



Hintergrundinformationen
Grundlagen
Entwicklungsgeschichte

Ein Aktionsmobil für die Gesundheitsvorsorge bei Kindern



Tipps und
Anregungen für
die praktische Arbeit

Das Wichtigste in Kürze	4
Inhaltsliste beni	6
Die Möglichkeiten im Bereich Bewegung	7
Bauen und Konstruieren	8
Wippen und Kippen	8
Hüpfen und Springen	9
Rutschen und Gleiten	10
Klettern	10
Balancieren	10
Zusätzliche Bewegungsmodule	11
Die Möglichkeiten im Bereich Ernährung	13
Gemüse-Obst-Sticks	14
Clownsbrote	15
Cocktail-Bar	17
Kartoffel-Kick	18
Milch-Wege	19
Die Möglichkeiten im Bereich Ruhe und Entspannung	21
Das Angebot für 0 - 3jährige	22
Grundidee	23
Projekt „bremen:kinder.leicht.gesund“	26
Quellen, Adressen und Mitwirkende	27

Impressum:

Herausgeber:

SpielLandschaftStadt e.V.
Horner Heerstr. 19
28359 Bremen
Tel.: 0421 - 242 895 50
Fax: 0421 - 242 895 52
info@spiellandschaft-bremen.de
www spiellandschaft-bremen.de

Autorinnen:

Angela Wilhelms (stadtland+ GmbH)
und Nicole Grada (SpielLandschaftStadt
e.V.)

Fotos:

Reinhard Bumann (stadtland+ GmbH)
und Nicole Grada (SpielLandschaftStadt
e.V.)

Redaktion und Layout:

SpielLandschaftStadt e.V.
V.i.S.d.P.: Heiner Rehling

Bremen, Juni 2008

Auflage: 5.000

Druck: www.flyeralarm.de



Kraft Foods fördert unter dem Dach von Kraft Cares weltweit
Projekte, die sich für einen ausgewogenen Lebensstil von
Kindern und Jugendlichen einsetzen. Dazu gehört auch **beni**.

Das Wichtigste in Kürze

bemil ist eine ausleihbare und kombinierbare Bewegungs-Ernährungs-Baustelle. Es eignet sich für viele Gelegenheiten: Straßenfeste, Schulveranstaltungen, zum Einsatz in Kindergärten oder für Geburtstage! **bemil** beinhaltet Elemente zum Toben und Bewegen und das Angebot, gesunde Ernährung spielerisch mit Kindern kennen zu lernen. Der Inhalt ist modular aufgebaut und je nach Art und Umfang der geplanten Veranstaltung kann man sich Module zusammenstellen.

bemil kann man als Anhänger ausleihen und mit einem Pkw mit Anhängerkupplung selber abholen. Wenn keine Anhängerkupplung vorhanden ist, kann das Mobil auch zu Ihnen gebracht werden.

Die Möglichkeiten von **bemil** sind vielfältig. Der erste Blick auf die Angebotsvielfalt mag verwirrend sein. Dieser Leitfaden soll eine erste Orientierung bieten.

Das Grundelement ist die Bewegungsbaustelle. Diese sollte in jedem Fall von Kindern aufgebaut werden. Dazu gehören die Zauberkästen aus Holz und die Bretter, Balken und Rundhölzer. Die Getränkeketten und Reifen eignen sich sehr gut zur Ergänzung.

Bei einer kleineren überschaubaren Veranstaltung können auch die kleinen Spielgeräte, wie Bälle und Seile rausgeholt werden.

Welche Module auf einer Veranstaltung verwendet werden, hängt vom Umfang der Veranstaltung und den Möglichkeiten der Aufsichtigung ab.

Die Module im Bereich Ernährung beziehen sich auf die wichtigsten Empfehlungen und Themen für eine gesunde Ernährung, wie zum Beispiel: Gemüse und Obst 5x am Tag, viel Trinken ohne Zucker, Vollkornprodukte

und Milch. Jedes Modul enthält Anregungen zum „Kochen“, Schmecken oder Riechen, Anregungen, die vor allem die Feinmotorik fördern, sowie Bewegungs-Ergänzungsspiele. Schauen Sie sich in Ruhe die ab Seite 13 erklärten Möglichkeiten für den Bereich Ernährung (teilweise kombiniert mit Bewegung) an und überlegen Sie, welche Angebote für Ihre Veranstaltung angemessen sind.

Bewegung und Ernährung - passt das zusammen? Natürlich, vor allem weil es die beiden wichtigsten Faktoren für ein gesundes Leben sind.

Ein entscheidender Faktor für die Integration von Bewegung und Ernährung ist die Schulung der Motorik. Auf der Bewegungslandschaft können die Kinder toben, schwere Kisten tragen und zusammenstellen und somit ihre Grobmotorik verbessern und trainieren. Wenn ein Kind dann zum Beispiel ein Clownsbrod zubereitet, wird die Feinmotorik beansprucht: Erst eine Scheibe Brot abschneiden und dann Gemüse klein schneiden.

Gerade dieses Wechselspiel von Grob- zur Feinmotorik und natürlich auch andersrum und das Wechseln zu aktiven und ruhigeren Phasen sind spannende Aspekte bei **bemil**.

Wir wollen mit **bemil** zeigen, dass diese beiden Bereiche nicht nur nebeneinander existieren können, sondern auch kombinierbar sind. Sehr gut kann man dies beim „Kartoffelkick“ erkennen (siehe Seite 18). Natürlich sollte man den Kindern nicht beibringen mit Lebensmitteln zu spielen, es wird ihnen gezeigt, dass auch Lebensmittel Spaß und Freude bringen. Beim „Butter machen“ für die Clownsbrode (siehe Seite 15) wird deutlich gemacht, dass es ohne Bewegung keine Butter geben würde.



bemil gibt es auch in kleinerer Version, als Lastenfahrad.

Der Kasten des Dreirads ist ebenfalls mit einer (kleinen) Bewegungsbaustelle bestückt und enthält Materialien zur Durchführung von Ernährungsspielen.

bemil kann auch mit ergänzenden Angeboten gebucht werden:

- Betreuung Bewegung
- Betreuung Ernährung
- Q-Mobil - Die Rollende Kinderrevue
- Kinderrestaurant

Das Q-Mobil ist eine Lern- und Erlebnis-schau, die Kindern und Erwachsenen Einblicke in die Welt der Rinder und die Wege der Milch gibt. Als begehbare Kuh bereist es Schulen, Kindergärten, Bauernhöfe, Feste oder Messen und kann mit unterschiedlichen Modulen gebucht werden.

Die MitarbeiterInnen des Kinderrestaurants kochen mit Kindern. Die Kinder übernehmen die meisten Aufgaben wie Schnibbeln und Rühren und dürfen am Ende natürlich auch ihre selbstgemachte Mahlzeit probieren und essen.

Nähere Informationen und die Adressen der jeweiligen AnsprechpartnerInnen finden Sie auf S. 27.

Bewegungsbaustelle:

- 6 Zauberkästen aus Holz
- 2 Holzbalken
- 2 Rundhölzer
- 2 Kanthölzer
- 2 ausklappbare Leitern
- 6 Autoreifen
- 6 Getränkeboxen
- 2 zusammenfaltbare Trampoline
- 1 Drehscheibe

Zusätzliche Module:

mobile Spielgeräte (einzeln buchbar):

- 1 Streetballkorb
- 2 Streethockeytore mit Schlägern und Bällen
- 1 Volleyballanlage
- 1 Slackliner-Set (Spanngurt zum Balancieren)
- 1 Paar Grasski
- 1 Pedalo
- 4 Hula-Hoop-Reifen
- 15 Schwimmmudeln
- 6 Verkehrshütchen
- 1 Schwungtuch
- Straßenkreide z.B. für Hüpfspiele
- Decken und Stoffe

Seilkiste:

- 1 Tau
- 10 Springseile
- 2 Zauberschnüre, Gummitwist

Bälle:

- 3 Fußbälle
- 2 Basketbälle
- 15 Handbälle
- 5 kleine Gymnastikbälle
- 3 kleine Softbälle

Ernährungselemente:

- 2 Weidenkörbe
- 2 Brotkörbe
- 10 Plastikbecher
- 5 Plastikteller
- 2 große Schneidebretter
- 12 kleine Schneidebretter
- 6 Küchenmesser
- 8 Schmiermesser
- 26 Schüttelgläser für Butter
- 1 Butterform
- 6 Krüge
- 6 braune Milchflaschen
- Einweg-Testbecher
- Pappteller
- Strohhalme
- 2 Apfelschäler
- Servietten
- Lebensmittelfarbe

Für Ernährungsspiele

- 2 Riesenkochlöffel
- 2 paar Gummistiefel
- Schürzen
- Kochmützen
- Säcke zum Sackhüpfen

Elemente für 0- bis 3-Jährige:

- 1 Zirkusmatte
- 1 Planschbecken mit Bällen
- 1 Podest mit „Rampe“

Zubehör:

- 1 Luftpumpe
- 2 Kinder-Bierzeltgarnituren
- 1 Erste-Hilfe-Tasche

Das spannendste und variierbarste Element sind die Zauberkästen mit Brettern, Balken und Rundhölzern. Man hat viele Möglichkeiten diese aufzubauen, zu einem Parcours zusammenzustellen und die Kinder ihre Erfahrungen damit sammeln zu lassen. Diese ganze Spielmöglichkeit wird **Bewegungsbaustelle** genannt. Es bietet sich auch die Möglichkeit an, viele Hilfsmittel dazuzuholen, z.B. Autoreifen, Getränkeboxen, Trampoline, Seile. So einen Spiel- und Bewegungsparcours sollten Sie auf jeden Fall aufbauen und gegebenenfalls andere Spielgeräte dazu anbieten!

Lassen Sie die Kinder einfach frei an der Bewegungsbaustelle bauen!

Wenn Kinder ihrer eigenen Fantasie freien Lauf lassen und sich die Dinge zusammenbauen, wie sie möchten, entstehen die schönsten Bewegungslandschaften. Die Kinder realisieren sich selber ihre ganz persönlichen Bewegungswünsche (Klettern, Wippen, Rutschen, Balancieren). Mit dem selbständigen Bauen können Kinder viele eigene Fähigkeiten entdecken und weiterentwickeln. Zum einen wird ihre Kreativität und Geschicklichkeit gefördert, zum anderen sind die Kinder in ihrem Sozialverhalten gefordert. Wenn mehrere Kinder bauen, sollten und müssen sie es gemeinsam tun. Die Kinder lernen sich abzusprechen und sich gegenseitig zu helfen. Durch das Bewegen, Bauen und Ausprobieren wird die Motorik angeregt und verbessert.

Vertrauen Sie den Kindern!

Das ist vielleicht die schwierigste Herausforderung für die Erwachsenen. Kinder können sehr gut ihre Fähigkeiten einschätzen und lernen vor allem durch eigenständiges, selbstverantwortliches Tun. Zum Thema Sicherheit sind in der Schrift „Kinder in Bewegung“ dem Schaumburger Modellprojekt vom Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover und der Landesunfallkasse Niedersachsen folgende Hinweise zu entnehmen: „Das Sprichwort „Nur wer wagt - der gewinnt“, haben wir wörtlich genommen. Wir trauen Kindern wieder mehr zu. Uns ist bewusst, wie wichtig eigene Erfahrungen im Lernprozess sind und dass Kinder und Erwachsene nur bedingt durch die 'Fehler' anderer lernen. Selber entdecken, handeln, forschen und konstruieren ist notwendig, um sich selbst als Person, andere Menschen und komplexe Sachzusammenhänge zu begreifen... Bisher sind auch keine schwerwiegenden Verletzungen bekannt und die Erfahrung zeigt, dass die Kinder mit der Zeit immer sicherer und geschickter werden.“





Die Bewegungsbaustelle macht viele Bewegungsformen und -themen möglich. Folgend werden die wichtigsten aufgegriffen und es wird gezeigt, wie diese auch mit dem Zubehör aus dem Mobil umgesetzt werden können.

1. Bauen und Konstruieren

Einzelteile, lose Bretter und Kästen regen die Fantasie an und ein Gestaltungswunsch entsteht. Kinder werden aktiv und gestalten ihre Spielwelt nach ihren Wünschen. Sie können dementsprechend entscheiden, wonach ihnen ist, zum Beispiel lieber hoch hinaus oder auf einem Balken balancieren. Zusätzlich wird die soziale Kommunikation gestärkt, es wird gemeinsam gebaut und die schweren

Zauberkästen und die langen Balken können meist nur zu zweit bewältigt werden.



2. Wippen und Kippen

Das Wippen lernen Kinder schon im frühen Alter von anderen Kindern kennen und die meisten lieben es. Das Ausprobieren der physikalischen Möglichkeiten macht einen unheimlichen Spaß und es ist ein schönes Spiel für die Kinder (zum Beispiel: was passiert, wenn ich über eine Wippe rübersteige? wieviel Schwung wird beim Wippen benötigt?). Die Bewegungsbaustelle bietet einige Möglichkeiten, Wippen zu bauen.



3. Hüpfen und Springen

Es gibt unterschiedliche Springformen. Zum einen das Hochspringen, das Weitspringen und das Runterspringen. Das Runterspringen von Elementen gleicht eher dem Fallen und macht Kindern einen riesigen Spaß. Die Zauberkästen eignen sich hervorragend zum Runterspringen und Fallen lassen. Hoch hinaus springen wollen die meisten Kinder. Es folgt auch in der Kinderentwicklung direkt nach dem Kriechen, Gehen und Laufen. Auf den Trampolinen oder Autoreifen kann der Wunsch nach einem Sprung in die Höhe ausgelebt werden. Dies fördert die Entwicklung von Sprungkraft, Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn.



Die Springseile aus dem Mobil bieten ebenfalls die Möglichkeiten zu springen: Das einfach Alleinspringen und das Springen mit langen Seilen, die von zwei Mitspielern geschlagen werden.

Mit der Straßenkreide können schöne Hüpfspiele auf die Straße gemalt werden. Zum Beispiel:

Heuschrecken

Auf den Boden werden Kreise mit einem Durchmesser von 50 Zentimetern gezeichnet. Die Kreise sind unregelmäßig verteilt, aber nur 30 bis 50 Zentimeter auseinander. Nun hüpfen der Reihe nach alle Kinder mit beiden Beinen von einem Kreis zum anderen. Sie dürfen dabei den Rand der Kreise nicht berühren. Bei diesem Spiel kann man Punkte verteilen. Gewonnen hat, wer nach 10 oder 20 Runden die meisten Punkte hat. So könnte man Punkte verteilen:

Ohne Rand berühren: 5 Punkte
Rand berührt: 1 Punkt

Himmel und Hölle

Das Hölle-Kästchen darf nicht betreten werden. Das Startfeld ist die Erde. Dann wird mit beiden Beinen in die Felder 1, 2 und 3 gehüpft. In Feld 4 und 5 wird gegrätscht. Das heißt, mit dem linken Bein in Feld 4 und mit dem rechten Bein in Feld 5. In Feld 6 wird wieder mit beiden Beinen gehüpft. Und in Feld 7 und 8 wieder gegrätscht. In Feld 9 wird wieder mit beiden Beinen gehüpft. Dann gilt es die Hölle zu überspringen und im Himmel zu landen. In dem darf man dann wenden und sich kurz ausruhen. In der ersten Spielrunde hüpfen alle mit nebeneinander stehenden Beinen. In der zweiten Runde mit gekreuzten Beinen, in der dritten auf nur einem Bein. Und zum Schluss hüpfen alle mit geschlossenen Augen. Wer beim Hüpfen auf eine Linie tritt oder ein Feld auslässt, muss aussetzen, bis alle anderen dran waren. Anschließend darf man da weitermachen, wo der Fehler passiert ist.

Zusätzliche Module

4. Rutschen und Gleiten

Das Rutschen hat in der kindlichen Entwicklung eine wichtige Rolle. Es beginnt auf dem „Hosenboden“ und wird dann auf einer schiefen Ebene ausprobiert, einem steilen Hang oder einem Treppengeländer. Die ersten Erfahrungen mit Geschwindigkeit, physikalischen Effekten und Oberflächen werden gemacht.



5. Klettern

Fast jedes etwas größere Element stellt ein Kind vor die Herausforderung „Komme ich da oben hinauf?“. Die Kinder probieren es aus und das Objekt wird beklettert. Wenn das Ziel erreicht wurde und die Kinder oben stehen, ist die Herausforderung angenommen und bestanden. Mit den Elementen der Baustelle lassen sich Türme und Kletterobjekte bauen, die bestiegen und erobert werden können. Jedes Kind kann dabei seine eigene Höhe und sein eigenes Risiko bestimmen.



6. Balancieren



Durch die Bewegungsbaustelle ergeben sich mit Getränkeboxen, Zauberboxen, Leitern und Hölzern vielfältige Gelegenheiten, Balanciermöglichkeiten zu schaffen.

Das Balancieren hat eine große Bedeutung für die kindliche Entwicklung. Kinder entwickeln dadurch ihren Gleichgewichtssinn. Wenn anfänglich der aufrechte Gang große Anforderungen an den Gleichgewichtssinn eines Einjährigen stellt, werden später größere Herausforderungen gesucht, zum Beispiel auf schmalen, runden oder wackeligeren Ebenen zu balancieren.

Das Slackline-Set, das zusätzlich gebucht werden kann, eignet sich hervorragend, um das Balancieren zu üben. Der lange Gurt, nur einige Zentimeter über dem Boden, hat einen hohen Anforderungscharakter. Die meisten Kinder probieren es sofort aus.

Das Slackline-Paket

Zu der Bewegungsbaustelle kann das Slackline-Paket ausgeliehen werden. Es beinhaltet einen Spanngurt, der zwischen zwei festen Punkten (am besten Bäume oder Laternenmasten) auf Hüfthöhe gespannt wird. Die Fixiermöglichkeiten sollten mindestens 1000 kg aushalten. Es darf nur eine Person auf dem Gurt balancieren!

Das Set besteht aus:

- 1 Gurtband 25 m lang
- 1 Gurtband mit Ratsche und Schlaufe
- 2 hochfeste Schälchen mit Schraubbolzen
- 2 Rundschnellen, 2 m Nutzlänge

Maximale Höhe:

Der Bodenabstand des gespannten Gurts darf nicht mehr als 90 cm betragen. Bis 60 cm darf man das Seil über Asphalt spannen. Wenn der Gurt höher gespannt ist, sollte Rasen oder Sand als Untergrund vorhanden sein.



Ballspiele

In **bevil** befinden sich auch viele Bälle. Mit dem zusätzlich ausleihbaren Streetballkorb können Kinder und Jugendliche Basketball spielen. Auch ein Volleyballnetz kann gebucht werden. Zwei Kleintore und Streethockeyschläger können ebenfalls ausgeliehen werden. Es gibt allerdings noch viele andere kleine **Ballspiele** ohne großen Aufwand.

Einige werden hier dargestellt:

Abwurf:

Stellt euch zu zweit so weit voneinander entfernt auf, dass ihr euch einen Ball gut zuwerfen könnt. Es geht nun darum, den Ball dem anderen so stark zuzuwerfen, dass dieser vom Ball getroffen wird, aber den Ball nicht fangen kann. Schafft er es doch, den scharf geworfenen Ball festzuhalten, bekommt er einen Punkt. Wer zuerst 10 Punkte hat, hat gewonnen.

Beschützen:

Ein Spieler stellt sich in die Mitte und soll von den anderen Spielern, die im Kreis um ihn herum stehen, mit dem Ball abgeworfen werden. Das ist gar nicht so einfach, denn dieser Spieler bekommt einen zweiten Spieler als Beschützer in die Mitte, der die geworfenen Bälle abwehrt, so dass sein Partner nicht getroffen wird. Gelingt das den Kreisspielern doch, werden die Plätze getauscht. Die beiden aus der Mitte stellen sich in den Kreis, zwei andere aus dem Kreis gehen in die Mitte.

Namensball:

Alle Kinder stellen sich in einem kleinen Kreis auf. Ein Kind bekommt den Ball und stellt sich in die Mitte. Es wirft den Ball hoch in die Luft und ruft den Namen eines Mitspielers, zum Beispiel „Hanna“. Bis auf Hanna rennen alle Kinder davon. Hanna muss den Ball fangen. Sobald sie ihn fest in den Händen hat, ruft sie „Stopp!“ und alle Kinder müssen sofort stehen bleiben. Nun versucht Hanna, mit dem Ball ein anderes Kind abzuwerfen. Trifft sie, ist das getroffene Kind der neue Werfer. Trifft sie nicht, muss sie selbst den Ball hochwerfen.

Prelltennis:

Ein Spiel für zwei Spieler. Zeichnet einen Kreis auf den Boden mit 2 bis 3 Schritten Durchmesser. Beide Spieler stehen sich außerhalb der Kreislinie gegenüber. Einer fängt an und prellt den Ball mit der flachen Hand so in den Kreis, dass er zu seinem Gegenüber springt. Der fängt den Ball jedoch nicht, sondern prellt ihn in gleicher Weise wieder zurück. Spielt dieses Spiel so zum Spaß oder mit einer Punktwertung, z.B. für jeden Fehler einen Minuspunkt.

Aus: <http://www.labbe.de/zzzebra/index.asp?themaId=264&titelId=4276> (Dort sind noch viele andere Spiele zu finden)

Das Schwungtuch

Das Schwungtuch ist ein großes Tuch, mit vielen bunten Dreiecken und einem kleinen Loch in der Mitte. Damit hat man viele Spielmöglichkeiten. Folgend werden einige aufgezeigt:

ABC-Spiel - ein Kennenlernspiel

Verteilt euch um das Schwungtuch, das auf dem Boden liegt und hockt euch hin. Der/die SpielleiterIn ruft nun die Buchstaben des Alphabets nacheinander auf. Diejenigen, deren Namen mit dem entsprechenden Buchstaben anfangen, laufen über das Tuch zur anderen Seite und nennen dabei laut den eigenen Namen. Alle anderen schlagen kleine Wellen mit dem Tuch.

Wolke

Schwingt das Tuch zweimal hoch. Wenn das Tuch das dritte Mal hoch geht, lasst es alle gleichzeitig(!) los, sobald eure Arme langgestreckt nach oben zeigen.

Kofferpacken

Stellt euch alle um das Tuch. Der/die SpielleiterIn beginnt, nennt einen Gegenstand, den er/sie mit in den Urlaub nehmen möchte und wickelt diesen ein Stück mit dem Schwungtuch ein. So geht es reihum, bis jede/r etwas eingepackt hat - und das Tuch zu einem Knäuel zusammengewickelt ist. Nun kann es mühelos in den „Koffer“ (Schwungtuchhülle) gesteckt werden.

Tipps für eine gesunde Ernährung:

So frisch wie möglich – so verarbeitet wie notwendig - Unsere Lebensmittel sollten so wenig verarbeitet und frisch wie möglich sein und so verarbeitet wie notwendig (Hülsenfrüchte und Kartoffeln müssen gekocht werden). Je stärker Lebensmittel erhitzt, konserviert und verarbeitet werden, desto weniger lebensnotwendige Vitamine enthalten sie. Dafür enthalten sie viele Zutaten, deren Folgewirkungen nicht immer geklärt sind.

Obst und Gemüse 5x am Tag - fünfmal am Tag eine Handvoll Gemüse oder Obst essen stärkt die Abwehrkräfte und hält gesund. Die „sekundären Inhaltsstoffe“ machen Obst und Gemüse so lecker. Sie liefern das Aroma sowie die Abwehrstoffe und die Vitamine, die wir brauchen.

Vollkornbrot statt Weißbrot - Viel Vollkornbrot fördert die Verdauung und macht satt. Es kann ruhig fein vermahlen sein. Gut für die Verdauung ist die Herstellung des Brotes mit Sauerteig oder Hefe.

Ausreichend trinken - Ausreichend trinken, am besten vier große Gläser (Kinder bis 10 J.) ist wichtig bei einer gesunden Ernährung und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Wasser, Tee-Punch oder Saft-Schorlen löschen am besten den Durst. Limonaden oder Softdrinks enthalten meist zu viel Zucker.

Etwas frische Milch am Tag - Milch und Milchprodukte stärken unsere Knochen. Ein Glas am Tag ist gesund – Milch ist aber kein Getränk, sondern ein Lebensmittel. Als lebendiger Organismus ist Milch besonders empfindlich. Dafür helfen uns

die kleinen Lebewesen in der Milch, leckeren und gesunden Joghurt, Kefir, Quark oder Käse herzustellen.

In Maßen Käse, Fleisch, Eier und Öle oder Butter - Käse, Fleisch, Eier und Öle oder Butter sollten wir in Maßen essen. Zum Salat passt am besten unraffiniertes kalt gepresstes Öl, weil wir dann alle Vitamine aus dem Gemüse nutzen können. Auf Brot passt die Butter am besten. In die Pfanne gehört ein von Natur aus hartes Fett wie z.B. Palmkern- oder Kokosfett.

Weniger Süßigkeiten, lieber Obst oder Trockenobst - Süßigkeiten sollten nur in kleinen Mengen (20-30g) am Tag gegessen werden. Es lohnt sich bei allen Produkten darauf zu achten, wie viel Zucker enthalten ist. Je weiter vorne Zucker auf der Zutatenliste steht, desto mehr Zucker ist enthalten. Außerdem sind alle Zutaten mit der Endsilbe – ose Zuckerprodukte. Z.B. enthalten gerade die von Kindern geliebten Produkte wie Ketchup, Nußnougatcreme, Obstkonserven, Milchschnitte, viele Früchtejoghurts oder Müsli-mischungen sehr viel Zucker und sind damit Süßigkeiten und keine Lebensmittel. **Bioprodukte bevorzugen** - Es lohnt sich, so viel Produkte wie möglich aus ökologischer Erzeugung zu verwenden. Das kommt der Umwelt und der menschlichen Gesundheit zugute. Für Geschmacksschulungen und mehr Genuss sind sie am besten geeignet.

1. Gemüse-Obst-Sticks

Themenschwerpunkt:

Gemüse und Obst 5x am Tag stärkt die Abwehrkräfte

Zeitbedarf:

Vorbereitung: 1/2 h Einkauf
Durchführung: 1h

Lebensmittel- und Materialbedarf:

Ein Korb voller Gemüse und Obst.

Gemüse:

- Paprika (grün, rot, gelb, orange),
- Gurke,
- Möhren (gelb, rot, schwarz),
- Tomaten (div. Sorten Kirschtomaten),
- Kohlrabi, Rettich, Radieschen, Pilze.

Obst:

- Melone (Wasser-, Netz-, Honig-),
- Äpfel (div. Sorten),
- Erdbeeren,
- Beeren: Stachelbeeren, Johanesbeeren (gelb, rot, schwarz),
- Birnen (div. Sorten),
- Bananen,
- Weintrauben (grün, blau).

Teller, Schaschlikspieße oder Zahnstocher (bei kleinen Kindern), scharfe kleine Messer, Schäler, Gemüsebürsten

Ablauf:

1. Die Kinder versuchen erst mal herauszufinden, was sie im Korb kennen, was sie mögen und was sie noch nie gesehen oder gegessen haben.
2. Jeder sucht sich sein Lieblingsgemüse oder Obst aus und wäscht und schneidet es in Würfel und legt es auf einen Teller.



3. Kinder, die Lust dazu haben, binden sich die Augen zu und versuchen mit geschlossenen Augen herauszufinden, um welches Obst oder Gemüse es sich handelt.
4. Alle Kinder bekommen Spieße und können sich von allen Tellern einen bunten Speiß zusammenstellen.
5. Von jedem Kind und seinem Speiß wird ein Foto gemacht.

Lernziele:

1. Das Wichtigste für eine gesunde Ernährung sind Obst und Gemüse (am besten 5 x am Tag eine Hand voll essen).
2. Es gibt so viele Sorten, dass für jeden etwas dabei ist.
3. Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Vitamine und „sekundäre Inhaltsstoffe“ wie Aromen und Stoffe, die uns vor Krankheiten schützen.
4. Gemüse und Obst sollte möglichst immer frisch zubereitet und gegessen werden. Bioprodukte sind oft geschmacksintensiver, wenn man sensorische Tests macht.



Bewegungsergänzung:

Gemüsestopptanz mit Fragen wie:
Ist das Obst oder Gemüse?
Wächst das über oder unter der Erde?
Wächst das hier oder in Übersee?



2. Clownsbrote

Themschwerpunkt:

Ausreichend Vollkornprodukte machen satt und fördern die Verdauung

Zeitbedarf:

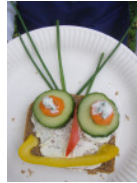
Vorbereitung: 1/2 h Einkauf
Durchführung: 1h (bei einer Gruppe von ca. 25 Kindern)



Lebensmittel- und Materialbedarf für eine Schulklasse:

- Für ca. 100 Scheiben Brot
- 6 Brote (je 1-1,5 kg);
 - 4 Becher Sahne
 - Kräuter (wenn vorhanden, im Topf): Schnittlauch, Petersilie (glatt und kraus)
 - Sahne-Quark 1 kg
 - Gemüse und Obst, z.B.: 5 rote, 2 gelbe, 2 grüne Paprika, 5 Möhren, 2 Gurken, einige Radieschen, 10 Äpfel
 - 4 Bretter + 4 Brotmesser
 - 4 Bretter für Gemüse zum Schneiden
 - 26 kleine Gläser mit Schraubdeckel zum Butter schlagen

- 4 Dosen aus Plastik für die Trampoline
- kleine Teller für die Butter
- Servietten oder Pappteller für die Brote
- 5 Messer für Gemüse und Obst
- 2 Trampoline zum Butter-Wettkampf
- Preise (z.B. CDs mit Bauernhofliedern) für das schönste Brot
- 2 Bierzeltgarnituren



Lernziele:

1. Wird Butter aus Sahne durch Schütteln hergestellt?
2. Kannst du eine Scheibe Brot abschneiden?
3. Welches Gemüse eignet sich, um ein Tier- oder Clownsgesicht zu gestalten?
4. Welche Kräuter könnten wir für Kräuterbutter oder Kräuterquark benutzen?

Bewegungsergänzung:

Für das Schlagen der Butter kann man zwei Trampoline für einen kleinen Wettkampf nutzen. Das Schütteln ist eine Herausforderung für die Armmuskulatur.



Ablauf:

1. Die Kinder schütteln die Gläser, in die sie ungefähr 1/2 cm Sahne eingefüllt haben. Nach ca. 2-3 Minuten Schütteln trennen sich Butter und Buttermilch.
2. Die Butter wird aufs Brot geschmiert.
3. Wer möchte schmiert sich Quark aufs Brot.
4. Die Kinder denken sich ein phantasievolles Gesicht (Clown oder Tier) aus und nutzen zum Gestalten das Gemüse und die Kräuter. Wer das schönste herstellt gewinnt etwas.
5. Das Brot wird mit Kind fotografiert, ausgedruckt und ausgehängt.
6. Am Ende ist Preisverleihung (z.B. CDs) für die schönsten Brote.

3. Cocktailbar

Themenschwerpunkt:

Viel trinken fördert die Konzentration

Zeitbedarf:

Vorbereitung: 1/2 h Einkauf
Durchführung: 1 h (bei einer Gruppe von ca. 25 Kindern)

Lebensmittel- und Materialbedarf für eine Schulklasse:

Je eine Karaffe mit:

- Pfefferminztee
- rotem Malventee
- Wasser
- Apfelsaft
- Bionade

Früchte zur Dekoration (Apfelsinen, Limonen, Physalis, Erdbeeren...)

Strohhalme, Becher, evtl. Salz und Zucker



Ablauf / Aufgabe:

1. Wer mixt den interessantesten Cocktail?
2. Wer kann mit geschlossenen Augen erkennen, um welchen Cocktail es sich handelt?
3. Was ist drin?



Wer noch mehr Fantasie hat, kann sich noch etwas zur Gestaltung des Glases ausdenken. Bunte Strohhalme, vor allem die ganz langen, regen an, ein Wett-Trinken zu machen. Salz oder Zucker auf dem Glasrand verfeinern den Cocktail.

Für das Auge und die Dekoration des Glases ist auch eine Spalte Apfelsine oder Limone, eine Physalis oder Weintraube gut geeignet.

Lernziel:

Tea wird als interessantes Getränk für die Mischung von Cocktails kennen gelernt. Solche Getränke sind gesund, weil sie wenig Zucker enthalten und trotzdem sind sie schön bunt.



Ergänzung - Saft-Bar

Lebensmittel- und Materialbedarf:

- 5 Liter Apfelsaft,
- Lebensmittelfarbe (4 - 5 Farben),
- 4-5 Karaffen,
- Verkostungsgläschen.

Ablauf:

1. In jeder Karaffe wird Apfelsaft mit jeweils einer anderen Lebensmittelfarbe zu verschieden bunten Getränken angerührt.
2. Die Kinder sollen nun von jeder Farbe probieren und dann entscheiden, was Ihnen am besten schmeckt.
3. Das ganze kann man auch mit geschlossenen Augen probieren.
4. Zum Schluss sollen die Kinder herausfinden, was in den Karaffen drin ist.

Lernziele:

1. Die Farbe beeinflusst den Geschmack sehr stark.
2. Mit geschlossenen Augen kann man sich besser auf den Geschmack konzentrieren.



4. Kartoffel-Kick

Themenschwerpunkt:

Kartoffeln sind ein Grundnahrungsmittel und ihr Sortenreichtum fördert den Arten- und Naturschutz.

Zeitbedarf:

Vorbereitung: 1/2 h Einkauf
Durchführung: 1 h (bei Klassengröße)

Lebensmittel- und Materialbedarf für eine Schulklasse:

Kreide, Kartoffeln (6 - 10 Stück), Bindfaden, Sicherheitsnadel



Aufgabe:

1. mit Kreide zwei Linien zeichnen (START und ZIEL), ca. 10m lang,
 2. je Gruppe eine Kartoffel auf den Boden legen,
 3. je Person eine Kartoffel am Faden um die Hüfte binden,
 4. mit der Kartoffel, die an der Hüfte hängt, die am Boden liegende Kartoffel vorwärts kicken.
- Wer die Kartoffel am schnellsten über die Ziellinie hat, gewinnt
- Ergänzung: Jede Gruppe bekommt eine andere Kartoffelsorte.

Lernziel:

Lockerung in der Hüfte testen und Konzentrationsfähigkeit üben. Den Sortenreichtum kennen lernen, vor allem bei den Grundnahrungsmitteln wie Kartoffeln.



Bewegungsergänzung - Kartoffellauf:

Lebensmittel- und Materialbedarf:

- je Kind ein Paar viel zu große Gummistiefel,
- je Kind eine Schürze,
- je Kind eine Kochmütze,
- je Kind ein Riesen-Kochlöffel (besonders lang).

Aufgabe:

- Mit Kreide START und ZIEL zeichnen, dazwischen die Bewegungsbaustelle als Parcours aufbauen (Kisten, Balken...),
- alle Sachen anziehen und
- mit der Kartoffel auf dem Kochlöffel über die eine oder andere Hürde bis zur Ziellinie kommen.

Variation:

Lassen Sie verschiedene Kartoffelsorten gegeneinander antreten.

Lernziel:

Mit außergewöhnlichen Instrumenten (wie Riesenlöffel) wird der Kartoffellauf nicht nur für die Zuschauer interessanter. Geschicklichkeit und Balance sind noch mehr gefordert.

5a. Milch- Wege: Butter schütteln

Themenschwerpunkt:

Butter und Co. in Maßen genießen.

Zeitbedarf:

Vorbereitung: 1/2 h Einkauf
Durchführung: 1 h (bei einer Gruppe von ca. 25 Kindern)

Lebensmittel- und Materialbedarf für eine Schulklasse:

Zur Herstellung von Butter benötigt man:
- kleine Gläser zum Schütteln (Klassensatz oder für je drei Kinder bei kleineren Kindern)
- 4 Becher Sahne



Aufgabe:

Etwas Sahne (1/2 cm) in ein Glas geben und ca. 3 Minuten schütteln, bis es sich wie ein Klumpen anfühlt und sich Butter und Buttermilch getrennt haben.

Lernziel:

Durch einfaches Schütteln wird aus Sahne Butter. Der Rest heißt Buttermilch. Wie könnte man noch Butter herstellen: mit dem Mixer, mit dem Butterfass. Butter von Weidekühen ist aufgrund der Fettsäuren besser streichfähig.

Die Möglichkeiten im Bereich Ruhe und Entspannung

5b. Milch- Wege: Milchtest

Themschwerpunkt:

Ein Glas Milch am Tag ist gesund.

Zeitbedarf:

Vorbereitung: 1/2 h Einkauf
Durchführung: 1 h (bei einer Gruppe von ca. 25 Kindern)

Lebensmittel- und Materialbedarf:

3 - 4 verschiedene Milchsorten von verschiedenen Tieren (Schaf, Kuh, Ziege)
Ergänzung 1: Von verschiedenen Pflanzen (Sojamilch, Mandelmilch, Kokosmilch)
Ergänzung 2: Verschiedene Verarbeitungsgrade (Vollmilch, fettarme Milch, H-Milch, Buttermilch, Molke)



Aufgabe:

Mit verbundenen Augen schmecken, von welchem Tier bzw. von welcher Pflanze die Milch stammt.



Lernziele:

1. Welche Tiere geben Milch, aus welchen Pflanzen kann man Milch gewinnen?
2. Wie schmeckt die jeweilige Milch?
3. Milch wird zu verschiedenen Milchgetränken weiterverarbeitet.
4. Je stärker die Milch erhitzt wird, desto weniger Vitamine sind enthalten.

Bewegungsergänzung:

Als Möglichkeit bietet sich ein Staffellauf mit Milchbechern über die Bewegungsbaustelle an (siehe ab S. 7). Dabei sollte entweder Kreidewasser oder stark verdünnte Milch verwendet werden.



Ein weiterer wichtiger Aspekt - Ruhe!

Bei der Entwicklung des Mobils ist ein wichtiger Faktor aufgetaucht, der ebenfalls berücksichtigt werden muss. Kinder benötigen Rückzugsmöglichkeiten, an denen sie für sich sein können und einfach mal Ruhe genießen können. Um erlebte Dinge zu verarbeiten und Kraft zu sammeln und zu schöpfen für neue Abenteuer und Erlebnisse, sind solche Ruhephasen für Kinder wichtig und nötig.

Auch das Essen sollte in Ruhe und an einem schön gedeckten Tisch stattfinden. Das Mobil bietet die Möglichkeit, mit der Kinder-Bierzeltgarnitur, einer Tischdecke und Tischdekorationen eine schöne Tafel aufzubauen, an der Kinder in edler und für viele auch nicht gewohnter Atmosphäre essen oder zur Ruhe kommen können.

Heutzutage erleben die Kinder sehr früh Stress, einen vollen Terminkalender, Verlassens- und Versagensängste und eine ständige Reizüberflutung. Mit regelmäßiger Ruhe und Entspannung kann dem entgegengewirkt werden.

benil bietet Kindern die Möglichkeit, sich solche Rückzugsräume zu schaffen, zum Beispiel durch Kisten, Decken und Seile, aus denen Zelte und Höhlen gebaut werden können.

Mit eigenen Zelten, Höhlen und Orten zum Verkriechen schaffen Kinder auch ihren eigenen Rückzugsbereich, der sie schützt, der nur ihnen und ihren Freunden gehört und Sicherheit und Geborgenheit bietet. So ein Bauen fördert daneben auch die Kreativität, die Motorik, die Persönlichkeitsentwicklung und das soziale Verhalten, wenn sie mit anderen Kindern bauen und gestalten.



Auch für die ganz Kleinen gibt es ein Angebot bei **benil**.

Ganz wichtig in den ersten Monaten (bis vier Monate) ist noch der Kontakt zu einer Bezugsperson, da eignen sich hervorragend Tragetücher, bei denen das Kind viel Wärme, Hautkontakt, Ruhe und Zuneigung erfährt. Die Säuglinge (bis neun Monate) benötigen eine Fläche, zum Beispiel eine Decke, auf der sie liegen, sich drehen, robben und ausstrecken können. Dazu sind kleine Dinge zum Entdecken, zum Beispiel Rasseln oder Kochlöffel, ausreichend und für die Kleinsten ein Erlebnis.

Wenn die Kinder das Krabbeln anfangen, benötigen sie Platz, um ihre Umwelt zu erkunden. Dazu befinden sich im Mobil eine Zirkusmatte und ein Podest mit „Rampe“. Ebenso können die Kinder in ein Planschbeck mit Bällen oder anderen Materialien gesetzt werden. Dafür können Körner, Bohnen, Kastanien, Eicheln und andere Dinge aus der Natur verwendet werden.

Für die Kinder, die schon laufen können, ist auch die Bewegungslandschaft interessant und kann erkundet werden. Vor allem die kleine Bewegungsbaustelle aus dem Fahrrad ist gut geeignet für die ersten Klettererfahrungen der Jüngsten.

Eine Erweiterungsmöglichkeit sind Fühlsäcke, mit denen Kinder Sachen wie Federn, Sand oder Linsen mit ihren Fingern erkennen und erspüren können. Ebenso interessant sind auch Fußspfade, wo solche Elemente mit den Füßen ertastet werden können.

Damit den Kindern eigene und neue Erfahrungen ermöglicht werden, kann es sinnvoll sein, die Aufmerksamkeit der Eltern auf andere Dinge zu lenken. Dies kann zum Beispiel geschehen, indem die Eltern in die Essenszubereitung einbezogen werden.



Warum das Thema Bewegung?

Das Bedürfnis nach Bewegung liegt in der Natur des Menschen. Wenn Kinder auf die Welt kommen, bringen sie ganz viel Bewegungsfreude und –lust mit. Doch in der heutigen Gesellschaft wird diesem Bewegungswunsch entgegenge-wirkt.

Das fängt schon im Kleinkindalter an. Früher wurden Kinder in einen Laufstall gesetzt, der heute verpönt ist. Dabei ist er das reine Kinderbewegungsparadies, vor allem wenn man den Laufstall mit den heute benutzten Autositzen/Baby-Softis vergleicht, in denen Kleinkinder stundenlang „aufbewahrt“ werden. Im Kindergarten steht das Thema „Sicherheit“, geprägt durch besorgte Eltern, an erster Stelle. ErzieherInnen müssen oft viel Überzeugungsarbeit leisten, damit Kinder sich im Kindergarten dreckig machen dürfen und beim Draußenspielen auch Schrammen abbekommen können. Im Schulalter hören die Bewegungseinschränkungen der Kinder nicht auf. Die Kinder sitzen lange Zeit in der Schule und die Pausen und der Sportunterricht bieten nicht genügend Ausgleich.

In der Freizeit ist das Sitzen oft an der Tagesordnung, zu Hause vor dem Fernseher oder der Spielkonsole. Die Kinder haben ihre Freizeitaktivitäten meist nicht mehr im unmittelbaren Umfeld, können diese nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen oder müssen von Erwachsenen gebracht werden, und das meistens mit dem Auto.

Das Spielen und das Spielzeug haben sich in den letzten Jahren gewandelt. Leistung und Konkurrenz haben einen hohen Stellenwert erhalten und der technische Fortschritt hat nicht vor den Kinderzimmern Halt gemacht. Fernseher stehen in vielen Kinderzimmern und in manchen Familien läuft das Fernsehprogramm als Erzieher und Unterhalter den ganzen Tag. Das Bewegungs-Ernährungs-Mobil mit der Bewegungsbaustelle und anderen Spielmöglichkeiten (nähere Erläuterungen ab S. 7) bietet Kindern die Möglichkeit, mit ihrer Kreativität und nach ihrem Belieben sich eine Bewegungslandschaft zu bauen. An dieser können sie all ihre Bewegungswünsche nachholen, die im Alltag gebremst werden. Sie lernen Bewegungsspiele kennen und auch, diese bei anderen Gelegenheiten anzuwenden. Drinnen wie draußen haben sich die Räume für Kinder zum Spielen und Bewegen verändert. Die Straßen sind häufig nur noch für den Verkehr geeignet, es fahren immer mehr Autos und es gibt nur noch wenige geeignete Spielorte für Kinder. Die Spielplätze werden künstlich von Erwachsenen errichtet und sind oft die letzte Spielmöglichkeit. Natürlichen Spielraum gibt es kaum noch. Aber gerade die Auseinandersetzung mit der Natur ist in der Kindheit sehr wichtig.

Die Elemente des Bewegungs-Ernährungs-Mobils sind für draußen geeignet. Deswegen soll das Mobil gerne für Straßenfeste oder andere große Veranstaltungen im Freien genutzt werden und unter anderem der Förderung des Straßenspiels dienen. Neben diesem Aspekt können die Kinder hier lernen, mit einfachen Materialien Bewegungsparcours und –landschaften zu bauen.

In den ersten Lebensjahren ist die uneingeschränkte Bewegung entscheidend für das Erlernen von wichtigen Funktionen, mit dem Kriechen angefangen bis zum Gehen und Laufen.

Motorische Grundfähigkeiten werden trainiert und weiter entwickelt, die Synapsen im Gehirn bilden sich entsprechend aus und die körperliche Entwicklung wird durch Anreize für Muskulatur, Knochen, Bänder und Sehnen unterstützt. Außerdem zeigen sich bei ausreichender Bewegung positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. Durch die vielen Bewegungsformen, die bei der Bewegungsbaustelle durch Kästen, Rundhölzer, Reifen usw. möglich sind, haben die Kinder spielerisch die Möglichkeit, die Vielseitigkeit ihrer Grobmotorik zu verbessern und die Entwicklung ihres Körpers positiv zu unterstützen.

Wichtig beim Sport und beim Spielen mit anderen Kindern ist die Entwicklung der sozialen Kompetenzen: das miteinander Lernen, sich mit anderen auseinanderzusetzen und vor allem seine eigene Persönlichkeit mit den dazugehörigen Kompetenzen, Stärken und Schwächen zu bilden. Es fördert ebenfalls die Kreativität und lässt Kinder ihre Umwelt und ihre Grenzen entdecken und ausprobieren. Dazu gehören auch Verletzungen und kleine Unfälle, daraus wird gelernt und nur dadurch kann eine Bewegungssicherheit erlernt werden. Genau diese Aspekte sind bei der Bewegungsbaustelle zu finden. Die schweren Kästen sind nicht unbedingt alleine zu bewältigen. Die Kinder müssen sich Hilfe holen, andere Kinder ansprechen und sich mit ihnen arrangieren. Sie lernen sich auseinanderzusetzen, miteinander ins Spielen zu kommen und im Spiel ein Miteinander zu entwickeln.

Warum das Thema Ernährung?

Die heutigen gesellschaftlichen Entwicklungen, die im oberen Abschnitt zum Thema Bewegung beschrieben worden sind, machen sich bei der Ernährung genauso bemerkbar.

In den Familien nimmt man sich kaum noch Zeit für eine schöne gemeinsame und sinnliche Mahlzeit. Die Termine drängeln und Lust für das Zubereiten hat kaum einer mehr. Eine Tüte Chips und Cola gehören zum Fernsehen dazu und aus Frust, als Lob oder Ersatz wird gerne eine Tafel Schokolade gegessen.

Mal ist so etwas auch überhaupt kein Problem, wenn ansonsten die Ernährung „stimmt“.



Unzureichendes Wissen ist die Hauptursache bei einer falschen Ernährung. Es werden zu viel Zucker-, Fleisch- und Wurstprodukte gegessen, zu wenig getrunken und zu wenig Milch und Milchprodukte zu sich genommen. Eine ungesunde Ernährung kann viele Folgen haben: Ernährungsbedingte Erkrankungen, zum Beispiel Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselerkrankungen und Bluthochdruck, sind oft Ergebnisse jahrelanger falscher Ernährung. **bemil** möchte spielerisch Kindern eine positive Einstellung zu gesun-

der Ernährung vermitteln, gesunde und einfache Rezepte zum Beispiel für leckere Cocktails aufzeigen und Wissen über Lebensmittel vermitteln.

Die bundesweite Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen KiGGS, die von 2003 bis 2006 mit 17.614 Kindern und Jugendlichen durchgeführt worden ist, zeigt alarmierende Zahlen. Jedes sechste bis siebte Kind ist übergewichtig. Adipos ist jedes 16. Kind im Grundschulalter sowie jeder 12. Jugendliche ab 14 Jahren. Ein besonderer Anstieg ist bei den Kindern im Grundschulalter festzustellen, da zusätzlich noch mehr Faktoren auf das Verhalten einwirken, zum Beispiel die weniger werdende Bewegung und der Einfluss der Mitschüler. Ebenfalls konnte die Studie zeigen, dass im Vergleich zu den Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (OptimiX) deutlich mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen zu wenig Getreide, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Fisch und Beilagen wie etwa Kartoffeln, Reis und Nudeln essen. Der Konsum von Süßigkeiten, Snacks und gesüßten Getränken hingegen ist zu hoch.

Nachzulesen sind diese Ergebnisse der KiGGS in der Broschüre vom Robert-Koch-Institut, die unter www.kiggs.de aufgerufen werden kann und im Bundesgesundheitsblatt 5/6 2007 einzusehen ist.

Bei der Prävention von Übergewicht und Adipositas sind Bewegung und Ernährung die beiden Haupt-Ansatzpunkte. Nur mit ausreichender Bewegung und einer ausgeglichenen und optimalen Ernährung kann man Gewicht reduzieren und Übergewicht vermeiden.



An diesem Punkt setzt **bemil** an. Ziele dieses Angebots sind das Übermitteln von Wissen über Lebensmittel, Zubereiten von Mahlzeiten und das Aufzeigen von Bewegungs- und Spielmöglichkeiten im Alltag. Dies passiert spielerisch und abenteuerlich!

Das neue Netzwerk „bremen:kinder.leicht.gesund - Bremer Plattform für Ernährung und Bewegung“ ist einer der 24 Gewinner des bundesweiten Wettbewerbs „Besser essen. Mehr bewegen.“, zu dem das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgerufen hatte.

Beim Bremer Projekt arbeiten zahlreiche Verbände und Fachleute eng zusammen und haben in Kooperation Projekte entwickelt, damit Kinder und ihre Familien in ausgewählten Bremer Stadtteilen gesünder leben, lernen und spielen. Die drei Pilotstadtteile sind Neustadt, Gröpelingen und die Vahr. Die Auswahl der Stadtteile erfolgte nach dem Benachteiligungsindex, der in diesen Stadtteilen besonders hoch ist, und anhand einer Einschätzung des Gesundheitsamtes.

Die Mitglieder des Netzwerkes sind:



In fünf Leitprojekten wurden Maßnahmen erarbeitet, die bis 2009 umgesetzt werden. Diese sind:

- das Curriculum - 'Vom Mutterbauch bis in die Ganztagschule',
- 'Gesunde Schule',
- 'Gesunde Stadtteile zum Wohlfühlen',
- 'Belebung von Wegen und Räumen' und
- 'Bremen kommt auf Touren'.

bemil ist dem Leitprojekt 'Belebung von Wegen und Räumen' zugeordnet. Weitere Beispiele für Teilprojekte der fünf Leitprojekte sind:

- Hebammen- und Erzieherinnen-schulungen (BEK, BIPS, LSB, Verbraucherzentrale, Tümvverband),
- Frühstückskonzerte (StadtLandÖkologie e.V.),
- Stadtteilumzüge „Junges Gemüse in Schwung“ (StadtLandÖkologie e.V., Gesundheitstreffpunkt West),
- Mobilitätstraining (VCD, ADFC),
- Straßenpartys für Kids (SpielLandschaft-Stadt e.V., slow food),
- Kinderwege gestalten (SpielLandschaft-Stadt e.V.),
- Einrichten von Naschgärten in Schulen und Kindergärten (slow food),
- Unterstützung bei der Schulhof-gestaltung (SpielLandschaftStadt e.V.),
- Radtouren und -ausflüge (ADFC) und ein Fachtage 'Kinder im Verkehr' (SpielLandschaftStadt e.V.).

Außerdem wurden Kindergärten auf dem Weg zu einem anerkannten Bewegungs-kindergarten unterstützt und drei Grund-schulen werden zur „gesunden Schule“.

Zum Weiterlesen:

- **Die neue Bewegungsbaustelle**
Lernen mit Kopf, Herz, Hand und Fuß, Modell bewegungsorientierter Entwicklungsförderung.
Klaus Miedzinski und Klaus Fischer.
Dortmund 2006

- **Die Ernährungspyramide - optimiX**
Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen und
- **5 mal am Tag**
vom aid infodienst
Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.
Friedrich-Ebert-Str. 3
53177 Bonn
Tel.: 0228 - 8499 - 0
www.aid.de

Aktionsgemeinschaft Straßenspiel:
Platz da - Kinder spielen draußen
Tipps und Anregungen für die kind-gerechte Gestaltung von Straßenräumen.
SpielLandschaftStadt e.V.
Auch als Download auf
www.spielandschaft-bremen.de

Adressen

Slow Food - Kinderrestaurant
Jörg Krüger
Altenwall 13
28195 Bremen
Tel.: 0421 - 7926536

Bremen:kinder.leicht.gesund e.V.
Gerda Kiesewetter
Matthias Wiatrek
Slevogtstr. 52
28209 Bremen
Tel.: 0421 - 34 616 38
Fax: 0421 - 34 616 59
info@kinderleichtgesund.de
www.kinderleichtgesund.de

Mitwirkende
ADFC Landesverband Bremen e.V.
Ansprechpartner für den Bereich Bewegung
Bahnhofplatz 14a
28195 Bremen
Tel.: 0421 - 70 11 79
Fax: 0421 - 70 11 59
info@adfc-bremen.de
www.adfc-bremen.de

Stadtland+ GmbH
Ansprechpartner für den Bereich Ernährung und das Q-Mobil
Meyerstr. 141
28201 Bremen
Tel.: 0421 - 34 91 724
Fax: 0421 - 34 91 774
wilhelms@stadtland-plus.de

SpielLandschaftStadt e.V.
Ansprechpartner für den Bereich Bewegung, das Ausleihen und die Betreuung des Mobils
Horner Heerstr. 19
28359 Bremen
Tel.: 0421-242 895 50
Fax: 0421 - 242 895 52
info@spielandschaft-bremen.de
www.spielandschaft-bremen.de



Im **bemil** werden die Bereiche Bewegung und Ernährung verbunden. Damit werden Kindern beide Themen nähergebracht und vielfältige Angebote geschaffen. **bemil** ist für jede Veranstaltung geeignet und von jedem ausleihbar. Die Möglichkeiten sind vielseitig. Diese Broschüre soll einen ersten Überblick vermitteln und den Einsatz leichter machen. **bemil** lässt Bewegungslandschaften entstehen, vermittelt Ernährungswissen an Kinder und zeigt auf, dass Bewegung und gesundes Essen zu einem gesunden Lebensstil gehören. Zielgruppe sind Kinder von 1 bis 10 Jahren. Träger von **bemil** ist SpielLandschaftStadt e.V.



Bremer Plattform für Ernährung und Bewegung
bemil wurde entwickelt im Rahmen des Bremer Präventionsnetzwerks bremen:kinder.leicht.gesund.



Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

