



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Abschlussbericht der Kinderleicht-Region

Nordrhein-Westfalen

Gelsenkirchen

KINDERLEICHT-Quartier - stärken, was wirkt!



Abschlussbericht

Projektnummer: 05KL158
Projektname: KINDERLEICHT-Quartier
Ansprechpartner: Claudia Quirrenbach
Berichtszeitraum: 01.10.2006 – 30.09.2009
Datum: 30.09.2009

Aufgabenstellung und Ziel des Vorhabens

Das Ziel von *KINDERLEICHT-Quartier* war es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern bis zehn Jahren im Gelsenkirchener Stadtteil Horst zu verbessern und den vorhandenen Trend zu mehr übergewichtigen Kindern umzukehren. In einem Stadtteil mit schwierigen Rahmenbedingungen - wie hohem Migrantenanteil und niedrigem Sozialstatus der dort lebenden Familien – war es das Ziel des Projekt eine ressourcenorientierte und umfassende Strategie zu entwickeln und erproben. Leitbild war die Schaffung eines „bewegten und gut ernährten Stadtteils“ für und mit den Mädchen und Jungen in Gelsenkirchen-Horst.

Ausgangsbedingungen

Im Gelsenkirchener Stadtteil Horst lebten zu Projektbeginn laut Jugendhilfeplan 2260 Mädchen und Jungen bis zehn Jahren mit folgender Altersstruktur:

0- bis 2-Jährige	533	(davon mit Migrationshintergrund ca. 45 %)
3- bis 5-Jährige	618	(davon mit Migrationshintergrund ca. 44 %)
hineinwachsender Jahrgang	55	(davon mit Migrationshintergrund ca. 46 %)
6- bis 10-Jährige	1.054	(davon mit Migrationshintergrund ca. 38 %)

Im Kindergartenbereich waren 673 Plätze belegt. Die Primarstufe besuchten 891 Schüler.

Im Stadtteil befinden sich acht Kindertageseinrichtungen – davon jeweils vier Einrichtungen in städtischer sowie in konfessioneller Trägerschaft. Zum Stadtteil gehören drei Grundschulen, die alle offene Ganztagsgrundschulen sind - und eine Förderschule mit Schwerpunkt Lernen. Es sind insgesamt elf Sportvereine vor Ort aktiv.

Voraussetzungen, unter denen das Vorhaben durchgeführt wurde (Angaben zum Netzwerk, den lokalen Ausgangsbedingungen etc.)

Im Rahmen der *Arbeitsgruppe Kinder- und Jugendgesundheit*¹ der Gesundheitskonferenz Gelsenkirchen, die das Thema Prävention von Übergewicht und Bewegungsmangel bearbeitet, wurde einvernehmlich mit allen Beteiligten eine Teilnahme am Wettbewerb *KINDERLEICHT* befürwortet, um die Möglichkeit zu schaffen, vor Ort entsprechende primärpräventive Maßnahmen zu erproben.

Die Geschäftsstelle organisierte daraufhin insgesamt drei Sondersitzungen unter Teilnahme der möglichen Projektpartner und -träger, um gemeinsam eine "Vision" für eine Wettbewerbsteilnahme zu entwickeln. Die Partner rekrutieren sich zum größten Teil aus dem Mitgliederkreis der Arbeitsgruppe, weitere wichtige Partner wie die Verbraucherzentrale NRW wurden zusätzlich eingebunden. Der Projektträger - das Gesundheitshaus Gelsenkirchen (auch Mitglied der Arbeitsgruppe) - erarbeitete daraufhin in enger Abstimmung mit der Arbeitsgruppe das Projektdesign.

¹ Der Mitgliederkreis der AG Kinder- und Jugendgesundheit umfasst: Krankenkassen, Ärzte- und Apothekerkammer sowie Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe, Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte, Jugendamt, Vertreter von Kindertageseinrichtungen, Schulen und Schulamt, Gelsensport/Sportjugend, Kinder- und Jugendmedizinischer Dienst der Stadt Gelsenkirchen, Kinderkliniken, Gesundheitshaus, Akteur/innen aus den Bereichen Ernährungsmedizin und -beratung.

Durch diese Vorgehensweise wurde sichergestellt, dass die geplante Intervention auf einer breiten Akzeptanz aller beteiligten Akteure in Gelsenkirchen beruht. Es ist gelungen, bereits in der Planungsphase des Projekts alle späteren Projekt- und Kooperationspartner aktiv in die Gestaltung des Konzepts *KINDERLEICHT-Quartier* mit einzubeziehen. Hierzu gehören auch alle diejenigen städtischen Dienststellen, die einen Beitrag für das Projekt geleistet haben.

Projekträger: das Gesundheitshaus Gelsenkirchen

Das „Gesundheitshaus Gelsenkirchen“ ist ein eingetragener Verein, der als gemeinnützig anerkannt ist. Der 1997 gegründete Trägerverein besteht zurzeit aus folgenden Mitgliedern:

- Apothekerverband Westfalen-Lippe e.V., Bezirksgruppe Gelsenkirchen
- Arbeitsgemeinschaft der Krankenhäuser in Gelsenkirchen
- Gelsenwasser AG
- ELE Emscher Lippe Energie GmbH
- QPG Qualitätsgemeinschaft Praxisnetz Gelsenkirchen
- Stadt Gelsenkirchen
- Volksbank eG Ruhr-Mitte

Das Gesundheitshaus wurde mit Fördermitteln aus dem Landesprogramm „Stadtteile mit besonderem Erneuerungsbedarf“ ins Leben gerufen und versteht sich als Ort der Information, Prävention und Gesundheitsförderung mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz der Bürger/innen zu stärken. Nach Auslaufen der Landesförderung zum Ende des Jahres 2004 ist es dem Gesundheitshaus gelungen, das eigene Bestehen nachhaltig zu sichern und den Aktionsradius, der zunächst auf den Ortsteil Bismarck/Schalke-Nord begrenzt war, auf das gesamte Stadtgebiet auszuweiten. Neben einer Vielzahl von regelmäßig stattfindenden offenen Kursen für alle Altersgruppen wurde von Beginn an ein Schwerpunkt auf Angebote für Kinder und Jugendliche gelegt.

Das Gesundheitshaus ist außerdem „Mehrgenerationenhaus“, Träger der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) sowie einer AIDS-Beratungsstelle.

Zusammenarbeit mit anderen Stellen, Einrichtungen und Institutionen - Kooperationspartner der Projekts

Ein Großteil der Institutionen, mit denen das Projekt zusammengearbeitet hat, wurde bereits bei der Erstellung des Projektantrages als Kooperationspartner eingebunden.

- Gelsensport e.V.
- Verbraucherzentrale NRW (Fachgruppe Ernährung)
- Die Kindertagesstätten im Stadtteil Horst (vier städtische, drei katholische, eine evangelische)
- Die Grundschulen im Stadtteil Horst
- Runder Tisch der Kitas und Grundschulen in Horst
- Sportvereine Horst
- GeKiTa – Träger der städtischen Kindertagesstätten
- Stadt Gelsenkirchen
 - Referat Gesundheit; insbesondere:

- Kinder- und Jugendmedizinischer Dienst
- Geschäftsstelle der kommunalen Gesundheitskonferenz
- Städtische Familienhebamme
- Referat Kinder Jugend und Familie; insbesondere:
 - Team Familienförderung/Familienbildung
 - Team Jugendförderung
- Referat Schule; insbesondere:
 - Schulamt für die Stadt Gelsenkirchen
 - RAA - Regionale Arbeitsstelle zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien
- Referat Soziales; insbesondere:
 - Team Interkulturelle Koordination
- Stabsstelle OGS – Offene Ganztagschule
- GE-MI e.V. (Dachverband der Gelsenkirchener Migrantenselbstorganisation)
- Praxis für Ernährungsmedizin Dr. Marjana Schmitter

Projektmanagement

Es wurden für das Projekt vier Mitarbeiter eingestellt (jeweils mit einer 50%-Stelle): eine Sozialwissenschaftlerin als Projektleitung, eine Diplom-Sportlehrerin, ein Diplomsportlehrer, eine Oecotrophologin und eine Diätassistentin. Diese bildeten das Kernteam zur Umsetzung des Projektplans. Im Laufe des Projekts schied die Diplom-Sportlehrerin aus, ihre Stellenanteile wurden von dem Diplom-Sportlehrer und der Oecotrophologin übernommen. Die oben genannten ProjektmitarbeiterInnen übernahmen Einsatzplanung und Betreuung von zusätzlich ca. 30 Honorarkräften und einer Aktiv-Job-Stelle.

Da sich die Räume des Projektträgers Gesundheitshaus Gelsenkirchen im Stadtteil Gelsenkirchen-Bismarck befinden, wurden Büro- und Schulungsräume angemietet, die zentral im Projektgebiet liegen. Es wurden dort vier Computerarbeitsplätze eingerichtet. Außerdem wurde eine Lehrküche eingerichtet und Räumlichkeiten für Einzelberatungen und Ernährungskurse geschaffen.

Zum Projektstart wurde ein Lenkungsgremium gebildet, das sich im halbjährlichen Rhythmus während der Projektlaufzeit traf. Die Projektmitarbeiter/innen erstatteten dem Lenkungsgremium Bericht über die Umsetzung der Maßnahmen, die Erreichung von geplanten Meilensteinen etc. Für Veränderungen des geplanten Projektablaufs war die Zustimmung des Lenkungsgremiums erforderlich. Darüber hinaus erfolgte eine regelmäßige Berichterstattung an die *Arbeitsgruppe Kinder- und Jugendgesundheit* der Gesundheitskonferenz.

Zusammensetzung des Lenkungsgremiums:

- Leitung des Gesundheitshauses als Vertretung des Projektträgers
- Geschäftsstelle der Gesundheitskonferenz
- Vertreter/in der Verbraucherzentrale NRW
- Vertreter/in von Gelsensport
- Leitung des Kinder- und Jugendmedizinischen Dienstes des Referates Gesundheit
- Je ein/e Vertreter/in der Schulen und der städtischen sowie der konfessionellen Kindertageseinrichtungen des Stadtteils
- Der zuständige Schulrat
- Vertreter/in von GeKiTa
- Praxis für Ernährungsmedizin Dr. Marjana Schmitter
- Vertreter/in der Caritas (wurde auf Antrag von den Mitgliedern kooptiert)

Ziele des Projekts:

Folgende Oberziele wurden für das Projekt festgelegt:

- Fünf Jahre nach Projektstart hat sich der bestehende Trend zu mehr übergewichtigen Kinder in Horst bei den Einschulungsuntersuchungen umgekehrt.
- Zehn Jahre nach Projektstart ist die Vier-Jahres-Rate der übergewichtigen Kinder bei den Einschulungsuntersuchungen absolut gesehen 4 % niedriger als bei Projektstart.

Zur Erreichung des oben genannten Gesamtziels wurden folgende Teilziele angestrebt:

- Entwicklung einer Strategie zur Erhöhung der Stillquote um 20 %
- Erarbeitung verbindlicher Standards für Ernährung und Bewegung und ihrer Integration in den Alltag
- Präsenz eines geschulten Kinderleicht-Multiplikators in jeder Kindertagesstätte und Grundschule
- Dauerhafte Vernetzung der Kindertagesstätten und Grundschulen untereinander, mit Sportvereinen sowie weiteren Akteuren
- Schulung der Eltern zu Übungsleitern für Sportvereine – Steigerung der Trainingsstunden für Kinder um 50 %
- Erarbeitung und Umsetzung einer Kommunikationsstrategie für bildungsferne Familien und Familien mit Migrationshintergrund
- Mindestens 20 % der türkischen Eltern sowie der Eltern mit anderem Migrationshintergrund nehmen an mindestens einem der speziell für diese Zielgruppe ausgelegten Programme teil
- Etablierung eines runden Tisches mit allen wichtigen Akteuren

Planung und Ablauf der Maßnahmen

Gemeinsam mit Eltern, Kindertageseinrichtungen, Grundschulen und Sportvereinen wurden sukzessive auf Grundlage der zu erreichenden Teilziele konkrete Maßnahmen entwickelt, erprobt und gegebenenfalls modifiziert. Ziel war es, gesunde Ernährung und gleichzeitig mehr Bewegung in den Lebensalltag der Kinder und Eltern zu integrieren. Aufgrund der präventiven Ausrichtung des Projekts wurden alle Kinder des Stadtteils Horst in der durch die KINDERLEICHT-Projektförderung vorgegebenen Altersgruppe (0 - 10 Jahre) angesprochen.

Das Projekt hat eine große Bandbreite von Maßnahmen zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens der Kinder entwickelt und erprobt. Dazu gehörten beispielsweise Fördersportangebote für Grundschul Kinder, Bewegungsangebote im offenen Ganztag, Bewegungs- und Ernährungsangebote in Kitas, Kurse zur Ernährungserziehung für türkische Familien, die Ausbildung von ÜbungsleiterInnen, Entwicklung und Erprobung von Stundenkonzepten für den Ernährungsunterricht in Grundschulen, Ferienangebote für Grundschul Kinder, spezielle Angebote für werdende und junge Eltern, Aktivitäten zur Verbesserung der Über-Mittag-Verpflegung sowie die Organisation einer großen Fachtagung im Mai 2009 für Eltern, Kita- und Grundschulpersonal zum Thema „gesundes Trinken“.

Es sind im Förderzeitraum vom Projekt insgesamt 49 Maßnahmen durchgeführt worden. Zur besseren Erfassung der Maßnahmen ist - auf Grundlage der verschiedenen Handlungsfelder - das untenstehende Raster zur Systematisierung der Maßnahmen entwickelt worden. Der Umfang der einzelnen Maßnahmen ist sehr unterschiedlich. So ist zum Beispiel die Maßnahme 3.8.2 „Fitnessrallye“ eine Einzelmaßnahme, an der 60 Kinder teilgenommen haben, mit einem Zeitumfang von 6 Stunden. Die Maßnahme „Fitnessdiplom“ hingegen umfasst einen Familienaktionstag (mit 195 Kindern plus begleitenden erwachsenen Familienmitgliedern), 56 zweistündigen Veranstaltungen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung (die von 183 Kindern besucht wurden, die zwischen einer und sechs Veranstaltungen belegt haben) sowie der abschließenden Zertifikatsverleihung, die von 82 Kindern und mehr als 100 begleitenden Familienangehörigen besucht wurde.

1. Schulen und Kitas

1.1 Erarbeitung einer KINDERLEICHT-Strategie für Tageseinrichtungen

1.1.1 Planung von Kita-Angeboten

1.2 Erprobung von KINDERLEICHT-Bausteinen in den Tageseinrichtungen

1.2.1 Bewegungsbaustellen

1.2.2 Kita Koch AGs

1.2.3 Kita-Sport

1.2.4 Kinder kochen für Eltern

1.3 Erarbeitung einer KINDERLEICHT-Strategie für Grundschulen

1.3.1 Planung von GS-Angeboten

1.3.2 Entwicklung eines Handlungsleitfadens „Bewegung im OGS“

1.3.3 Entwicklung von Unterrichtsmaterialien für die Ernährungserziehung

1.4 Erprobung von KINDERLEICHT-Bausteinen in Grundschulen

1.4.1 Bewegungs-AGs im OGS

1.4.2 Bewegungsangebot für Erstklässler

1.4.3 Fördersport für Erstklässler

1.4.4 Rakete

1.4.5 Bewegungs-AG

1.4.6 Durchführung von Ernährungseinheiten im Unterricht

- 1.5 Support für Kitas und Grundschulen**
 - 1.5.1 Multiplikatorenschulung Ernährung OGS
 - 1.5.2 Multiplikatorenschulung Bewegung OGS
 - 1.5.3 Qualitätszirkel OGS
 - 1.5.4 Schulfeste
- 2. Sportvereine**
 - 2.1 Vernetzung der Sportvereine mit den Kitas und Grundschulen**
 - 2.1.1 Angebote der Vereine mit und für GS
 - 2.2 Optimierung der Angebote Horster Sportvereine für Kinder**
 - 2.2.1 Übungsleiter-Ausbildung
 - 2.3 Erhöhung der Übungsstunden von Horster Kindern in Sportvereinen**
 - 2.3.1 „Horst vereint sich“
- 3. Eltern**
 - 3.1 KINDERLEICHT-Talk Curriculumsentwicklung
 - 3.2 KINDERLEICHT-Talk Schulung der ModeratorInnen
 - 3.3 Durchführung der KINDERLEICHT-Talk-Veranstaltungen
 - 3.4 Durchführung von MiMi-Veranstaltungen
 - 3.5 Veranstaltungen für Eltern und Kinder mit Migrationshintergrund zum Thema Ernährung und Bewegung**
 - 3.5.1 Hem lezzet ve saglik
 - 3.5.2 Elternfrühstücke
 - 3.6 Starters - Angebote für werdende und junge Eltern**
 - 3.6.1 Babybrei-Kurse
 - 3.6.2 Kochen für die Kleinen
 - 3.6.3 Kochkurs für Väter
 - 3.6.4 Schulung des Teams Familienbildung-Familienförderung
 - 3.7 Stillkampagne & Label babyfreundlich
 - 3.8 Weitere Angebote für Familien**
 - 3.8.1 Elternsport
 - 3.8.2 Fitness-Rallye
 - 3.8.3 Elternführer
 - 3.8.4 Talk & Cook-Anpassungsqualifizierung
 - 3.8.5 Talk & Cook-Veranstaltungen
- 4. KINDERLEICHT-Quartier und Co**
 - 4.1 KINDERLEICHT-Quartierssupport**
 - 4.1.1 Fair-Play-Aktion
 - 4.1.2 KL-Präsenz bei größeren VAs anderer Träger
 - 4.1.3 Ferienaktion Bauspielplatz
 - 4.1.4 Ferienaktion Kinderland
 - 4.2 *KINDERLEICHT-* runder Tisch
 - 4.3 Fitness-Diplom
 - 4.4 Fachtagung „Clever trinken macht fit und schlau“
- 5. KINDERLEICHT-Kommunikationsstrategie**
 - 5.1 Erarbeitung und Umsetzung einer Kommunikationsstrategie für Familien und deren Kinder
 - 5.2 Pressearbeit
- 6. Übertragung und Nachhaltigkeit**
 - 6.1 Projektpräsentation überregional
 - 6.2 Durch das Projekt angeregte Aktivitäten**
 - 6.2.1 Seminar für Tagesmütter
 - 6.2.2 Ernährungs-Einzelberatung
 - 6.2.3 Präventionskurse

Diese Systematik ist auch die Grundlage für den 14-seitigen Arbeits- und Maßnahmenplan des Projekts, der als Anhang diesem Bericht beigefügt ist. Der Arbeits- und Maßnahmenplan des Projekts ermöglicht einen Gesamtüberblick über alle durchgeführten Maßnahmen und enthält den Zeitraum der Maßnahme, die Teilnehmerzahlen und eine Kurzzusammenfassung der durchgeführten Aktivitäten.

Im Folgenden wird noch einmal ausführlich auf ausgewählte Einzelmaßnahmen eingegangen, die sich besonders als Anregung für andere potenzielle Projekte und Aktivitäten eignen. Zur besseren Identifizierung der Maßnahmen im Arbeits- und Maßnahmenplan wird die Maßnahmensnummer des Erfassungsrasters in Klammern hinter der Maßnahme vermerkt.

Ernährungsaktion für Erstklässler: Die Rakete (Maßnahme Nr. 1.4.4)

Ziel der Aktion „Rakete“ ist es, dass weniger zuckerhaltige Getränke, wie Säfte und Limonaden getrunken und weniger Süßigkeiten zum Schulfrühstück gegessen werden, um Übergewicht vorzubeugen. Die ProjektmitarbeiterInnen haben ein System entwickelt, um Grundschulkindern zu motivieren mehr Gemüse, Obst und Wasser während der Frühstückspause zu essen bzw. zu trinken. Es werden Belohnungs-Punkte für die Pausenverpflegung Wasser, Obst und Gemüse verteilt.

Die Lehrkraft registriert, was die Kinder frühstücken. Für eine festgelegte Anzahl von Wasser-/Obst-/Gemüse-Punkten erhält das Kind einen Power-Sticker, den es auf ein Poster mit einer Rakete und andockter Tankstation klebt. Wenn jedes Kind aus der Klasse mindestens einen Power-Sticker aufgeklebt hat, kann die Rakete betankt werden und hebt ab – das bedeutet, es gibt einen Preis für die gesamte Klasse. Ein wichtiges Element ist, dass alle Kinder mitmachen müssen, damit die Rakete abhebt. So werden alle Kinder erreicht.

Nach einer Testphase im Herbst 2008 wurde die Rakete ab Januar 2009 in allen acht ersten Klassen der drei Horster Grundschulen durchgeführt. Das Lehrpersonal bewertete die Aktion durchweg positiv. Kinder würden verstärkt gesunde Nahrungsmittel zum Frühstück mitbringen. Auch die Durchführbarkeit war mit geringem Aufwand machbar, sodass in einigen Klassen sogar das Abstempeln der Karten in das Aufgabengebiet der Kinder (als Sonderdienst, ähnlich dem Tafeldienst) gelegt werden konnte.

Die Rakete wurde dahingehend erweitert, dass jede Klasse einmal pro Woche mit einem frischen Obst- und Gemüsekorb von einem Biobauern aus der Umgebung beliefert wurde. Somit wurde sichergestellt, dass wirklich alle Kinder die Möglichkeit erhielten, ein gesundes Frühstück einzunehmen. Darüber hinaus ergaben sich für den Schulalltag sinnvolle Verknüpfungen z.B. mit dem Sachkundeunterricht oder der Wahrnehmungsschulung.

Nach Rücksprache mit dem Lehrpersonal hat sich das Projekt darauf geeinigt, dass Milch mit in die Kategorie der Getränke aufgenommen wird. Somit erhielten die Kinder eine Alternative zum Mineralwasser, welches zwar als Durstlöscher angenommen wird, als Getränk zum Frühstück häufig aber nicht. Weiterhin ausgeschlossen blieben Kakao, Vanille- bzw. Erdbeermilch oder Getränke mit Süßungsmitteln.

Durch gute Promotion des Moduls in der Öffentlichkeit konnte ein weiterer Sponsor von Preisen akquiriert werden. Neben dem Sportparadies (Gelsenkirchener Spaßbad) stellte das bei Kindern äußerst beliebte Trampolino (Gelsenkirchener Indoorspielanlage) Freikarten zur Verfügung. Somit erhöhte sich die Bereitschaft der Kinder an dem Modul teilzunehmen. Hier-

durch wurde auch eine Basis zur nachhaltigen Verstetigung der Rakete bzw. zur Ausweitung auf das gesamte Stadtgebiet gegeben, da die Sponsoren ein längerfristiges Engagement in Aussicht gestellt haben.

Turnhallenöffnung für Kita-Kinder (Maßnahmen Nr. 1.2.1 und 1.2.3)

Verschieden Horster Kitas haben die Turnhalle einer Grundschule im 14-tägigen Rhythmus jeweils für eine 60-minütige Bewegungseinheit genutzt. Die Kinder konnten unter qualifizierter Anleitung Erfahrungen mit den Turnhallen-Großgeräten sammeln und ihre motorischen Fähigkeiten trainieren.

Zusätzliche fanden in den Oster- und Herbstferien regelmäßig Bewegungsbaustellen statt. Dort wurden in einem Parcours von Großgeräten offene Bewegungssituationen geschaffen, die der praktischen psychomotorischen Entwicklungsförderung dienen.

Grundlage für dieses Angebot war eine Absprache mit der Leitung einer Grundschule im Projektgebiet, die es möglich machte, dass die vorhandene Schulturnhalle im Mittagbereich – bevor die Angebote im offenen Ganztag starten – von den Kitas im Stadtteil genutzt werden konnte. Weiterhin konnte die Halle in den Schulferien wie oben beschrieben genutzt werden. Hier hat sich gezeigt, dass in den Sommerferien die Resonanz gering war, da viele Kinder nicht regelmäßig in die Kita gingen. Die Oster- und Herbstferien haben sich als Termine bewährt.

Angebot Fördersport (Maßnahmen Nr. 1.4.3)

Im Schuljahr 2008/2009 wurde an allen drei Grundschulen ein Förderangebot im Bereich „Bewegung“ gestartet, das durch einen Projektmitarbeiter (Diplomsportlehrer) betreut wurde. Einmal wöchentlich erhielten förderungswürdige Kinder der ersten Klassen 90 Minuten zusätzliche Bewegungszeit.

Der inhaltliche Schwerpunkt bei den Einheiten lag auf der Förderung der koordinativen Fähigkeiten und der Wahrnehmung. Die Teilnehmer wurden durch Hospitation des regulären Sportunterrichtes und aus Empfehlungen des Lehrpersonals akquiriert (auf Basis der Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen). Insgesamt erhielten 47 Kinder in drei Gruppen diese Förderung.

Die Motivation der Kinder war sehr hoch, sie fühlten sich in den Gruppen wohl und keinesfalls stigmatisiert oder ausgegrenzt. Auch die Lehrerkollegien und die Schulleitungen bewerteten diese Maßnahme als Erfolg. Besonders wurde hervorgehoben, dass eine ausgebildete Fachkraft gezielte Unterstützung leistete.

Durch die Unterstützung einer Praktikantin (im Rahmen ihres Lehramtsstudiums „Pflege und Gesundheit“ an der Fachhochschule Münster) konnte in einem der drei Fördersportangebote eine Testbatterie zur Überprüfung der Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit eingebaut werden.

In Anlehnung an den KTK (Körper-Koordinationstest für Kinder von Kiphard und Schilling) wurde im Oktober 2008 ein - bezüglich der Einzeltests reduzierter und abgewandelter - Eingangstest durchgeführt. Die Gleichgewichtsfähigkeit wurde durch den Einbeinstand und das Balancieren auf einem Balken, die Gesamtkörperkoordination, die Aktionsgeschwindigkeit und die lokale Ausdauer der unteren Extremitäten durch das seitliche Hin- und Herspringen ge-

testet. Nach einer 6-monatigen Interventionsphase wurde im April 2009 ein Ausgangstest gemacht und die Ergebnisse ausgewertet: Beim Eingangstest lagen alle 16 getesteten Kinder im unterdurchschnittlichen Bereich, bei der Messung nach der 6-monatigen Interventionsphase lagen alle 16 getesteten Kinder im durchschnittlichen Bereich.

Verbesserung der Über-Mittag-Verpflegung (Maßnahmen Nr. 1.5.3)

Auf Grundlage der DGE-Standards für die Über-Mittag-Verpflegung in Grundschulen hat das Projekt Standards für die OGS-Träger erarbeitet. Diese sind der Koordinierungsgruppe für den OGS vorgestellt worden. Sie sind dort als Handlungsempfehlungen aufgenommen worden, nicht als verpflichtende Standards und wurden der regelmäßig aktualisierten Lose-Blatt-Sammlung „Handlungsempfehlungen – Offene Ganztagschulen Gelsenkirchen“ beigefügt. Ein weiteres Thema ist die Schulung des Personals für die Über-Mittag-Verpflegung im OGS. Das OGS-Personal legt die Speiseplanzusammensetzung fest. Hier ist es wichtig, die MitarbeiterInnen zu sensibilisieren, die von der DGE aufgestellten Regeln für eine gesunde Speiseplanzusammensetzung einzuhalten und z.B. nicht mehrmals in der Woche Frittiertes zu bestellen. Während der Projektlaufzeit fanden zwei Fortbildungsveranstaltungen für OGS-Personal zu diesem Themenkomplex statt.

In den Kitas muss teilweise aufgrund von Raum- und Personalknappheit das Essen warm angeliefert werden, was in der Regel zu langen Warmhaltezeiten führt. Hierfür konnte noch keine Lösung gefunden werden.

Es lässt sich festhalten, dass die Qualität der Über-Mittag-Verpflegung bei den Verantwortlichen noch nicht den für die optimale Ernährung der Kinder nötigen Stellenwert gefunden hat.

Runder Tisch Horst (Maßnahmen Nr. 4.2)

Es fand eine Sitzung des für das Projekt geplanten Runden Tisches *KINDERLEICHT-Quartier* Horst statt. Ziel war es, ansässige Geschäftsleute, Kitas und Schulen, Sportvereine, Presse, Krankenkassen, Kinder- und Jugendärzte, Kinder- und Jugendeinrichtungen und Bezirksvertreter zu vernetzen, um daraus neue Ideen für die Gesundheit der Horster Kinder zu entwickeln.

Potenzielle Teilnehmer erhielten eine schriftliche Einladung. Es wurde auch noch einmal telefonisch nachgefragt, ob eine Teilnahme geplant ist. Der Einladung zum Runden Tisch sind nur fünf TeilnehmerInnen gefolgt.

Ein Grund für die geringe Teilnahme könnte sein, dass die Horster in einzelnen runden Tischen schon sehr gut vernetzt sind und keine Notwendigkeit für ein weiteres Austauschgremium sahen. Folgende runde Tische in und um Horst bestehen bereits: Werbegemeinschaft Horst-Nord, Werbegemeinschaft Horst Süd, Runder Tisch der Kitas und Grundschulen, AG West des Referats Kinder, Jugend und Familie, runder Tisch der Horster Ärzte.

Aufgrund der geringen Resonanz auf die Einladung wurde die Idee eines runden Tisches *KINDERLEICHT-Quartier* als nicht zukunftsfähig aufgegeben. Statt dessen nahmen die ProjektmitarbeiterInnen weiterhin an den bestehenden runden Tischen teil und hielten persönlich und telefonisch Kontakt mit einzelnen Partnern.

„Hem lezzet ve saglik“ – praxisorientierte Ernährungsschulung für türkische Familien (Maßnahmen Nr. 3.5.1)

Im Projekt wurde ein Konzept entwickelt, handlungsorientierte Ernährungserziehung für muslimische Familien in Kochkurse einzubinden: „Hem lezzet ve saglik“ (übersetzt: „Gesund und trotzdem lecker“). Es wurde gezielt auf typische Ernährungsgewohnheiten eingegangen und die Botschaft vermittelt: auch typisch türkische Gerichte lassen sich fettarm und gesund zubereiten. An zwei Grundschulen und zwei Kitas mit hohem Anteil türkisch-stämmiger Kinder wurden diese Schulungen für türkische Eltern erfolgreich durchgeführt. Die Kurse - bestehend aus fünf Schulungsterminen - hatten durchschnittlich neun Teilnehmerinnen.

Horst vereint sich (Maßnahmen Nr. 2.3.1)

Während der Projektlaufzeit hat die Aktion „Horst vereint sich“ zweimal stattgefunden. Im Herbst 2007 und 2008 fanden in Zusammenarbeit mit Gelsensport und den in Horst aktiven Sportvereinen verschiedene Schnupperkurse für Grundschulkindern statt. Ziel war es, dass die Vereine ihre Angebote präsentieren und neue Mitglieder gewinnen. Den Kindern sollte ein leichter Zugang zu den Vereinen geboten werden, ebenso sollten sie die Vielfalt der Sportarten kennen lernen und somit das Sportangebot finden, welches ihnen am besten liegt.

Die Resonanz war sehr positiv. Von 890 angeschriebenen Jungen und Mädchen haben im Jahr 2007 240 Kinder an dieser Aktion teilgenommen (234 Kinder in 2008). Sie konnten dabei 9 Sportarten in über 20 Kursen erproben. Jedes Kind hat durchschnittlich 1,9 Kurse besucht. Nach Auskunft der Vereine haben sich 71 Kinder im Jahr 2007 neu in Vereinen angemeldet (25 Kinder im Jahr 2008). Ein Verein konnte aufgrund der Schnupperstunden eine neue Abteilung gründen.

Eine weitere Erhöhung der Vereins-Angebote stößt in Bezug auf die Hallenkapazitäten an ihre Grenzen. Angebote für Kinder müssen im Nachmittagsbereich durchgeführt werden. Seit der flächendeckenden Einführung des offenen Ganztags im gesamten Stadtgebiet haben die Sportvereine erst ab 16.00 Uhr die Möglichkeit, die Hallen zu nutzen. Angebote nach 18.30 Uhr können Kinder bis 10 Jahre nicht mehr wahrnehmen. Das Zeitfenster für mögliche Angebote ist sehr eng, alle Hallenzeiten werden bereits genutzt. Es sind keine weiteren Gruppengründungen möglich. Wenn die bestehenden Gruppen voll belegt sind, gibt es keine Möglichkeit, weitere Kinder aufzunehmen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: das Angebot des „Vereinsschnupperns“ ist ein effektives Instrument, die Mitgliederzahlen der Sportvereine zu erhöhen, stößt aber an seine Grenzen aufgrund der begrenzten Hallenkapazitäten.

Fitness-Diplom (Maßnahmen Nr. 4.3)

Für die Horster Kinder zwischen drei und zehn Jahren bestand im Zeitraum Juni 2008 bis Mai 2009 die Möglichkeit ein Fitness-Diplom zu erwerben. Aus einem Angebot von 19 Veranstaltungen konnten sich die Kinder mindestens vier Veranstaltungen aussuchen und erhielten dafür das Fitness-Diplom (Kita Kinder: mindestens drei Veranstaltungen).

Eröffnet wurde die Veranstaltungsreihe mit dem Horster Familienlauf. Zielgruppe für den Lauf waren alle Horster Grundschulkindern. Besonderheit des Familienlaufes war es, dass die

Kinder nur gemeinsam mit einem erwachsenen Familienmitglied am Lauf teilnehmen konnten. Eine 700-Meter lange Laufstrecke führte durch den Horster Nordsternpark.

Alle Läufer konnten sich nach dem Lauf kostenfrei mit einem Getränk und einem Snack stärken. Die Kinder erhielten nach dem Lauf den ersten Stempel in den Pass ihres Fitness-Diploms.

Das Projekt konnte für den Familienlauf prominente Unterstützung gewinnen. Der bekannte Ex-Fußball-Nationalspieler Olaf Thon, der sich aktiv für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen einsetzt, begrüßte zusammen mit den Veranstaltern die Läufer. Der Gelsenkirchener Oberbürgermeister Frank Baranowski – zugleich Schirmherr des gesamten Fitness-Diploms - sprach ein Grußwort und lief ebenfalls die 700-Meter-Strecke mit einer Teilnehmer-Gruppe.

Rund um die Laufstrecke boten das Gesundheitshaus Gelsenkirchen, die Horster Sportvereine, Gelsensport und verschiedene Krankenkassen ein attraktives Rahmenprogramm: Die Kinder konnten verschiedene Sportarten wie Judo, Tennis, Fußball, Tanzen und Kung-Fu ausprobieren. Hüpfburg und kostenlose Massagen rundeten das Programm ab. Es konnten vom Projekt Sponsoren für die Durchführung des Familienlaufs gewonnen werden.

Ziel des Familienlaufs war es, die ganze Familie in Bewegung zu bringen. Es haben knapp 200 Kinder am Lauf teilgenommen. Nach unserer Einschätzung hätten noch mehr Kinder teilgenommen, wenn sie ohne ein erwachsenes Familienmitglied an den Start gekonnt hätten. Eine zweite Veranstaltung des Fitness-Diploms - Family-Cageball - war auch für ganze Familien konzipiert, alle weiteren Veranstaltungen konnten von den Kindern alleine besucht werden.

Das Projekt sieht es dennoch als wichtig an, dass ein Teil der Veranstaltungen als gemeinsame Eltern-Kind-Veranstaltung konzipiert wurde, da Kinder positive Verhaltensweisen dauerhaft nur übernehmen werden, wenn diese auch von den Eltern vorgelebt werden.

Aufgrund der hohen Anmeldezahlen fanden viele Veranstaltungen mehrmals statt, insgesamt gab es 36 Termine. Am 28. Mai fand die feierliche Vergabe der Fitnessdiplome statt. 183 Jungen und Mädchen haben sich für das Fitness-Diplom angemeldet und an mindestens einer Veranstaltung teilgenommen, 82 Kinder haben in einer feierlichen Vergabezeremonie das Diplom sowie eine Medaille und ein T-Shirt in Empfang genommen. Der Gelsenkirchener Oberbürgermeister Frank Baranowski als Schirmherr des Fitness-Diploms sprach ein Grußwort und überreichte die Medaillen.

Unterstützt wurde das Projekt von verschiedenen Einrichtungen im Stadtteil, die Veranstaltungen des Fitness-Diploms durchgeführt und so zum Erfolg beigetragen haben. Das Format wurde sehr positiv von den Kindern und Eltern aufgenommen.

KINDERLEICHT-Talk und KINDERLEICHT Talk & Cook (Maßnahmen Nr. 3.1, 3.2, 3.3, 3.8.4 und 3.8.5)

Ziel von KINDERLEICHT-Talk ist es, sogenannte „schwer zu erreichende Zielgruppen“ anzusprechen und Handlungskompetenz in Bezug auf gesunde Ernährung und Bewegung aufzubauen.

KINDERLEICHT-Talk ist ein niederschwelliges und alltagsnahes Setting. Geschulte (Laien)-Moderator/innen gehen gezielt auf Eltern zu und animieren diese, andere Eltern aus ihrem

Bekanntenkreis zu einer thematischen Gesprächsrunde einzuladen. Die Mindestteilnehmerzahl für einen Talk sind 3 Personen. Die Gastgeberin erhält als Anerkennung ein Gastgeschenk. Das in Bayern im Bereich Medienerziehung erprobte und als gut evaluierte Konzept wurde im Projekt *KINDERLEICHT-Quartier* erstmals für den Bereich der Gesundheitsförderung adaptiert. Die Eltern wurden als Expert/innen für ihre Familien auf Augenhöhe angesprochen und in ihren Kompetenzen zu Fragen der Ernährung und Bewegung gestärkt. Die Moderator/innen waren so ausgewählt, dass sie aus dem gleichen sozialen Umfeld kamen wie die Eltern, die durch die Talks erreicht werden sollten.

Die Veranstaltungen der KINDERLEICHT-Moderatorinnen waren ein großer Erfolg. Es bestand eine sehr hohe Nachfrage nach Veranstaltungen. Das ist besonders erfreulich, da mit diesem Instrument gerade die Zielgruppe der schwer erreichbaren Eltern angesprochen wird. 18 der 20 ausgebildeten Moderatorinnen haben Migrationshintergrund (17 davon sind türkischer Herkunft). Die Moderatorinnen erhielten eine jeweils 16-stündige Grundschulung und wurden in regelmäßig stattfindenden Qualifizierungs- und Austauschtreffen weiter fortgebildet und betreut. Es haben 232 Talks mit insgesamt 885 TeilnehmerInnen stattgefunden. Die Teilnahme war kostenfrei, es wurden Anwesenheitslisten geführt.

Die KINDERLEICHT-Talk-Veranstaltungen wurden im Rahmen der Gesamt-Evaluation des Projekts durch das Max-Rubner-Institut (MRI) vertiefend evaluiert. Alle Talk-TeilnehmerInnen erhielten Fragebögen, in denen Fragen zur praktischen Umsetzung und den Wirkungen der Talks gestellt wurden. Es folgen Auszüge aus den Ergebnissen der Fragebogenauswertung des MRI:

„Die Ergebnisse der Befragung der Gäste und Moderatoren zeigen, dass die Ziele, die sich das Projekt sowohl mit der Umsetzung der Talks als auch mit dem Erreichen der Zielgruppe sowie der Sensibilisierung der Eltern mit Migrationshintergrund für die Themen Ernährung und Bewegung gesetzt hat, erreicht wurden. Die Gewinnung von Gästen und Gastgebern über das Schneeballsystem funktioniert. ... Auch die Absichtserklärung von 96 % der Gäste, den Talk weiter zu empfehlen, weil sie ihn sehr informativ und motivierend empfanden und der Meinung sind, auch andere sollen von den Informationen und Erfahrungsaustausch profitieren, bestätigt den Erfolg der Maßnahme.

Die Gäste waren sehr zufrieden mit den Talks. Dies bestätigen die Ergebnisse, dass die Gäste die angebotenen Informationen als sehr interessant bzw. interessant bewerten, sie wertvolle Informationen für die Ernährung und Bewegung ihrer Kinder erhalten haben und den Talk weiterempfehlen würden. Die Zufriedenheit spiegelt sich auch in den z.T. sehr ausführlichen Kommentaren in den offenen Fragen wider.

In den Talks ist es gelungen, Eltern für das Thema Ernährung und Bewegung zu sensibilisieren. Das zeigen eindrücklich die Antworten auf die Fragen, warum sie den Talk weiterempfehlen würden und welche Anregungen sie von dem Talk mitnehmen. Sie fanden die Talks interessant und informativ und nannten konkret Beispiele, was für sie neu war. Vor allem der Zuckergehalt von Getränken und Kinderlebensmitteln und Lebensmittelinhaltsstoffe waren relevant. Auch der kritische Umgang mit Werbung war für einen Teil der Gäste eine wichtige Schlüsselinformation. Die Aussagen bestätigen, dass bei einigen Gästen eine Sensibilisie-

rung für problematisches Essverhalten stattgefunden hat, wo vorher kein Problembewusstsein bestanden hat. ...

Bei der ausschließlich positiven Einschätzung der Talks durch die Gäste könnte grundsätzlich auch sozial erwünschtes Antwortverhalten eine Rolle spielen, das möglicherweise durch den persönlichen Rahmen der Talks begünstigt wurde. Die Fülle und die Qualität der Antworten auf die offenen Fragen und freiwillig gegebene ausführliche Begründungen der Gäste sprechen jedoch für realitätsnahe Antworten.“

Während der Talks wurde von den Gästekreisen häufig geäußert, dass diese gerne Informationen von einer Expertin bzw. einem Experten zu bestimmten Themen hören wollten. Auf Wunsch eines Teilnehmer-Kreises konnte ein zweiter Talk stattfinden (genannt Folge-Talk) – bei Bedarf unter Hinzuziehung eines Projektmitarbeiters als Experten. Die Nachfrage nach Folge-Talks hat sich als sehr gering herausgestellt. Insgesamt wurde dieses Format nur sieben mal gebucht (davon zwei mal mit Experten). Es wurde häufig der Wunsch geäußert, gemeinsam gesund zu kochen. Diese Erfahrungen wurden genutzt zur Weiterentwicklung des Formats.

Im Frühjahr 2009 wurde das Konzept weiterentwickelt zu „Talk and Cook“. Das ist eine Veranstaltungsreihe mit jeweils einem klassischen Talk und zusätzlich einer Veranstaltung, in der die Talk-Gäste gemeinsam mit der Moderatorin gesunde und gut schmeckende Gerichte für ihre Familie Probekochen können. Es haben insgesamt 11 Veranstaltungsreihen mit 55 TeilnehmerInnen stattgefunden.

Es sind 4 verschiedene „Talk-and-Cook“-Veranstaltungen“ möglich

- Kochen und Essen nach der Ernährungspyramide
- Gut und preisgünstig Kochen
- Kochen zur Verhinderung von Übergewicht
- Kochen für Kleinkinder

Es wurden zu jedem der vier Themen jeweils halbtägige Schulungen angeboten. Eine Moderatorin konnte zu beliebig vielen der vier Themen eine Schulung besuchen und danach Kochveranstaltungen unter Betreuung durch eine Projektmitarbeiterin, durchführen. Die Mindestteilnehmerzahl für die Durchführung einer Veranstaltung waren fünf TeilnehmerInnen. Es wurde eine Anwesenheitsliste geführt. Die Teilnahme war kostenfrei, es wurde aber eine Lebensmittelumlage von den TeilnehmerInnen erhoben, um die Lebensmittelkosten zu decken.

Das KINDERLEICHT-Talk & Cook - Konzept ist in besonderem Maße in Familien erfolgreich, die mit anderen Maßnahmen nur schwer erreicht werden können. Das Konzept eines optionalen Folge-Talks hat sich nicht bewährt. Besser ist es, gleich einen Block von zwei Veranstaltungen mit einer moderierten Gesprächsrunde und dem Zubereiten gesunder Gerichte anzubieten.

Das Talk-Konzept wurde mittlerweile adaptiert von der RAA Gelsenkirchen (Stärkung von Erziehungskompetenzen in Familien mit Migrationshintergrund) und der AWO Gelsenkirchen (EfE – Eltern für Eltern: Konzept zur Gewaltprävention).

Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse des Abschlussberichtes

KINDERLEICHT-Quartier ist ein Projekt des Gesundheitshauses Gelsenkirchen e.V. Im Stadtteil Gelsenkirchen-Horst wurde eine große Bandbreite von Maßnahmen zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens der Kinder erprobt. Dazu gehörten beispielsweise Fördersportangebote für Grundschulkinder, Bewegungsangebote im offenen Ganztage, Bewegungs- und Ernährungsangebote in Kitas, Kurse zur Ernährungserziehung für türkische Familien, die Ausbildung von ÜbungsleiterInnen, Entwicklung und Erprobung von Stundenkonzepten für den Ernährungsunterricht in Grundschulen, Ferienangebote für Grundschulkinder, spezielle Angebote für werdende und junge Eltern, Aktivitäten zur Verbesserung der Über-Mittag-Verpflegung sowie die Organisation einer großen Fachtagung für Eltern, Kita- und Grundschulpersonal zum Thema „gesundes Trinken“.

Folgende Maßnahmen haben sich für eine flächendeckende, nachhaltige Ausweitung in Städten und Gemeinden besonders bewährt.

Bewegungsförderung an Grundschulen

An allen Grundschulen existierte ein zusätzliches Förderangebot zum Sportunterricht für Erstklässler, welches von einem externen Diplomsporlehrer durchgeführt wurde. Darüber hinaus ist ein umfangreiches System von Bewegungsangeboten im Bereich der OGS etabliert worden. Hierbei spielten polysportive Angebote unter Einbeziehung örtlicher Sportvereine und die Vermittlung von koordinativen Fähigkeiten eine besondere Rolle

Ernährungsaktion für Erstklässler: Die Rakete

Es wurde ein Bonussystem entwickelt, um Grundschulkinder zu motivieren mehr Gemüse, Obst und Wasser während der Frühstückspause zu essen bzw. zu trinken. Die Lehrkraft registrierte auf einer Sammelkarte was die Kinder frühstückten. Für eine festgelegte Anzahl von Wasser-/Obst-/Gemüse-Punkten erhielt jedes Kind einen Power-Sticker, den es auf ein Poster mit einer Rakete und angedockter Tankstation klebte. Wenn jedes Kind aus der Klasse mindestens einen Power-Sticker aufgeklebt hatte, konnte die Rakete betankt werden und hob ab – was bedeutete, dass es einen Preis für die gesamte Klasse gab.

Fitness-Diplom

Für die Horster Kinder zwischen drei und zehn Jahren bestand die Möglichkeit ein Fitness-Diplom zu erwerben. Aus einem Angebot von 19 Veranstaltungen konnten sich die Kinder mindestens vier Veranstaltungen aussuchen und erhielten dafür das Fitness-Diplom (Kita Kinder: mindestens drei Veranstaltungen).

Unterstützt wurde das Projekt von verschiedenen Einrichtungen im Stadtteil, die Veranstaltungen des Fitness-Diploms durchgeführt und zum Erfolg beigetragen haben.

Horst vereint sich

In Zusammenarbeit mit Gelsensport und den in Horst aktiven Sportvereinen wurden jedes Jahr jeweils an einem Wochenende verschiedene Schnupperkurse für Grundschulkinder

angeboten. Ziel war es, dass die Vereine ihre Angebote präsentieren und neue Mitglieder gewinnen. Den Kindern wurde so ein leichter Zugang zu den Vereinen geboten.

KINDERLEICHT - Talk & Cook

Im Projekt geschulte (Laien)-Moderator/innen gingen gezielt auf Eltern zu und animierten diese, andere Eltern aus ihrem Bekanntenkreis zu einer thematischen Gesprächsrunde und der gemeinsamen Zubereitung von gesunden Mahlzeiten einzuladen. Die Eltern wurden als Expert/innen für ihre Familien auf Augenhöhe angesprochen und in ihren Kompetenzen zu Fragen der Ernährung und Bewegung gestärkt. Die Moderator/innen wurden so ausgewählt, dass sie aus dem gleichen sozialen Umfeld kamen wie die Eltern. So wurde ein erfolgreicher Weg gefunden, schwer erreichbare Familien für das Thema „Ernährung“ zu sensibilisieren.