

# Allgäuer Kinder Gesundheitsprojekt



**Oberallgäu**  
Landkreis



Ein Projekt  
des Landkreises Oberallgäu  
zur Förderung von  
Ernährung, Bewegung und Gesundheit  
von Grundschulkindern  
der dritten und vierten Klassen



Das Gesundheitsprojekt „Allgäuer Kinder gesund und fit“ wurde gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER).

Inhalt

<b>1. DAS PROJEKT</b>	<b>2</b>
1.1 Entstehung des Projektes	2
1.2 Studienergebnisse zum Ernährungsverhalten aus Oberallgäuer Grundschulen	3
1.3 Studienergebnisse Ulrike Klaas und wissenschaftliche Arbeiten	4
1.4 Leitgedanke der „Allgäuer Kinder“	6
<b>2. KONZEPT UND PROJEKTIDEE</b>	<b>7</b>
2.1 Das Baukastensystem	7
2.2 Sinnesmodule	8
2.3 Ernährungsmodule	8
2.4 Gesundheitsmodule	8
2.5 Bewegungsmodule	8
<b>3. ELTERNARBEIT</b>	<b>10</b>
<b>4. FORTBILDUNG DER PÄDAGOGEN</b>	<b>11</b>
<b>5. ÜBERSICHT SCHULEN</b>	<b>12</b>
<b>6. ERFAHRUNGSBERICHTE</b>	<b>13</b>
6.1 Erfahrungsbericht der Grundschule Sonthofen-Rieden	13
6.2 Grundschule Wildpoldsried 2013/2014	14
6.3 Grundschule Wiggensbach - Kinderbriefe Schuljahr 2012	15
<b>7. PROJEKTPARTNER, MITWIRKENDE UND MODULPARTNER</b>	<b>16</b>
<b>8. PRESSESPIEGEL</b>	<b>18</b>
Impressum	29



# 1. DAS PROJEKT „ALLGÄUER KINDER – GESUND UND FIT“

## 1.1 Entstehung des Projektes

Die Probleme sind bekannt: Übergewichtige oder essgestörte Kinder, Bewegungsarmut mit motorischer Unterentwicklung, Unsicherheit bezüglich gesunder Ernährung oder richtiger Lebensführung. Gleichzeitig mangelt es im Bereich Ernährung bzw. Nahrungszubereitung und Gesundheit an den Schulen; diese Fächer sind bis in wenigen Schularten nicht vorgesehen und die bayerische staatliche Ernährungsberatung existiert auch nicht mehr.

Jedoch fehlt es den Kindern, auch im Vorschulalter, nicht an Wissen. Im Gegenteil, wer in Kindergärten oder Grundschulen zu tun hat, wundert sich, womit schon die Jüngsten an „Wissen“ über (vermeintlich) Gesundes und Ungesundes, Body Maß Indices, Kaloriengehalte und dergleichen aufwarten. Allein: Der eigenen Gesundheit nützt das in den seltensten Fällen. Auch hier im Allgäu geht die Schere auseinander: Entweder sind Ernährung und Lebensweise auf den ersten Blick als völlig unzureichend einzustufen, oder es herrschen „pseudoreligiöse“ Zustände: Nichts wird verzehrt ohne die Kalorien zu zählen und die Multivitamin-tablette ist zum täglichen Brot geworden. Das belegen Studienergebnisse aus den Jahren 2005/06 und 2010/2011 (vgl. Kapitel 1.2.).

Es liegt auf der Hand, dass ein Projekt wie dieses, wie gut es auch konzipiert und umgesetzt sein mag, nur ein Tropfen auf den berühmten Stein sein kann. Und trotzdem – der Erfolg der Allgäuer Kinder seit seinem Start im Jahr 2005 zeigt: Manchmal ist eben nur ein Anstoß nötig, ein Begleiten und Aufklärung gegen die große Verunsicherung auf diesem Gebiet, um Freude an gesunder Ernährung, Spaß an der Bewegung draußen und, ganz wichtig, Vertrauen in den eigenen Körper und seine „Managementfähigkeiten“ zu zünden

## 1.2 Studienergebnisse zum Ernährungsverhalten von Allgäuer Grundschulkindern aus den Jahren 2005/2006 und 2010/2011 im Vergleich

Für die Studie wurden sowohl Klassen umfassende Erhebungsbögen verwendet als auch repräsentative persönliche Aussagen eines Teiles der Kinder. Befragt wurden mit beiden Methoden ausschließlich die Schüler. Weitere Informationen bei Ulrike Klaas, Dipl. Ern. wiss. (UNI), Projektleiterin. Erhoben wurden Fragen zum Obst- und Gemüseverzehr im Rahmen des Moduls „Sinnesparcour“. Während die Schüler sich mit dem Ertasten, Beschreiben und Benennen von ca. 40 in erster Linie einheimischen Obst- und Gemüsesorten beschäftigten, wurden entsprechende Fragen zum Bekanntheitsgrad der vorgelegten Sorte gestellt. Dabei wurde unterschieden zwischen der bloßen Kenntnis der Frucht (Stufe I), der Kenntnis des Namens (Stufe II) wie auch der Kenntnis des Geschmacks, also ob es schon verzehrt wurde (Stufe III).

In keinem der befragten Jahrgänge kannte ein Schüler alle Gemüsesorten (Stufe II). Nimmt man die Kohlarten heraus, so verbleiben 80 % Gemüse, und diesen Anteil kannten knapp drei Viertel der Schülerschaft, 2010 etwas weniger (nicht signifikant). Bei der Frage jedoch, wer dieses oder jenes Gemüse schon gegessen habe, zeichnete sich eine deutliche Abnahme ab: Waren es 2005 noch 38 %, so fiel die Zahl 2010 auf 29 %.

Da jedoch der Anteil derer, die „5 am Tag“ beherzigen, um insgesamt 8 % von 30 % auf 38 % gestiegen ist, kann dies nur dadurch erklärt werden, dass die „5 am Tag“ durch weniger Sorten als fünf Jahre früher gedeckt werden. Spitzenreiter sind Möhren, gefolgt von Erbsen. Dann kommt lange Zeit nichts. Zwei Drittel der Kinder essen unverändert einmal am Tag Obst.

Die Zahlen entsprechen in etwa dem Bundestrend (Quelle: Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung).

Durchweg positiv und vor allem viel günstiger als der Bundestrend fielen die allgemeinen Erhebungen aus. Nach diesen essen annähernd alle Kinder mindestens einmal am Tag zusammen und 90 % der Buben sowie 75 % der Mädchen frühstücken regelmäßig. Im Oberallgäu wird überwiegend selbst gekocht (81 %). Studien zufolge sind diese beiden Fakten (selber kochen, gemeinsam essen) die Stärken für eine gesunde Ernährung und familiären Zusammenhalt.

94 % nehmen täglich Milchprodukte zu sich, was mit Sicherheit eine regionale und keine bundesweite Erscheinung ist.

Trotz dieser günstigen Werte machen sich 43 % der Mütter oder Väter Sorgen um die Ernährung der Kinder. An erster Stelle steht dabei die Vollwertigkeit bzw. die Versorgung mit Mikronährstoffen, was der fehlenden Akzeptanz von Gemüse geschuldet wird, an zweiter der Süßigkeitenkonsum.

Besorgniserregend ist der Umstand, dass aus dieser Sorge heraus 93 % (!) der Mütter ihren Kindern Nahrungsergänzungsmittel reichen, meist in Form von vitaminisierten Fruchtsäften. Aufklärung schafft hier der vorgesehene Elternabend pro Schule und jedes Jahr.

Erhoben wurden an Schulen, die das Modul Prophylaxe gegen Essstörungen gewählt hatten, Daten zu deren Disposition. Die Schüler füllten den Fragenbogen vor der Teilnahme am Modul aus.

Interessant sind vor allem die Veränderungen in den Aussagen der männlichen Schüler: Während knapp die Hälfte der Mädchen in der ersten Befragung angaben, sie wären gerne dünner, und dies fünf Jahre später nur noch ein Viertel angab, war bei den Buben das Gegenläufige zu verzeichnen: Hier stieg der Anteil auf ein Viertel. Auch bei der Angabe „Aufpassen, was man isst“ stieg der Anteil von 0 auf 53 %! Zum Vergleich: Bei den Mädchen von 35 auf 50 %. Die Angst dick zu werden lag unverändert bei knapp 40 %.


Interessanterweise nahm jedoch der Wunsch wie ein Model auszusehen bei beiden Geschlechtern ab: Bei den Mädchen von 2/3 auf 1/4, bei den Buben von 1/4 auf 4 %. Das belegt, dass „Model“ nicht mehr uneingeschränkt positiv assoziiert wird.

Bedenklich ist die Tatsache, dass die Angst dick zu werden bereits in frühen Jahren (3./4. Klasse) in Diätversuchen mündet mit allen möglichen negativen Konsequenzen. Insgesamt ist das Verhältnis zu Nahrung und Ernährung bereits in diesen Jahrgängen schon häufig „verkopft“ und die Gefahr des sogenannten „kontrollierten Essverhaltens“ deutlich gegeben. Auch hier soll das Projekt gesunde Schranken aufzeigen helfen: Durch (Wieder)Belebung und Aufbau von Vertrauen in den eigenen Körper und die Nahrung, Schärfe der Sinne, Förderung der Genussfähigkeit, Kenntnis von Werbefallen und den Folgen digitaler Bildbearbeitung.

Die Studienergebnisse haben neben dem Charakter einer Grundlagenforschung vor allem die Aufgabe das nötige Material für ein dem regionalen Bedarf angepassten Projekt zu liefern. Es soll nicht mit der berühmten Gießkanne gearbeitet werden, sondern da angesetzt werden, wo es Not tut. Das betrifft nicht nur die Arbeit mit den Kindern, sondern auch die mit den Eltern, indem die Ernährungsgewohnheiten der Familien und die Sorgen um das Wohl der Kinder abgefragt werden. Ebenso werden Beobachtungen der PädagogInnen aufgenommen.


## 1.3 Studienergebnisse und wissenschaftliche Arbeiten zum Projekt

In den Jahren 2005/2006 und 2009/2010 führte Dipl. Ern. wiss. Ulrike Klaas Studien an Oberallgäuer Schulen zum Ernährungsverhalten von Dritt- und Viertklasskindern durch, um das Projekt auf eine belastbare Erhebung stellen zu können und regionalen Besonderheiten gerecht werden zu können.

 Oberallgäu  
Landkreis


### Obst- und Gemüseverzehr der Kinder

	2005/2006	2010/2011
Kennen alle Gemüsesorten	0 %	0%
Kennen 80 % der Gemüsesorten	74 %	71%
Haben Gemüse schon gegessen	38%	29%
Essen täglich Obst	63%	67%
erfüllen „5 am Tag“	30%	38%

 Oberallgäu  
Landkreis

### Disposition für Essstörungen

	2005/2006	2010/2011
Ich wäre gerne dünner:	42%w 17%m	26%w 23%m
Mit ihrem Äußeren unzufrieden:	63 % w/m	31%w 29%m
Angst, dick zu werden:	37 % w/m	38% w/m
Aufpassen, was man isst	35%w 0%m	50%w 53%m
Diäterfahrung?	18%w 2%m	12%w 15%m
Wie ein Model aussehen	65%w 25%m	22%w 4%m

 Oberallgäu  
Landkreis

### Allgemeine Erhebungen


- Wir essen mindestens einmal am Tag gemeinsam: 98 %
- Ich frühstücke regelmäßig zu Hause: 60% der Buben, 57% der Mädchen
- Bei uns wird überwiegend selbst gekocht: 81%
- Ich kaufe Nahrungsergänzungsmittel/functional food: 93 %
- Ich bin besorgt über die Ernährung meines Kindes: 43 %
- Mein Kind isst „5 am Tag“ 18 %
- Mein Kind isst täglich Milchprodukte: 94 %

### Beobachtungen

- Essstörungen: Annäherungen der Buben an die Mädchen, jedoch eher kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsideal
- „Schere“ der Ernährungsbildung geht auseinander
- Quer durch die Bildung: Vertrauen auf Supplemente, Misstrauen in Nahrung

„Allgäuer Kinder“ waren 2013 auch Gegenstand der wissenschaftlichen Arbeit der Lehramtsstudentin Kathrin Damm aus Wertach. Sie begleitete das Projekt in der Grundschule Wertach.

2015 schrieb Lisa Rettinger, Studiengang Gesundheitswirtschaft an der Hochschule Kempten ihre Bachelorarbeit über „Allgäuer Kinder“



Julius-Maximilians-Universität  
Würzburg

**Schriftliche Hausarbeit**

Thema der Arbeit:

**Adipositas und Übergewicht im Kindesalter:  
Herausforderungen für die Grundschule am Beispiel des  
Projekts „Allgäuer Kinder – gesund und fit“**

eingereicht von: Kathrin Damm  
eingereicht am: 23.08.2013  
Fach: Sportdidaktik  
Dozentin: Ingrid Schweizer  
Semesterzahl: 6

**HOCHSCHULE KEMPTEN**  
Hochschule für angewandte Wissenschaften

Studiengang: Gesundheitswirtschaft  
Studienschwerpunkte: Gesundheitsförderung und Prävention,  
Sektorenübergreifende Versorgungssysteme

Bachelorarbeit gemäß Paragraph 13 der Allgemeinen Prüfungsordnung der Hochschule Kempten vom 22. Oktober 2007 in der jeweils gültigen Fassung.

Aufgabenstellerin: Frau Ulrike Klaas

**„Essstörungen im Kindesalter –  
Regionale Daten im bundesweiten Vergleich“**

Thema erhalten am: 12.01.2015  
Bachelorarbeit abgegeben am: 21.05.2015  
Verfasserin: Lisa Rettinger



## 1.4 Leitgedanke der „Allgäuer Kinder“

Das Projekt Allgäuer Kinder – das Gesundheitsprojekt dient in erster Linie nicht der Vermittlung von Wissen.

Wie oben beschrieben, wissen viele Kinder sehr viel, wenn auch nicht unbedingt das, was richtig und für sie förderlich ist. Aber selbst wenn es sich um korrektes Wissen handelt, so nützt das in über 90 % der Fälle nichts, weil es mit der Umsetzung hapert, Kinder sollen sich nicht ernähren, sie wollen essen.

Internationalen Studienergebnissen zufolge schwindet das Wissen in gesunde Ernährung. Es fängt damit an, dass immer weniger Menschen in der Lage sind, einfache Alltagskost zu kochen. Unsicherheit und Unwissenheit münden wie so oft in einem regelrechten Aberglauben, der sich entweder in einer *laissez-faire*-Haltung oder in einer Nachfrage nach pseudo-gesunden Lebensmitteln und Supplementen (Ergänzungsmitteln) äußert.

Dem eigenen Körper wird nicht mehr vertraut, den eigenen Sinnen keine Meinungsbildung mehr zugebilligt. Eben so 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 Projektes Allgäuer Kinder ist daher die Schärfung der eigenen Sinne, das Ermutigen auf Signale des Körpers zu hören und das Wissen zu setzen: 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 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 Projektes Allgäuer Kinder ist es, die Kinder durch die Arbeit in den Modulen zu dieser Erkenntnis zu bringen und durch die Schärfung der Instinkte und nicht durch kognitives Wissen die richtige Wahl treffen zu lassen.

Dass dies gleichzeitig die beste Versicherung gegen psychische Essstörungen ist, belegen zahlreiche Studienergebnisse.

## 2. KONZEPT UND PROJEKTIDEE

### 2.1 Das Baukastensystem: Aufbau, Idee und Zeitrahmen



Pädagogenschulung im Bergbauernmuseum Diepolz

Mit den Allgäuer Kindern wurde ein Baukastensystem mit horizontalen und vertikalen Modulen entworfen. Horizontal heißt: In Abstimmung mit der Projektleitung und den Mitarbeiterinnen wählen die LehrerInnen der Grundschulklassen Module und externe Modulpartner aus um ein passgenaues Projekt für ihre Klasse zu schaffen. Dabei arbeiten die LehrerInnen mit. Keine Schule, keine Klasse macht daher das gleiche Projekt wie eine andere.

Das Projekt umfasst vier Vormittage; zu jeder Jahreszeit einen Tag. Drei Vormittage sind eigens für das Projekt geschulte und weitergebildete Fachfrauen in den Schulen, um mit den Kindern vor Ort die Module umzusetzen. Ein Tag kann als externes Modul auf einem Bauernhof, einer Sennalpe, im Bergbauernmuseum Diepolz oder im Kempodium Kempten gestaltet werden.

Alle unsere Mitarbeiterinnen verfügen über eine qualifizierte Ausbildung oder ein einschlägiges Hochschulstudium im Gesundheits- oder Ernährungsbereich.

Die „Jahreszeitentage“ tragen zur Nachhaltigkeit bei. Die SchülerInnen werden somit ein ganzes Jahr begleitet, erhalten Tagebücher, Arbeitsblätter, Rezepte und ihre Eltern zu jedem Tag Elternbriefe. Auch wird so dem gewünschten Saisonbezug Rechnung getragen - was wächst im Frühling? - was wird im Herbst geerntet?

Die **horizontalen Module** sollen Bedarfsgerechtigkeit und eine hohe Effizienz gewährleisten. Sie bilden passgenaue Baukästen, die die Schüler und die Schule genau dort abholen, wo sie im Unterricht und von ihrer Ausstattung her stehen. Die horizontalen Module sind unter 2.2 bis 2.5 beschrieben.

Die **vertikalen Module** umfassen

- Fortbildung der Grundschulpädagogen
- Schulung der Eltern an einem Elternabend
- Weiterbildung der mitarbeitenden Fachfrauen

Die Pädagogen werden in einem vorbereitenden Seminar für das Projekt fortgebildet. Bei den späteren Projekttagen sind sie beteiligt mit dem Ziel, dass sie später in Eigenregie einzelne Module in die Umsetzung des Lehrplans integrieren. Für die Teilnahme am Seminar und am Projekt erhalten die Pädagogen ein Fortbildungszertifikat.

Besonders hohen Stellenwert hat der Elternabend, denn an diesem Abend werden die Eltern nicht nur über das Projekt informiert, sondern auch über die ernährungswissenschaftlichen Hintergründe. An diesem Abend werden alle Fragen der Eltern rund um die Ernährung beantwortet, Sorgen können geäußert werden, mit etlichen Vorurteilen und Halbwissen wird aufgeräumt. Zu jedem Projekttag erhalten die Eltern Elternbriefe, die auf die Projektarbeit ihrer Kinder Bezug nehmen und die Kommunikation über Nahrung und andere Projektinhalte in der Familie fördern sollen. Ebenso steht eine projekteigene Rezeptsammlung zur Verfügung.

Jedes Modul bedeutet praktisches Arbeiten, keines besteht aus Theorie. Wissen im engeren Sinne wird quasi beiläufig durch Gespräche, Arbeitsblätter, die zu Hause bearbeitet werden und eingestreuete Aufgabenstellungen vermittelt. Im Vordergrund steht immer das Selbst-Tun und Selbst-Erfahren.



## 2.2 Sinnesmodule

Wer mit allen Sinnen genießt, bekommt ein Gefühl für die Qualität der Nahrung. Er lernt sie wertzuschätzen und schlingt sie nicht hinunter. Wer mit offenen Sinnen isst, räumt seiner Appetit- und Sättigungsregulation den Raum ein, den diese Mechanismen benötigen, um Signale aussenden zu können.

Der Sinnesparcour ist daher auch Pflichtmodul. Er setzt sich aus verschiedenen Stationen zum Riechen, Hören, Schmecken, Fühlen, Beschreiben und der Selbstwahrnehmung zusammen.

## 2.3 Ernährungsmodule

Es werden Module zu Milch- und Milchprodukten, Getreide, Kräutern, Obst und Gemüse angeboten. Unter anderem in Zusammenarbeit mit externen Modulpartnern wird gebuttert, gekocht, Kräuter gesammelt und verarbeitet, Brot gebacken und vieles mehr.

In Stuhlkreisen oder in Abhängigkeit von der Klassengröße wird das eigene Ernährungsverhalten in Kleingruppen reflektiert. Die Schüler schlagen selbst Verbesserungen vor und versuchen diese zu Hause umzusetzen. Dazu gibt es Arbeitsmaterialien.

## 2.4 Gesundheitsmodule

Nur wer entspannt ist, kann auf Signale seines Körpers hören. Wer gestresst ist, schlingt oder es bleibt ihm das Essen im Halse stecken. Behutsame Hinführung zu einem bewussten, langsamen Essen durch gezielte Entspannungsübungen und das Erlernen von Ritualen rund ums Essen sind Teil des **Entspannungsmoduls**. Wer darauf aufbauen will, dem steht das **Modul zur Aromatherapie** zur Verfügung, das sich auch gut mit dem Modul Kräuter kombinieren lässt.

Bei der Auswahl und Zusammenstellung der Module beraten die Hauswirtschafterinnen und die Projektleitung.

Das dritte Modul in diesem Feld ist das Modul gegen **psychische Essstörungen**. Hier wird die Thematik der Magersucht spielerisch aufgegriffen, indem Körperschemata verglichen werden, Models, Barbiepuppen und reale Menschen betrachtet werden und über digitale Bildbearbeitung gesprochen wird. Dieses Modul wird ausschließlich von der Projektleitung, einer Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, umgesetzt.

## 2.5 Bewegungsmodule

Bekannterweise ist Ernährung nur die eine Seite. Besonders im Kindes- und Jugendalter kommt der Bewegung eine mindestens ebenso hohe Bedeutung wie der Ernährung zu, aus Gründen des Gehirnstoffwechsels und der gesunden Entwicklung vor allem die Bewegung bei Tageslicht.

Angeboten werden daher ein waldpädagogisches Modul und ein Bewegungsmodul mit dem Schwerpunkt „Füße“, das nicht nur die Bewegungsfreude, sondern auch die Selbstwahrnehmung und das „Standvermögen“ fördern soll. Neu angeboten wird ein Bewegungsmodul der Bosch BKK aus ihrem Programm „Bewegungssolympiade“.

# DIE MODULE





### 3. ELTERNARBEIT

Wichtiges Integral ist der Elternabend, der ungefähr ein bis zwei Wochen vor dem Projektbeginn in der Schule stattfindet. An diesem Abend erfahren die Eltern das Wichtigste über die Inhalte des Projektes, welche Module gewählt wurden und was die Kinder an Utensilien dazu mitbringen mögen. Den größten Teil des Abends nimmt die ernährungswissenschaftliche Fortbildung für die Eltern ein. Mit Vorurteilen und Halbwissen wird aufgeräumt, die Bedeutung von Bewegung, Licht, ausreichend Schlaf und einem strukturierten Tagesablauf vermittelt. Gleich zu Anfang können die Eltern ihre Sorgen und Fragen äußern. Auf einem Flipchart werden diese gesammelt und beim folgenden Vortrag auf die notierten Punkte eingegangen. Der Vortrag umfasst neben den oben genannten Inhalten zur Lebensweise die Punkte designte

Lebensmittel (sog. Kinder- und pseudogesunde Lebensmittel, light-Produkte), Leitfaden für eine gesunde Ernährung, Auswahl der Lebensmittel, Rituale rund ums Essen; außerdem Grundzüge der Ernährungspsychologie im Kindesalter, um das Ablehnen und die Bevorzugung typischer Nahrungsmittel verstehen zu können.

Der Elternabend wird von der Ernährungswissenschaftlerin und Projektleiterin Ulrike Klaas durchgeführt.

Die Eltern erhalten einen Elternbrief, der das Wichtigste zusammenfasst und später, im Verlauf des Projektes, die Rezeptsammlung der Allgäuer Kinder, um mit ihren Kindern die Rezepte nachkochen zu können.

### 4. FORTBILDUNG DER PÄDAGOGEN

Jedes Jahr findet im Vorfeld der Projekttag die Fortbildung für die Pädagogen statt. Sie ist in zwei Teile gegliedert. Der erste Teil umfasst die Vermittlung neuester ernährungspsychologischer Erkenntnisse auf dem Gebiet der Kinder- und Jugendernährung. Nach einer Pause, in der die Pädagogen die Möglichkeit haben, die Dinge, die die Kinder im Rahmen des Projektes kennenlernen und zubereiten zu verkosten, folgt der zweite Teil. Hier setzen sich die Pädagogen mit dem Baukastensystem und der Modularbeit auseinander. Schnell Entschlossene im Besitz eines Terminkalenders können im Anschluss direkt Module wählen und bereits Termine vereinbaren.

Die Fortbildung wird vom Schulamt anerkannt und kann im FIBS abgerufen werden. Eingeladen sind alle LehrerInnen der Schulen. Für die Klassenleiter der Projektklassen ist die Teilnahme Pflicht.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Portfolio – während der Fortbildung muss nichts mitgeschrieben werden.

Inzwischen ist das Projekt auch in einem „Runden Tisch Ernährungsbildung/Schulverpflegung beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten fester Bestandteil. Das Gesundheitsamt Oberallgäu ist eingebunden. Eine Broschüre mit Projektinhalten wurde aufgelegt. Öffentlichkeitsarbeit und Werbung werden laufend durchgeführt. Eine kleine Rezeptsammlung der Projektleitung und der beteiligten Fachfrauen steht den Schulen digital zur Verfügung.



## 5. ÜBERSICHT SCHULEN

Hier ein chronologischer Überblick über Schulen, die bereits teilgenommen haben.

Jahr	Einrichtungen (Grundschulen (GS)/Kindergärten)	Finanzierung/Mittel
2005/2006	3 GS Hegge, Immenstadt, Oy-Mittelberg mit neun dritten Klassen Kiga Oberstdorf, Probstried, Oy Mittelberg mit Vorschulkindern	15.000 € DNB*
2008	2 GS Stein und Blaichach mit insgesamt fünf dritten Klassen	5.000 € LK OA
2009	6 GS Martinszell, Oberstaufen, Sonthofen-Rieden, Wiggensbach, Burgberg, Altusried mit 11 Klassen	10.000 € LK /Leader**
2010	6 GS Altusried, Weitnau, Oy-Mittelberg, Burgberg, Stein und Sonthofen-Rieden mit 15 Klassen	10.000 € LK/Leader**
2011	6 GS Martinszell, Buchenberg, Dietmannsried, Stein, Oberstdorf, Sonthofen-Rieden mit 15 Klassen	15.000 € LK OA
2012	6 GS Martinszell, Immenstadt-Stein, Oy-Mittelberg, Sonthofen-Rieden, Wertach, Wiggensbach mit 12 Klassen	15.000 € LK OA
2013/14	12 GS Sonthofen-Rieden, Sulzberg, Oy Mittelberg, Altusried, Hegge, Stein, Wildpoldsried, Wertach, Buchenberg, Königsegg, Oberstaufen, Martinszell, mit 21 Klassen	15.000 € LK OA
2014/15	16 GS: Martinszell, Wertach, Hegge, Sonthofen Rieden, Sulzberg, Stein, Krugzell, Buchenberg, Haldenwang, Betzigau, Fischen, Oferschwang, Sonthofen Berghoferstraße, Oy-Mittelberg, Burgberg mit 25 Klassen	15.000 € LK OA
2015/16	17 GS: Martinszell, Wertach, Stein, Fischen, Oferschwang, Sonthofen Berghoferstr., Sonthofen Rieden, Rettenberg, Sulzberg, Betzigau, Durach, Hegge, Waltenhofen, Buchenberg, Immenstadt, Weitnau, Oy-Mittelberg mit 30 Klassen	15.000 € LK OA

Summe (bis einschließlich Ende Schuljahr 2015/16)

74 Schulen mit insgesamt 143 Klassen,  
3 Kigas (2005/06 mit allen Vorschulkindern),  
zusammen rund 3.000 SchülerInnen



Stv. Landrätin  
Gertrud Knoll  
überreicht den  
SchülerInnen  
der Grundschule  
Sonthofen-  
Rieden die  
Zertifikate

\* DNB Deutscher Naturheilbund

\*\* LKOA/Leader (2009 und 2010 zusammen 20.000 € davon in beiden Jahren 10.000 €  
Eigenmittel Landkreis und 10.000 € Fördergelder über Leader)

## 6. ERFAHRUNGSBERICHTE

### 6.1 Grundschule Sonthofen-Rieden Schuljahr 2013/2014

Auch heuer durften wir vierten Klassen wieder an diesem vielfältigen und großzügig vom Landratsamt unterstützten Projekt teilnehmen. Der erste Teil des Projekts bestand im so genannten „Sensorikparcour“. Hier versuchten wir die verschiedensten Obst- und Gemüsesorten mit all unseren Sinnen wahrzunehmen. Das war gar nicht so einfach!

Der Höhepunkt dieses Tages bestand darin, die daraus von uns selbst zubereiteten, gesunden Snacks an den von uns schön dekorierten Tischen gemeinsam zu verspeisen. Mhmmm - ganz schön lecker!! Sogar so lecker, dass so mancher von uns diese Rezepte gleich daheim für seine Familie „nachkochte“ und auch dort großes Lob dafür einheimste.

Der zweite Part war der Kräutertag. Hier lernten wir viele Kräuter und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennen und kamen sogar in den Genuss von Holundersirup und Tees - aus frischen Kräutern zubereitet. Zudem stellten wir selbst Kräutersalz und individuell abgestimmte Duftsäckchen her, die dann auch jeder mit nach Hause nehmen durfte. Ein großer Dank gilt hierbei den drei Hauswirtschafterinnen Frau Koller, Frau Dauser und Frau Lüer, die diese beiden Tage so toll für uns vorbereitet und bei uns durchgeführt haben! „Kannst du nicht jeden Tag zu uns kommen?“ war eine Frage, die die drei nicht selten gestellt bekommen haben. Ja, daran hätten wir uns schon gewöhnen können!

Nach den ersten beiden Teilen im Klassenzimmer machten wir am dritten Tag einen Ausflug ins Bergbaumuseum nach Diepolz. Hier durften wir nach einer kurzweiligen Führung sogar selbst buttern - wie man es früher gemacht hat. Puh - das war ganz schön anstrengend! Aber gelohnt hat es sich: selbst hergestellte Butter auf frischem Brot mit Schnittlauch schmeckt einfach unsagbar gut!

Am vierten Tag entführte uns Frau Lüer noch in den Wald. Sie „verwandelte“ einen jeden von uns in einen Waldbewohner. Und so mancher entpuppte sich als Prof-Elster-Männchen.

Auch das Wetter spielte mit: Bei herrlichem Sonnenschein genossen wir es sehr, den Wald zu riechen und zu hören und einfach gemeinsam dort zu sein!

Text: Stephanie Maier (GS Sonthofen-Rieden)

Bilder: Copyright mit freundlicher Genehmigung der Grundschule Rieden





6.2 Grundschule Wildpoldsried Schuljahr 2013/2014



Zunächst einmal herzlichen Glückwunsch zu diesem gelungenen, offen gestalteten, vielfältigen Projekt. Es ist eine tolle Sache, die den Zeitgeist trifft und genau richtig für diese Jahrgangsstufe ist, denn in diesem Alter ist es wichtig, bewusst „Grundlagen“ zu legen. Entscheidend ist dabei auch, dass externe Experten in die Schule kommen, das hat noch eine andere Qualität. Richtig effektiv wird es, wenn man (gerade größere Klassen) aufteilt und als Lehrer unterstützend/zusätzlich einen Teil übernimmt. Der Einstiegselternabend mit Frau Klaas war gelungen, weil die Fragen der Eltern ernst genommen wurden und auch auf angenehme und unterhaltsame Art beantwortet wurden, nicht mit dem erhobenen Zeigefinger. Ich habe viel positive Rückmeldung durch die Eltern bekommen. Der Sinnesparcour mit Frau Ernst war eine runde Sache, weil die Kinder in Aktion waren, viel erfahren haben und natürlich das Essen am Schluss bei schön gedecktem Tisch ein besonderes Erlebnis war. Besonders Spaß hat den Schülern der Getreide/Brot-Tag gemacht, da wir hier wieder an mehreren Stationen in Kleingruppen gearbeitet haben. Frau Ernst hat den Part Getreide und Brot backen übernommen und zusätzlich habe ich mit den Kindern an dem Tag gebuttert (Glasbutterfass), Butter-Werbung formuliert und etwas Wildpoldsrieder Geschichte (Sennereien) studiert. Wiederum endete der Tag natürlich mit einem gemeinsamem Essen.

Unser Erlebnistag im Wald mit Frau Lürer war reichhaltig. Gekonnt führte Frau Lürer die Kinder und fesselte sie mit Ihren Angeboten, dass die Zeit im Nu verflog. Nachhaltig war der Eindruck bei den Kindern und sie sprachen noch oft davon.

Abgerundet wurde das Projekt durch das Entspannungsmodul und einer Kräuterwanderung mit Frau Ernst. Angeregt durch die Fortbildung in Diepolz und durch das Projekt verbrachten wir unseren Schullandheimaufenthalt in Diepolz und besuchten dort Kurse (Schnitzen, Filzen und Zeitreise). Es war ein gelungener Aufenthalt, zum einen weil das Jugendgästehaus ein „Traum“ ist und weil das Angebot (Bergbauernmuseum und Wandermöglichkeiten) vielfältig ist. Abschließend möchte ich rückmelden, dass die Elternbriefe von der Anzahl her eigentlich in Ordnung sind und als Information wichtig sind. Ich glaube jedoch, dass diese auch, wenn sie in Etappen ausgegeben wurden, nicht alle gelesen werden. Vielleicht wäre es eine Idee, gleich am Elternabend, an dem sie begeistert waren, die Info gebündelt mitzugeben.

Etwas zu kurz kam bei uns auch das Ausfüllen der Arbeitsblätter (Sinnesparcour). Nicht alle wurden vollständig von allen Kindern bearbeitet, wobei ich denke, dass das Wichtigere ist, dass die Kinder durch Tun aktiv werden, ausprobieren, Eindrücke sammeln, Zusammenhänge verstehen und achtsamer werden.

Herzlichen Dank – ganz besonders im Namen der Kinder der 4. Klasse

Text und Bilder: Vera Klinger, Klassenlehrerin



## 7. PROJEKTL EITUNG, MITWIRKENDE UND MODULPARTNER

Im Jahre 2005 wurde vom Deutschen Naturheilbund ein Projekt zur Förderung der Ernährung und Gesundheit beim Landratsamt Oberallgäu in Auftrag gegeben. Verantwortlich dort war Ilona Authried, Dipl.-Betriebswirtin (FH), die bis heute das Projekt ausschreibt, organisiert und begleitet. Der Landkreis Oberallgäu ist Projektträger und finanziert das Projekt.

Projektidee und –konzept wurden von Ulrike Klaas, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin, Pädagogin und Hochschuldozentin, entwickelt. Sie erhebt außerdem die Daten zu Ernährungsgewohnheiten und Freizeitverhalten der Oberallgäuer Schüler und wertet diese aus, um das Projekt immer wieder den sich verändernden Bedingungen anzupassen. In all den Jahren, in denen das Projekt nun stattfindet, wurden die Inhalte ständig den neuesten ernährungswissenschaftlichen und –psychologischen Studienergebnissen angepasst und evaluiert.



Ulrike Klaas,  
Dipl. Ern.Wiss. (Univ),  
Lehrbeauftragte, Pädagogin

In den Jahren 2009 und 2010 wurden „Allgäuer Kinder“ als LEADER-Projekt mit europäischen Mitteln gefördert. Es war das erste Ernährungsprojekt, das auf diese Weise auch vom Bauernverband (Kreisverband Oberallgäu) unterstützt wurde. Ulrike Müller, Kreisrätin und MdL stand damals als Schirmherrin für das Projekt. Die beiden Projektleiterinnen (Authried / Klaas) binden in ihre Arbeit eine Reihe von Fachfrauen ein. Alle Mitarbeiterinnen verfügen über eine qualifizierte Ausbildung oder ein einschlägiges Hochschulstudium im Gesundheits- oder Ernährungsbereich. Sie werden jährlich geschult und weitergebildet und setzen die Module vor Ort an den Schulen mit den Kindern um.

Bei der Koordination der Termine, der Beratung bei der Wahl der Module und der Organisation der Termine bei den externen Modulpartnern werden die Schulen unterstützt.



Von li.n.re.: Hanni Jörg, Anne Koller, Elke Dinnebier, Roswitha Lüer, Ulrike Klaas, Gesa Meyer, Christine Waibel-Beer, Ilona Authried.  
Nicht auf dem Bild: Monika Riedmüller

Nicht alle Module können optimal in Klassenzimmern umgesetzt werden, zum Beispiel Nahrungszubereitung. Darüber hinaus ist es uns wichtig hinaus zu gehen, zum Beispiel zum „Einkaufen“ in einen Supermarkt oder auch auf einen Wochenmarkt um regionale Produkte kennenzulernen, in den Wald zur Sinneschärfung, auf die Wiese zum Kräuter Sammeln, an einen Bach zum Kneippen oder an Orte, an denen sich die Herkunft der Lebensmittel verfolgen lässt, zum Beispiel Sennalpen und Bauernhöfe.

Ein Vormittag kann daher mit einem der externen Modulpartner gestaltet werden. Je nach Lage der Schule bietet sich eine Sennalpe, das Kempodium in Kempten oder das Bergbauernmuseum in Diepolz an.

## 8. PRESSESPIEGEL

Mit freundlicher Genehmigung des Kreisboten, 31. Juli 2008

### So wichtig wie Rechnen

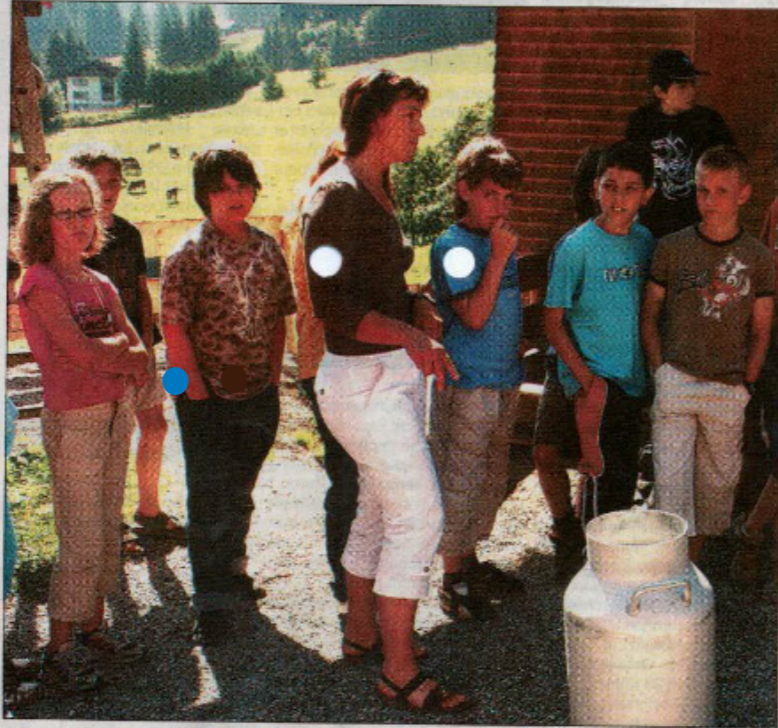
»Gesundheitserziehung muss Pflichtfach werden«

Oberallgäu – Das Projekt „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ hat den Probelauf bestanden. Fünf Schulklassen der vierten Jahrgangsstufe haben in Theorie und Praxis bewiesen, dass sie wissen, worauf es bei der gesundheitsbewusster Ernährung ankommt.

„Hauswirtschaft ist so wichtig wie Schreiben, Lesen und Rechnen“ meint Gertrud Knoll, Stellvertretende Oberallgäuer Landrätin, wenn es um das Thema Ernährungsbewusstsein und Gesundheitserziehung für Kinder geht. Hauswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten müssten Pflichtfach an den Schulen werden.

Beim Besuch der Sennalpe Gerstenbrände im Gunzesrieder Tal wurden die ersten fünf Schulklassen ausgezeichnet, die beim neuen Projekt „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ mitmachten. Nach dem „Ernährungsführerschein“ für die Zweit- und Drittklässler will die Fortsetzung weitere Zusammenhänge kind- und altersgerecht vermitteln.

In Zukunft sollen die Ernährungsprojekte auch finanziell besser ausgestattet werden. Kreisbäuerin Ulrike Müller setzt auf eine Förderung aus EU-Mitteln der Initiative „Leader plus“. Auf ehrenamtlicher Basis wie bisher in der Aktion „Landfrauen machen Schule“ könne diese wichtige Präventionsarbeit nicht weiter geleistet werden, sagt sie. Der Landkreis Oberallgäu stellte 5 000 Euro zur Verfügung, um die Ernährungs- und Gesundheitserziehung an den Grundschulen nachhaltig zu fördern.



Eine ganze Menge: 80 Liter Wasser braucht eine Kuh pro Tag, damit sie auch viel Milch gibt. Kreisbäuerin Ulrike Müller (Mitte) erläuterte den Viertklässlern aus Stein und Blaichach die Zusammenhänge bevor sie erleben konnten, wie aus Milch Bergkäse gemacht wird. Foto: Josef Gutemiedl

Mit freundlicher Genehmigung des Allgäuer Anzeigeblasses, 1. August 2008

### Kinder beschäftigen sich mit gesunder Ernährung

Gunzesried | pm | Beim Gesundheitsprojekt „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ haben die Viertklässler der Grundschulen Blaichach und Stein mitgemacht – und nun ihre Qualifizierungszertifikate überreicht bekommen.

Im Frühsommer 2008 bot der Landkreis in Kooperation mit den Landfrauen Oberallgäu des Bayerischen Bauernverbandes und unter Schirmherrschaft von Kreisbäuerin Ulrike Müller interessierten Grundschulen ein Programm zur Förderung der Gesundheitserziehung an. Der Schwerpunkt lag auf der Ernäh-

rung und angesprochen waren Schulen, die im Vorgänger-Programm „Gesunde Kinder“ nicht teilnehmen konnten.

Angeboten wurden Workshops für Lehrer und Landfrauen, Elternabende und im Unterricht verschiedene Bausteine zum Thema „Gesunde Ernährung“. Zum Beispiel stand für die Kinder das Zubereiten eines Frühstücks oder Mittagessens, das Pflanzen von Bohnen und der Besuch eines Bauernhofs im Vordergrund. Die Vormittage in den Schulen wurden von Landfrauen gestaltet.



Kreisbäuerin Ulrike Müller (vorne links) und Vize-Landrätin Gertrud Knoll (daneben) überreichten den teilnehmenden Klassen Zertifikate. Foto: Charly Höpf

Mit freundlicher Genehmigung des Allgäuer Anzeigeblasses, 30. Oktober 2008

### Leader Plus: Aktionsgruppe gibt grünes Licht für fünf Projektideen

Förderung Geld für Kinder, Moorallianz und barrierefreies Allgäu

Allgäu | az | Fünf regionale Projektideen können jetzt Geld bei Leader Plus, dem Förderprogramm der Europäischen Union für den ländlichen Raum, beantragen. Welche, darüber entschied die Leader Aktionsgruppe (LAG) Regionalentwicklung Oberallgäu:

- Der Landkreis Oberallgäu bekommt Geld für das Konzept „Allgäuer Kinder gesund und fit“.
- Gefördert wird auch die „Rollende Küche“ der Krumbacher Familienstiftung für Kindergärten ohne Küche. Sie will das Oberallgäu, den Landkreis Lindau und das württembergische Allgäu abdecken.
- In Sachen Allgäuer Moorallianz wurden zwei Vorschläge für förderungswürdig befunden: die begleitende Öffentlichkeitsarbeit innerhalb der Moorallianz und die Einrichtung einer Streubörse (Koordinationsstelle für die Nutzung von Streuwiesen).
- Und zu guter Letzt können Fördergelder für das Projekt „Allgäu barrierefrei“ beantragt werden, das der Kreis Oberallgäu mit den anderen Allgäuer LAGs umsetzen will.



Die Allgäuer Moorallianz, zu der auch der Moorerlebnispfad in Stöten (Ostallgäu) gehört, wird vom EU-Förderprogramm Leader Plus unterstützt. Archiv-Foto: Vitalis Held

Mit freundlicher Genehmigung des Kreisboten, 23. April 2009

### Ernährungsprojekt

Oberallgäu – Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kempten, allgäuerweit für Beratung und Bewilligung von Leader-Projekten zuständig, hat grünes Licht für ein Ernährungsprojekt des Landkreises Oberallgäu gegeben. Auf Initiative der Oberallgäuer Landfrauen und des Landkreises soll ein neuer Ansatz effektiver Ernährungserziehung an Grundschulen etabliert werden. Dafür wurde ein zielgruppenspezifisches Gesundheitsangebot für Grundschüler der vierten Jahrgangsstufen entwickelt. Unter anderem finden Workshops für Schüler und Lehrer, Elternabende und Projektschulwochen inklusive Bauernhofbesuch statt.

Das Projekt erfüllt die strengen Kriterien für eine Leader-Förderung, so der Behördenleiter des AELF Kempten, Dr. Alois Kling. Angesichts der Zunahme stark übergewichtiger Kinder gewinnt das Thema „Gesunde Ernährung für Kinder“ zunehmend an Bedeutung. Mit den Oberallgäuer Landfrauen habe das Schulprojekt eine wesentliche Vernetzung zur heimischen Landwirtschaft. Zu den Kooperationspartnern zählen neben dem Bayerischen Bauernverband, die Krumbach Familienstiftung, das Kempodium in Kempten sowie die Krankenkassen.

Für Gerhard Hock, den Leiter der Ernährungsabteilung am Amt für Landwirtschaft und Forsten Kempten, ergeben sich durch das Projekt neue Möglichkeiten, die Bedeutung regionaler Lebensmittel in die Schulen zu tragen.

Nach Aussage des Allgäuer Leader-Managers Ethelbert Babl sollen vom Leader-Programm möglichst viele Menschen direkt profitieren. Im Rahmen des Projektes können rund 400 Schüler mit Eltern und Lehrern an dieser Ernährungsaufklärung teilnehmen.

Die Lokale Aktionsgruppe Regionalentwicklung Oberallgäu mit ihrem Vorsitzenden Bürgermeister Heribert Kammel hat sich einstimmig für dieses Schulprojekt ausgesprochen. Für die geplanten Maßnahmen mit Kosten von 25 000 Euro stehen rund 12 500 Euro Fördergelder aus dem Leader-Programm der Europäischen Union zur Verfügung.

hf

## Ernährungsprojekt an den Schulen

Oberallgäu | az | Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kempten, allgäuweit für Beratung und Bewilligung von Leader-Projekten zuständig, hat grünes Licht für ein Ernährungsprojekt des Landkreises Oberallgäu gegeben. Auf Initiative der Oberallgäuer Landfrauen und des Landkreises soll ein neuer Ansatz effektiver Ernährungserziehung an Grundschulen etabliert werden. Dafür wurde ein zielgruppenspezifisches Gesundheitsangebot für Grundschüler der vierten Jahrgangsstufen entwickelt. Unter anderem finden Workshops für Schüler und Lehrer, Elternabende und Projektschulwochen inklusive Bauernhofbesuch statt. Für die geplanten Maßnahmen mit Kosten von 25 000 Euro stehen rund 12 500 Euro Fördergelder aus dem Leader-Programm der Europäischen Union zur Verfügung.

## Effektive Ernährung

Kempten/Oberallgäu – Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Allgäu weit für Beratung und Bewilligung von Leader-Projekten zuständig, hat grünes Licht für ein Ernährungsprojekt des Landkreises gegeben. Auf Initiative der Landfrauen und des Kreises soll ein neuer Ansatz effektiver Ernährungserziehung an Grundschulen etabliert werden.

Dafür wurde ein zielgruppenspezifisches Gesundheitsangebot für Grundschüler der vierten Jahrgangsstufen entwickelt. Unter anderem finden Workshops für Schüler und Lehrer, Elternabende und Projektschulwochen inklusive Bauernhofbesuch statt. Das Projekt erfüllt die strengen Kriterien für eine Leader-Förderung, so der Behördenleiter, Dr. Alois Kling.

Angesichts der Zunahme stark übergewichtiger Kinder gewinnt das Thema „Gesunde Ernährung für Kinder“ zunehmend an Bedeutung. Mit den Oberallgäuer Landfrauen habe das Schulprojekt eine wesentliche Vernetzung zur heimischen Landwirtschaft. Zu den Kooperationspartnern zählen neben dem Bauernverband, die Krumbach-Familienstiftung, das Kempodium sowie die Krankenkassen. Für Gerhard Hock, den Leiter der Ernährungsabteilung am AELF, ergeben sich durch das Projekt neue Möglichkeiten, die Bedeutung regionaler Lebensmittel in die Schulen zu tragen.

Nach Aussage des Allgäuer Leader-Managers Ethelbert Babl sollen vom Leader-Programm möglichst viele Menschen direkt profitieren. Im Rahmen des Projektes können rund 400 Schüler mit Eltern und Lehrern an dieser Ernährungsaufklärung teilnehmen.

Die Lokale Aktionsgruppe Regionalentwicklung Oberallgäu mit ihrem Vorsitzenden, Heribert Kamel, hat sich einstimmig für dieses Schulprojekt ausgesprochen. Für die geplanten Maßnahmen mit Kosten von 25 000 Euro stehen rund 12 500 Euro Fördergelder aus dem Leader-Programm der Europäischen Union zur Verfügung.

## Bäuerinnen für Milch und Käse an Schulen

BBV-Versammlung Landfrauen bringen sich in Ernährungsprojekte ein

Betzgau | cc | Bei der Herbstarbeits-tagung der im BBV (Bayerischer Bauernverband) organisierten Oberallgäuer Ortsbäuerinnen wies Kreisbäuerin Ulrike Müller auf viele von den Landfrauen angeschobene Ernährungsprojekte hin. Die Schulmilchaktionen seien immer noch problematisch, da es bis jetzt noch keinen Lieferanten gebe, der 0,2 Liter Frischmilch abfülle oder Kleinmengen ausliefern. Aber der BBV verfolge das Thema weiter.

„Allgäuer Kinder, gesund und fit“ heißt ein Projekt, bei dem sich die Landfrauen einbringen. Es werden Projektstage in Grundschulen angeboten, bei denen auf Ernährung mit regionalen Produkten, besonders mit Milch und Käse Wert gelegt wird.

„Klonfleisch brauchen wir nicht“

Müller informierte auch über die Aktivitäten im vergangenen Halbjahr: Sie wies auf das Treffen mit

Bundeskanzlerin Angela Merkel, Ilse Aigner und Dr. Gerd Müller hin. Viele gute Gespräche mit Verbrauchern habe sie am Stand der Allgäuer Festwoche führen können. Wegen des Klonfleischproblems sei ein Dringlichkeitsantrag gestellt worden, denn Klonfleisch brauchen wir nicht, so Müller.

Kreisobmann Alfred Enderle ging unter anderem auf den neuen Koalitionsvertrag ein, in dem Mittel aus dem Milchfonds der europäischen Union zugesagt werden, die für strukturverbessernde und absatzfördernde Maßnahmen eingesetzt werden sollen. Ziel für nächstes Jahr sei es, bei der Bergbauernmilch (Allgäuland Sonthofen) mit der Vermarktung von gentechnikfreier Milch zu beginnen. Enderle sieht dies als einen „Meilenstein“ in der Vermarktung der Gentechnikfreien Anbauregion Allgäu. Enderle hielt ein Plädoyer für die Erhaltung und den Wieder-



Mit großer Mehrheit wurde Friederike Rietzler aus Kempten zu einer weiteren Stellvertreterin von Kreisbäuerin Ulrike Müller (rechts, Müssen) gewählt. Links Stellvertretende Kreisbäuerin Elisabeth Koch aus Altusried. Foto: Claudia Chauvin

aufbau eines dörflichen Miteinanders, bei dem die Landfrauen sicherlich eine Schlüsselrolle haben. „Gemeinsam in die Zukunft“, das sei das Motto.

Die Erwachsenenbildungsarbeit des Kreisverbands Kempten/ Oberallgäu bietet den Winter über viele interessante Veranstaltungen, die für jeden zugänglich sind. Information dazu: (0831) 704910.

## „Es reicht nicht aus, mit dem Rettich zu winken“

Bildung Projekt „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ startet in die nächste Runde – Schulen können sich beim Landratsamt melden

Sonthofen/Oberallgäu Rühren, backen, schnipseln, kneten: In den kommenden Wochen geht das Projekt „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ in eine neue Runde. In der von der EU geförderten Maßnahme dreht sich alles um gesundes Essverhalten, bewusste Tagesgestaltung und intensive Sinnesschulung der Klassen.

Im Vorjahr waren laut Landratsamt Kinder aus den Grundschulen Rieden, Martinszell, Wiggensbach, Altusried, Oberstaufen und Burgberg mit großem Engagement dabei.

„Wir können die Art, wie wir essen, nicht trennen von der Art, wie wir leben“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Klaas: Übergewicht sei nicht nur eine Folge (vermeintlich) falschen Essens, sondern auch der fehlenden Wahrnehmung des eigenen Körpers, von zu wenig Schlaf und zu hohem Computer-/Fernsehkonsum.

Durchschnittlich sitze jedes Kind knapp vier Stunden täglich vor einem Bildschirm. Da reiche es nicht, mit dem Rettich in der Hand zu winken oder einen probiotischen Jo-

ghurt zu essen. Das Projekt baut auf Sinnesschulung und Körperwahrnehmung, da neben dem steigenden Übergewicht auch psychische Essstörungen ein immer größeres Problem seien. Laut Klaas wären über 40 Prozent aller 10-jährigen Mädchen gerne dünner; fast 90 Prozent aller Buben und Mädchen haben Angst, dick zu werden. (hae)

Interessierte Schulen melden sich im Landratsamt bei Ilona Authried, Telefon 083 21/612-234, E-Mail ilona.authried@lra-oa.bayern.de

## Gesund und fit

Neue Runde für Ernährungsprojekt

**Oberallgäu - Rühren, backen, schnipseln, kneten: In den kommenden Wochen geht das Schulgesundheitsprojekt „Allgäuer Kinder - gesund und fit“ in eine neue Runde. Zum Auftakt bekommen die Oberallgäuer Grundschulen demnächst Post vom Landratsamt, wo die Projektleitung angesiedelt ist.**

In dem durch das EU-Programm "Leader" geförderten Projekt geht es um nachhaltige Förderung gesunden Essverhaltens, bewusste Tagesgestaltung sowie intensive Sinnesschulung der Klassen. Das Projekt ist auf zwei Jahre angelegt. Die Allgäuer Kinder aus den Grundschulen Sonthofen-Rieden, Martinszell, Wiggensbach, Altusried, Oberstaufen und Burgberg waren im vergangenen Jahr mit großem Engagement dabei.

Auf dem Programm stehen nicht nur bekannte Themen wie gesundes Frühstück und Obst

und Gemüse, sondern auch Lebensmittel aus der Region, Herstellung von Kräutersalzen zum Essen und Baden, selbstzubereitete Kräuterbowlen, ein Riechmemory von Kräutern, Gewürzen und Aromen, ein Hör-Parcour, eine Fruchtefuhl-kiste, Entspannungstechniken, Aromatherapie und Bewegung, vor allem die der Füße. Der Besuch auf einer Sennalpe und Einkäufen „Von hier“ ergänzen die Vormittage.

Umgesetzt wird das Projekt von Landfrauen an den Schulen sowie von Hauswirtschafterinnen in der Kochwerkstatt des Kempodiums. Sie alle werden für das Projekt geschult.

Das Projekt stellt Ansprüche an alle Beteiligten: Es handelt sich um ein Baukastensystem, und die Bausteine werden dem Unterrichtstand, den Möglichkeiten der Schule, der Jahreszeit und den Vorlieben der Kinder entsprechend ausgesucht und aufbereitet. hf

Mit freundlicher Genehmigung  
der Allgäuer Zeitung,  
15.02.2010

## Zweite Runde von „Allgäuer Kinder gesund und fit“

**Oberallgäu Rühren, backen, schnipseln, kneten: In den kommenden Wochen geht das Schulgesundheitsprojekt „Allgäuer Kinder - gesund und fit“ in eine neue Runde. Zum Auftakt bekommen die Oberallgäuer Grundschulen demnächst Post vom Landratsamt, das die Projektleitung innehat. In dem vom EU-Programm „Leader“ unterstützten Projekt geht es um nachhaltige Förderung gesunden Essverhaltens, bewusste Tagesgestaltung sowie intensive Sinnesschulung. Das Projekt ist auf zwei Jahre angelegt. Die Allgäuer Kinder aus den Grundschulen Rieden, Martinszell, Wiggensbach, Altusried, Oberstaufen und Burgberg waren im vergangenen Jahr mit großem Engagement dabei, so das Landratsamt.**

Umgesetzt wird das Projekt von Landfrauen an den Schulen sowie von Hauswirtschafterinnen in der Kochwerkstatt des Kempodiums. Sie alle werden für das Projekt geschult. Die Nachhaltigkeit sichern zudem ein Elternabend sowie eine Fortbildung für Lehrer. (az)

**Interessierte Schulen können sich im Landratsamt bei Ilona Authried melden, Telefon: (08321) 612 234 oder [ilona.authried@ira-oa.bayem.de](mailto:ilona.authried@ira-oa.bayem.de)**

Mit freundlicher Genehmigung des Kreisboten, 28. Oktober 2010

## Gesunder Stundenplan

Projekt »Oberallgäuer Kinder - gesund und fit«

Von ELKE-SABINE BARTH  
Allgäu - Das Thema „Gesunde Ernährung für Kinder“ gewinnt zunehmend an Bedeutung. Der Landkreis Oberallgäu als Projektleiter fördert in Kooperation mit den Oberallgäuer Landfrauen und dem Kempodium Kempten seit dem Jahr 2008 die Gesundheits-erziehung an Oberallgäuer Schulen. Mit den dreitägigen Schulprojekttagen „Oberallgäuer Kinder - gesund und fit“ werden die Kinder mit verschiedenen Workshops auf ein nachhaltiges und gesundes Essverhalten, eine bewusste Tagesgestaltung und auf die eigene Sinneswahrnehmung geschult.



Beim dreitägigen Schulprojekt „Allgäuer Kinder - gesund und fit“ war der Blick in den Topf des Nachbarn erlaubt. Zum Thema „Kräuter“ fertigten Amelie Berg und Marco Spengler aus der Klasse 4c der Grundschule Sonthofen-Rieden, eigene Kräuter- und Badesalze und Traumsäckchen. Foto: Barth

Klaas, die als Expertin vom Landkreis Oberallgäu das Projekt leitet. Dort wurde Getreide gemahlen und Brot gebacken und die Milch zu Butter geschlagen. Bei Hörtest und Riechmemory konnten die Kinder mit allen Sinnen wahrnehmen wie knusprig gebackenes Brot sich anhört und frisches Obst und Gemüse riecht. Knollensellerie und Liebstöckelkraut, Thymian und Rosenblätter – die Sinneswahrnehmungen waren vielseitig.

Dabei wird vor allem auf die Wertigkeit frischer und regionaler Lebensmittel eingegangen. Stellvertretende Landrätin Gertrud Knoll überreichte nun an die Klassen-sprecher der vierten Klassen der Grundschule Sonthofen-Rieden ein Qualifizierungszertifikat. Mit Klassenlehrerin Andrea Müllergerß, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin und Projektleiterin Ulrike Klaas, Landfrauen und aktiven Eltern ließen sie sich zum Abschluss über die Schulter schauen und gewährten einen Einblick in die Projektarbeit.

„Ein Thema bei den diesjährigen Projekttagen war beispielsweise der Baustein Mehl und Brot oder Milch und Butter, dass mit einem Ausflug ins Bergbauermuseum Diepolz verbunden war“, berichtet Ulrike

Im Baustein „Kräuter“ geriet der Kräutergarten der Schule ins Visier. Die Kinder lernten Kräutersalz für Mamas Küche und wohltuendes Badesalz selbst herzustellen und dazu die Schätze der Natur und des Kräutergartens zu ernten. In die selbstgefertigten Traumsäckchen füllten sie Lavendel, Rosenblätter, Zitronenmelisse, Waldmeister und Kamille. Seit 2008 wurden insgesamt 31 vierte Klassen im Allgäu mit dem von der EU-geförderten Projekt „sensibilisiert.“ Wenn Kinder ausgewogen essen und sich bewegen, legen sie ein gesundes Fundament für ihre schulische Leistung wie auch für ihr späteres Leben“, appelliert Knoll. „Die Leaderförderung

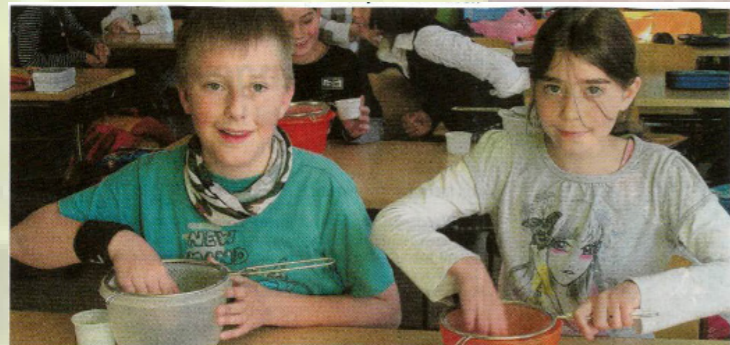
Wichtig war auch das Thema Entspannung. „Nur wer entspannt ist, nimmt seinen Körper richtig wahr und achtet

auf dessen Signale. Rituale wie eine Kerze anzünden, das Tis-

chgebet, gemeinsames Essen sind wichtige Elemente“, weiß Klaas.

fällt ab dem kommenden Jahr weg. In Kooperation mit den Landfrauen soll das Programm jedoch flächendeckend im Landkreis weiterlaufen“, informiert sie. Schulrat Paul Mögele zeigte sich positiv beeindruckt von den Schulprojekttagen: „Dies ist eine ganz moderne Form des Schulunterrichts, bei dem außerschulische Experten in den Projekten mitwirken.“

Mit freundlicher Genehmigung des Allgäuer Anzeigeblasses, 9. Oktober 2010



Spaß hatten die Viertklässler in Sonthofen-Rieden gestern auch beim Zubereiten von Kräutersalz – wie im Vordergrund Felix (links) und Lucia. Foto: Veronika Krull

## Lecker und gesund: „Blumenstrauß mit Wurzeln“

Gesundheit Viertklässler lernen viel über die richtige Ernährung

**Sonthofen** Heiteres Gemüsetast in der Klasse 4c der Grundschule Rieden: Ein „Blumenstrauß mit Wurzeln“ – das soll man essen können? Klar, denn das seltsame Gebilde ist ein Knollensellerie. Die Schüler haben an einem Gesundheitsprojekt des Landkreises teilgenommen und kamen aus dem Staunen oft nicht heraus, so Projektleiterin Ulrike Klaas, Ernährungswissenschaftlerin. Jetzt erhielten Schüler und Lehrerin von Vizelandrätin Gertrud Knoll ein Qualifizierungszertifikat.

„Eine gesunde Ernährung ist das Fundament fürs spätere Leben“, betonte Knoll. Die Kinder hätten im Kurs die Entwicklung der Lebensmittel „vom Acker bis zum Teller“ und vom „Kühstall bis zur Tasse“ verfolgen können. Seit 2008 wurden insgesamt 31 vierte Klassen unter dem Motto „Allgäuer Kinder - gesund und fit“ für frisches und ausgewogenes Essen sensibilisiert. So hat der neunjährige Itione aus der 4c gestaunt, dass man die Blätter von der Zitronenmelisse essen kann. Und wie sich ein feines Kräutersalz selber herstellen lässt, lernten die Kinder gestern beim Abschlussstag.

Die Kräuter, wie Bohnenkraut und Schnittlauch, haben die Kinder

vorab teilweise selbst gesammelt, getrocknet und zerrieben. Nun dürfen sie sich aus dem reichhaltigen Sortiment ihre Lieblingskräuter aussuchen und mit reinem Meersalz mischen. Der Kräutertag ist eines von zahlreichen „Modulen“, aus denen die Schulen auswählen können, erklärt Ulrike Klaas. Die 46-jährige freiberufliche Expertin bietet auch das „Mehl-und-Brot-Modul“ und das „Milch-und-Butter-Modul“ an. Das fand Amelie (9) besonders spannend: Im Bergbauermuseum Diepolz durften die Kinder nämlich Butter machen und Brot backen. Als Pflichtmodul galt der „Sensorik-Parcours“ mit einer Fühlkiste, gefüllt mit Gemüsearten, einem „Hörtest“ (krosses Brot) und einem Riechmemory. Da konnten die Kin-

der nicht unbedingt die Gewürze benennen, aber treffend umschreiben, was im Ketchup ist (Curry) oder in Plätzchen (Zimt). Wichtig findet Klaas auch das Entspannungsmemory: „Nur wer entspannt ist, isst richtig“, weil er die Signale des Körpers richtig deute. Thema war auch der „Dünneheitswahn“. Zufrieden mit den Viertklässlern zeigt sich Landfrau Heike Dauser (Immenstadt), die gemeinsam mit Klaas und Eltern die Kinder unterwies hat. „Sie waren superlieb und wollten viel wissen“, so Dauser, die den Unterrichtsstoff teils aus dem eigenen Garten mitbrachte: Stielmangold in allen Schattierungen oder etwa unterschiedlichste Kohlsorten. Auch da haben die Kinder mächtig staunen müssen. (ok)

### Bisher schon 31 vierte Klassen geschult

- Der Landkreis Oberallgäu rief das Gesundheitsprojekt 2008 ins Leben – in Kooperation mit den Landfrauen Oberallgäu. Seitdem wurden in 15 Grundschulen 31 vierte Klassen sowie Eltern und Lehrer geschult.
- In den Jahren 2009 und 2010 trugen das „Leader“-Projekt (Kosten: 20.000 Euro) finanziell je zur Hälfte der Landkreis und die EU. Die EU-Förderung läuft jetzt aus. Der Kreis gibt aber auch 2011 Geld, damit weitere dritte und vierte Klassen etwas über gesunde Ernährung lernen. (vk)

# Schuld ist nicht nur die falsche Ernährung

Schulprojekt Wissenschaftlerin erklärt Oberallgäuer Lehrern, warum auch Bewegungs-, Licht- und Schlafmangel bei Kindern zu Übergewicht führt – Lebensmittel keinesfalls verteufeln

VON KLAUS KIESEL

Oberallgäu „Die meisten Obst, Gemüse oder belegte Brote – viele haben aber auch etwas Süßes dabei.“ Diese Antwort bekommt man an diesem Nachmittag von den gut 20 Oberallgäuer Lehrern auf die Frage zu hören, was denn ihre Dritt- und Viertklässler für die Pause in die Schule mitbringen. Im Diepolzer Bergbauermuseum erfahren die Pädagogen bei einer Fortbildung, wie sie „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ machen (so lautet das Motto und der Projektname, siehe Infokasten). Dabei sei ungesundes Essen nicht alleine schuld an Übergewicht, wie ihnen Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Klaas erklärt.

Vielmehr spielen laut der Projektleiterin auch Bewegung, Schlaf und Licht eine entscheidende Rolle: „Kinder, die nicht draußen sind, essen weit mehr Süßigkeiten“ hat Klaas herausgefunden. Wegen

Lichtmangels produziere der Körper weniger Glückshormone, die er sich in Form von „Ersatzdrogen“, wie Zucker, zurückhole. Bewegungen wie die Knirpse mehr, hätten Eltern



Bei der Fortbildung „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ bekamen Lehrer das aufgetischt, was ihre Schüler im Rahmen des Projekts später auch essen dürfen: Vollwertige Nahrungsmittel aus der Region. Foto: Klaus Kiesel

auch weniger Probleme, ihnen gesundes Essen aufzutischen.

### Vier Stunden vor dem Bildschirm

Und warum Kinder heutzutage immer weniger herumtoben, sei allgemein bekannt, so die Wissenschaftlerin: Vor Bildschirmen saßen sechs bis 14-Jährige täglich über vier Stunden, in den USA sogar über acht Stunden. „Wir haben Schüler, die extra früher aufstehen, um vor dem Unterricht noch Computer zu spielen“, erzählt eine Lehrerin.

Nicht nur wegen Schlafmangels, sondern auch wegen Wachstumschüben seien Kinder oft müde, hungrig und schlecht gelaunt: „Wenn Eltern sie dann aber wach halten, wächst der Nachwuchs hormonbedingt eher in die Breite statt in die Höhe“, sagt Klaas. Keinesfalls dürften Lebensmittel in „gut“ und „schlecht“ eingeteilt werden: „Kinder lieben süßes, fettiges, eiweiß-

und cholesterinreiches Essen, weil sie das für ihre Entwicklung brauchen.“ Würden bestimmte Lebensmittel verteufelt, fühle man sich automatisch beschämt, wenn man „etwas Schlechtes“ gegessen hat. Essstörungen seien häufig die Folge.

### Das Projekt „Allgäuer Kinder – gesund und fit“

- Das Gesundheitsprojekt „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ hat der Landkreis Oberallgäu in Kooperation mit den Landfrauen Oberallgäu im Jahr 2008 initiiert: Anfangs an fünf vierten Klassen der Grundschulen Immenstadt-Stein und Blalbach. Mit im Boot sind unter anderem das Staatliche Schulamt Oberallgäu oder das Kempodium in Kempten.
- Ausschlaggebend war der Wegfall der Ernährungsberaterinnen im Landratsamt und eine Studie über das Ernährungsverhalten von Vorschulkindern und Grundschulern im Oberallgäu von Ulrike Klaas.
- Um das Projekt möglichst flächendeckend im Oberallgäu anzubieten, wurde es für das Schuljahr 2009/2010 als **Leader Projekt** in der Regionalentwicklung Oberallgäu genehmigt.
- Im Frühjahr 2009 beteiligten sich elf Klassen der Grundschulen Martinszell, Oberstaufen, Sonthofen-Rieden, Wiggensbach, Burgberg und Altusried an dem Projekt.
- 2010 machten die Grundschulen Altusried, Weitnau, Oy-Mittelberg, Burgberg, Immenstadt-Stein und Sonthofen-Rieden mit insgesamt 15 Klassen mit.
- Heuer haben sich bereits die Schulen in Martinszell, Buchenberg, Dietmannsried, Immenstadt-Stein, Oberstdorf und Sonthofen-Rieden mit 14 Klassen angemeldet.

Dem eigenen Körper vertrauen

Was Klaas zufolge vielen Menschen fehlt: Dem eigenen Körper zu vertrauen, einen Bezug zur Nahrung aufzubauen und beides wertzuschätzen. Und genau das sollen Lehrer mit ihren Schülern im Rahmen des Projekts lernen. Indem die Sinne

geschult, geschärft und entdeckt würden. „Unser Projekt ist auf Nachhaltigkeit angelegt“, so Ilona Authried. Laut der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Oberallgäu binde es Schüler, Eltern, Erzieher, Lehrer und Mittlerkräfte ein. Neben der Arbeit an den Schulen gebe es Elternabende, Fortbildungen, Schulungen und Workshops.

➔ **Auskunft** und Anmeldung unter Telefon 08321/612-234 oder per E-Mail: ilona.authried@lra-oa.bayern.de

# Gesunde Ernährung fängt bei Kleinkindern an

## Projekt Netzwerk für junge Familien im Landkreis aufgebaut

Oberallgäu Mit zwei Projekten zur gesunden Ernährung für Kinder hat sich der Oberallgäuer Sozialausschuss des Kreistags beschäftigt. Gesunde Lebensmittel bereits Kleinkindern schmackhaft zu machen – das ist das Ziel. Projektleiterin Rosa-Maria Naderer vom Landwirtschaftsamt Kempten berichtete vor dem Ausschuss über den Stand der Aktion: Seit April 2011 ist ein Netzwerk aufgebaut, das sich mit der Zielgruppe „Familien mit Kindern von der Geburt bis zum dritten Lebensjahr“ beschäftigt. Etwa 15 Organisationen, darunter der Kinderschutzbund Sonthofen, die

Schwangerenberatung und die Erziehungsberatung, gehören dem Verbund an.

Ernährungsverhalten präge sich bereits in der frühen Kindheit ein und entwickle sich zu einer der stabilsten Verhaltensweisen, erläuterte die Projektleiterin den Kreisräten. Deshalb will man Familien mit Säuglingen und Kleinkindern frühzeitig informieren. Geplant ist unter anderem ein Wegweiser zu speziellen Informationen und Bildungsangeboten im Landkreis.

„Allgäuer Kinder – gesund und fit“ nennt sich ein anderes Projekt im Oberallgäu, das in Kindergärten

und Grundschulen für eine gesunde Ernährung wirbt. Das Projekt, 2005 gestartet, soll auch 2012 vom Landkreis mit 15 000 Euro gefördert werden. So beschloss es der Sozialausschuss. Im zu Ende gehenden Jahr haben sich Schulen aus Immenstadt-Stein, Oberstdorf, Sonthofen-Rieden sowie aus Martinszell, Buchenberg und Dietmannsried beteiligt.

Die Aktion wird unterstützt von den Landfrauen Oberallgäu, vom Bergbauermuseum Diepolz und vom Kempodium in Kempten. Neben der Arbeit der Landfrauen gibt es Elternabende und Schulungen für Lehrer und Erzieher. (vk)

# „Frühstück muss sein“

Schulanfang Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Klaas aus Immenstadt gibt viele Tipps für den richtigen Start in den Tag

VON VERONIKA KRULL

### Immenstadt/Sonthofen/Oberallgäu

Das Weckerklingeln tapfer fünf Minuten lang überhört, ein bisschen vor dem Kleiderschrank getrödelnd, und schon muss man Gas geben. Frühstück? Keine Zeit, sagen viele Erwachsene, die zur Arbeit hetzen. Kinder, die in die Schule eilen. Jeder dritte Schüler verlässt das Haus ohne Frühstück, so eine Studie der Universität Lüneburg.

Was die Großen besser wegstecken, geht für die Kleinen gar nicht. „Für Kinder ist das Frühstück besonders wichtig, weil in der Nacht alle Reserven verbraucht sind“, sagt Ulrike Klaas, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin aus Immenstadt. Deshalb lautet ihre Empfehlung zum Start in das neue Schuljahr: „Frühstück muss sein.“ Schüler, die mit leerem Magen im Unterricht sitzen, leiden unter Konzentrationschwächen und Leistungsdurchhängern, warnt Karen Lehmann von der DAK Sonthofen. „Wer morgens partout nichts runterkriegt, sollte zumindest ein Glas Saft oder Milch trinken“, so Lehmann. Klaas, Dozentin an der Hochschule Kempten im Fachbereich Gesundheitswirtschaft, sieht das ähnlich. Morgenmuffel sollten wenigstens wahlweise ein Glas Saft, einen Becher selbst gemachten (!) Kakao oder eine Schale Müsli zu sich nehmen.

„Frühstück in der Schule“, heißt unter anderem in der Grundschule „Berghofer Straße“ in Sonthofen seit drei Jahren das Rezept für Schnellstarter. 40 bis 50 Schüler treffen sich jeden Montag und Don-

nerstag in der Aula, um gemeinsam Brot, Müsli und Joghurt zu verspeisen, berichtet Rektorin Andrea Fuhrmann. Das kostenlose Schulfrühstück wird vom Kinderschutzbund Sonthofen organisiert und von Sponsoren getragen. Wobei die Kinder neben der Mahlzeit auch den Frühplausch mit den Schulkameraden schätzen, so Fuhrmann: „Da gibt es richtige Stammtische.“ Heuer müssen sich die Schüler aber noch etwas gedulden: Die Aula wird gerade umgebaut; Frühstück gibt’s vermutlich erst wieder im November.

Fällt das erste Frühstück bescheiden aus, sollte das zweite Frühstück umso üppiger sein, meint Ulrike Klaas. Überhaupt sollten zumindest Grundschulkindern am Tag fünf Mahlzeiten verputzen. Denn ihr Grundumsatz sei höher als bei Erwachsenen, vor allem in den Phasen des Wachstums. Der Grundumsatz ist der Energiebedarf unabhängig von der Aktivität: „Je kleiner die Körperoberfläche, desto höher“, erläutert die Ernährungsexpertin.

Doch was ist ein „üppiger“ Pausensnack? Karen Lehmann beschreibt den Idealfall: „Vollkornbrot mit Käse, dazu Obst oder Gemüse und ein zuckerarmes Getränk.“ Klaas würde noch Kresse oder Schnittlauch aufs Brot schnipseln, einen Naturjoghurt oder einen Hüttenkäse mitgeben.

### Zwölf Würfel Zucker

Dagegen sollten Müsliriegel allenfalls im Sport zum Einsatz kommen: „Ein Riegel enthält zwischen sieben und zwölf Würfel Zucker!“ Ähnlich selten solle man Traubenzucker verzehren: „Wenn überhaupt, nur bei starker körperlicher Aktivität.“ Und wie steht’s mit einem Marmeladebrot? Ulrike Klaas: „Wenn nur süß gegessen wird, ist die Insulinausschüttung hoch, der Blutzucker sinkt rasch ab.“ Das könne wieder zu Konzentrationsstörungen und wegen des „relativen Bewegungsmangels in der Schule“ auch zu Übergewicht führen. Ihr Tipp: von allem etwas.

### Tipps für gesundes Frühstück

- Ein **gesundes Frühstück** sollte ausgewogen sein, rät Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Klaas: Haferflocken mit Milch, schwach gesüßte Cerealien (Tipp: Haferflocken selbst rösten und mit Nüssen



Ulrike Klaas

karamellisieren), ein Stück Obst oder ein Glas hochwertigen Saftes, ein Brot (auch mit Marmelade), ein Ei. • Fürs **Pausenfrühstück** empfiehlt Klaas: Apfelschnitze, Gemüsessticks (Möhren, Kohlrabi, Paprika), Cocktailpaprika oder Cocktailtomaten, Kresse oder Schnittlauch aufs Butterbrot oder Brot mit Frisch-/Butterkäse, Naturjoghurt oder Hüttenkäse zum Löffeln.

# Kinder, gesund und fit

Oberallgäu „Kinder, gesund und fit“ ist ein Projekt des Landkreises Oberallgäu zur Gesundheitserziehung in den Grundschulen des Landkreises Oberallgäu. Es wird in Kooperation mit Fachfrauen im Oberallgäu und externen Partnern durchgeführt. Das Gesundheitsprojekt „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ wurde 2005 zunächst in drei Oberallgäuer Grundschulen gestartet und geht mit dem Schuljahr 2014/2015 in sein zehntes Jahr. Diesmal sind 14 Oberallgäuer Grundschulen dabei.

Grundlage für „Kinder, gesund und fit“ war eine Studie zum Ernährungsverhalten von Vorschulkindern und Grundschulern im Oberallgäu durch Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Klaas – und den Deutschen Naturheilbund.

Die Regionalentwicklung Oberallgäu fördert das Projekt seit einigen Jahren: In Kooperation mit dem Bayerischen Bauernverband machen unter Landfrauen und Hauswirtschafterinnen Kinder mit dem vertraut, was Bauern vor Ort erzeugen. „Kinder – gesund und fit“ ist auch verknüpft mit einem Besuch auf dem Bauernhof oder einer Alpe, es gibt dabei unter anderem auch den Workshop „Backen und Sägen“ im Kempodium oder eine Kräuterwanderung.

Der Landkreis Oberallgäu ist seit 2005 Projektträger und unterstützt „Kinder – gesund und fit“ mit jährlich 15 000 Euro. (az)

➔ **Auskünfte** über „Kinder – gesund und fit“ erteilt Gleichstellungsbeauftragte Ilona Authried vom Landratsamt Oberallgäu, Telefon 08321/612-234, nur vormittags oder im Internet [www.oberallgaeu.org/gleichstellung](http://www.oberallgaeu.org/gleichstellung)

## Kinder können kochen Allgäuer Kinder gesund und fit

### Ausgangssituation und Handlungsbedarf

Das Thema „Gesunde Ernährung für Kinder“ gewinnt zunehmend an Bedeutung, doch frühere Programme (z.B. Ernährungsberaterinnen, Ernährungsführerschein,...) gibt es nicht mehr, so dass regionale Lösungen gefordert sind. Deshalb wurde 2008 vom Lkr. Oberallgäu in Kooperation mit den Oberallgäuer Landfrauen und dem Staatlichen Schulamt an zwei Oberallgäuer Schulen ein Pilotprojekt durchgeführt. Darauf aufbauend soll nun ein flächendeckendes Angebot erreicht werden.

### Projektziele/konkrete Maßnahmen

Es werden Projektstage für die vierten Klassen an Grundschulen angeboten, die sich aus drei Modulen zusammensetzen. Das eigentliche Kochen mit Schüler/-innen läuft parallel mit Workshops für Lehrer/-innen und Eltern. Ergänzt werden diese durch spannende Zusatzmodule wie der Aktion 'Backen und Sägen' des Kempodiums oder der Nutzung der Rollenden Küche.

Durch Öffentlichkeitsarbeit zum Thema „gesunde Ernährung für Kinder“ wird auf das Projekt und das Thema aufmerksam gemacht. Regionale Partnern, die sich im Themenfeld „gesunde Ernährung für Kinder“ bewegen, werden im Projekt vernetzt. Durch die Beteiligung von Partnern aus dem öffentlichen und dem privaten Bereich sollen Möglichkeiten, die Maßnahmen des Netzwerkes langfristig auf eine gesicherte finanzielle Basis zu stellen, erprobt werden.

### Bezug zum Regionalen Entwicklungskonzept (REK) und LEADER-Konformität

Das Projekt trägt zu mehreren Zielen der LAG bei: Akteure rund um das Thema „gesunde Ernährung“ werden vernetzt, so dass Maßnahmen aufeinander abgestimmt und effizienter und effektiver durchgeführt werden können. Durch Informationen werden der Wert und das Image regionaler Produkte dargestellt und aufgewertet, womit indirekt ein Beitrag zur erhöhten regionalen Wertschöpfung geleistet wird.

Bei dem Vorhaben „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ handelt es sich um eine Weiterentwicklung des Hauptprojektes Nr. 5 (Milch und Käse als gesundes Pausenbrot – gesundheitsorientierte Produktlinie Milch) im REK. Als eine Komponente des Hauptprojektes Nr. 4 (VitalZunge – Regionale Produkte in Großküchen) wird eine „Rollende Küche“ sich ebenfalls mit gesunder Ernährung für Kinder beschäftigen. Mit diesem Projekt wird kooperiert, wodurch eine Vernetzung auch über das Oberallgäu hinaus gegeben ist.



Kinder kochen

<b>Projektname:</b>	Allgäuer Kinder gesund und fit
<b>Träger:</b>	Landkreis Oberallgäu
<b>Gesamtkosten:</b>	20.900 Euro
<b>Förderung:</b>	10.400 Euro
<b>Eigenanteil:</b>	Landkreis Oberallgäu, Schulaufwandsträger, teilnehmende Schulen
<b>Gemeinde/Projektgebiet:</b>	Landkreis Oberallgäu und Stadt Kempten
<b>Abwicklung:</b>	Frau Authried, Landratsamt Oberallgäu in Zusammenarbeit mit U. Müller, U. Klaas, Fr. Bernegg
<b>Laufzeit:</b>	04/2009 - 12/2012
<b>Förderinstrument:</b>	LEADER in ELER

## Allgäuer Kinder Fit und Gesund Projekt wird weiter ausgebaut

24.10.2012 - 10:28

Ein Gesundheitsprojekt, der Pflegenotstand und Haushaltsplanungen waren die wichtigsten Punkte in der Oberallgäuer Kreisausschusssitzung.

Kinder und Jugendliche haben immer mehr Probleme mit Übergewicht, Essstörungen und sogar Diabetes. Zusätzlich wird auch noch die staatliche Ernährungsberatung gestrichen. Über diese Probleme hat der Ausschuss für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit im Oberallgäu gestern beraten. Ein weiterer Punkt der Sitzung war der demographische Wandel im Allgäu, denn das Problem der Gesundheitsversorgung für ältere Menschen in Deutschland wird immer schwieriger, weil es schwer fällt Menschen zu finden, die die Verantwortung für Pflegebedürftige übernehmen wollen.

Zu dem Problem des Pflegenotstands hat der Ausschuss eine Studie in Auftrag gegeben, bei dem es laut der stellvertretenden Landrätin Gertrud Knoll darum geht sich für die Zukunft besser zu rüsten und sich weiterzuentwickeln. Auch auf der Tagesordnung stand die Haushaltsplanung bei der die Vergabe von Geldern für Sozialamt, Bildung und Teilhabe geregelt werden soll. Knoll freut sich, dass der Etat im Vergleich zum Vorjahr auf dem selben Niveau bleibt.

Radio ALLGÄUHIT

## Oberallgäu - Sonthofen

Dienstag, 8. April 2014

### Zehn Jahre Gesundheits- und Ernährungsprojekt Allgäuer Kinder lernen was gesund und fit macht

**Das Gesundheits- und Ernährungsprojekt "Allgäuer Kinder - gesund und fit" des Landkreises Oberallgäu startet in sein zehntes Jahr. Das hat das Landratsamt in Sonthofen bekannt gegeben.**

Gesunde und bewusste Ernährung, regionales Einkaufen, ausreichend Bewegung - an diesen Punkten setzt das Projekt an. In Zusammenarbeit mit zahlreichen Oberallgäuer Grundschulen versucht der Landkreis gemeinsam mit den Fachfrauen Oberallgäu u.a., den SchülerInnen die Vielfalt und den Gesundheitswert regionaler Produkte nahezulegen.

Im Zuge der Projektvorstellung fand jetzt in der "Baurestube" in Wertach eine Lehrerfortbildung und Information der vierzehn Schulen statt, die sich 2014/15 am Projekt beteiligen. Rund zwanzig LehrerInnen erfuhren hier mehr über "Methodik und Didaktik der Ernährung im Kindesalter". Die

Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Klaas präsentierte unter anderem Ergebnisse, wie sich der Obst- und Gemüseverzehr bei den Oberallgäuern zwischen den Jahren 2005/06 und 2010/11 entwickelte. Hier zeigen sich erste positive Trends. So gaben 67% der Befragten an, täglich Obst zu essen, im Vergleich zu 63% fünf Jahre zuvor. Außerdem gaben 38% an, die Regel "5 am Tag" (Gemüse, Obst) zu erfüllen. Hier konnte eine Steigerung von 8% festgestellt werden. Unter dem Motto "Sinne schulen, Sinne schärfen, Sinne entdecken" soll es u.a. einen Sinnesparcours geben, bei dem die Kinder Form, Geruch und Geschmack verschiedener Früchte kennenlernen können.

Das Projekt ist auf Nachhaltigkeit angelegt. Es bindet SchülerInnen, Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen und Mittlerkräfte ein. Neben der Arbeit mit den SchülerInnen gibt es Elternabende, Fortbildungen und Schulungen. Zusätzlich zu den sogenannten Jahreszeitenmodulen in der Schule gibt es externe Module wie einen Erlebnisbauernhofbesuch, einen Alpbesuch, einen Workshop „Backen und Sägen“ im Kempodium, ein museumspädagogisch begleitetes Programm im Bergbauernmuseum Diepolz, ein Modul Waldpädagogik oder eine Kräuterwanderung. Der Wert und das Image regionaler Produkte werden dargestellt und aufgewertet. Gesundes Einkaufen "von hier" steht ebenfalls als Modul zur Verfügung.

Der Landkreis Oberallgäu ist seit 2005 Projektträger und Projektkoordinator mit einem Eigenfinanzierungsanteil von 15.000 € pro Jahr.

**Projekträger**

Landkreis Oberallgäu, vertreten durch den Landrat.

**Projektleiterin und wissenschaftliche Begleitung**

Ulrike Klaas, Dipl. Ern.Wiss. (Univ),  
Lehrbeauftragte, Pädagogin

**Fachfrauen/Mitarbeiterinnen**

Elke Dinnebier, Martina Ernst, Hanni Jörg, Ulrike  
Klaas, Anne Koller, Roswitha Lüer, Gesa Meyer,  
Monika Riedmüller, Christine Waibel-Beer

**Projektgebiet**

Landkreis Oberallgäu

**Projektpartner**

Bergbauernmuseum Diepolz, Museumspädagogik  
Kempodium mit städtischen Hauswirtschafterinnen  
Bosch BKK

**Staatliches Schulamt**

Schulamtsdirektoren Thomas Novy und Paul Mögele

**Projektverantwortung und -abwicklung**

Landratsamt Oberallgäu - Gleichstellungsstelle

**Anmeldung der Schulen über**

Ilona Authried, Dipl. Betriebswirt (FH),  
Landratsamt Oberallgäu,  
Oberallgäuer Platz 2, 87527 Sonthofen,  
Tel. 08321/612-234

[Ilona.Authried@lra-oa.bayern.de](mailto:Ilona.Authried@lra-oa.bayern.de),  
[www.oberallgaeu.org/gleichstellung](http://www.oberallgaeu.org/gleichstellung)

**Herausgeber:**

Landratsamt Oberallgäu  
Gleichstellungsstelle  
Oberallgäuer Platz 2  
87527 Sonthofen  
Telefon 08321/612-234  
Telefax 08321/612 67 234  
Internet: [www.oberallgaeu.org/gleichstellung](http://www.oberallgaeu.org/gleichstellung)

**Redaktion:**

Ulrike Klaas, Dipl.Ern.Wiss(Univ.)  
Ilona Authried, Gleichstellungsbeauftragte  
Heike Dannehl, Gleichstellungsstelle

**Texte:**

Ulrike Klaas, Projektleitung  
Ilona Authried

**Grafik – Corporate Design - Satz**

Manuela Eberle  
IT- Service, Landratsamt Oberallgäu

**Fotos:**

Bergbauernmuseum Diepolz (Stadt Immenstadt)  
Landratsamt Oberallgäu,  
Grundschule Altusried, Senta Wotsch  
Kempodium  
Tourismusverband Allgäu/Bayerisch-Schwaben e.V.  
GS-Sonthofen-Rieden  
Kathrin Damm  
GS-Wildpoldsried  
Bosch-BKK  
[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)





# Allgäuer Kinder Gesundheitsprojekt



**Oberallgäu**  
Landkreis