

MoKi – Mobile Kinder in Hemer

Ziel: Das Projekt der Barmer GEK fördert die körperliche, motorische, psychosoziale, emotionale und kognitive Entwicklung von Grundschulern und wirkt der Tendenz zum krankhaften Übergewicht entgegen.

Zielgruppe: Übergewichtige bzw. adipöse Grundschul Kinder; der Ernährungsteil spricht den gesamten Klassenverband an

Kooperationspartner: Der MoKi-Arbeitskreis besteht aus Mitarbeitern der Gesundheitsämter, Kinderärzten, Vertretern der Schulverwaltung, einer Ökotrophologin, einer Kinderpsychologin und Pädagogen.

Umsetzung: Zu Beginn des 3. Schuljahres werden verschiedene Informationselternabende zum Thema gesunde Ernährung und Bewegung angeboten (für die Eltern der übergewichtigen bzw. adipösen Kinder optional zusätzlich ein medizinischer, ernährungsphysiologischer und ein psychologischer Elternabend). Es folgen eine Einganguntersuchung mit Feststellung des Body-Mass-Index (BMI) aller Kinder zur Feststellung der Projektzielgruppe. Im Sachkundeunterricht wird ein zwölfstündiges Ernährungsprogramm für den gesamten Klassenverband vorgestellt und den Kindern altersgerecht vermittelt. Konkret lernen Kinder und ihre Eltern gesunde Speisen wie Obstsalat, Gemüsesuppen oder Brotspieße zuzubereiten. Parallel dazu werden gezielte Bewegungsprogramme für die übergewichtigen bzw. adipösen Kinder angeboten.

Laufzeit: Beginnend mit dem 3. Schuljahr (Anlehnung an den vorgegebenen Lehrplan mit der Thematik Ernährung im Sachkundeunterricht) bis zum Ende der Grundschule.

Ergebnisse: Die Kinder halten bzw. reduzieren durch das Projekt ihr Gewicht, lernen ein neues Essverhalten, entwickeln ein Verständnis für die Verbindung von Ernährung und Bewegung. Die besten Erfolge stellen sich ein, wenn es gelingt, die gesamte Familie einzubinden. Die Ergebnisse der letzten drei Jahre sind dokumentiert, eine Evaluierung folgt in Kürze.

Ansprechpartnerin: Martina Stommel, Barmer GEK, Betriebsberaterin,
Tel.: 02371 818710, E-Mail: martina.stommel@barmer-gek.de