Ausbau von Ganztagsschulen bzw. ganztägigen Betreuungsangeboten in Schulen stellt die Verantwortlichen, insbesondere auch die kommunalen Schulträger vor große Herausforderungen. Eine Schule, die neben dem Unterricht in den Nachmittagsstunden ein vielfältiges sportliches, kulturelles und musisches Angebot bereithält, muss entsprechend ausgestattet werden. Wenn Schüler*innen auch den Nachmittag in der Schule verbringen, dann findet Essen und Trinken zu weiten Teilen in der Schule selbst statt.
Dennoch sind in vielen Bereichen noch Probleme zu lösen, nicht nur räumlicher, sondern auch qualitativer Art. In Bezug auf die Verbesserung der qualitativen Versorgung können im Rahmen dieses Gesundheitsprojektes Vorschläge berücksichtigt werden. Die Schulverpflegung bietet die Möglichkeit und Chance, ein gesundheitsförderndes Ess- und Trinkverhalten zu lernen und zu festigen. Gemeinsames Essen und Trinken motiviert zu einer bewussten Lebensmittelauswahl und nimmt positiv Einfluss auf die Esskultur und auf geltende Tischsitten. Schulen haben in diesem Kontext einen klaren Auftrag zur Mitwirkung an dieser Aufgabe.
Bei der Schulverpflegung geht es nicht, wie man auf den ersten Blick denken könnte, nur um ein Essensangebot. Schulverpflegung ist vielmehr ein Beitrag zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung und soll das Ernährungsverhalten günstig beeinflussen. Das gelingt jedoch nur, wenn alle Beteiligten miteinander kooperieren, also von den Eltern und Schüler*innen bis zu den Lehrkräften, der Schulleitung und dem Schulträger. Gesunde Ernährung gehört wie Lesen, Schreiben und Rechnen zu den Unterrichtsinhalten, die Kinder in der Schule erlernen sollten.

Ziele des Projekts

Das Projekt „Gesunde Schule im Mühlenkreis“ basiert auf der Erkenntnis, dass das Kennenlernen und Einüben eines gesunden Ernährungsverhaltens und die Reflexion dieses Verhaltens die beste Form der Gesundheitsförderung darstellt. Folgende Ziele wurden daher formuliert:

- Schulung des Grundwissens über gesunde Lebensmittel und deren Nährstoffe
- Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens
- Verbesserung des Ernährungsangebotes vor Ort (Schulkiosk, Schulkantine)
- Schulung des Wissens über den Wasserhaushalt und dessen Auswirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit
- Langfristige Umstellung des Ernährungsverhaltens

- Förderung der Körperwahrnehmung und einer positiven Einstellung zur Gesundheit
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Schulung eines kritischen Umgangs mit Genussmitteln
- Entwicklung eines kritischen Bewusstseins gegenüber Werbung und Medienbotschaften
- Stärkung der kritischen Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Schönheitsidealen
- Akzeptanz der Verschiedenheit von Erscheinungsbildern und Körperformen
- Sensibilisierung für die eigene Körperwahrnehmung
- Stärkung der Gemeinschaftsfähigkeit

Umsetzung im Schulalltag

Im Schuljahr 2007/2008 wurde das Projekt unter der Regie der Arbeitsgruppe Gesundheit der Kommunalen Gesundheits-, Alters- und Pflegekonferenz an insgesamt 11 weiterführenden Schulen erstmalig umgesetzt. Im Jahr 2008/2009 waren es 16, dann 2009/2010 insgesamt 19 Schulen. Mittlerweile wird das Projekt an 25 weiterführenden Schulen im Kreis Minden-Lübbecke fortlaufend durchgeführt, auch an schulischen Standorten mit besonderem Förderbedarf.

Das besondere des Projektes „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ besteht darin, dass die Gestaltung von 10 bis 16 Unterrichtsstunden pro Schuljahr und pro Schule durch externe Ernährungsberater*innen, Diätassistent*innen und einer Sozialarbeiterin umgesetzt werden. Die Schulen erhalten ausführliche und praxiserprobte Unterrichtsmaterialien, mit deren Hilfe die Lehrkräfte das entsprechende Projekt selbständig durchführen können.

Die Schüler*innen sind von den Besuchen der externen Gesundheitsförderer begeistert, zumal die Expert*innen zumeist besondere Unterrichtsmaterialien mitbringen wie z.B. Ernährungspyramide, Getränkepuzzle, Fotoaktionen durchführen oder gemeinschaftlich ein gesundes Frühstück planen und zubereiten. Ein großer Wert wird auf die Einbindung der Eltern gelegt, damit die in der Schule behandelten Themen zu Hause verstärkt werden können.

Inhalte des Projekts

Schwerpunkte sind die Themen „Gesundes Frühstück“, „Fitness und Denkleistung in Zusammenhang mit gesunder Ernährung“, „Lecker-leicht durch den Schulalltag“, „Prävention von Essstörungen“, „Gesunder Schulkiosk“, „Natürlich Erleben“, „Suchtprävention“ und „Bewegung begeistert“. Die Inhalte beziehen sich im Wesentlichen auf folgende Punkte:

- Kennenlernen und Zubereiten eines gesunden Frühstücks
- Kennenlernen und Anwenden der Ernährungspyramide
- Führung eines Ernährungs- und Getränkeprotokolls
- Kennenlernen der Risiken von Diäten
- Kennenlernen unterschiedlicher Essstile
- Sensibilisierung für das Thema innerhalb der Peergroup
- Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten mit positiven und negativen Gefühlen umzugehen
- Bekannt machen von Beratungs- und Hilfeangeboten
- Alternativen zu suchtförderndem Verhalten kennenlernen (z.B. Entspannungstechniken)
- Wiedererkennen von schon erlernten Informationen über Ernährung

- Gesundheitsförderliche Angebote der Schulkioske
- Gesundheitsförderliche Bewegungsangebote

Die Projekte richten sich an Schüler*innen der Jahrgangsstufen 5-10 an weiterführenden Schulen im Kreis Minden-Lübbecke. Die Inhalte der Projekte werden u.a. durch Gruppenarbeiten, Spiele, praktische Übungen und den Einsatz verschiedener Medien vermittelt.

Vorstellung der einzelnen Projekte

Gesundes Frühstück:

Bei diesem Projekt sollen die Schüler*innen Grundwissen über Nährstoffe erwerben, gesunde Lebensmittel kennenlernen und das eigene Ernährungsverhalten reflektieren. Weitere Inhalte sind das Kennenlernen und Zubereiten eines gesunden Frühstücks, sowie die Verbesserung des Ernährungsangebotes vor Ort. Durch das Projekt soll gesundes Essverhalten bei den Kindern und Jugendlichen gefördert werden und das eigene Frühstückverhalten soll ihnen bewusst werden. Außerdem ist ein Ziel, Informationen über ein gesundes Schulfrühstück zu vermitteln, das Thema ins Gespräch zu bringen und Raum für Austausch zu schaffen.

Fitness und Denkleistung im Zusammenhang mit gesunder Ernährung:

Hier sollen Schüler*innen Wissen über Nährstoffe und deren Wirkung als Brainfood erwerben; das eigene Ernährungs- und Trinkverhalten reflektieren; gesunde Ernährung und deren Einfluss auf den Biorhythmus kennen lernen und den Wasserhaushalt und seine Auswirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit erfahren. Es wird ein Ernährungs- und Getränkeprotokoll geführt und der Umgang mit der Ernährungspyramide erlernt, Pausensnacks werden am Buffet selbst hergestellt und verschiedene Getränke bzw. Mineralwasser bereitgestellt. Darüber hinaus wird das Trinken im Unterricht initiiert und gefördert und das Ernährungsangebot vor Ort umgestellt, um so langfristig Ernährungs- und Trinkgewohnheiten der Schüler*innen umzustellen.

Lecker-leicht durch den Schulalltag:

Bei diesem Projekt sollen die Schüler*innen erlernen, den BMI zu berechnen und zu bewerten; das eigene Ernährungsverhalten beobachten; Informationen über Nährstoffe/Nährstoffdichte erhalten und die Ernährungspyramide kennenlernen. Zusätzlich gibt es eine Geschmacksschulung sowie eine Wissensvermittlung zum Umgang mit Lebensmitteln und zur Bedeutung von körperlicher Aktivität für das Erreichen des Normalgewichts. Durch diese Projektinhalte sollen Schüler*innen u.a. den Nutzen gesunder Ernährung für sich erkennen und schätzen; beurteilen, wann es sich um Unter- und Übergewicht handelt; Folgen einer starken Abweichung vom Normalgewicht benennen; und erklären können, wie man sich verhalten sollte, um ein Normalgewicht zu erreichen.

Prävention von Essstörungen:

Inhalte dieses Projekts sind u.a. die Erarbeitung von Informationen über Essstörungen und ihre Erscheinungsformen, das Kennenlernen von Alternativen zum Essen und Hungern als Problemlösungsstrategie, eine Sinnes- und Geschmacksschulung sowie Bewegungs- und Entspannungseinheiten.

Die Schüler*innen sollen das eigene Essverhalten reflektieren, sich mit fremden und eigenen Schönheitsidealen kritisch auseinandersetzen und Zusammenhänge zwischen Identität und Essverhalten erkennen. Beratungs- und Hilfsangebote im Kreis Minden-Lübbecke werden bekannt gemacht. Durch das Projekt soll u.a. das Selbstwertgefühl der Mädchen gesteigert und eine Sensibilisierung für eine positive Körperwahrnehmung und ein positives Selbstbild erreicht werden. Auch der Umgang mit betroffenen Jugendlichen aus der Peergroup wird reflektiert. Das Thema „Gesunde Ernährung“ fließt zum Abschluss des Projekts in Form eines gesunden Frühstücks mit ein.

Gesunder Schulkiosk:

Das Projekt „Gesunder Schulkiosk“ orientiert sich an den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Es richtet sich ausdrücklich an einen neu einzurichtenden oder bestehenden Kioskbetrieb, der ein gesundheitsorientierteres Sortiment anbieten möchte.
Ziel des Projektes ist es, dass Gesundheitsbewusstsein aller Beteiligten in der Schullandschaft zu stärken.

Natürlich Erleben:

Durch dieses Projekt soll den Schüler*innen der spielerische Zugang zur Natur eröffnet werden, es soll Neues in der Natur erlebt und die Natur als Bewegungs- und Entspannungsraum wahrgenommen werden. Sie können persönliche Grenzen erkennen und austesten und die Natur als Mittel gegen Stress, Ängste und Aggressionen wahrnehmen.
Mit Hilfe des Einsatzes verschiedener Medien wird sowohl das soziale Miteinander als auch das Verständnis für ökologische Zusammenhänge gestärkt

Suchtprävention:

Die Fortbildungsdauer beträgt für ein Themengebiet sowie für das Kennenlernen und Anwenden eines sogenannten Methodenkoffers (z.B. zum Thema „Alkohol“, „Cannabis“, „Glücksspielsucht“ oder „exzessive Onlinenutzung“) jeweils zwei Stunden. Die Fortbildungsangebote werden über das Schuljahr verteilt.
Projektinhalte beziehen sich auf Informationen rund um das Thema Suchtprävention, eine Substanzkunde zum jeweiligen Thema bzw. Verhalten, die Wirkweisen, Risiken und Gefahren von Suchtmitteln, der Prozess der Suchtentstehung, der Reflexion des eigenen Umgangs mit Suchtmitteln, die Frage der eigenen Haltung zu den unterschiedlichen Substanzen/Süchten und die Vorstellung der Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten im Kreis Minden-Lübbecke.

Bewegung begeistert:

Im Rahmen dieses Projekts, durchgeführt durch den Kreissportbund, wird einerseits über den Kreissportbund, seiner Qualifizierungsangebote, die Vereinstätigkeit und das Ehrenamt informiert. Andererseits wird den Schüler*innen Spaß an der Bewegung und Bewegungsmöglichkeiten im schulischen Alltag vermittelt. Schüler*innen können beispielsweise von ihrer eigenen sportlichen Biographie er-

zählen, es werden gemeinsam mit den Lehrer*innen Übungen zum Stressabbau zur besseren Konzentrationsfähigkeit eingeübt. Im Austausch erfahren dann auch weniger sportlich aktive Mitschüler*innen von den Möglichkeiten im Verein und finden eventuell den Weg dorthin.

Rahmenbedingungen zur Auszeichnungsvergabe und Auszeichnung

Die Schulen erhalten, soweit sie die folgenden drei Punkte erfüllen, die Auszeichnung „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“. Die Auszeichnung erhalten die Schulen,

- die ein Projekt der Gesunden Schulen im Mühlenkreis im jeweils laufenden Schuljahr durchführen
- die aufzeigen, dass ihnen das Thema Gesundheitsförderung wichtig ist. Die zum Beispiel ein Konzept zur Gesundheitsförderung und/oder Suchtprävention in ihr Schulprogramm aufgenommen haben,
- die konkrete Ansprechpersonen für das Thema Gesundheitsförderung benennen, so dass sie als Multiplikator*innen in der Lage sind, das Projekt auch ohne externe Unterstützung für die Schule anzubieten und die Erfahrungen in der Umsetzung von Gesundheitsförderprojekten gemacht haben.

Die Auszeichnung „Gesunde Schule im Mühlenkreis“ wird nur jeweils für das laufende Schuljahr vergeben. Alle Schulen müssen fortlaufend belegen, dass sie an dem Thema dauerhaft weiterarbeiten, um auch zukünftig in den Besitz dieser Auszeichnung zu kommen.

Kostenträger und Projektpartner

Kostenträger dieses Vernetzungsprojektes sind die AOK NordWest, die BKK Melitta hmr, die IKK classic sowie die Sparkasse Minden-Lübbecke. Projektpartner*innen sind das Netzwerk Bildung und Gesundheit Nordrhein-Westfalen, die Beratungsstelle für Suchtkranke des Diakonischen Werks Minden, die Fachstelle für Suchtprävention, der Kreissportbund Minden-Lübbecke e.V. sowie Diätassistent*innen und Ernährungsberater*innen. Alle Projektpartner*innen legen Wert darauf, dass die Projekte in den Schulen neben der notwendigen Vermittlung von inhaltlichen Informationen handlungsorientiert und mit viel Praxisbezug umgesetzt werden.

Wer kann mitmachen und sich für die Projektdurchführung bewerben?

Alle weiterführenden Schulen im Kreis Minden-Lübbecke.

Weitere Informationen und Ansprechpartner für Bewerbungen:

Kreis Minden-Lübbecke
Dr. Christian Adam
Portastr. 13, 32423 Minden
Tel.: 0571 807 23630, Fax: 0571 807 33630
e-mail: c.adam@minden-luebbecke.de
Internet: http://minden-luebbecke.de