

Agenda 21 Projekt „Kindergesundheit“



Infobrief 3

für Träger und Mitarbeiterinnen der Karlsruher Kindergärten/Kindertagesstätten und interessierte Eltern

Das Agenda-21-Projekt "Kindergesundheit", einen besseren Namen haben wir noch nicht gefunden, nimmt Konturen an, es wird konkret. Seit September 2002 ist das Interventionsteam in den Einrichtungen tätig, wurden weitere Erhebungen und in den beteiligten Einrichtungen Elternabende durchgeführt.

I. ZUR ERINNERUNG

Mit dem dreijährigen Pilotprojekt soll durch gezielte Förderung der Gesundheitressourcen – gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und eine nachhaltige Alltagsmobilität - erreicht werden, dass der steigende Anteil der übergewichtigen Kinder bei der Einschulung geringer wird.

Im Einzelnen:

- Verbesserung der Ernährungs-, Fitness-, Motorik- und Mobilitätssituation
- Überprüfung und gegebenenfalls Verbesserung der Infrastruktur in und um die Einrichtungen
- Übernahme der erfolgreichen Maßnahmen in die Alltagsarbeit der Kindereinrichtungen
- landesweiter Transfer des Karlsruher Modells.

Da nicht mit allen Einrichtungen gleichzeitig gearbeitet werden kann, wurden zunächst 13 Kindergärten beziehungsweise Kindertagesstätten mit zusammen rund 900 Kindern ausgewählt, die sich zu einer Mitarbeit bereit erklärt haben. In den nächsten drei Jahren erhalten diese Einrichtungen theoretische und praktische Unterstützung von einem dreiköpfigen Interventionsteam ein erweitertes Ange-

bot zur Gesundheitsförderung in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Mobilität.

Das Projekt wird von der Stadt Karlsruhe und den Krankenkassen finanziert. Wissenschaftlich begleitet wird es vom Gesundheitsamt Karlsruhe, dem Sportinstitut der Universität Karlsruhe und der Bundesforschungsanstalt für Ernährung.

II. bisheriger Projektverlauf - Übersicht

Jahr	Aktion
2000	Projektidee
2001	Vorbereitende Gespräche mit Vertretern von Trägern und Einrichtungen
2001	Auswahl der Interventions- und Vergleichseinrichtungen
April & Mai 2002	BMI-Erhebung in 142 Einrichtungen mit 7.181 Kindern
Juli 2002	Information der Träger und Einrichtungen
Sept. 2002	Ernährungs-Fortbildung
Sept. 2002 – März 2003	Interventionsbeginn in 13 ausgewählten Einrichtungen - Pausenbrot, Frühstück, Getränke - Mobilität - Bewegungsbaustelle, Waldtag, Spieltag
Sept.-Dez. 2002	Motoriktests in 26 Einrichtungen mit 1.660 Kindern
Sept. 2002 – Jan. 2003	Umfrage zu Themen der Ernährung
Okt. 2002	Sport-Fortbildung
Nov. 2002	Kinderwegetagebuch
Feb. 2003	Elternabende
Seit März 2003	Individuelle Maßnahmen zu Ernährung, Mobilität und Bewegung

III. DATEN

Um eine verlässliche Datengrundlage für die spätere "Erfolgsauswertung" des Projekts zu erhalten hat die Stadt Karlsruhe mit Unterstützung des Sozialministeriums Baden-Württemberg zusätzlich drei Studien beziehungsweise Hilfsgeräte finanziert:

1. BMI – Vollerhebung bei allen 8.000 Karlsruher Kindergartenkinder (6.000 Euro)
2. Fitness-Test bei 13 Projekteinrichtungen und 13 Vergleichseinrichtungen mit 1.660 Kinder (10.000 Euro)
3. Kinderwegetagebuch mit 800 Kinder in den 13 Projekteinrichtungen (5.500 Euro)

III.1 Body Mass Index (BMI)

Innerhalb weniger Wochen wurden im April und Mai 2002 die alle / die Gesamtheit aller rund 8.000 Kinder Karlsruhes im Kindergartenalter von Mitarbeiterinnen der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege im Stadt- und Landkreis Karlsruhe auf die Waage gestellt, das Körpergewicht erhoben sowie die Körperhöhe und der Taillenumfang gemessen. Dies ist die zahlenmäßig größte Erhebung bei Kindern zwischen 3 und 6 Jahren, die bisher in Deutschland durchgeführt wurde.

Aus Körpergewicht und Körperhöhe wurde der **BMI** berechnet. Die errechneten Werte wurden entsprechend der Empfehlung der Vereinigung der Deutschen Kinderärzte bewertet.

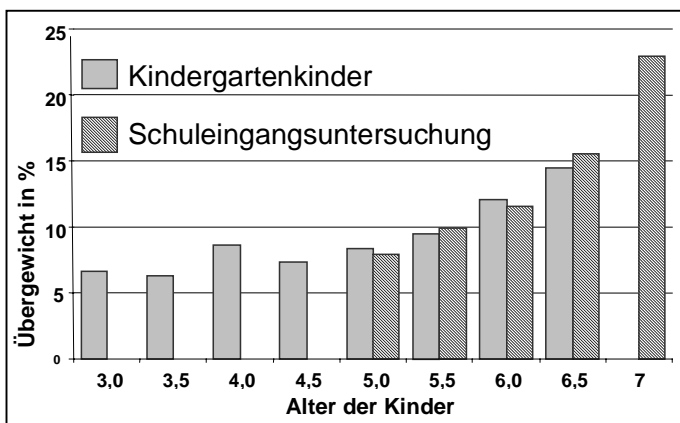
Parallel dazu hat das Gesundheitsamt Karlsruhe im Rahmen der jährlichen Schuleingangsuntersuchungen ebenfalls das Körpergewicht mit dem gleichen Waagentyp erhoben sowie die Körperhöhe und den Taillenumfang gemessen. Die Daten wurden der Statistikstelle der Stadt, bei der alle Daten zusammenlaufen, zur Verfügung gestellt und von dieser anonymisiert ausgewertet - siehe nachfolgende Grafik -.

An der BMI-Erhebung haben sich 5.568 Kinder zwischen 3 und 6 Jahren in den Karlsruher Kindereinrichtungen und 2.195 Kinder zwischen 5 und 7 Jahren anlässlich der Schuleingangsuntersuchung des Gesundheitsamtes Karlsruhe beteiligt.

Wurde bei der Eingangsdiskussion oft bezweifelt, ob übergewichtige Kinder in Karlsruhe überhaupt ein Problem sind, stellt sich diese Frage nach der Datenerhebung nicht mehr.

Die erhobenen Daten zeigen deutlichen Handlungsbedarf. Die Erhebung zeigt aber auch: der Trend zum Übergewicht beginnt im Kindergartenalter.

Sind bei den Dreijährigen rund 6,5 Prozent übergewichtig, steigt der Anteil bei den Vierjährigen auf 8, bei den Sechsjährigen auf über 12 und bei den Siebenjährigen bereits auf 24 Prozent. **Ein ernüchterndes Ergebnis: im Alter von sieben Jahren ist bereits jedes vierte Schulkind zu schwer! Tendenz weiter steigend.**



III.2 Fitness und Motorik

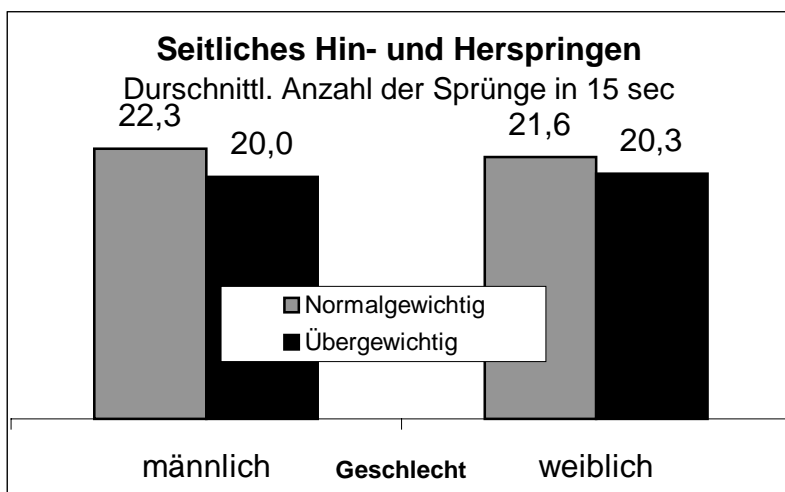
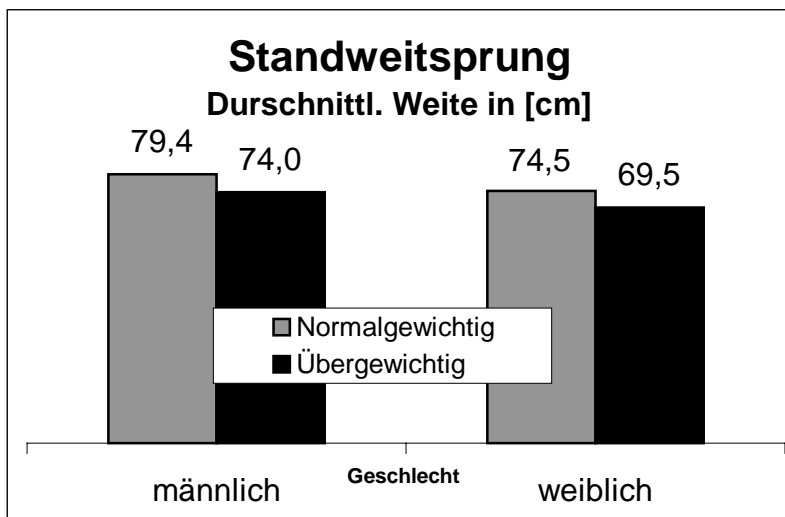
Wie fit sind die Kinder? Gibt es große Unterschiede zwischen über- und normalgewichtigen Kinder in der Beweglichkeit? Dieser Frage ging eine weitere Erhebung nach, die im Auftrag der Stadt vom Sportinstitut der Universität Karlsruhe durchgeführt wurde.

Zwischen September und Dezember 2002 wurde in 26 Einrichtungen (Projekt- und Vergleichseinrichtungen) bei 1.660 Kindern die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten erfasst. *Oder:* Bei diesem Test waren neben den Projekteinrichtungen auch die Daten der 13 Vergleichseinrichtungen gefragt. Mit Begeisterung haben sich die Kinder im Einbeinstand (Gleichgewicht), seitlichen Hin- und Herspringen (Ausdauer, Koordination), Standweitsprung (Kraft) und Rumpfbeuge (Dehnfähigkeit) geübt.

Die Daten wurden, wie die Daten der BMI-Messung, anonymisiert vom Amt für Statistik erfasst. In den nächsten Tagen erhalten die 26 Einrichtungen die Auswertung für ihre Einrichtung.

Die Grafiken zeigen den Unterschied zwischen normal- und übergewichtigen Kindern.

Ein wichtiger Teil zur Reduzierung des Übergewichtes und Stärkung der Gesundheit ist die Bewegung. Aus diesem Grund werden in den Interventionseinrichtungen Bewegungseinheiten durchgeführt, mit dem Ziel die gesunde körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder zu verbessern.



III.3 Verkehrsmittelwahl

Basierend auf dem von PSY:PLAN – Institut für Architektur und Umweltpsychologie Berlin entwickelten "Kinderwegetagebuch" wurden die rund 800 Kinder der 13 Projekteinrichtungen zu ihren üblichen Fortbewegungsarten auf den Wegen in den Kindergarten und wieder nach Hause befragt. Mit der Auswertung wurde PSY:PLAN, das aus anderen Erhebungen über vergleichbare Daten verfügt, beauftragt. Die Fragen des Kinderwegetagebuches wurden im Laufe des Winters ausgewertet und erlauben zum Beispiel Rückschlüsse über die Qualität der Wege im Einzugsbereich der Kindereinrichtungen.

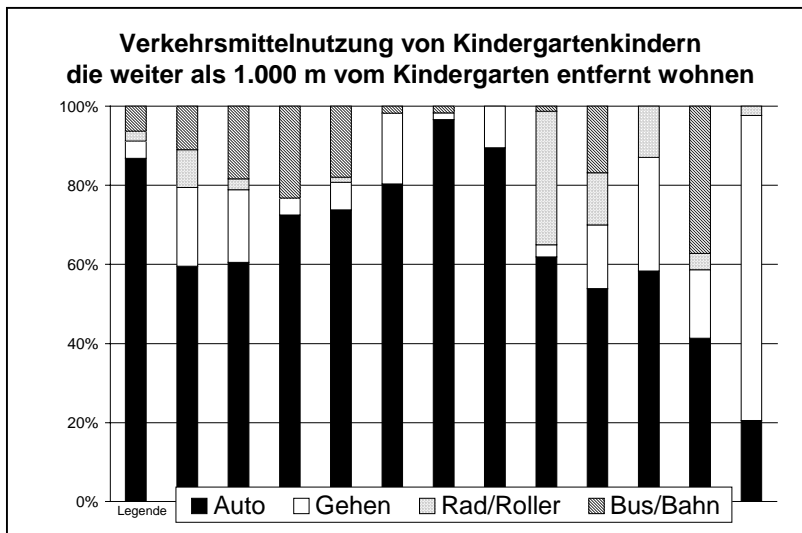
Auffällig ist, dass innerhalb der Einrichtungen beispielsweise große Unterschiede in der Autonutzung liegen. Selbst bei Entfernungen von über 1 Kilometer gehen in einigen Einrichtungen noch viele Kinder zu Fuß, während in anderen Einrichtungen fast alle Kinder bei dieser Entfernung mit dem Auto gefahren werden.

Vergleich von tatsächlicher und erwünschter Verkehrsmittelnutzung der Kinder in den 13 betreuten Einrichtungen (Angaben in Prozent)

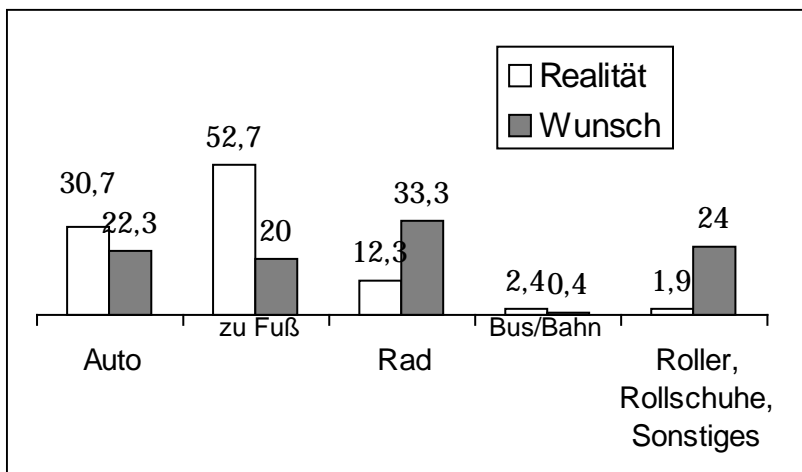
Die Grafik zeigt, dass ein großer Anteil der Kinder zu Fuß oder mit dem Fahrrad in den Kindergarten kommt, sich also umwelt- und bewegungsfreundlich verhält.

Durch anschließende Maßnahmen in den beteiligten Einrichtungen kann dies noch verstärkt und unterstützt werden. Hier einige Beispiele zu Verkehrserziehung, Motivation und Elterninformation:

Fahrzeugflohmarkt, Fotorallye, Rallye mit verschiedenen Fahrzeugen der Kinder, Reparaturenachmittag, Vortrag über geeignete Kleidung bei Wind und Wetter, Straßenbahnallye, Straßenzettelaktion, Verkehrsparcours für Fahrrad, Roller, Bobbycar, Kummerbuch in Bild und Schrift über gefährliche Verkehrssituationen in der Umgebung, Ausflug „Natur in der Stadt“.



Die gemachten Erfahrungen im Bereich der Mobilität sollen auch Anstöße für die Arbeit der politischen Entscheidungsträger geben.



III.4 Ernährung: Thema Pausenbrot / Zahnpflege

Im Bereich Ernährung fand die erste Intervention im Herbst letzten Jahres statt. Dort wurden die Erzieherinnen zum Thema „Ernährung mit Weitblick“ geschult. Die nächste Intervention nach der Fortbildung, war die Einführung eines gemeinsamen Frühstücks ein mal pro Woche mit anschließendem Zähneputzen. Die Kinder sollen bei der Zubereitung des Frühstücks mithelfen.

Auf dem Elternabend im Februar wurde Ihnen dann vorgestellt, was zu einem gesunden Frühstück gehört. An dieser Stelle möchten wir Sie noch mal an Ihre Mithilfe appellieren und Sie bitten, Ihrem Kind ein gesundes Frühstück mitzugeben.

Nur noch wenige Kindergartenkinder bringen ein belegtes Vollkornbrot, Obst und Gemüse- rohkost als Frühstück mit in den Kindergarten. Stattdessen stehen Brezel, süße Hörnchen oder Teilchen und zuckerreiche Soft-Getränke ganz oben auf der Hitliste.

Lobenswert ist, dass fast in jedem Kindergarten zuckerfreie Getränke, wie Tee oder Wasser angeboten werden. Leider wird dieses Angebot zu wenig genutzt.

In einigen Einrichtungen gibt es einen Obst- und Gemüsekorb, der von den Eltern bestückt wird. Das Obst und Gemüse wird dann als Ergänzung zum Frühstück zu einem Obstteller oder einer Rohkostplatte verarbeitet. Dieses portionierte Obst und Gemüse wird gerne von den Kindern gegessen und gut angenommen. Die Einführung so eines Obstkorbes ist nachahmenswert, da viele Kinder kein Obst oder Gemüse zum Frühstück mitbringen. Dies gehört aber zu einem gesunden Frühstück dazu.

Ernährung und Zahngesundheit hängen unmittelbar miteinander zusammen. Die Zahngesundheit wird von vier Säulen – Ernährung, Zahnpflege, Fluoridzufuhr und Zahnarztbesuch – getragen. Wie gesund und zuckerarm Sie und Ihre Kinder sich ernähren – ohne Zähne putzen – geht es nicht. Nur saubere von Belägen befreite Zähne entwickeln keine Karies. Wann sollten die Zähne geputzt werden? Mindestens morgens nach dem Frühstück und abends vor dem zu Bett gehen. Geben Sie Ihren Kindern die Zahnbürste frühzeitig in die Hand, damit sie sich an das Hilfsmittel zur Reinigung gewöhnen und putzen hinterher nach. Übrigens, dieses Nachputzen kann frühestens im Schulalter entfallen, da erst zu diesem Zeitpunkt die Feinmotorik entwickelt ist.

Unterstützen Sie Ihre Kinder in der Tätigkeit damit die Zahnpflege zur Gewohnheit wird.

IV. INTERVENTIONSTEAM

- Die Interventionsverantwortlichen haben zusammen mit dem Interventionsteam in den vergangenen Wochen in allen Einrichtungen Gespräche mit den Leitungen und den Mitarbeiterinnen geführt, die Ziele des Projekts und die Interventionsinhalte besprochen.
- Gemeinsam mit den Erziehern und den Erzieherinnen haben die Ernährungs-, Bewegungs- und Mobilitätsexpertinnen erste Kindergarteneinheiten gestaltet. So wurde beispielsweise eine Bewegungsbaustelle errichtet oder ein Waldtag durchgeführt.
- Für die Erzieherinnen und Erzieher der 13 Projektkindergärten wurden zusätzliche Fortbildungen organisiert. Die Universität Karlsruhe bot eine Fortbildung zum Thema "Bewegung im Kindergarten" und die Fachfrauen für Kinderernährung des Ernährungszentrums Mittlerer Oberrhein zum Thema Ernährung im Kindergarten an.
- Außerdem haben Teammitglieder im Februar 2003 in allen 13 beteiligten Einrichtungen an einem Elternabend mit überwiegend sehr interessierten Eltern teilgenommen. Dabei haben sie
- **sich selbst und die Inhalte der Interventionsarbeit,**
- **die Ergebnisse der Befragungen und Tests vorgestellt sowie**
- **mit den Eltern über Themen wie das gesunde Frühstück oder Getränke für Kinder diskutiert.**

V. AUSBLICK

Die Eltern haben durchweg positiv auf die vorgestellten Inhalte reagiert und selbst von ersten positiven Veränderungen bei ihren Kindern berichtet. Erfreulich ist, dass die Einrichtungen mit Begeisterung dabei sind, die Erzieherinnen und Erzieher sich stark engagieren und erste Früchte erkennbar sind.

Die Erfahrungen mit den zusätzlichen Angeboten werden durch kontinuierliche Erhebungen des Interventionsteams sowie dem Sportinstitut der Universität Karlsruhe dokumentiert und bewertet.

Das Gesundheitsamt Karlsruhe wird in den nächsten drei Jahren die Schuleingangsuntersuchungen nach den gleichen Grundsätzen

durchführen und quasi als "Kontrollinstanz" wirken.

Das Interventionsteam hat mit den Einrichtungen individuelle Maßnahmenpakete zusammengestellt, die in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Mobilität konkrete und spielerische Unterstützung für die Alltagsarbeit geben sollen. Ergänzt wird das Angebot durch Fortbildungen und Erfahrungsaustausch mit den Erzieherinnen und Erziehern sowie durch Elterninformationen.

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Maßnahmen in Ihrer Einrichtung.

V. NOCH FRAGEN?

Die nachfolgenden Expertinnen und Experten stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Projektleitung

Stadt Karlsruhe - Umweltamt

Hans Riemer, Telefon 0721 / 133-3104

Interventionsleitung: Mobilität / Verkehr

Stadt Karlsruhe - Umweltamt

Mechtild Bauer, Telefon 0721 / 133-3114

Interventionsleitung: Sport / Bewegung

Stadt Karlsruhe - Schul- und Sportamt

Christine Hagg, Telefon 0721 / 133-5216

Interventionsleitung: Ernährung

(ARGE Jugendzahnpflege)

Roswitha Henkel, Telefon 0721 / 8303220

Datenschutzbeauftragte

Stadt Karlsruhe-Amt für Stadtentwicklung

Andrea Rosemeier, Telefon 0721 / 133-1230