

„Leibeslust – Lebenslust“

Prävention von Essstörungen in Braunschweiger Kindertagesstätten

Das Projekt zur Prävention von Essstörungen mit dem Namen „Leibeslust - Lebenslust“, entwickelt von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in Schleswig-Holstein, wird seit 2005 auch in den städtischen Kindertagesstätten Braunschweigs umgesetzt.

Vor dem Hintergrund einer zunehmenden Anzahl übergewichtiger Kinder, einer wachsenden Essstörungsproblematik bei Jugendlichen und Stresssituationen am Esstisch haben alle interessierten Kitas der Stadt Braunschweig die Möglichkeit, an diesem Präventionsprogramm teilzunehmen.

Ziel von „Leibeslust - Lebenslust“ ist in erster Linie die Prävention von Essstörungen bereits im Kindergartenalter, und zwar durch:

- Förderung von eigenverantwortlichem und ungezwungenem Essverhalten der Kinder,
- Trainieren von Körper- und Sinneswahrnehmungen,
- Schulung und Sensibilisierung des Kita-Teams,
- Information von Erziehungsberechtigten und Kita-Personal.

Für die Projektumsetzung gibt es kein vorgefertigtes Muster. Mit Hilfe einer Moderatorin/ eines Moderators (Dipl.-Ökotrophologin/Dipl.-Ökotrophologe) entwickelt das Kita-Team ein Konzept, das auf die individuellen Bedürfnisse und die aktuelle Situation der Einrichtung abgestimmt ist.

In Braunschweig haben sich bis jetzt vier städtische Kindertagesstätten an dem Projekt beteiligt. Die Ergebnisse sind wirklich sehenswert, z. B. essen die Kinder durch das Projekt insgesamt selbstständiger, sie entscheiden selbst darüber, was und wie viel sie essen wollen, wodurch die Essensatmosphäre sehr viel entspannter geworden ist.

Partizipation:

- Das Projekt „Leibeslust - Lebenslust“ findet unter Begleitung einer Fachkraft statt (Dipl.-Ökotrophologin /Dipl.-Ökotrophologe), die das Kita-Team regelmäßig unterstützt. Denn es geht nicht darum ein vorgefertigtes Konzept 1:1 umzusetzen, sondern ganz individuell das Projekt mit Leben und Ideen zu füllen.
- Da Kinder ein eigenverantwortliches und ungezwungenes Essverhalten erlernen sollen, bekommen sie sehr viele Möglichkeiten der Mitentscheidung und Mithilfe, wenn es um das Essen geht (z. B. können sie in der „Kinderkonferenz“ mitentscheiden, wie in der kommenden Woche das Frühstücksbuffet aussehen soll).
- Das Einbeziehen und Erreichen der beteiligten Eltern ist ein wichtiger Schwerpunkt dieses Projekts. Denn langfristig kann sich am Essverhalten der Kinder nur etwas verändern, wenn die Eltern mitmachen.

Für weitere Fragen zum Projekt „Leibeslust - Lebenslust“ und zur Umsetzung in den Braunschweiger Kindertagesstätten stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Heike Kästner

Stadt Braunschweig, Fachbereich Kinder, Jugend und Familie, Abt. Kindertagesstätten

Telefon: 0531/ 47 0-84 96

heike.kaestner@braunschweig.de