

Pilotprojekt

**LEIBESLUST**®  
Prävention von Essstörungen

Ein Projekt zur Ernährungsbildung und Prävention  
von Essstörungen in Kindergarten und Schule

**Hintergrund:**

- zunehmende Anzahl Übergewichtiger Kinder
- gleichzeitig Essstörungsproblematik bei Jugendlichen
- Stresssituationen am Esstisch

**Ziele:**

- Ernährungsbildung und Wahrnehmungsförderung
- Primärprävention von Essstörungen bereits in Kindergarten und Schule

**Referenten:**

- Diplom-Ökotrophologin mit Zusatzqualifikation
- Diplom-Sportlehrer/in und Übungsleiter/in mit Lizenz Kinder- und Jugendsport

**Modul 1: Eintägige Fortbildungsveranstaltung für das gesamte Team**

Sensibilisierung der Erwachsenen für ihre Vorbildfunktion

Informationen zur bedarfsgerechten Kinderernährung nach DGE -Richtlinien  
Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens



**Modul 2: 3 - 5 Teamsitzungen**

Entwicklung eines individuellen Konzeptes bezüglich Essen, Trinken, der Gestaltung von Esssituationen

**Modul 3: Auswertungstagung und Follow up**

Resümee/Erfahrungsaustausch

Eigene Fortführung/Weiterentwicklung

**Modul 4: Unterstützung bei der Ansprache der Eltern**

Elterninformation

Eltern-Kind-Aktionen

**Modul 5: ergänzende Bewegungs- und Sportangebote**

Kita/Schule und Verein - Schnupperangebote

Bewegte Familie

**Schwerpunkt:**

**Das Angebots- und Entscheidungsmodell**

Ziele:

- Lebensmittel kennen lernen
- Esssituationen gestalten
- Entscheidungsfähigkeit trainieren
- Sinneswahrnehmungen schulen
- Körperbewusstsein stärken
- Selbstverantwortung entwickeln



Die Erwachsenen stellen das Angebot:

- Was: *Welche Lebensmittel biete ich an?*
- Wann: *Zu welchem Zeitpunkt biete ich es an?*
- Wie: *Mit welchen Regeln und Bedingungen biete ich es an?*

Das Kind trifft die Entscheidung:

- Ob: *Nehme ich das Angebot an oder nicht?*
- Was: *Was wähle ich von dem Angebot?*
- Wie viel: *Wie viel möchte ich von den gewählten Lebensmitteln essen?*

**Zeitraumen:**

Der Projektzeitraum erstreckt sich über 6-9 Monate

**Erfahrungen/Ergebnisse:**

- Deutliche Erhöhung der Entscheidungsfähigkeit bei den Kindern. Unter Anleitung der Erzieherinnen gelingt es, auszuwählen und Mengen einzuschätzen.
- Kennen lernen neuer Lebensmittel, Neugier auf Unbekanntes: im Ergebnis essen die Kinder ausgewogener, das Essen findet in einer ruhigeren Atmosphäre statt, die Tischsitten verbessern sich.
- Verteilte Verantwortung (Erzieherinnen: Angebot, Kinder: Entscheidung) ermöglicht sowohl den Kindern als auch den Erwachsenen ein wesentlich entspannteres Esserlebnis.



**Fazit:**

Mit Hilfe des Projektes können gefährdete Kinder gezielt in der Lebensmittelauswahl unterstützt und damit latente Essstörungen bereits im Vorfeld abgefangen werden. Gleichzeitig werden die Grenzen der Einflussnahme deutlich - das Projekt beinhaltet die Prävention von Essstörungen, nicht die Therapie (!).