

**Organisation eines
Gesundheitsförderungs-Projektes
anhand des Beispiels „fit + rank“**

**(Ernährung und Bewegung
im Kanton Solothurn)**

1. Ausgangslage

- **Bedarfsnachweis**

- 1/4 der 6- bis 12-Jährigen sind übergewichtig
- davon sind ca. 10 - 16 % fettleibig

- **Hauptziel und Zielgruppe definieren**

- Projekt: gesündere Ernährung / mehr Bewegung
- Zielgruppe: Kinder Unter- und Mittelstufe
- Pilotprojekt: ja / nein?
4 Pilotschulen im Kanton Solothurn
(Riedholz, Welschenrohr, Däniken, Breitenbach)

2. Planung

- **Organisation festlegen**

- Projektträger: Gesundheitsamt Kanton Solothurn
- Projektleitungen: Schulleiter und Schulleiterinnen
- Projektteams: Lehrpersonen / Ernährungsberaterinnen

- **Anforderungsprofile erstellen**

- Fachpersonen (Ernährung / Projektführung)

- **Ressourcen / Budget festlegen**

- Pilotprojekt: alle Kosten z.L. Projektträger

- **Vernetzung prüfen**

- Suisse Balance, 5 am Tag, viTHAL

- **Ziele definieren**

- Verhaltensziele

- 30 % der Kinder steigern Gemüse- und Fruchtekonsum um 1 Portion täglich
 - lernen, gesunde Zwischenverpflegungen auszuwählen
 - mind. 1 l Flüssigkeit (Ø Zucker) trinken
 - Beschäftigung und Essen trennen
 - täglich mind. eine 1/2 Stunde bewegen
 - Schulweg zu Fuss / mit dem Fahrrad

Wissensziele

- Lebensmittelpyramide kennen
- Logo „5 am Tag“ kennen
- gesunde Getränke und Zwischenverpflegungen kennen
- Essen und Beschäftigung trennen
- Zusammenhang Energieaufnahme und Energieverbrauch kennen
- Bedeutung von Bewegung kennen

- **Strategie festlegen**

- Umsetzung unter starkem Einbezug von:
 - Kindern und Jugendlichen
 - Lehrpersonen
 - Eltern der am Projekt beteiligten Kinder
 - Ernährungsberaterinnen

- **Massnahmen bestimmen**

- Elternabend: Information über das Projekt
- 4 Erhebungen zum Früchte- und Gemüsekonsum
- Lektionen durch die Ernährungsberaterin
- Angebot eines Znünimarktes in der Schule
- Durchführung Gesundheitsmesse, Bewegungstag, Znünikurs für Eltern

- **Hilfsmittel beschaffen**

- viTHAL- Ernährungskoffer (evaluiert)
- Video „Nutrikids“
- Fachliteratur

- **Dokumente erstellen**

- Projektbeschreibung
- Erhebungsdokumente u. weitere Dokumente
- alle Dokumente müssen vor Projektbeginn vollständig vorhanden sein

- **Zeitplan festlegen**

- Semester / Etappenziele

- **Verträge**

- Vereinbarung mit Pilotschulen

3. Umsetzung

- **Projektsteuerung**

- laufende Unterstützung der Projektschulen
- Berichterstattung durch Schulen (Erhebungen)
- Motivation / Zufriedenheit der Akteure
- interne Kommunikation
- ev. Medienarbeit

4. Abschluss

- **Evaluation**

- Aufwand-/Nutzen bewerten / Erhebungen auswerten
- Nachhaltigkeit ermitteln
(letzte Erhebung 6 Monate nach Projektabschluss)
- Kosten pro Projektschule berechnen
- Projektabschlussbericht erstellen
- Kommunikation mit den Schulen betr. Abschluss

5. Zukunft

- **Vom Pilot zum Projekt**

- Erfahrungen aus den Pilotprojekten in das definitive Projekt „fit + rank“ einfließen lassen
- schrittweise Ausdehnung auf Kanton
- untergeordnetes Ziel: Themen Ernährung + Bewegung sollen regelmässig als Projekt durchgeführt werden (2-Jahres-Rhythmus)