

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Familie⁺

ZUSAMMEN GESUND LEBEN IN FAMILIE UND
SCHULE



Kurzvorstellung des Projekts Familie⁺

Familie⁺

Zusammen gesund leben in Familie und Schule



Ziel

Verbesserung gewichtsbezogener Verhaltensweisen im Lebensalltag von Grundschulkindern

Zielgruppe

Grundschulkindern der dritten und vierten Klasse

Projektlaufzeit

01.01.2020 bis 31.12.2022

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

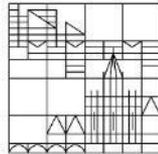


Familie⁺ - Projektpartner



Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

Universität
Konstanz



Fachgruppe Sportwissenschaft, Arbeitsgruppe Sozial- und Gesundheitswissenschaften

Technische
Universität
München



Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften,
Professur für Sport- und Gesundheitsdidaktik



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Sportwissenschaftliche Fakultät, Institut für
Gesundheitssport und Public Health



Familie⁺ - Modellregionen



Der Saarpfalz-Kreis



Landkreis Oberhavel



Stadt Leipzig
Gesundheitsamt

Stadt Leipzig

Familie⁺

5 Grundschulen in der Modellregion OHV



Hennigsdorf:

Grundschule Nord

Grundschule "Theodor Fontane"

„Sonnengrundschule an den Havelauen“

Velten:

Linden-Grundschule

Löwenzahn-Grundschule



Hintergrund

Schulen spielen eine Schlüsselrolle in der Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern



Schule



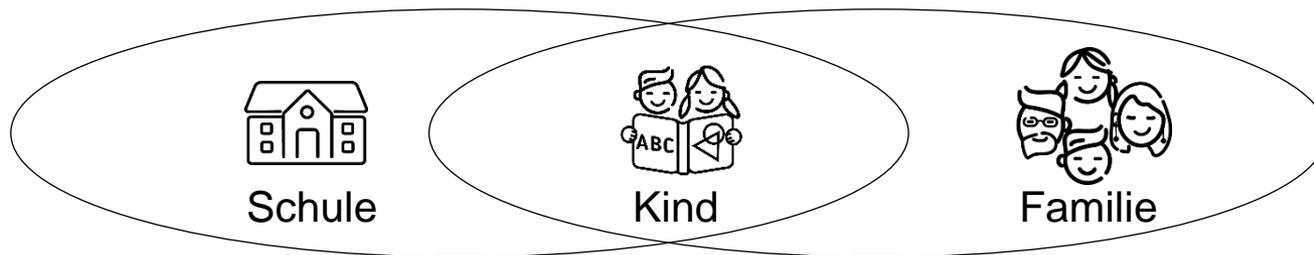
Kinder



Hintergrund

Die meisten Programme und Projekte schaffen es nicht, Familien zu erreichen und einzubeziehen (z.B. Okely & Hammersley, 2017)

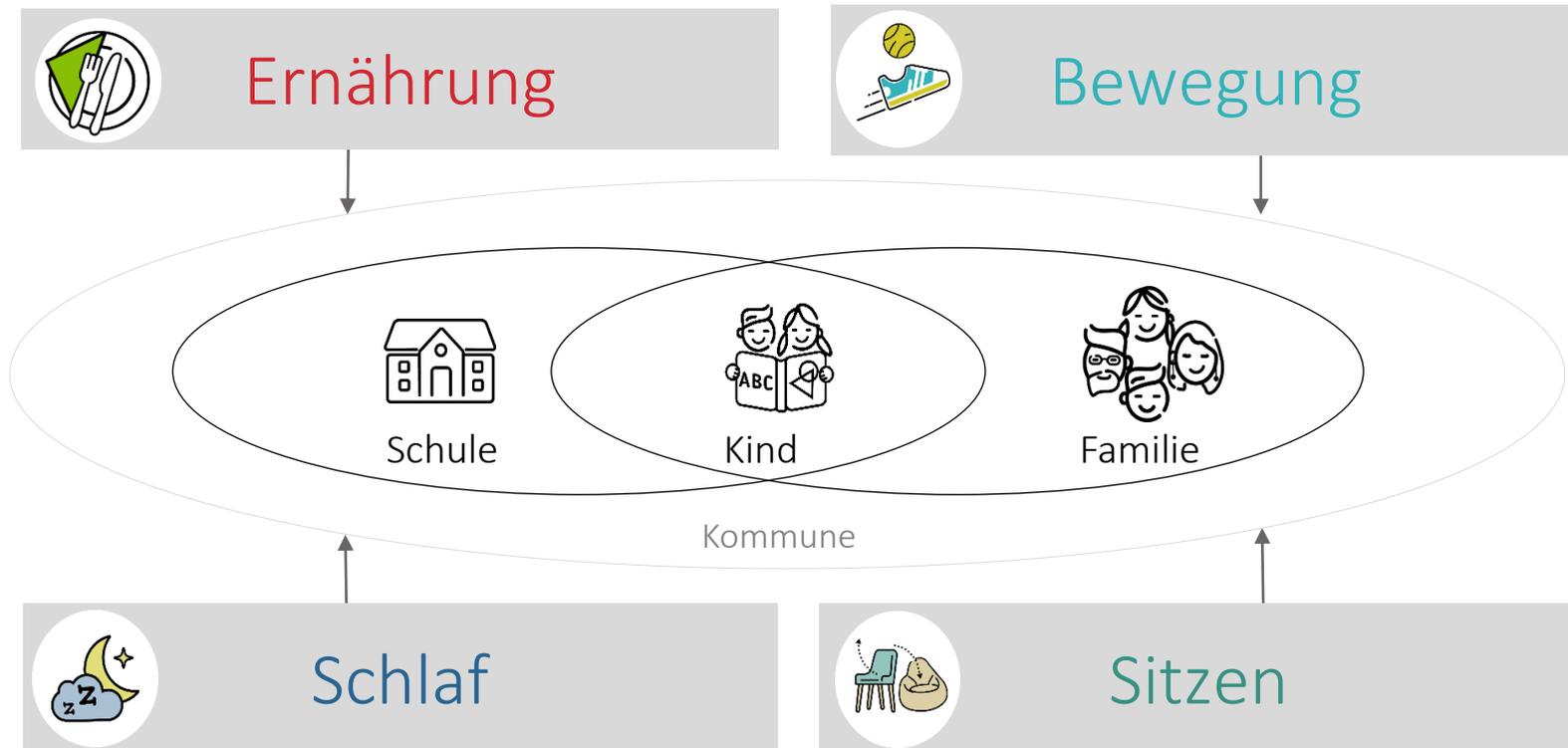
Fehlendes Wissen für eine erfolgreiche Umsetzung (z.B. Naylor et al., 2015)





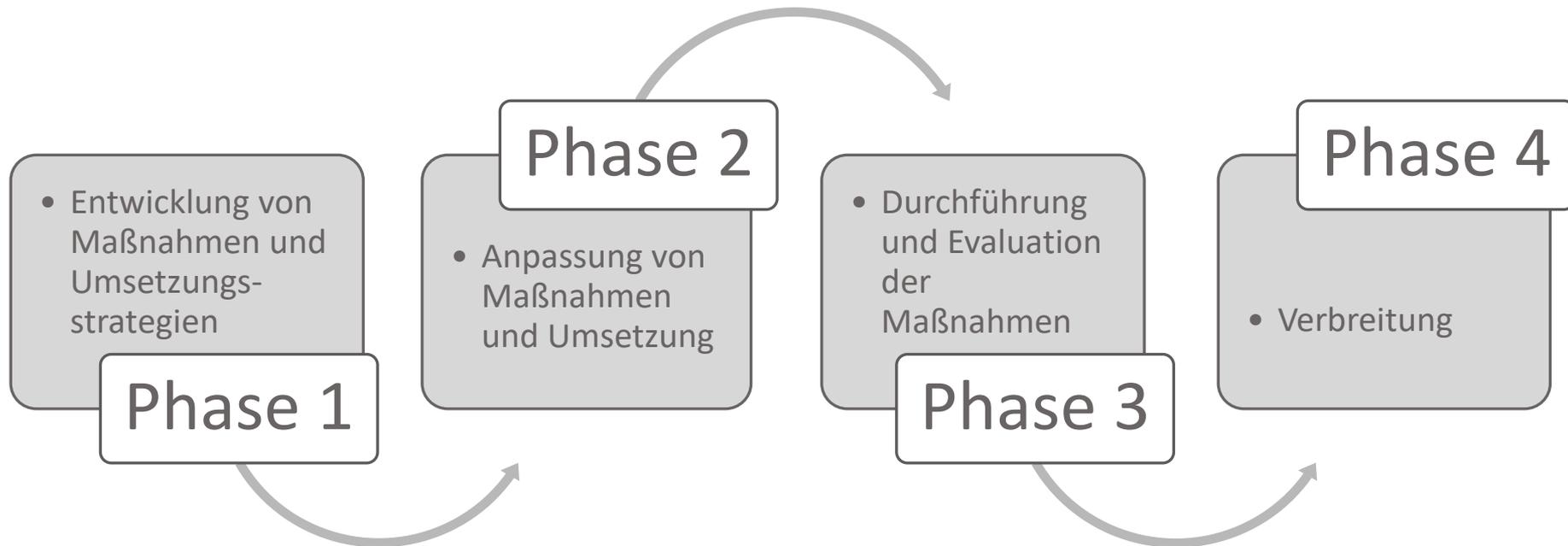
Ziel des Projekts

Gleichzeitiges Adressieren der Verhaltensweisen in den Lebenswelten
Schule und Familie





Aufbau





Phase 3 - Durchführung

Fünf Schulen in Velten und Hennigsdorf

Vier Themenbereiche

45 Maßnahmen für die Schule

33 Maßnahmen für die Familien



Ernährung



Sitzen



Bewegung



Schlaf



Portionen

VERLAUFSPLAN UNTERRICHTSSTUNDE

Inhalt:

Um die Empfehlung von fünf Portionen Obst und/oder Gemüse am Tag zu erreichen, ist es notwendig Portionen richtig einschätzen zu können. Dies lernen die Schüler*innen mithilfe ihrer Hände.

Lern- und Handlungsziele:

Die Schülerinnen und Schüler...

- beschreiben Handportionen als Richtwert für eine geeignete Portionsgröße.
- können altersgerechte Portionsgrößen auswählen.
- wählen für verschiedene Nahrungsmittel verschiedene Handportionen aus.
- erleben die Portionsgrößen als hilfreich und unterstützend.

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es wird ein Ausblick auf die kommende Stunde gewährt. ○ Die Ziele dieser Stunde werden formuliert. 		
Vorwissen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die LK bringt verschiedene Nahrungsmittel mit (z.B. Nudeln, Reis, Brot, Apfel, Salat, Möhren, Gummibärchen, Schokolade) ○ Wie viel sollten wir hiervon in einer Portion essen? Wie groß ist eine Portion? 		Verschiedene Nahrungsmittel
Informieren	<ul style="list-style-type: none"> ○ Handportion als Maßeinheit ○ Eine oder zwei Hände als Vorgabe je nach Nahrungsmittel 		Praxisanleitung Portionsgrößen





Maßnahmen für Schule



Arbeitsblatt Portionen

ARBEITSBLATT

Schätze, aus wie vielen Handportionen eine Portion der verschiedenen Nahrungsmittel besteht.

Kreise eine Hand oder zwei Hände ein.





Maßnahmen für Schule und Familie



Themenfeld **ERNÄHRUNG** // Obst & Gemüse



Arbeitsblatt Portionen

Schätze, aus wie vielen Handportionen eine Portion der verschiedenen Nahrungsmittel besteht.

Kreise eine Hand oder zwei Hände ein.



Fünf am Tag

Was ist Fünf am Tag?

Bei „Fünf am Tag“ geht es darum, täglich möglichst viele Obst- und Gemüseportionen zu essen. Ziel ist es, die empfohlene Menge von fünf Portionen am Tag zu erreichen.

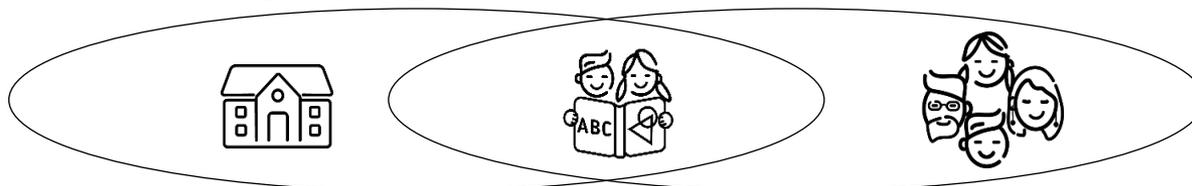
Was braucht Ihr für Fünf am Tag?

Jeder Spieler benötigt einen Stift und die untenstehende Tabelle. Außerdem braucht ihr natürlich verschiedene Obst- und Gemüsesorten.

Wie funktioniert Fünf am Tag?

Jedes Mal, wenn ihr eine Portion Obst oder Gemüse esst, dann bekommt ihr einen Punkt. Macht in die Tabelle unten einen Strich für jeden Punkt den ihr bekommen habt. Am Ende der Woche wird zusammengerechnet. Wer am Ende der Woche die meisten Punkte hat, gewinnt. Beispiel:

Spieler	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Punkte
Max M.	###	###	###	###	###	###	###	35





Maßnahmen für Schule



Gesundes Quartett

AKTIONSBLATT

Spieldauer

Ca. 15 – 25 min

Teilnehmer*innen

2 – 4 Kinder pro Kleingruppe

Material

Spielkarten (siehe Bastelvorlage) – je ein Kartensatz pro Kleingruppe, die Karten können bei Bedarf/ wenn öfter gespielt werden soll, für eine bessere Haltbarkeit laminiert werden.

Anleitung

Variante 1: „Quartette sammeln“

Ein Quartett besteht aus vier Karten einer Farbe, bzw. mit einem großen Buchstaben (z.B. A1-A4). Ziel ist es, möglichst viele vollständige Quartette zu erhalten.

Zu Beginn werden die Karten gemischt und im Uhrzeigersinn ausgeteilt, dabei wird der komplette Kartenstapel ausgegeben. Das jüngste Kind beginnt, indem es ein anderes Kind nach einer Karte fragt, die ihm zu einem Quartett fehlt, z.B. A4 (man muss mindestens eine Karte des jeweiligen Quartetts bereits auf der Hand haben).

Hat das befragte Kind die gesuchte Karte, so muss es die Karte dem fragenden Kind geben und dieses darf weiterspielen (seine Mitspieler*innen nach fehlende Karten fragen). Wird die Frage verneint, so ist das zuletzt befragte Kind an der Reihe mit Fragen.

Wer ein Quartett zusammen hat, legt es ab. Das Spiel geht so lange, bis keiner mehr Karten auf der Hand hat. Wer die meisten Quartette abgelegt hat, hat gewonnen.



Mandarine

C3



Mandarinen stammen wie Orangen ursprünglich aus China. Wenn die Schale sehr locker auf der Frucht sitzt, ist diese meist nicht mehr so frisch.

Hauptsaison: November bis März (hauptsächlich Südeuropa)

Pro 100 g	
Kalorien	50 kcal
Kohlenhydrate	10,1 g
Vitamin C	30 mg
Wasser	85,3 g

Grapefruit

C4



Die Grapefruit ist eine Kreuzung aus Orange und Pampelmuse. Sie wird hauptsächlich in den USA, Südafrika und Israel angebaut und ist das ganze Jahr über im Handel erhältlich.

Pro 100g	
Kalorien	50 kcal
Kohlenhydrate	9,0 g
Vitamin C	44 mg
Wasser	86,2 g



Maßnahmen für Schule und Familie



Familie



Arbeitsblatt Schlafdauer

ARBEITSBLATT

Gesunde Schlafdauer

Das Schlafbedürfnis von Kindern verändert sich innerhalb ihrer Entwicklungsstufen. So empfiehlt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zwischen zwölf und 16 Stunden Schlaf für Kleinkinder und Säuglinge, die über den Tag verteilt sein können. Mit ansteigendem Alter konzentriert sich der Schlaf mehr und mehr auf die Nacht. So wird für Kindergartenkinder eine Schlafdauer von elf bis 13 Stunden pro Nacht empfohlen. Grundschul Kinder sollten zehn bis zwölf Stunden pro Nacht schlafen und bei Jugendlichen geht man von einem Schlafbedürfnis von neun Stunden aus.

Gute Frage...
Wie viel Schlaf
ist gesund?



Themenfeld **SCHLAF** // Schlafdauer



Familie



Schlafdauer

Warum ist es wichtig ausreichend zu schlafen

Wenn wir nicht genug schlafen, dann kann sich das negativ auf die Gesundheit auswirken. Wir können uns nicht so gut konzentrieren und sind weniger leistungsfähig. Unser Immunsystem wird geschwächt, d.h. wir sind anfälliger gegenüber Krankheiten. Wir sind schneller gestresst oder schlecht gelaunt.

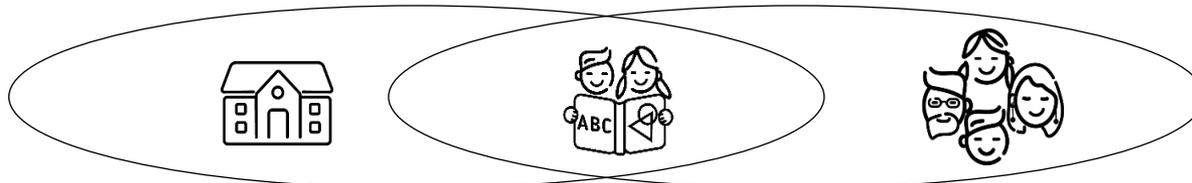
Schlaf beeinflusst auch das Wachstum. Daher ist ausreichend Schlaf wichtig für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aber auch für die Gesundheit von Erwachsenen.

Wie lange sollte ich schlafen?

Schulkinder zwischen sechs und zwölf Jahren sollten etwa 9 bis 12 Stunden in der Nacht schlafen.

Was kann ich tun, damit ich genug schlafe?

- **Feste Zubettgehzeiten** – Die sind wichtig, damit genug Zeit ist zu schlafen, bevor man morgens beispielsweise für die Schule wieder aufstehen muss.
- **Tagsüber aktiv sein** – Wer sich tagsüber richtig auspowert, der schläft meistens auch besser. Man sollte nur nicht direkt vor dem Schlafengehen noch etwas Anstrengendes oder Aufregendes machen.





Weitere Informationen



Im Web:
<https://www.projektfamilieplus.de/>

Per Mail:
familieplus@uni-konstanz.de



Phase 4 - Verbreitung

Aufbereitung der Ergebnisse zur Verbreitung des Familie+ Ansatzes

- Erstellen öffentlich zugänglicher Online-Angebote (E-Learning, Maßnahmenbaukasten online, Online-Seminar etc.)
- Verbreitung digitaler und gedruckter Materialien

Verbreitung der Ergebnisse und Erkenntnisse in Wissenschaft und Praxis:

- durch Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in Regional- und Fachmedien, Social Media, auf Webseiten, Newsletter etc.
- über wissenschaftliche Kanäle: wissenschaftliche Zeitschriften, Vorträge etc.

Mittel- und langfristiges Ziel:

Nutzbare Angebote stehen zur Verfügung und werden von weiteren Kommunen und Schulen in den Modellregionen bedarfsgerecht eingesetzt



Herzlichen Dank an:

Frau Dietzel und die **Grundschule Nord** in Hennigsdorf

Frau Reuß und die **Theodor-Fontane Grundschule** in
Hennigsdorf

Herrn Sontner und die **Sonnengrundschule** in Hennigsdorf

Frau Krüger und die **Linden Grundschule** in Velten

Frau Beck und die **Löwenzahngrundschule** in Velten



MEHR INFOS unter: www.projektfamilieplus.de

KONTAKT Projekt Familie+:

familieplus@uni-konstanz.de

und/oder:

Anja Kretzer

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

a.kretzer@pebonline.de

KONTAKT im Landkreis Oberhavel:

Robert Wolf

Landkreis Oberhavel

Dezernat II - Bildung, Jugend und Gesundheit - Fachbereich Gesundheit

Tel. 03301 601-3755

Robert.Wolf@oberhavel.de