

**Arbeitsfeld Kita und Eltern-Kind-Zentren: Gesundheitsförderung  
Gesundheits- und Ernährungserziehung in der Kita**

<b>Ansprechpartner/-innen</b>	Kita "Zwergenland" Kerstin Fiebig Christiane Döhler E-Mail: kita.abg.zwergenland@awo-thueringen.de
<b>Träger</b>	Arbeiterwohlfahrt AJS gGmbH Pfeiffersgasse 12 99084 Erfurt
<b>Zielgruppe</b>	Eltern insbesondere aus sozial benachteiligten Familien
<b>Rahmenbedingungen</b>	Angebot über 5 Monate; an der Veranstaltung in den Räumen der Kindertagesstätte nahmen Eltern und Kinder teil.
<b>Impuls/Anlass</b>	Großer Bedarf an Aufklärung im Bereich Gesundheitsförderung und Ernährung bei den Eltern der Kita-Kinder, Facharbeitsthema der Jahrespraktikantin Frau Döhler
<b>Zielsetzung</b>	Das Ziel des Angebotes besteht darin, Eltern (und Kinder) durch die Vermittlung von Informationen und Kenntnissen in allen Bereichen der Erziehung und der Alltagsbewältigung zu stärken und die Gesundheit bzw. die soziale Entwicklung des Kindes/der Kinder zu fördern.
<b>Konzeptbeschreibung</b>	Durch die Vermittlung geeigneter Kenntnisse und Informationen in den Bereichen Ernährung und Gesundheit, z.B. einen Kochkurs, sollen Eltern in die Lage versetzt werden, mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln, ihren Kindern eine gesunde Ernährung zu ermöglichen und die Gesundheit ihrer Kinder zu fördern. Veranstaltungsinhalte sind z.B. Essverhalten, Bewegung, Zahngesundheit und Ernährungsberatung. Mit folgenden Methoden wird gearbeitet: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationsvermittlung durch Vortrag und Video</li> <li>• freie Diskussion und Gespräche</li> <li>• Beratung und Einzelgespräche</li> </ul> Darüber hinaus erhalten die Eltern Informationsmaterial über gesunde Ernährung, Wandzeitungen und allgemeine Elterninformationen.
<b>Mitarbeiter/-innenprofil</b>	Leitung der Einrichtung und Jahrespraktikantin
<b>Kooperationspartner/-innen</b>	Fachschule, Krankenkasse (Ernährungsberatung), Zahnarzt
<b>Evaluation/Dokumentation</b>	Das Projekt wird in der Facharbeit der Jahrespraktikantin dokumentiert.
<b>Fazit</b>	Das Projekt stieß auf sehr gute Resonanz bei den hauptsächlich sozial schwachen Familien. Im Verlauf der fünfmonatigen Projektdauer konnte eine deutliche Verbesserung des Essverhaltens festgestellt werden. Obwohl in der Kita viele Punkte fortgeführt werden sollen, ist davon auszugehen, dass aufgrund der personellen Situation und der Gruppengrößen eine so umfangreiche Elternarbeit wie bisher nicht geleistet werden kann.

**Arbeitsfeld Kita und Eltern-Kind-Zentren: Gesundheitsförderung  
Familien-Kneipp**

<b>Ansprechpartner/-innen</b>	Eltern-Kind-Zentrum Bernau Süd Bärbel Paschkowski, Jillian Sternekieker-Grünberg, Birgit Antoniak Neptunring 3 16321 Bernau Tel.: 03338 - 23 11 E-Mail: kita-regenbogen@sozialdienste-awo.de
<b>Träger</b>	Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Bernau e.V. Am Weinberg 10 16321 Bernau
<b>Zielgruppe</b>	Alle Eltern und Großeltern mit ihren (Enkel-)Kindern
<b>Rahmenbedingungen</b>	Regelmäßiges Angebot seit Juni 2005, Veranstaltungsort sind die Räume der anliegenden Kindertagesstätte und öffentliche Stätten wie Parks oder Schlösser in Bernau und Umgebung. Das Angebot wird durch Mitarbeiter/-innen der Integrationskita "Regenbogen" vorbereitet und durchgeführt. Die Termine umfassen jeweils einen ganzen Tag mit etwa 6 Stunden und Einzeltermine von ca. 120 Minuten Dauer. Projektfinanzierung, Teilnahmebeiträge in Höhe von 1,50 € pro Person werden erhoben.
<b>Impuls/Anlass</b>	Beobachtung, dass Situationen mit Kindern in der Familie oftmals durch Ungeduld, Überforderung und wenig Akzeptanz von Bedürfnissen und Persönlichkeit geprägt sind.
<b>Zielsetzung</b>	Das Angebot folgt der Zielsetzung, Eltern in ihren Kompetenzen im Bereich der Alltagsbewältigung, der Problem- und Konfliktbewältigung, der Erziehung und der Kommunikation zu stärken und ihre Mitwirkung, ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion und ihre soziale Wahrnehmung zu fördern. In Bezug auf das Kind geht es um die Förderung seiner Gesundheit bzw. seiner Entwicklung im sozialen, emotionalen, kognitiven, sensumotorischen und sprachlichen Bereich.
<b>Konzeptbeschreibung</b>	Die Kneippsche Lehre (nach Sebastian Kneipp) ist ganzheitlich ausgerichtet und beruht auf den fünf Säulen Ernährung, Bewegung, Kräuter, Wasseranwendungen und Wohlbefinden. Das Projekt "Familien-Kneipp" gliedert sich in mehrere kleinere Projekte: Zur Kneippschen Lehre werden Info-Abende, praktische Anwendungen und Freizeitaktivitäten angeboten. Veranstaltungen dazu finden am Nachmittag für Eltern und Kinder gemeinsam statt, z.B. Eltern-Kind-Turnen, aber auch am Abend für Eltern z.B. gemütliche Bastelabende und Angebote zur Heilsalbenherstellung. Auch das Projekt "Gesund und preiswert kochen" ist Bestandteil des größeren Kneipp-Projektes.  Mit folgenden Methoden wird gearbeitet: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationsvermittlung durch Vortrag und Video</li> <li>• freie Diskussion, Gespräche</li> <li>• Selbstreflexion, Selbsterfahrung</li> <li>• Spiel- und Bewegungsübungen</li> <li>• praktische Anwendungen, Aktivierung der Eltern</li> </ul> Inhaltlich werden im Rahmen des Angebotes Themen wie Bewegungsförderung, Ernährung und Wohlbefinden bearbeitet. Die Teilnehmer/-innen erhalten Rezepte, Anleitungen, Spielvorschläge, Bastelanleitungen und Literaturvorschläge für zu Hause.

<b>Öffentlichkeitsarbeit/ Gewinnung von Teilnehmer/-innen</b>	Die Familien werden durch Aushänge und gezielte Ansprache über das Angebot informiert und in Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung einbezogen.
<b>Mitarbeiter/-innenprofil</b>	Mitarbeiterinnen der Integrationskita "Regenbogen" mit Qualifikationen in den Bereichen Gesundheitspädagogik, Heilpädagogik, Kneipp-Erziehung, Rückenschulleitung, Familienbildung usw.
<b>Kooperationspartner/-innen</b>	Erziehungs- und Familienberatungsstelle, Urania e.V., Krankenkassen, lokale Presse, Kneipp-Verein, Stadt Bernau
<b>Dokumentation/ Evaluation</b>	Projekt wird evaluiert.
<b>Fazit</b>	<p>Umsetzung von Vorhaben, die auf eine Änderung von Lebensgewohnheiten abzielen, benötigen viel Zeit, doch das Engagement lohnt sich für Eltern, Kinder und Erzieher/-innen. Bei den Erzieher/-innen trat ein spürbarer Wandel ein: Elternarbeit wird zunehmend als Chance und weniger als Belastung wahrgenommen. Auch insbesondere sozial benachteiligte Familien können sich aufgrund der persönlichen Kontakte, die über die Jahre gewachsen sind, auf eine Zusammenarbeit und Problembearbeitung einlassen.</p> <p>Als hilfreich erweist es sich, dass die Mitarbeiter/-innen des Eltern-Kind-Zentrums wie auch der Kindertagesstätte zahlreiche Möglichkeiten des Erfahrungsaustausches und der Fortbildung, z.B. auch im Hinblick auf Themen und Methoden der Familienbildung, nutzen.</p>

**Arbeitsfeld Kita und Eltern-Kind-Zentren: Gesundheitsförderung  
Move & eat**

<b>Ansprechpartner/-innen</b>	ASB* Kultur- und Seminarhaus Falkensee Sabine Herbst und Inka Reisack Ruppiner Straße 15 14612 Falkensee Tel.: 03322 - 42 50 70 *der ASB ist korporatives Mitglied der AWO
<b>Träger</b>	ASB gemeinnützige Gesellschaft für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe im Havelland mbH Geschäftsstelle: Ruppiner Straße 15 14612 Falkensee Tel.: 03322 – 28 44 24 Fax: 03322 – 28 44 33
<b>Zielgruppe</b>	Das Angebot richtet sich an Eltern und Kinder aus sozial benachteiligten Familien. Angesprochen sind auch Familien, die bereits durch andere Institutionen der Jugendhilfe, z.B. Frühförderung, Kita, oder Hilfen zur Erziehung begleitet werden.
<b>Rahmenbedingungen</b>	Der Kurs findet in 4 Einzelterminen von jeweils 120 Minuten im Kultur- und Seminarhaus des Trägers statt. Den Teilnahmebeitrag von 70 € übernehmen überwiegend die Krankenkassen. Der Kurs wurde vor kurzem erstmalig durchgeführt – es nahmen 16 Erwachsene und 8 Kinder daran teil.
<b>Impuls/Anlass</b>	Den Impuls gab die als Problem erkannte zunehmende Übergewichtigkeit von Kindern und Jugendlichen.
<b>Zielsetzung</b>	Das übergeordnete Ziel besteht darin, Eltern und Kinder spielerisch an eine gesunde und vollwertige Ernährung heranzuführen und Freude an der Bewegung zu vermitteln. Darüber hinaus dient es der Verbesserung von Alltags- und Beziehungskompetenzen sowie einer Stärkung der familiären Selbsthilfe. In Bezug auf das Kind will das Angebot eine gute physische und psychische Entwicklung unterstützen.
<b>Konzeptbeschreibung</b>	Bei diesem Angebot handelt es sich um ein eigenständig entwickeltes Konzept, welches auf der Basis ernährungsphysiologischer und sportphysiologischer Gesichtspunkte mit Eltern und Kindern zwischen 8 und 12 Jahren aus sozial benachteiligten Familien Inhalte zu den Bereichen Ernährung und Bewegung erarbeitet. Dabei kommen unterschiedliche Methoden zur Anwendung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• freie Diskussionen, Gespräche</li> <li>• Informationsvermittlung durch Vortrag</li> <li>• moderierte Diskussion, Gruppenarbeit</li> <li>• Verhaltensübungen, Rollenspiele</li> <li>• Selbstreflexion, Selbsterfahrung</li> <li>• Entspannungsverfahren</li> <li>• Spiel- und Bewegungsangebote</li> <li>• Hausaufgaben</li> <li>• Atemübungen</li> </ul> Die Teilnehmer/-innen erhalten Informationsmaterial und ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch. Die Eltern werden in das Programm eingebunden.
<b>Öffentlichkeitsarbeit/ Gewinnung von Teil-</b>	Öffentlichkeitsarbeit durch Werbung, Berichterstattung in der regionalen Presse und Kontakte zu sozialen Einrichtungen



<b>nehmer/-innen</b>	
<b>Mitarbeiter/-innenprofil</b>	Die Projektleitung erfolgt durch zwei Mitarbeiter/-innen mit Ausbildung zur Physiotherapeutin bzw. Ernährungsberaterin
<b>Kooperationspartner/-innen</b>	Familienbildungsteam des Familien- und Jugendhilfezentrums Falkensee des ASB
<b>Evaluation/ Dokumentation</b>	Die Techniker Krankenkasse hat Fragebögen vorgegeben, die von den Teilnehmer/-innen ausgefüllt werden.
<b>Fazit</b>	Kinder und Eltern haben das Angebot gut angenommen und wünschen sich eine Fortsetzung.