

ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

Projekte und Angebote für eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung an Kitas und Schulen in Sachsen-Anhalt



INHALTSVERZEICHNIS

Broschüre der Demografie-Allianz Sachsen-Anhalt

Impressum

Herausgeber
 Ministerium für Landesentwicklung und Verkehr
 des Landes Sachsen-Anhalt
 Pressestelle
 Turmschanzenstraße 30
 39114 Magdeburg

Redaktion
 Ministerium für Landesentwicklung und Verkehr
 des Landes Sachsen-Anhalt
 Stabsstelle für demografische Entwicklung und Prognosen
 Herr Wilfried Köhler, Frau Ines Heidler

Techniker Krankenkasse
 Landesvertretung Sachsen-Anhalt
 Herr Jens Hennicke, Frau Arlett Dölle

Layout
 MDKK Mitteldeutsche Kommunikations und
 Kongressgesellschaft mbH, Magdeburg

Druck
 Techniker Krankenkasse

Oktober 2014

*Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Sachsen-Anhalts herausgegeben.
 Sie darf daher nicht zum Zwecke der Wahlwerbung in Wahlkämpfen verwendet werden.*

Statement.....	04
Einleitung.....	05
Gesunde Kita.....	06
Gesunde Schule.....	07
Tigerkids.....	08
Gesund macht Schule.....	09
Apotheke macht Schule.....	10
Qualitätsentwicklung im Kita- und Schulessen.....	11
Bio kann jeder - nachhaltig essen in Kita und Schule.....	12
Ernährungsparcours.....	13
Trinkbrunnen.....	14
Audit Gesunde Kita.....	15
Audit Gesunde Schule.....	16
Sport pro Gesundheit.....	17
Sportkinder.....	18
Außerunterrichtliche Sportangebote.....	19
Familienfreundliche Sportvereine.....	20
Zahnfit.....	21
Aktive Mitglieder der Unterarbeitsgruppe.....	22

STATEMENT



Thomas Webel

Minister für Landesentwicklung und Verkehr des Landes Sachsen-Anhalt

„Glücklicherweise werden wir älter als je zuvor. Eine höhere Lebenserwartung allein sagt noch nichts darüber aus, ob die Lebensdauer auch mit mehr gesunden Lebensjahren einhergeht. Vom frühen Kindesalter an müssen deshalb Bewegung und eine gesunde und ausgewogene Ernährung zum Alltag gehören. Als Landesentwicklungsminister möchte ich das Bewusstsein für diese gemeinsame gesellschaftliche Verantwortung stärken. Deshalb unterstütze ich nachdrücklich die Arbeit der Demografie-Allianz für mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung.“



Jens Hennicke

Leiter der TK-Landesvertretung Sachsen-Anhalt

„Kinder in Sachsen-Anhalt, Thüringen und Sachsen bewegen sich - verglichen mit ihren Altersgenossen in anderen Bundesländern - am wenigsten, so eine forsa-Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK). Übergewicht und permanent zu wenig Bewegung steigern dabei klar ihr Risiko an Diabetes, Fettstoffwechselstörung, orthopädischen und psychischen Leiden zu erkranken. Mit gesundheitsfördernden Projekten bieten wir Kitas und Schulen deshalb hier die Möglichkeit, sich mit nachhaltigen, das gesamte Lebensumfeld der Kinder betreffenden Konzepten, ein gesundes Lebens- und Lernumfeld zu schaffen.“

EINLEITUNG

WARUM?

Der demografische Wandel stellt uns alle in Sachsen-Anhalt vor große Herausforderungen. Längst ist er mehr als nur ein plakatives Schlagwort, schließlich werden wir älter und leben immer länger, oft bei guter Gesundheit. Ernährung und Bewegung leisten dabei einen bedeutenden Beitrag. Die guten Beispiele aus der Praxis, die wir in der Broschüre vorstellen, sollen besonders früh zu gesundheitsbewusstem Handeln anregen und tragen so zur Umsetzung von zwei Gesundheitszielen des Landes Sachsen-Anhalt bei:

- Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Bevölkerung und
- Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung.

WER?

Die Demografie-Allianz ist ein Zusammenschluss von 72 Partnern aus unterschiedlichen Bereichen unserer Gesellschaft. Mit ihrer Gründung im Jahr 2011 haben sich die Mitglieder bereiterklärt, an der Gestaltungsaufgabe „Demografie“ mitzuwirken, um vor allem das Bewusstsein für die gemeinsame gesellschaftliche Verantwortung zu stärken. Die vorliegende Broschüre wurde von der Unterarbeitsgruppe „Prävention in Kindertageseinrichtungen und Schulen im Ernährungs- und Bewegungsbereich“ erarbeitet, die sich im Rahmen der Demografie-Allianz Sachsen-Anhalt gebildet hat.

WAS?

Im Fokus der Arbeitsgruppe stehen die Themen Ernährung und Bewegung im Kindes- und Jugendalter. Nach dem Sprichwort „Tue Gutes und rede darüber“ wurden Projekte ausgewählt, die sich genau diesen Themen widmen. Zahlreiche, gesundheitsfördernde Konzepte und Initiativen für Kinder in Kindertagesstätten und Schulen werden in dieser Publikation vorgestellt. Sie sollen damit einen ersten Überblick geben, mit welchen Partnern eine gesündere Ernährungsweise oder mehr Bewegung nachhaltig in den Kita- oder Schulalltag angestoßen und implementiert werden können.

INHALTE?

Wie können wir das richtige Sportangebot für unsere Kinder finden? Warum genau ist gesunde und abwechslungsreiche Ernährung wichtig und wie begeistere ich andere dafür? Welche Möglichkeiten oder Projekte werden Kindertageseinrichtungen und Schulen angeboten? Wer unterstützt gesundheitsfördernde Aktivitäten finanziell oder mit Know How? Wer ist Ansprechperson und wie komme ich an mehr Informationen? Diese und viele andere Fragen standen im Mittelpunkt der Arbeit und werden in der Broschüre beantwortet.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.
Kommen Sie gern auf uns zu!

GESUNDHEIT FÜR KINDER, ELTERN UND ERZIEHER

Techniker Krankenkasse fördert Projekte zu Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung in Kindertagesstätten



Mit dem Angebot „Gesunde Kita“ macht sich die Techniker Krankenkasse seit dem Jahr 2003 bundesweit für Gesundheitsprojekte in Kindertagesstätten stark. Allein in Sachsen-Anhalt hat die Kasse bereits mehr als 60 Einrichtungen gefördert und hierbei rund 140.000 Euro in entsprechende Projekte investiert.

Ziel ist es, eine gesunde Lebensweise mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung, Entspannung oder Stressmanagement dauerhaft in den Kindergarten- und Familienalltag zu integrieren und dabei das gesamte Lebensumfeld von Kindern einzubeziehen.

Unterstützt werden gesundheitsfördernde Konzepte, welche neben den Erzieherinnen und Erziehern der Tagesstätte auch die Mütter und Väter aktiv einbeziehen. Sie erhalten auf Elternabenden und Workshops alle Informationen zur Gestaltung eines gesunden Familienalltags. So hilft es z.B. wenig, wenn Kinder die Bedeutung gesunder Ernährung lernen, aber die guten Vorsätze im Elternhaus nicht umgesetzt werden.

Kindertagesstätten, die gesundheitsfördernde Projekte über einen längeren Zeitraum hinweg in Ihren Alltag integrieren möchten, und deren Engagement über Einzelaktivitäten wie z.B. Projektstage hinausgeht, können vom TK-Förderprogramm „Gesunde Kita“ profitieren.

Der im Internet zu findende Antrag ist dabei gleichzeitig ein Leitfaden für die Projektplanung. Er enthält alle Schritte des Projektablaufs von der Ausgangslage über die Ziele bis zur Dokumentation. Enthalten sind auch Kriterien, nach denen das Projekt bewertet wird.

GESUNDE KITA

- > Laufzeit: unbefristet seit 2003
- > Förderung: maximal 5.000 Euro je Projekt
- > Antragstellung: Formular zum Download unter www.tk.de (Webcode 39520)
- > Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Sachsen-Anhalt
Frau Arlett Dölle
Olvenstedter Straße 66
39108 Magdeburg
arlett.doelle@tk.de
Tel.: 0391/7394480
www.tk.de/lv-sachsenanhalt



GEGEN STRESS UND BEWEGUNGSMANGEL

Sachsen-Anhalts Schulen engagieren sich für die Gesundheit von Kindern, Eltern und Lehrern

Lehrerinnen und Lehrer, die Kollegen, Kinder und Eltern zu gesünderer Lebensweise motivieren möchten, können für entsprechende Projekte finanzielle Unterstützung von der Techniker Krankenkasse erhalten.

Seit dem Start des TK-Förderprogramms „Gesunde Schule“ haben bereits 40 Schulen in Sachsen-Anhalt entsprechende Unterstützung erhalten. Insgesamt 171.000 Euro flossen so in das Bundesland. Voraussetzung für eine Förderung ist, dass ein entsprechendes Konzept in der Schule ganzheitlich und umfassend ansetzt. Das heißt, dass nicht nur Schüler und Lehrer, sondern das gesamte Schulpersonal sowie die Eltern beteiligt werden. Zudem muss das Engagement der Schule über Einzelaktionen wie Projektstage oder Ähnliches deutlich hinausgehen.

Mögliche Projektansätze können sein: Der Unterricht, das Schul- und Arbeitsklima, das soziale Miteinander, Schulräume, das Schulgelände und das direkte Umfeld.

Alle Beteiligten sollen analysieren, welche körperlichen, geistigen und sozialen Faktoren sich gesundheitsbelastend auswirken, anschließend entsprechende Maßnahmen entwickeln, um zum Beispiel Stress, Sucht, Gewalt und Bewegungsmangel vorzubeugen.

Der im Internet zu findende Antrag ist dabei gleichzeitig ein Leitfaden, um ein Projekt zur Gesundheitsförderung in der Schule zu planen. Alle Schritte des Projektablaufs - von der Ausgangslage über die Ziele bis zur Dokumentation - sowie die Qualitätskriterien sind darin erläutert.

GESUNDE SCHULE

- > Laufzeit: unbefristet seit 2003
- > Förderung: maximal 5.000 Euro je Projekt
- > Antragstellung: Formular zum Download unter www.tk.de (Webcode 39520)
- > Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Sachsen-Anhalt
Frau Arlett Dölle
Olvenstedter Straße 66
39108 Magdeburg
arlett.doelle@tk.de
Tel.: 0391/7394480
www.tk.de/lv-sachsenanhalt



TIGERKIDS©

AOK Sachsen-Anhalt unterstützt Kindertagesstätten auf dem Weg zu einer „Gesunden Kita“



Das Projekt „TigerKids - Kindergarten aktiv“ mit den drei wichtigen Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung wurde von der Stiftung Kindergesundheit am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) mit weiteren Experten wie dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen der Universität Karlsruhe, dem Staatsinstitut für Frühpädagogik und dem Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin der LMU München entwickelt. „TigerKids - Kindergarten aktiv“ - möchte den Kindergartenkindern eine gesunde Lebensweise nahe bringen, um somit Übergewicht vorzubeugen.

Auf spielerische Weise werden den Kindern im Kita-Alltag Ernährungswissen, vielseitige Bewegungsangebote und Entspannungstechniken vermittelt. In zweitägigen Schulungen, Workshops- und im Erfahrungsaustausch werden Erzieherinnen durch die AOK-Fachkräfte auf die Inhalte vorbereitet und in der Umsetzung unterstützt. Die AOK-Fachkräfte führen Elternabende durch und begleiten Elternveranstaltungen. Den Kindergärten steht ein umfangreiches Medienpaket mit Lehr- und Lernmaterialien sowie Elternmedien kostenlos zur Verfügung. In 183 teilnehmenden Kindergärten in Sachsen-Anhalt mit 584 Kindergarten-Gruppen wurden insgesamt 1.150 ErzieherInnen geschult. Somit erreicht „TigerKids“ ungefähr 19.000 Familien. „TigerKids“ ist ein evaluiertes Projekt. 2013 wurde die Stiftung Kindergesundheit für das Präventionsprojekt „TigerKids“ mit dem „fit4future“-Award ausgezeichnet. Die Jury des von der Cleven-Stiftung Deutschland vergebenen Preises wählte „TigerKids“ als das beste Projekt der Gesundheitsförderung in der Kategorie „Ernährung und Bewegung“ aus.

TIGERKIDS

> Laufzeit: 2007 bis 2014 (Folgeprojekt ab 2015)

> Antragstellung und Kontakt:

AOK Sachsen-Anhalt
2.1.5 FB Service und Prävention
Lüneburger Str. 4
39106 Magdeburg
Frau Dorita Tangelmann
Tel.: 0391/2878 44171
dorita.tangelmann@san.aok.de

www.aok.de



GESUNDHEIT BRAUCHT BILDUNG - UND UMGEKEHRT

Förderung und Umsetzung des Projektes durch die AOK Sachsen-Anhalt in Kooperation mit der Ärztekammer Sachsen-Anhalt

Das Projekt fördert die Zusammenarbeit von Schule, Schülern, Ärzten und Eltern im Bereich der Kindergesundheit. Den Schulen stehen folgende Themen zur Auswahl:

- „Essen und Ernährung“
- „Bewegung und Entspannung“
- „Menschlicher Körper“
- „Sexualität“
- „Suchtprävention“

Das Projekt ergänzt mit seinen Inhalten den Heimat- und Sachunterricht. Die Schulen werden in den gewählten Themen und in der Elternarbeit von einem „Patenarzt“ unterstützt. Die AOK-Koordinatoren unterstützen die Schulen bei dem Aufbau einer gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lernatmosphäre sowie einer gesundheitsförderlichen Gestaltung von Schule und Umgebung. Den Patenärzten und Schulen werden kostenfrei Lehrmaterialien und Ausleihmaterialien übergeben. „Gesund

macht Schule“ hat das Ziel, Schulen Unterstützung bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen im Schulalltag zu geben.

Das Konzept besteht dabei aus einzelnen „Bausteinen“, die nach Bedarf und Profil der Schule unterschiedlich genutzt und mit weiteren Gesundheitsförderungsprogrammen kombiniert werden können.

Die Laufzeit beträgt je Schule drei Jahre. Das Projekt wird landesweit an interessierten Grundschulen umgesetzt. 2014 sind 27 Grundschulen und Patenärzte im Projekt.

GESUND MACHT SCHULE

> Informationen erhalten LehrerInnen, Schüler und Eltern bei:

AOK Sachsen-Anhalt
Frau Dorita Tangelmann
Tel.: 0391/2878 44171
dorita.tangelmann@san.aok.de

> Interessierte Ärztinnen und Ärzte wenden sich an:
Ärztekammer Sachsen-Anhalt
Herr Dr. med. Rüdiger Schöning
Tel.: 0391/60547210
akademie@aeksa.de



Gesund macht Schule

APOTHEKE MACHT SCHULE

Ein Angebot der Apotheker Sachsen-Anhalts zur Prävention im Klassenzimmer



Apotheker stehen nicht nur in der Pflicht, die Bevölkerung ordnungsgemäß mit Arzneimitteln zu versorgen und zum Arzneimittel zu beraten. Sie haben darüber hinaus die gesetzliche Aufgabe, bei der Förderung und dem Schutz der Gesundheit der Bevölkerung mitzuwirken. Das Projekt „Apotheker macht Schule“, getragen von der Apothekerkammer Sachsen-Anhalt, richtet sich an Schüler, Lehrer und Eltern. Ziel des Projektes ist es, den Präventionsgedanken im schulischen Umfeld zu fördern. Zu diesem Zweck wurden Vorträge zu Themen erarbeitet, die für Schüler relevant sind.

Derzeit können fünf Präventionsthemen abgerufen werden:

- „Gesund schmeckt besser“ (5. - 6. Klasse)
- „Doping für den Alltag – Lifestyle-Pillen für jede Lebenslage?“ (8. - 10. Klasse)
- „Sei schlau! Nicht blau.“ (6. - 8. Klasse)
- „Pickel – (k)ein Problem“ (6. - 8. Klasse)
- „Essstörungen! – Wiegst Du noch oder lebst Du schon?“ (7. - 9. Klasse)

Unter Einbeziehung von Pädagogen wurden sie für einen 90-minütigen Unterricht konzipiert. Speziell geschulte Apotheker erarbeiten das Präventionswissen gemeinsam mit den Schülern. Darüber hinaus stehen auch Vorträge für Lehrer und Eltern zur Verfügung. Lehrkräfte, die Interesse daran haben, eines der Präventionsthemen in ihren Unterricht zu integrieren oder es für Projekttag zu nutzen, können sich direkt an die Apothekerkammer Sachsen-Anhalt wenden, um einen Apotheker als Referenten anzufordern. Wenn möglich, wird ein Apotheker aus der Region vermittelt. Das Projekt wird von der Apothekerkammer Sachsen-Anhalt finanziert und ist für die Schulen kostenfrei.

APOTHEKE MACHT SCHULE

- > Laufzeit: unbefristet
- > Antragstellung: Anforderung des gewünschten Vortrages durch Kontaktaufnahme mit der Apothekerkammer Sachsen-Anhalt
- > Apothekerkammer Sachsen-Anhalt
Doctor-Eisenbart-Ring 2
39120 Magdeburg
Tel.: 0391/609040
Fax: 0391/6090435
kammer@ak-sa.de
www.ak-sa.de



QUALITÄTSENTWICKLUNG BEIM KITA- UND SCHULESSEN

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung unterstützt bei der Kompetenzentwicklung für eine gesunde Lebensweise

Die bei der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. angesiedelte Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung ist seit 2009 aktiv, um gemeinsam mit unterschiedlichen Akteuren Kindern und Jugendlichen einen gesunden Lebensstil zu ermöglichen.

Ziel des Projektes ist es, die Qualität der Gemeinschaftsverpflegung in den Bildungseinrichtungen zu sichern und zu verbessern und in Verknüpfung mit Ernährungsbildungsmaßnahmen ein gesundes Essverhalten zu etablieren.

Dies geschieht in Zusammenarbeit mit einem landesweiten Kooperationsnetzwerk bestehend aus unterschiedlichen Multiplikatoren.

Weiterhin werden Erziehende, Lehrende, Eltern und Versorger fortgebildet, um sie in die Lage zu versetzen, aktiv auf die Qualitätsentwicklung der Mittagsversorgung Einfluss zu nehmen.

Der Aufbau und die Unterstützung lokaler Netzwerke tragen ebenso wie die Umsetzung von Modellprojekten und die Erarbeitung von Handlungshilfen zur Verbesserung der Kita- und Schulversorgung bei.

Die Vernetzungsstelle für Kita- und Schulversorgung wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Ministeriums für Arbeit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG

- > Laufzeit: befristet bis zum 14.06.2017
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Badestr. 2
39114 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
vernetzungsstelle@lv-g-lsa.de
www.lv-g-lsa.de

Gefördert durch:



BIO?! – LOGISCH IN KITA UND SCHULE

Info-Kampagne macht mit landesweiten Workshops auf den Wert einer gesunden und kindgerechten Ernährung aufmerksam



Eingebunden in das Bundesprogramm „Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN)“ hat die 2004 gestartete Kampagne „Bio kann jeder“ bereits etliche Schulen und Kindertagesstätten für die Einführung von Bioprodukten gewinnen können und so zu einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung von Kindern und Jugendlichen beigetragen. Mithilfe eines bundesweiten Netzwerks aus Ernährungsexperten und Bio-Profis wurden hierzu bundesweit zahlreiche Workshops für Caterer, Verpflegungsverantwortliche und Küchenleiter in Schulen und Vorschuleinrichtungen angeboten.

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wurde mit der Umsetzung der Kampagne in Sachsen-Anhalt beauftragt. Sie plant und führt jährlich zwei Workshops in unterschiedlichen Regionen des Landes durch. Neben dem theoretischen Input über die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wird aufgezeigt, wie Bioprodukte in die Speiseplanung einer Kita oder Schule integriert werden können. Darüber hinaus werden auch ökologische Aspekte, wie Kräuterwanderung, Brötchen im Lehmofen backen oder die Besichtigung einer Ökolandbau-Gärtnerei in den Workshops aufgegriffen.

Die Info-Kampagne für die Außer-Haus-Verpflegung von Kindern und Jugendlichen ist Teil des Bundesprogramms „Ökologischer Landbau und andere nachhaltige Landwirtschaft (BÖLN)“ und wurde initiiert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

BIO KANN JEDER

- > Laufzeit: seit 2008
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Finanzierung: kostenfreies Angebot

- > Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Badestr. 2
39114 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
vernetzungsstelle@lv-g-lsa.de
www.lv-g-lsa.de



GESUNDHEITSERZIEHUNG MIT DEM ERNÄHRUNGSPARCOURS

Spielerisch beschäftigen sich Lernende in zwei Unterrichtsstunden mit einer ausgewogenen Ernährung

Bestehend aus fünf Stationen ist der Parcours für Lernende von Förderschulen entwickelt worden. Neben der spielerischen Wissensvermittlung steht das Selbermachen im Vordergrund.

So lernen die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler mit der Ernährungspyramide ein leicht verständliches Modell kennen, mit dem sie ihr Essverhalten überprüfen und verbessern können. Während der Zuordnung von Lebensmittel-Fotokarten in die entsprechende Lebensmittelgruppe wird den Kindern verdeutlicht, dass es keine erlaubten bzw. verbotenen Lebensmittel gibt, sondern es auf die ausgewogene Zusammenstellung ankommt.

„Was gehört zu einem gesunden Frühstück?“ Antwort auf diese Frage gibt Station zwei, an der die Siebt- und Achtklässler auch einen Frühstücks-Rap improvisieren können. Staunen werden manche von ihnen beim Zuckerwürfeltest, wenn an der dritten Station bestimmten Lieblingspeisen

und -getränken die richtige Menge an Würfelzucker zuzuordnen ist. Experimentell geht es an Station vier zu, denn dort wird unter anderem erforscht, wie viel Flüssigkeit der Körper braucht, welche Getränke sich als Durstlöcher eignen und wie viel Zucker in der Cola steckt.

Zum Abschluss des Parcours wird bei einem Computer-Frage-Antwort-Spiel dann der „Lebensmittelmillionär“ ermittelt.

ERNÄHRUNGSPARCOURS

- > Laufzeit: seit 2012
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Finanzierung: kostenpflichtiges Angebot

- > Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Badestr. 2
39114 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
vernetzungsstelle@lv-g-lsa.de
www.lv-g-lsa.de



TRINKBRUNNEN – DER GESUNDE DURSTLÖSCHER

Selbstbestimmt trinken am Trinkbrunnen fördert ein gesundes Trink- und Ernährungsverhalten



Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr lässt gerade bei Kindern die Informationsaufnahme und -verarbeitung sinken. Die Idee der Errichtung von Trinkbrunnen hat ihren Ursprung 2004 in einem Modellprojekt zu Gesundheitszielen des Landes Sachsen-Anhalt. In Kooperation der Städtischen Werke Magdeburg, der Magdeburger Kita „Kinder-K-A-STE-N“ und der Landesvereinigung für Gesundheit wurde in der Kita ein Trinkbrunnen errichtet und die Akzeptanz des Wassertrinkens bei Kindern und Eltern untersucht.

Durch die selbstbestimmte Entnahme am Trinkbrunnen steigerte die Mehrzahl der Kinder ihren Wasserkonsum als gesunden Durstlöcher. 80 Prozent der Zwei- bis Siebenjährigen nutzten den Brunnen in den Sommermonaten regelmäßig. Der hohe Erlebniswert förderte zudem die Akzeptanz des Wassertrinkens und die sozialen Kompetenzen der Kinder.

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt unterstützt die Verstetigung des Modellprojektes und berät Schulen und Kitas bei der Planung von Trinkbrunnen. Dies nicht nur, um den Einsatz der kostenintensiven Getränke mit hohem Zucker- und Kaloriengehalt entgegenzuwirken, sondern auch weil das hygienisch einwandfreie Lebensmittel Trinkwasser ständig überprüft und zudem kostengünstig ist. Unterstützung bei der Finanzierung erfahren die Einrichtungen u.a. von lokalen Wasser- und Abwasserwerken bis hin zu Privatpersonen. Als erste Kommune Sachsen-Anhalts befürwortet die Stadt Magdeburg per Stadtratsbeschluss die Errichtung von Trinkbrunnen in Kindertagesstätten und Schulen.

TRINKBRUNNEN

- > Laufzeit: seit 2004
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Badestr. 2
39114 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
vernetzungsstelle@lv-g-lsa.de
www.lv-g-lsa.de



AUDIT GESUNDE KITA

Verfahren zur Qualitätsentwicklung

Das Audit Gesunde Kita wurde von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. in Zusammenarbeit mit Erzieherinnen und Leiterinnen entwickelt und wird seit 2006 praktiziert.

Mit dem Audit Gesunde Kita steht ein praxisnahes und mehrjährig getestetes Qualitätsentwicklungs- und -sicherungsverfahren für Gesundheitsförderung und Prävention in Kindertagesstätten zur Verfügung. Das mehrstufige Verfahren eignet sich hervorragend zur eigenständigen Weiterentwicklung der Kitas.

Die Einrichtungen erhalten innerhalb des Prozesses einerseits fachliche Anregungen, die für eine Verbesserung der strukturellen Rahmenbedingungen einer gesundheitsfördernden Organisation von Bedeutung sind und andererseits kollegiale Anerkennung für bereits Geleistetes.

Gleichzeitig wird das Selbstbild der Kitas gestärkt und so das gemeinsame Ziel, die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebenswelt für Kinder, Eltern und Erzieher/-innen, in das öffentliche Bewusstsein gerückt.

Zum Verfahren gehören eine eintägige Schulung sowie die Durchführung einer Selbst- und Fremdbewertung mit Qualitätsbericht. Die Erfassung und Beurteilung der gesundheitsförderlichen Entwicklung der Kita erfolgt anhand von sieben Qualitätsfeldern mit 76 Kriterien. Bei erfolgreichem Abschluss des Zertifizierungsverfahrens wird das Gütesiegel „Gesunde Kita“ vergeben.

AUDIT GESUNDE KITA

- > Laufzeit: seit 2006
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Finanzierung: kostenpflichtig
- > Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Badestr. 2
39114 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
claudia.bachtenkirch@lv-g-lsa.de
www.lv-g-lsa.de



AUDIT GESUNDE SCHULE

Verfahren zur Qualitätsentwicklung



Das Audit Gesunde Schule wurde von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. in Zusammenarbeit mit Lehrerinnen und Lehrern entwickelt und wird seit 2004 praktiziert.

Damit steht ein praxisnahes und mehrjährig getestetes Qualitätsentwicklungs- und -sicherungsverfahren für Gesundheitsförderung und Prävention in Schulen zur Verfügung. Das mehrstufige Verfahren eignet sich hervorragend zur eigenständigen Weiterentwicklung der Schulen.

Die Einrichtungen erhalten innerhalb des Prozesses einerseits fachliche Anregungen, die für eine Verbesserung der strukturellen Rahmenbedingungen einer gesundheitsfördernden Organisation von Bedeutung sind und andererseits kollegiale Anerkennung für bereits Geleistetes. Gleichzeitig wird das Selbstbild der Schule gestärkt und so das gemeinsame Ziel, die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebenswelt für Lernende, Lehrende und Eltern in das öffentliche Bewusstsein gerückt.

Zum Verfahren gehören eine eintägige Schulung sowie die Durchführung einer Selbst- und Fremdbewertung mit Qualitätsbericht. Die Erfassung und Beurteilung der gesundheitsförderlichen Entwicklung der Schule erfolgt anhand von fünf Qualitätsfeldern mit 58 Kriterien. Bei erfolgreichem Abschluss des Zertifizierungsverfahrens wird das Gütesiegel „Gesunde Schule“ vergeben.

AUDIT GESUNDE SCHULE

- > Laufzeit: seit 2003
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Finanzierung: kostenpflichtig
- > Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Badestr. 2
39114 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
claudia.bachtenkirch@lv-g-lsa.de
www.lv-g-lsa.de



GESUNDHEITSSPORT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

LandesSportBund Sachsen-Anhalt und seine Landesfachverbände vergeben Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“

Nach dem Verständnis des Deutschen Olympischen Sportbundes wird Gesundheitssport als ein Prozess definiert, „der mit den Mitteln des Sports das Ziel verfolgt, Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“

Im Bereich der Kita und der Schule spielt das Thema lebenslanges Sporttreiben und das Heranführen der Kinder und Jugendlichen an eine aktive und gesunde Lebensgestaltung immer eine Rolle. Die Sportvereine Sachsens-Anhalts zeigen mit ihren Gesundheitssportangeboten, wie Kinder, Jugendliche, aber auch ihre Eltern aktiv einen Beitrag zu ihrer Gesunderhaltung leisten können.

Hierfür hat der organisierte Sport ein Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ eingeführt, um es allen interessierten Personen und Institutionen innerhalb und

außerdem des organisierten Sports einfach zu machen, sich über qualitätsgesicherte und gesundheitsorientierte Sportangebote zu informieren.

Unter www.sportprogesundheit.de ist eine Landkarte Deutschlands zu finden, in der Gesundheitssportangebote der Vereine nach Postleitzahl gesucht und der Kontakt zu einem ortsansässigen Verein aufgebaut werden kann.

SPORT PRO GESUNDHEIT

- > Laufzeit: unbefristet
- > Bezuschussung: Teilnahmegebühren werden u. U. von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst
- > Antragstellung: für Sportvereine des Deutschen Olympischen Sportbundes unter www.sportprogesundheit.info/onlineantrag/
- > LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.
Maxim-Gorki-Straße 12
06114 Halle
Frau Karin Stagge
Tel.: 0345/5279129
stagge@lsb-sachsen-anhalt.de
www.lsb.sachsen-anhalt.de



LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e. V.



SPORT UND BEWEGUNG FÜR KINDER IM VORSCHULALTER

LandesSportBund Sachsen-Anhalt und seine Sportjugend unterstützen die Kooperationen von Sportvereinen und Kindergärten



Die Sportjugend im LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, unter Einbeziehung der Familien bereits Kinder im Vorschulalter zielgerichtet an das Sporttreiben im Verein heranzuführen und engere und langfristige Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und Kindergärten noch stärker zu entwickeln. Seit dem Start des Projektes „Sportkinder“ wurden landesweit Kooperationen zwischen Sportvereinen und Kindergärten unterstützt, um sowohl die Bewegungsförderung noch bewusster in den Kindergartenalltag zu integrieren als auch Möglichkeiten aufzuzeigen, sich darüber hinaus sportlich zu betätigen. Zielgruppen sind Mädchen und Jungen im Vorschulalter. Neben der finanziellen Förderung der Kooperationen ist die qualifizierte Beratung und Fortbildung Bestandteil des Projektes. Dazu werden durch die Sportjugend Sachsen-Anhalt Qualifizierungsangebote, die sogenannten Aktionstage, für Erzieher/innen und Übungsleiter/innen organisiert und durchgeführt. Informationen hierzu sind unter www.lsb-sachsen-anhalt.de – Rubrik Sportjugend (Lehrgänge) zu finden.

Im Rahmen des Projektes können Kinder, Eltern, Kindergärtner/innen und Übungsleiter/innen Neues ausprobieren, Bewährtes fortsetzen, Beispiele erleben und Spaß am Sporttreiben entdecken. Dabei reicht die Palette von mehrmaligen Bewegungsangeboten der Sportvereine in den Räumlichkeiten der Kitas über regelmäßige wöchentliche Sportstunden in den Sportvereinen bis hin zur großen Sportveranstaltung. Bei Interesse des Kindergartens an einer Kooperation mit einem Sportverein, um dauerhaft Bewegung in den Kindergartenalltag zu integrieren und mit den Sportvereinen zusammenzuarbeiten, besteht die Möglichkeit der Kontaktaufnahme mit Frau Dr. Bach.

SPORTKINDER

- > Laufzeit: seit 2004
- > Förderung: je nach Sponsorenlage erhält der Sportverein eine Spielkiste mit Kleinsportgeräten und einen Scheck
- > Antragstellung: Sportvereine über die Kreis- und Stadtsportbünde
- > Sportjugend im Landessportbund Sachsen-Anhalt e.V.
Maxim-Gorki-Straße 12
06114 Halle
Frau Dr. Katja Bach
Tel.: 0345/5279167
bach@lsb-sachsen-anhalt.de
www.lsb-sachsen-anhalt.de



SPORT UND BEWEGUNG IM SCHULISCHEN KONTEXT

Organisierter Sport und Schule gestalten gemeinsam außerunterrichtliche Sportangebote

Mit Hilfe der Landesrichtlinie zur Förderung außerunterrichtlicher Sportangebote für Schülerinnen und Schüler allgemeinbildender Schulen des Landes Sachsen-Anhalt werden Möglichkeiten für eine regelmäßige sportliche Betätigung für Kinder und Jugendliche geboten. Darüber hinaus werden sie zu einer sinnvollen Gestaltung der Freizeit angeregt. Sportliche Betätigung bietet Kindern und Jugendlichen vielfältige Wege, ihre Interessen bzw. Begabungen auszuprobieren und Grenzen auszuloten. Damit verbunden ist das Erleben von Gemeinschaft sowie das Lernen, mit Misserfolgen umzugehen, seine Gegner zu respektieren und sich an Spielregeln zu halten.

Außerunterrichtliche Sportangebote stellen deshalb neben dem Elternhaus und der Schule eine wichtige Sozialisationsinstanz für junge Menschen dar. Zugleich hat die regelmäßige sportliche Betätigung positive gesundheitliche Auswirkungen und kann zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise beitragen.

Rund 1.600 außerunterrichtliche Sportangebote für Schülerinnen und Schüler werden in Sachsen-Anhalt in enger Zusammenarbeit zwischen den Schulen und Vereinen durchgeführt. Zahlreiche Schülerinnen und Schüler konnten über die Teilnahme an Arbeitsgemeinschaften für den Vereinssport gewonnen werden.

In Kooperation mit dem Kultusministerium und dem Landesschulamt unterstützt der LandesSportBund Sachsen-Anhalt die Kooperationen von Sportvereinen und Schulen, um den Schülerinnen und Schülern vielfältige außerschulische Sportangebote zu unterbreiten.

AUSSERUNTERRICHTLICHE SPORTANGEBOTE

- > Laufzeit: fortlaufend seit 1993
- > Zuschüsse: erhalten Schulen in Kooperation mit Sportvereinen nach Maßgabe der o.g. Förderrichtlinie
- > LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.
Maxim-Gorki-Straße 12
06114 Halle
Frau Karin Stagge
Tel.: 0345/5279129
stagge@lsb-sachsen-anhalt.de
www.lsb-sachsen-anhalt.de



SACHSEN-ANHALT
Kultusministerium



LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e. V.

FAMILIENFREUNDLICHE SPORTVEREINE

LandesSportBund Sachsen-Anhalt fördert die Sportvereinsentwicklung



Familie und Sport - das passt einfach zusammen. Generationsübergreifende Sport-, Bewegungs- und Aktivitätsangebote für alle Mitglieder einer Familie, ob Großmutter oder Enkelkind, das bedeutet Familienfreundlichkeit im Sportverein. Ein familienfreundlicher Sportverein hebt sich aber vor allem durch gesellige und kulturelle Treffpunkte für alle Generationen neben dem Vereinsangebot gegenüber anderen Verein ab.

In Sachsen-Anhalt werden immer mehr Sportvereine mit dem Gütesiegel „Familienfreundlicher Sportverein“ ausgezeichnet. Hier finden die Kinder und Jugendlichen im Kita- und Schulalter aber auch ihre Eltern und Großeltern einen Ort, der im Sinne der Förderung eines aktiven Lebensstils steht. Kitas, Horte und Schulen können aktiv dazu beitragen, dass das Angebot der Vereine familienfreundlich ausgerichtet wird und mehr ortsansässige Vereine ihr Profil familienfreundlich ausrichten. Die Nachfrage schafft dabei das Angebot.

Für eine Auszeichnung mit dem Gütesiegel „Familienfreundlicher Sportverein“ können sich Vereine bewerben,

- die die Vernetzung zu Kitas, Horten, Schulen und anderen Partnern herstellen,
- die Familien beteiligen und sich in das soziale Umfeld einbringen,
- die eine familienfreundliche Satzungsgestaltung aufweisen sowie die Kommunikation, Angebots- und Beitragsgestaltung familienfreundlich ausrichten.

FAMILIENFREUNDLICHER SPORTVEREIN

- > Laufzeit: fortlaufend
- > Zuschüsse: je nach Sponsorenlage erhält der Sportverein Sport- und Spielgeräte
- > Förderung: Sportvereine können sich fortlaufend für das Gütesiegel bewerben
- > LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.
Maxim-Gorki-Straße 12
06114 Halle
Tel.: 0345/5279200
halle@lsb-sachsen-anhalt.de
www.lsb-sachsen-anhalt.de



LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e. V.

ZAHNFIT – FÜR KITAS UND SCHULEN

Vermeidung frühkindlicher Karies und Verbesserung der Zahn- und Mundgesundheit

KITA: Die Zahnärzte Sachsen-Anhalts möchten mit dazu beitragen, Kinder bereits im Vorschulalter an eine zahngesunde Ernährung und die richtige Zahnpflege heranzuführen und diese zu verstetigen. Im Vordergrund steht daher die Vermeidung von frühkindlicher Karies und Kieferanomalien, in deren Folge bereits Schäden an den bleibenden Zähnen mit Auswirkungen auf die Gesamtgesundheit entstehen können. Kleinkinder sollen schon mit dem ersten Zähnchen für das Zähneputzen sensibilisiert werden.

SCHULE: Zahnärzte wollen hier, gemeinsam mit Eltern und Lehrern, die Heranwachsenden zu einer zahngesunden Ernährung und zu richtiger Zahnpflege motivieren – insbesondere zur Vermeidung von Schäden an den bleibenden Zähnen. Langfristiges Ziel ist die Erhaltung oder Wiederherstellung der Zahn- und Mundgesundheit im Schulalter. Bei Jugendlichen kann z.B. ein Anknüpfen an das ästhetische Empfinden mit Hilfe entsprechender Vorbilder als Motivation für zahngesunde Ernährung und richtige Zahnpflege

dienen. Durch Aufklärung zu Trendthemen, wie Piercing, Bleaching, Essstörungen und Suchtverhalten, würden Zahnmediziner gern mit den Heranwachsenden ins Gespräch kommen.

Bei der Organisation und Durchführung von Elternabenden, der Gestaltung eines zahngesunden Frühstücks sowie praktischen altersgerechten Übungen zur richtigen Zahnpflichtechnik in Kitas und Schulen möchten wir Erzieher und Lehrer aktiv unterstützen. Die Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt hilft gern bei der Suche nach einer betreuenden Zahnarztpraxis.

ZAHNFIT

- > Laufzeit: stetig
- > Förderung:
Landesarbeitsgemeinschaft Sachsen-Anhalt e. V.
hans-peter.besnoch@san.aok.de



- > Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Große Diesdorfer Straße 162
39110 Magdeburg
Tel.: 0391/7393917
Fax: 0391/7393920
goellner@zahnarztekkammer-sah.de
www.zaek-sa.de



AKTIVE MITGLIEDER

Unterarbeitsgruppe „Prävention in Kindertagesstätten und Schulen im Ernährungs- und Bewegungsbereich“



AOK Sachsen-Anhalt
Frau Margitta Schütze
Lüneburger Straße 4
39106 Magdeburg
margitta.schuetze@san.aok.de
0391/287844850



Apothekerkammer
Sachsen-Anhalt
Frau Dr. Christine Heinrich
Doctor-Eisenbart-Ring 2
39120 Magdeburg
kammer@ak-sa.de
0391/609040



Ärztekammer
Sachsen-Anhalt
Frau Nicole Fremmer
Doctor-Eisenbart-Ring 2
39120 Magdeburg
nicole.fremmer@aeksa.de
0391/60547800



Kassenärztliche Vereinigung
Sachsen-Anhalt
Herr Matthias Paul
Doctor-Eisenbart-Ring 2
39120 Magdeburg
matthias.paul@kvsa.de
0391/6276406



LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e.V.

LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e.V.
Frau Karin Stagge
Maxim-Gorki-Straße 12
06114 Halle (Saale)
stagge@lsb-sachsen-anhalt.de
0345/5279129



Landesvereinigung für
Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Frau Claudia Bachtenkirch
Badestraße 2
39114 Magdeburg
claudia.bachtenkirch@lvg-lsa.de
0391/8364111



Ministerium für Landesentwicklung
und Verkehr Sachsen-Anhalt
Frau Ines Heidler
Turmschanzenstraße 30
39114 Magdeburg
ines.heidler@mlv.sachsen-anhalt.de
0391/5673513



Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Frau Christina Glaser
Große Diesdorfer Straße 162
39110 Magdeburg
glaser@zahnaerztekammer-sah.de
0391/7393911



Projekt 3 e.V.
Herr Dieter Klein
Schloßberg 3
06542 Allstedt
OT Beyernaumburg
dieter.klein@projekt-3.de
03464/587817



Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Sachsen-Anhalt
Frau Arlett Dölle
Olvenstedter Straße 66
39108 Magdeburg
arlett.doelle@tk.de
0391/7394480

Dank den Mitgliedern der
Demografie-Allianz,
die an der Erarbeitung der
Broschüre mitgewirkt haben.



