

Thema:

**Essen und Ernährung –
Anregungen für den Alltag**

Vorschläge zur **Elternarbeit**

von
Doris Franzen
Andrea Icks
Eva Somrei
Sabine Schindler-Marlow

3. erweiterte und überarbeitete Auflage, 2009

Herausgegeben von der
Ärztammer Nordrhein, Düsseldorf
Ärztammer Hamburg, Hamburg
AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

Impressum

Vorwort

AutorInnen: Dr. med. Arnold Schüller,
Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf
Dr. med. Frank Ulrich Montgomery,
Präsident der Ärztekammer Hamburg
Cornelia Prüfer-Storcks,
Mitglied des Vorstands der AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

Vorschläge zur Elternarbeit

AutorInnen: Doris Franzen, AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf
PD Dr. med. Dr. P.H. Andrea Icks, Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf
Eva Somrei, Pädagogin, Wuppertal
Sabine Schindler-Marlow, Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf

Wissenschaftliche Beratung für die Sachinformationen:

Dr. med. Roswitha Antz, Ärztin, Köln
Dr. med. Thomas Fischbach, Arzt f. Kinder- und Jugendmedizin,
Solingen
Dr. med. Jürgen Krömer, Internist, Düsseldorf
Dr. med. Rudolf Lange, Arzt für Sozialmedizin, Hilden
Dr. med. Arnold Schüller, Internist, Düsseldorf
Dr. med. Heinz Stammel, Internist, Bonn
Dr. med. Wolfgang Wittgens M.A., Arzt für Neurologie,
Psychiatrie, Psychotherapie, Düsseldorf

Grafische Gestaltung der Arbeitsmappe:

Tina Ennen

Ansprechpartnerin bei der AOK Rheinland/Hamburg:

Doris Franzen,
Geschäftsbereich Prävention/Selbsthilfe

Ansprechpartnerin bei der Ärztekammer Hamburg:

Dorthe Kieckbusch

Gesamtleitung des Projektes bei der Ärztekammer Nordrhein:

Sabine Schindler-Marlow,
Referat Gesundheitsberatung und Prävention

Inhalt

Allgemeiner Teil

Elternarbeit in der Primarstufe	Seite x
Hinweise zur Handhabung der Materialmappe	Seite x
Checkliste: Ärztliche Informationsveranstaltungen an Schulen	Seite x

Essen und Ernährung in der Familie

1. Informationsveranstaltung zum Thema „Essen und Ernährung“	Seite x
1.1. möglicher Verlauf des Elternabends	Seite x
2. Übersicht über verschiedene Verlaufsplanungen	Seite x
2.1. Offener Gesprächskreis / „Sprechstunde“	Seite x
2.2. Vortrag mit anschließender Diskussion	Seite x
2.3. Kleine Eltern-Kochschule: „Gut gegessen, gut gelernt!“	Seite x
3. Mustervortrag „Essen und Ernährung in der Familie“	Seite x
4. Materialteil	Seite x
4.1. Übersicht über Sachinformationen, Arbeitsblätter und Folien	Seite x
4.2. Sachinformationen Sx–Sx	Seite xx
4.3. Arbeitsblätter A1–A6	Seite xx
4.4. Folien F1–F7	Seite xx
4.5. Vorschläge für Einladungsschreiben „Elternabend“ / „Koch-AG“	Seite x
4.6. Literatur	Seite x
4.7. Kontaktadressen	Seite x

Im nachstehenden Text wird die Berufsbezeichnung „Arzt“ („Ärzte“) einheitlich und neutral für Ärztinnen und Ärzte, die Berufsbezeichnung „Lehrer“ einheitlich und neutral für Lehrerinnen und Lehrer verwendet.

Hinweise zur Handhabung der Mappe

Ärztinnen und Ärzte sehen ihre Aufgabe darin, für die Gesundheit von Menschen Sorge zu tragen, und zwar im präventiven, kurativen und rehabilitativen Bereich. Präventive Gesundheitsberatung zu grundlegenden Gesundheitsthemen (z.B. Ernährungsberatung, Suchtprävention, Sexualaufklärung etc.) kann in der Regel im Rahmen der täglichen Praxis- und Klinikzeiten zeitlich nur sehr begrenzt und partiell erfolgen.

Eine Möglichkeit zur intensiveren Beratung und Unterstützung bieten Informationsveranstaltungen zu einer speziellen Thematik, die beispielsweise in einer Schule, Klinik oder auch Praxis durchgeführt werden können. Interessenorientiert und im entsprechenden zeitlichen Rahmen kann eine Gruppe von Menschen informiert und durch den gemeinsamen Austausch sensibler und kompetenter bei der Beurteilung spezieller Gesundheitsfragen werden. Die Vorschläge für die vorliegende Mappe sind im Schwerpunkt für die Elternarbeit in Primarschulen entwickelt worden.

Planung einer Informationsveranstaltung

Die Umsetzung einer Informationsveranstaltung vor Ort ist jeweils von verschiedenen Rahmenbedingungen abhängig. Aus diesem Grund beinhaltet das vorliegende Material einen thematischen Baukasten, aus dem je nach Interesse ausgewählt, neu kombiniert oder ergänzt werden kann.

Bei der Planung einer Informationsveranstaltung für Eltern müssen zum Beispiel folgende Aspekte berücksichtigt werden: Anzahl der Teilnehmer, zeitliche Erreichbarkeit der Teilnehmer, Erwartungen der Teilnehmer, räumliche Möglichkeiten sowie die inhaltlichen und methodischen Schwerpunktssetzungen der Referenten (siehe hierzu Checkliste, S. xx).

Die Materialmappe stellt Inhalte in komprimierter Form dar. Aufgrund des eigenen fachlichen Hintergrundes, der eigenen Einstellung zur Thematik sowie der angestrebten Zielvorstellungen muss der Referent gezielt Schwerpunkte setzen, entsprechend Kürzungen oder Ergänzungen vornehmen und eigene Beispiele beisteuern. Wird eine Elternveranstaltung mit Vortragsform gewählt, sollte die Vortragszeit idealer Weise nicht über 20–30 Minuten liegen.

Was für die inhaltliche Präzisierung gilt, gilt entsprechend für die Entscheidung des methodischen Vorgehens. So kann die Durchführung z.B. in Form eines Vortrags mit anschließender Diskussion erfolgen oder verschiedene Verfahren berücksichtigen, die die Teilnehmer aktiv einbinden. Auch hier sollte den eigenen Vorstellungen und Fähigkeiten entsprechend ausgewählt werden.

Zur Handhabung des Materials

Die Sachinformationen werden so dargeboten, dass die Textgrundlage als Vortrag verwendet werden kann. Im Vortragstext wird auf Sachinformationen, Arbeitsblätter und Folien verwiesen, die sich im Anhang der Mappe befinden.

Die Vortragsfolien sind auch in einer Powerpointversion im geschlossenen Bereich der Homepage www.gesundmachtschule.de hinterlegt.



Im Vortragstext werden methodische Möglichkeiten mit einem Stift gekennzeichnet, die von der starren Form des Vortrages abweichen und eine intensivere Beteiligung der Teilnehmer anstreben.

FETT

Strukturierende Überschriften sowie für die Gedankenführung wesentliche Aussagen werden durch **Fettdruck** hervorgehoben.

Checkliste

Planung einer Elternveranstaltung im Rahmen von *Gesund macht Schule*

■ Kontaktaufnahme zwischen Schule und Patenarzt

(Hinweis auf das Projekt „Gesund macht Schule“ und die Materialmappe der Ärztekammern Nordrhein und Hamburg und der AOK Rheinland/Hamburg)

■ Im Vorgespräch festlegen

- Thema, Termin, Dauer der Veranstaltung, Ort
- Teilnehmerzahl
- Einladungsverfahren (Beispiele siehe Einladungsschreiben zu verschiedenen Themen im Anhang)

■ Planung der Informationsveranstaltung

- Wie viele Teilnehmer werden erwartet? (Entsprechend Arbeitsblätter, Fragebögen, Schreibmaterial bereitstellen)
- Wie wird der Ablauf gestaltet? (Inhaltliche Schwerpunkte festlegen, methodische Vorgehensweisen festlegen, z.B. Vortrag, Gruppenarbeit, Zubereitung von Speisen, Gesprächsrunde)
- Welche räumlichen Möglichkeiten bestehen? (Anzahl und Anordnung von Tischen und Stühlen, Küche vorhanden?)
- Welche Medien werden benötigt, sprich sind vorhanden? (Overheadprojektor, ggf. Beamer, Tafel, Musik etc.)
- Sollen Rezepte gemeinsam umgesetzt werden? (möglichst einfache Rezepte mit wenigen Zutaten, ggf. Küchengeräte und Lebensmittel von den Teilnehmern mitbringen lassen (*siehe Einladungsvorschlag auf Seite, XXX*))
- Soll ein Büchertisch vorbereitet werden? (Bücher [ausleihbar z.B. bei den regionalen Ansprechpartnern für *Gesund macht Schule* bei der AOK], Kopien, Broschüren, Elternbriefe [*siehe unter www.eltern-machen-mit.de/Medien*])
- Sollen Speisen und Getränke bereitgestellt werden?

Bei der Umsetzung eines Elternabends zum Thema „Essen und Ernährung“ bietet es sich an, nicht nur theoretisch über das Thema zu sprechen, sondern dieses auch in einer Praxiseinheit umzusetzen. Falls eine Umsetzung von Rezepten vorgesehen wird, muss ggf. an Zutaten, Geschirr, etc. gedacht werden. Da die praktische Umsetzung nicht zu viel Zeit kosten sollte, bietet es sich an, einfache Rezepte (*siehe Seite XXX*) auszuprobieren.



■ Nachbereitung der Veranstaltung

- „Manöverkritik“ (Lehrer, Klassenpflegschaftsvorsitzende, Ärzte)
- Sollen weitere Veranstaltungen dieser Art durchgeführt werden?