

## NETZWERK

# Adipositasprävention in Grundschulen der Region Hannover

## Zielsetzung

"Gesund essen – täglich bewegen": Das war der Slogan des Projektes zur Adipositasprävention in Grundschulen der Region Hannover. Bewegung, Ernährung und Selbststeuerung waren die drei Leitmodule des Programms, an dem 173 Projektklassen in 31 Grundschulen (in der zweiten Förderphase: 297 Projektklassen in 51 Grundschulen) beteiligt waren. Zwei Ernährungswissenschaftlerinnen, eine Sportwissenschaftlerin, elf Übungsleiter/-innen, eine Gesundheitsberaterin, eine Psychologin und die Schulärztinnen der Region Hannover unterstützten die Grundschulen bei der praktischen Umsetzung der Maßnahmen: durch Lehrerfortbildungen, Beratungsangebote, Unterrichtsbegleitung, Durchführung von AGs und vieles mehr. Auf spielerische Weise sollten die Kinder lernen, was es mit einer gesunden Lebensweise auf sich hat.



Bild: Kinderleicht-  
Regionen

## Umsetzung

Oecotrophologinnen und Oecotrophologen begleiteten einzelne Unterrichtsstunden und informierten in anschaulichen Lehreinheiten über die Herkunft und die Nährwerte von Lebensmitteln wie Getreide, Milchprodukte, Fleisch oder Süßwaren. Manch ein Kind hatte erstmals in seinem Leben eine Rhabarberstange oder einen Kohlrabi in der Hand. Durch die Zubereitung von Speisen wie Müsli oder Gemüsespieße in Koch-AGs konnten die Kinder mit allen Sinnen erfahren, wie gesunde Nahrung schmeckt – und wie lecker ein frisch geschnippelter Obstsalat sein kann. Bestandteil des Projektes war auch das tägliche gemeinsame Schulfrühstück, bei dem auf Tischmanieren und schönes Ambiente geachtet wurde. Nicht zu kurz kommen durfte die körperliche Fitness: Eine Sportwissenschaftlerin machte die Lehrkräfte auf neue Wege zur Förderung von motorischen Fähigkeiten der Kinder im Sportunterricht

aufmerksam. Unter der Anleitung von Übungsleiterinnen wurde zudem in allen Klassen der "5-Minuten-Pausenspaß" während des Unterrichts eingeführt. Mobile Sportgeräte wie Federball, Stelzen, Hula-Hoop-Reifen oder Springseile kamen in der großen Pause ebenso zum Einsatz wie neu installierte Basketballkörbe, Tischtennisplatten und Fußballfelder. Fantasiereisen ließen die Kinder spüren, wie sehr körperliches Wohlbefinden auch mit den Gedanken zusammenhängt. Besondere Aufmerksamkeit erreichten Aktionstage mit Tanzkursen unter Anleitung eines Salsa-Choreografen und eines Hip-Hop-Weltmeisters. Auch die Eltern wurden in das Programm einbezogen: Sie waren beispielsweise eingeladen, sich zum Thema Ernährung, Bewegung und Selbststeuerung der Kinder zu informieren, während die Kinder ein Essen zubereiteten und anschließend servierten.

Weitere Informationen zu den KINDERLEICHT-Regionen finden Sie in der KINDERLEICHT-Serie.

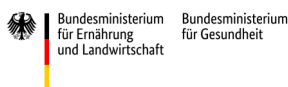
## Downloads

Hier finden Sie die Abschlussberichte des Projekts Hannover:

- 1. Förderphase** (Download pdf, 557 KB, nicht barrierefrei) und **2. Förderphase** (Download pdf, 436 KB, nicht barrierefrei).

---

Die Adipositasprävention in Grundschulen der Region Hannover ist eins von 24 ausgewählten Projekten aus dem Modellvorhaben "Besser Essen. Mehr Bewegen. KINDERLEICHT-Regionen".



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/adipositaspraevention-in-grundschulen-der-region-hannover/>