

„Allgäuer Kinder – gesund und fit“

Ein Projekt des Landkreises zur Förderung von Ernährung, Bewegung und Gesundheit von Grundschulkindern

Die Probleme sind bekannt: Übergewichtige oder essgestörte Kinder, Bewegungsarmut mit motorischer Unterentwicklung, Unsicherheit bezüglich gesunder

Ernährung oder richtiger Lebensführung. „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ ist ein Projekt des Landkreises Oberallgäu zur Förderung von Ernährung, Bewegung und Gesundheit von Grundschulkindern in Kooperation mit den Landfrauen Oberallgäu, dem Kempodium und dem

Bergbauernmuseum Diepolz. Freude an gesunder Ernährung, Spaß an der Bewegung draußen und Vertrauen in seinen eigenen Körper und seine „Managementfähigkeiten“ sollen gefördert werden. Dem eigenen Körper wird heutzutage nicht mehr vertraut, den eigenen Sinnen keine Meinungsbildung mehr zugebilligt. Ebenso groß ist das Misstrauen in Nahrungsmittel. Gleichzeitig verschwindet die „Mahlzeit“: Irgendwas wird irgendwie und irgendwann gegessen, mit irgendwem oder alleine. Damit fehlen Raum und Zeit, Nahrung zu schmecken, zu beurteilen, zu genießen. Ein wichtiger Ansatz des Projekts Allgäuer Kinder ist daher die Schärfung der eigenen Sinne, das Ermutigen, auf Signale des Körpers zu hören und das Wissen umzusetzen: Ich kann das beurteilen, ich weiß, was schmeckt, ich weiß, worauf ich Appetit habe, ich merke, dass ich jetzt satt bin – und den Rest regelt mein Körper, dem ich vertraue und



Ein wichtiger Ansatz des Projekts ist die Schärfung der eigenen Sinne und das Ermutigen, auf die Signale des Körpers zu achten.

auf den ich stolz bin. Appetit auf das Richtige haben und Signale der Sättigung nicht ignorieren hat viel mit der Lebensweise zu tun. Wichtige Aspekte sind hier die Dauer des Schlafs, des Fernseh-, Computer- und Handykonsums und die Zeit, die sich ein Kind am Tageslicht und

in frischer Luft bewegt. Die Art zu essen lässt sich nicht trennen von der Art zu leben. Ziel des Projekts ist es, die Kinder zu dieser Erkenntnis zu bringen und durch die Schärfung der Instinkte und nicht durch kognitives Wissen die richtige Wahl zu treffen. Dass dies gleichzeitig die beste



Versicherung gegen psychische Essstörungen ist, belegen zahlreiche Studienergebnisse. Das Projekt beinhaltet mehrere Module, wie etwa das Sinnesmodul. Denn wer

mit allen Sinnen genießt, bekommt ein Gefühl für die Qualität der Nahrung. Er lernt sie wertzuschätzen und schlingt sie nicht hinter. Der Sinnesparcours

setzt sich aus verschiedenen Stationen zum Riechen, Hören, Schmecken, Fühlen, Beschreiben und der Selbstwahrnehmung zusammen. Ein weiterer Bestandteil sind

die Ernährungsmodule – so wird gebuttert, gekocht, Kräuter gesammelt und verarbeitet, Brot gebacken und vieles mehr. Außerdem erfolgt in kleinen Gruppen die Reflektion des eigenen Essverhaltens. Die Schüler selbst Verbesserungen

vor und versuchen diese zu Hause umzusetzen. Im Gesundheitsmodul lernt man, dass mithilfe von Entspannung auf die Signale des Körpers zu hören. Stress führt oftmals dazu, dass wir unsere Mahlzeiten zu schnell essen. Eine behutsame Hinführung zu einem bewussten, langsamen Essen durch gezielte Entspannungsübungen und das Erlernen von Ritualen rund um das Essen gehören deshalb ebenfalls zum Projekt „Allgäuer Kinder – gesund

und fit“. Die Förderungen von Bewegungsfreude und die Selbstwahrnehmung werden hingegen unter anderem im Bewegungsmodul unterstützt. Alle Pädagogen, die bei diesem Projekt beteiligt sind, unterziehen sich jedes Jahr im Vorfeld der Projektwochen einer Fortbildung, außerdem werden auch die Eltern vor dem Projektbeginn an einem Elternabend genauestens informiert.



Beim Sinnesparcours setzen sich die Kinder an den verschiedenen Stationen mit dem Riechen, Hören, Schmecken, Fühlen, Beschreiben und der Selbstwahrnehmung auseinander.