

Gesunde Ernährung in der Frühförderung – das Fördermodul Ernährung im Projekt primano



SUISSE BALANCE

Ernährung und Bewegung kinderleicht.

Referatsinhalte

Kurzer Überblick zu primano

Konzeption Fördermodul Ernährung

Ziele, Botschaften

Umsetzung

Evaluationsergebnisse

Lessons learned

Was ist primano?

Die Initiative der Stadt Bern zur Förderung von Kindern im Vorschulalter

Ziel: faire Bildungs- und Gesundheitschancen für alle Kinder sicher stellen

Fokus: sozioökonomisch benachteiligte Familien

Massnahmen: im Alter von 1 bis 4 Jahren

Setting: Lebenswelten von Kleinkindern

1. Modul: Bewegungsentwicklung

1. Weiterbildung
Spielgruppen/Coaching Kita
2. Ergänzende
Materialanschaffungen
3. Umsetzung im Alltag
4. Elternveranstaltungen

- > positive Beurteilung durch
beteiligte Fachpersonen
- > Interesse Eltern +++ (v.a.
Spielgruppen)
- > gewisse Wirkungen auf
Entwicklung nachweisbar





primano

Eine Initiative der Stadt Bern zur
Förderung von Kindern im Vorschulalter

Netzwerkarbeit im Quartier

- Frühförderkoordinatorin pro Pilotgebiet
- Frühförderplattformen
- Kontaktstelle für Eltern im Quartier
- Aufsuchende Informationsarbeit

Module in Kitas und Spielgruppen

Module zu den Themen

- Bewegungsförderung
- **gesunde Ernährung**
- Sprachförderung
- Sozialkompetenz

Hausbesuchsprogramm

schritt:weise-
das Opstapje-
Programm
für die Schweiz

www.aprimo.ch

Konzeption/Ziele Modul Ernährung

Ausgangspunkt:

Hearing mit Expertinnen und Experten der Ernährung im Kleinkindbereich ergab

-> **angepasste Botschaften für diese Altersgruppe**

-> **Zielsetzungen:**

- Kita und SpGr erhalten nötiges Hintergrundwissen und Umsetzungsideen zu den Hauptbotschaften
- Kita und SpGr sind in ihrer Haltung bezüglich gesunder Ernährung gestärkt (auch gegenüber Eltern)
- Die Hauptbotschaften werden umgesetzt und an die Eltern vermittelt

5 Hauptbotschaften für 2- bis 4-Jährige

1. Gemeinsam mit dem Kind essen und geniessen.
2. Neue Lebensmittel kennen und mögen lernen.
3. Kinder brauchen regelmässige Mahlzeiten.
4. Eltern entscheiden was – Kinder wieviel.
5. Wasser trinken ist gesund – vom Becher oder vom Hahn..

Überprüfung der Botschaften mit Kita- und Spielgruppenverantwortlichen sowie mit Müttern aus verschiedenen Kulturen.

Produkt: Elternmerkblatt



Essen = Energie zum Wachsen und Lernen

Comer = energia para crecer y aprender

Ushqimi = Energji për rritje dhe për mësim

الطعام = طاقة للنمو والتعلم

உணவு = வளர்வதற்கும் கற்பதற்கும் உரிய சக்தி



Gemeinsam mit dem Kind essen und genießen

Setzen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind zum Essen hin. Lassen Sie Ihr Kind in der Küche helfen.

Comer y disfrutar de la comida junto con los hijos

Siéntese a comer junto con sus hijos. Deje que sus hijos ayuden en la cocina.

Hani dhe shijoni së bashku me fëmijën tuaj

Uluni dhe hani së bashku me fëmijën tuaj. Lëreni fëmijën t'ju ndihmojë në kuzhinë.

تجمعوا بطفلكم مع هذه الوجبة
إجلسوا مع أطفالكم في هذه اللحظات، امددواهم في المطبخ.

பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து உணவு உண்ணுங்கள்

உணவு உண்ணும்போது உங்கள் பிள்ளைகளை உணவகத்தில் உதவி செய்வதற்கு அனுமதிக்கவும்.



Kinder brauchen regelmässige Mahlzeiten

Ein Frühstück zum Start, Mittagessen, Nachtessen, ein kleines Znüni und Zvierli geben die nötige Energie.

Niños necesitan comer de forma regular

Un desayuno para empezar, almuerzo, cena, un almuerzo ligero sobre las nueve y las cuatro proporcionan la energía necesaria.

Fëmijët kanë nevojë për vakte të rregullta

Një mëngjes si fillim, dreka, darka, por edhe një mëngjes i vonshëm si dhe pasdite zemra sjellin energjinë e nevojshme.

الأطفال يحتاجون لتناول وجبات الطعام بانتظام
وجبات الإفطار والغداء والخبز وأحياناً وجبة مسائية في الخامسة والرابعة بعد الظهر، وتناول وجبة خفيفة في الساعة العاشرة.

பிள்ளைகளுக்கு தரவேண்டிய உணவு நேரம்

முற்பகல் உணவு, காலை உணவு, இரவு உணவு, மூன்று மணிக்கு மேல் குறைந்த உணவு, மூன்று மணிக்கு மேல் குறைந்த உணவு.

Ausgangsbefragung Kita/SpGr

Kita wünschen:

Menuplananalysen

Infos zu spezifischen Themen (Glutamat u.ä.)

Anregungen zu Elternarbeit

Alternativen zu süssen (Geburtstags-Zvieri)

Spielgruppen wünschen:

Grundlageninfo zur Ernährung

Vertiefte Info zu Süssigkeiten

Info-Material für Eltern

Unterstützung für Elternarbeit

Umsetzung: 4 Elemente der Fördermodule

<p>Weiterbildung und Beratung/Coaching 3 Std. Weiterbildung zu den 5 Hauptbotschaften</p>	<p>Materialien, Anwendungsbeispiele Sammlung didaktischer Materialien. Merkblatt mit 5 Botschaften Angepasstes Znüniblatt</p>
<p>Elternarbeit Durchführung mindestens einer Elternveranstaltung z.T. Mitarbeit Ernährungsberatung</p>	<p>Umsetzung von spezifischen Fördermassnahmen</p> <ul style="list-style-type: none">- Wasser-Bars u.ä.- Neue Lebensmittel probieren, Znüniangebot, Znüni-tausch uam.- Erstes Wissen über Ernährung

(1) Weiterbildung

3 Std. für Spielgruppenleiterinnen

2 Std. für Kita

Inhaltlicher Schwerpunkt: 5 Hauptbotschaften

- Gruppenarbeit: Vorwissen, Ideen
- Input Ernährungsberatung
- Elternarbeit: Input
- Vorstellen didaktischer Materialien

*Dokumente: Moderationsplan, Foliensatz,
Materialiensammlung, Ideenliste, Znüniblatt,*

(2): Materialien

Vom Materialbudget des Moduls eingekauft wurden:

- **Lebensmittelpyramide (Aid Wandkartensystem)**
-> Handportionen!
- **Esswaren zum Kennenlernen für Kinder und für Elternveranstaltungen**
- **Küchenutensilien (Rüstmesser, Brettchen etc.)**
- **Didaktische Materialien**
- **Bücher zum Thema**

Umsetzung: Gemeinsam essen

Neue Rituale
Ämtli zur Zubereitung
und zum Aufräumen
gemeinsam kochen

Förderung >
Ernährung
(Handlungsplanung,
Feinmotorik, Sprache)



Umsetzung: Neue Lebensmittel kennenlernen

Neue Lebensmittel
(rohes Gemüse..)
Znünitausch
Wissen über
Lebensmittel
Kreative
Vermittlung
(Geschichte von
Zwerg Broccoli..)



Umsetzung: Eltern bestimmen was – Kinder wie viel

Znüniregeln in Spielgruppen.

Neuer Umgang mit Vorlieben und Aversionen.

Erfahrung: Kinder gewöhnen sich an ausgewogene Ernährung. „Verwöhnerli“ fanden mässig Anklang.

Umsetzung: Wasser trinken ist gesund



Umsetzung: Wasser trinken ist gesund



Umsetzung Elternarbeit



Aktives Tun

Elternarbeit: Kurze, einfache Vorträge



Unterschiedlicher
Wissensstand

Deutschkenntnisse
teilweise knapp

Übersetzung darf
Fluss nicht zu sehr
stören

Elternarbeit: Info im Treppenhaus



Evaluation: Befragung Kita/SpGr

Insgesamt sehr positive Bewertung der Weiterbildung
(SpGr>Kita)

Veränderungen im Sinne der Zielsetzungen:

- Ausprobieren neuer Wege zur Förderung sens. Entw.
- Einbezug der Kinder bei der Essenszubereitung ↗
- Spielgruppen bieten vermehrt Leitungswasser an
- Beurteilung der Nützlichkeit nach 6 Monaten:
gut bis sehr gut

Evaluation: Eltern-Beteiligung

Kita Spielgr.	Total	Werktag tagsüber Vm/Nm	Werktag Abends (Schultradition)	Samstag vormittag
Motorik	29-40% 63-88%			
Ernährung	45% 69%			
Ernährung Mütter		- /44% <u>68%</u> /58%	34% 27%	60%
Ernährung Väter		- /25% 9%/9%	14% <u>27%</u>	<u>30%</u>

Evaluation: Eltern-Rückmeldungen

	Einiges/viel gelernt	Idee für zu Hause	Würden es weiter empfehlen
Kita Motorik	62%	92%	97%
Spielgruppen Motorik	86%	85%	95%
Kita Ernährung	85%	70%	95%
Spielgruppen Ernährung	86%	78%	93%

Eval.: Konsum von Süssgetränken

Elternbefragung Kita/Spielgruppen

Was hat Ihr Kind gestern getrunken?	Kita Elternabend	SpGr Elternabend	SpGr nach Ende Modul
1-3 empfohlene Getränke	93%	90%	91%
1-2 nicht empfohlene Getränke	23%	34%	42%
3-4 nicht empfohlene Getränke	0%	1%	2%

Lessons learned

1. **Altersgemässe Ernährungsbotschaften** wichtig
2. Kita/Spielgruppen: **gutes Setting für Ernährungsinterv.**
3. Viele Aspekte **schon vor dem Projekt gut** umgesetzt
4. Unterstützung v.a. im Bereich **Haltungen/Elternarbeit**
5. Das Modul wurde von Kita/SpGr **positiv beurteilt.**
6. **Eltern** haben **Interesse**
7. Nachhaltige Umstellung Ernährungsgewohnheiten **braucht länger Zeit**
8. **Hausbesuchsprogramm geeignet** als Setting.
9. **Quartierarbeit** eignet sich **bedingt**; Kontakte eher kurz
(*evt. Wegkommen von „Sirupzwang“ bei Anlässen*).



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit**

Unterstützt von:
Jacobs Foundation
BAG
Kanton Bern
Stadt Bern
Bürgi-Willert-Stiftung
Warlomont-Anger-
Stiftung

Besuchen Sie
unsere Website
www.primano.ch

**Tagung:
6. 11. 2010**

