

## Gemeinsam gestalten

Prävention und Gesundheitsförderung im Kindesalter ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Daher wirken Vertreterinnen und Vertreter aus verschiedenen Arbeitsbereichen des Offenen Ganztags an der Gestaltung von Angeboten der Koordinationsstelle mit.

Durch dieses Engagement sind die Projekte praxisrelevant und finden vor Ort in der Schule eine gute Resonanz.

Sie sind herzlich eingeladen ebenfalls eigene Ideen und Anregungen in die Angebotsgestaltung einzubringen. Bei Interesse melden Sie sich gern!



## Auszeichnungen für beispielgebende Arbeit

Die Landesinitiative "Gesundes Land Nordrhein - Westfalen" hat die Arbeit der Koordinationsstelle 2011 und 2014 mit einem Siegel für eine beispielgebende Weiterentwicklung des Gesundheitswesens in unserem Bundesland ausgezeichnet.



Bundesweit wurden 2017 im Rahmen des Ideenwettbewerbs Verhältnisprävention der Gesellschaft für Versicherungswirtschaft und -gestaltung e.V. Praxisbeispiele ausgewählt, die die Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen verbessern. Auch hier wurde die Arbeit der Koordinationsstelle ausgezeichnet.

Diese Auszeichnungen zeigen, dass das Engagement für die Gesundheit der Kinder im Kreis Gütersloh auch überregional wahrgenommen und anerkannt wird.

## Kontakt



Sabine Baum

Kommunale Gesundheitsmoderatorin,  
Gesundheitskommunikatorin (BSc),  
Diätassistentin

Kreis Gütersloh - Abteilung Gesundheit  
**Koordinationsstelle für Ernährung und Bewegung  
im Offenen Ganztag im Primarbereich**

**Sitz:** BIGS - Bürgerinformation Gesundheit  
und Selbsthilfekontaktstelle  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh

Tel.: 05241 - 85 28 855 86  
Fax: 05241 - 85 34100  
E-Mail: S.Baum@kreis-gueterloh.de

**Internet:** [www.kreis-gueterloh.de](http://www.kreis-gueterloh.de)  
Thema Gesundheit

**Erreichbarkeit:**  
Montag: 12 bis 17 Uhr  
Dienstag bis Donnerstag: 9:15 Uhr bis 15:15 Uhr

Beratungsgespräche sind nach vorheriger  
Terminvereinbarung auch in der Schule möglich.

Stand: März 2023

Grafiken: Kreis Gütersloh



Koordinationsstelle  
für  
Ernährung & Bewegung



im Offenen Ganztag  
im Primarbereich

## Grund zum Handeln

Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsarmut gehören seit einigen Jahren deutschlandweit zu den öffentlich diskutierten gesundheitlichen Problemen im Kindes- und Jugendalter.

Auch im Kreis Gütersloh liegt das Körpergewicht bei vielen Kindern im Alter von 5-6 Jahren nicht im Normbereich: Jedes 11. Kind ist bereits bei der Einschulung übergewichtig oder sogar adipös (stark übergewichtig). Ähnlich hoch ist die Anzahl an untergewichtigen Schulanfängern. (Einschulungsuntersuchungen Kreis Gütersloh 2018).

Gewichtsprobleme in jungen Jahren haben häufig körperliche und seelische Leiden im Erwachsenenalter zur Folge.

Erkrankungen, die mit Übergewicht in Zusammenhang gebracht werden, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Überbelastungen des Bewegungsapparates, treten bei immer mehr und schon immer jüngeren Menschen auf.

## Prävention & Gesundheitsförderung

Da die Einstellung und das Gesundheitsverhalten maßgeblich im Kindesalter geprägt werden, sollten krankheitsvorbeugende und gesundheitsförderliche Angebote schon im Kindesalter ansetzen.

Insbesondere die Offene Ganztagsgrundschule (OGS) bietet eine hervorragende Möglichkeit, Kindern im Grundschulalter eine gesunde Lebensweise nahezubringen. Hier setzen die Angebote der Koordinationsstelle für Ernährung und Bewegung an.



## Die Koordinationsstelle bietet...

- **individuelle Unterstützung** bei der
  - Auswahl von Ernährungs-, Bewegungs- und Sportangeboten,
  - Suche nach Experten und Kooperationspartnern,
  - Organisation von Gesundheits-, Aktionstagen und Ferienprojekten.
- **Vorträge, Schulungen, Workshops und Fachtage** für die OGS- Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter.
- erlebnisorientierte **Konzepte zur Gesundheitsförderung** für den Unterricht und den Nachmittag.
- Vorträge im Rahmen der **Elternarbeit**.
- Unterstützung bei Fragen zur **Mittagsverpflegung** in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung der Verbraucherzentrale NRW.
- Informationen über **regionale & überregionale Angebote, Projekte und Materialien** rund um die gesunde Ernährung und Bewegung.
- Thematische **Medien-Zusammenstellungen** auf Anfrage.
- Anregungen für die tägliche Arbeit mit Grundschulkindern aus dem Fundus von 47 Ausgaben des **Newsletters für Ernährung und Bewegung im Offenen Ganztag**.



Nähere Informationen, Hintergründe, aktuelle Termine sowie Hinweise auf das Archiv des Newsletters finden Sie auf der Internetseite:

[www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)  
Thema Gesundheit

## Erlebnisorientierte Konzepte

**Gesundheitsförderung, die sinnvoll ist und Spaß macht:**

### Die Sinnes-Schatz-Sucher

Bei diesem halbjährigen Nachmittagsangebot entwickeln die Kinder erlebnisorientiert den bewussten Einsatz ihrer Sinne und ein Verständnis von Genuss. All diese Erfahrungen helfen beim Aufbau ihres Selbstwertgefühls und ihrer Selbstwirksamkeit.

Die Sinneserfahrungen werden mit den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung verknüpft. So erfahren die Kinder, was ihnen persönlich gut tut. Mit Hilfe eines praxisorientierten Leitfadens mit über 90 Spielideen werden die "Sinnes-Schatz-Sucher" in Eigenregie in der Schule umgesetzt.



### Die Gütersloher gesunden Genießer

In diesem Gesundheitsangebot bekommen die Klassen des 2. bzw. 3. Schuljahres Besuch von einer Ernährungsberaterin. Die Kinder erforschen, wie man ein gesundes Genießer-Frühstück und ein Genießer-Mittagessen zusammenstellt.

Nach der Durchführung verbleibt das Konzept in der Schule und die dazugehörigen Materialien können über die Koordinationsstelle ausgeliehen werden. So können künftige Jahrgänge selbstständig weiter begleitet werden. Das von der Bürgerstiftung Gütersloh initiierte Konzept können alle Grundschulen im Kreis Gütersloh umsetzen.

### Die Entspannungs-Box

Gezielt oder regelmäßig eingesetzte Angebote zur Entspannung wirken sich nachweislich positiv auf die Kinder aus.

In der Entspannungs-Box befinden sich 35 Anregungen, die zu kindgerechten Kurzentspannungen einladen.

