

## Handlungsanleitung

### Projekt „Gärten für Kinder“

#### 1. Ausgangslage und Grundsätze

Die Bedeutung der frühen Kindheit für die Entwicklung von Ernährungsgewohnheiten und anderer gesundheitsrelevanter Lebensgewohnheiten (z.B. körperliches Aktivitätsverhalten) ist unstrittig. In den Vorschuljahren und im Primarschulalter bietet sich deshalb für die Primärprävention die beste Möglichkeit, das Fundament für ein gesundes Essverhalten zu legen. Die Kinder beginnen in diesem Alter damit, Kontrolle über ihr Essen ausüben zu wollen, indem sie das, was ihnen angeboten wird, ablehnen und/oder nach Alternativen verlangen. Im Schulalter nimmt die familiäre Kontrolle über das Essverhalten der Kinder langsam ab, da nun in zunehmendem Maße Mahlzeiten auch außerhalb der Familie eingenommen werden (z.B. in der Schule) und der Einfluss von „Peers“ zunimmt.

Die Häufigkeit des Vorkommens von Essstörungen im Kindesalter wird zwar im Allgemeinen als niedriger eingeschätzt als im Jugend- und Erwachsenenalter. In der Fachwelt bestehen allerdings begründete Vermutungen, dass viele Essstörungen bei Kindern aufgrund der Verwendung von diagnostischen Kriterien, die dem Entwicklungsstand unangemessen sind, unentdeckt bleiben und dass demgemäß die Dunkelziffer nicht-diagnostizierter Fälle von Essstörungen im Kindesalter sehr viel höher sein könne, als gemeinhin berichtet. In zunehmendem Maße werden auch bei Kindern Verhaltensweisen wahrgenommen, die auf Essstörungen hinweisen oder als Risikofaktoren angesehen werden können, wie z.B. Gewichtssorgen, gezügeltes Essverhalten und eine negative Körperwahrnehmung.

Hinsichtlich der Bewegungssozialisation ist festzustellen, dass Kinder heute überwiegend in einer technisierten, von Medien geprägten Welt aufwachsen. Kindliche Aktivität findet an isolierten, räumlich unverbundenen Orten statt. Selbstständiger, sinnlicher Umwelterfahrung und –erforschung sind dadurch enge Grenzen gesetzt. Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten sind häufig institutionalisiert, organisiert und parzelliert. Bereits die Gestaltung des Wohnumfeldes unterbindet vielseitige und alltägliche Bewegung von Kindern.

Die Settings Schule und Kinderbetreuungseinrichtungen empfehlen sich nicht nur aus dem Grund für primärpräventive Maßnahmen, weil hier zahlreiche Kinder erreicht werden können. Gesunde Entwicklung ist auch eine wichtige Voraussetzung für gelingende Bildungsprozesse. Gesundheitsbildung, -erziehung und –förderung sind integrale Bestandteile sowohl des schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrages als auch der Bildungspläne von Kitas.

Hier setzt das Konzept der Gärten für Kinder von *Bille in Bewegung* mit einem erlebnispädagogischen Ansatz an, der sich an den fachlichen Standards (salutogenetische) Ressourcenorientierung, Empowerment, Partizipation, Lebensweltorientierung und Integration orientiert.

Die Grundlage der Ernährungsbotschaften bilden die zehn Regeln „Vollwertiges Essen und Trinken“ der DGE sowie die Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen „Optimierte Mischkost (optimiX) des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE), Dortmund. Angesichts des Alters der Kinder stehen bei dieser Maßnahme die Erlebnisorientierung, Methoden des integrativen sozialen Lernens und die spielerische Vermittlung der wichtigsten Ernährungsbotschaften im Vordergrund.

Zielgruppe des Gartenprojektes sind Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren. Die Kinder betreuen gemeinsam mit den AnleiterInnen einen Garten / ein Beet auf dem Gelände ihrer Einrichtung. Die verschiedenen Arbeitsschritte werden nach einer theoretischen Einführung durch die Gärtner von den Kindern praktisch ausgeführt. Der Schwerpunkt wird dabei wortwörtlich auf das „Begreifen“ gelegt. Die Kinder erwerben alltagstaugliche gärtnerische Kenntnisse, die auch ohne eigenen Garten auf dem Balkon umsetzbar sind. Das Projekt verbindet auf altersgerechte Weise körperliche Bewegung mit der Vermittlung von Grundkenntnissen gesunder Ernährung.

## **Ziele**

1. Den Kindern Raum geben, sich an der frischen Luft zu bewegen.
2. Vermittlung sinnlicher Erfahrungen durch den Umgang mit Pflanzen (sehen, riechen, schmecken, fühlen).
3. Die Neugierde der Kinder auf die Natur wecken. Durch das Erleben und Beobachten biologische Zusammenhänge vermitteln und einen Bezug zur Natur und den Gartenpflanzen herstellen.
4. Die Aufmerksamkeit für die eigene natürliche Umgebung sensibilisieren.
5. Gemeinschaftlich das Ergebnis eigenen Handelns zu beobachten und Erfolgserlebnisse ohne Zensuredruck erleben.
6. Kenntnisse über Anbau und Verwendung von Nahrungspflanzen, Kräutern und Blumen erwerben.
7. Überwindung der Abneigung verschiedener gesunder Nahrungsmittel durch das Kennenlernen von Obst und Gemüsesorten.
8. Die Kinder beeinflussen durch die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten um gesunde Ernährung das Essverhalten der Familie positiv.

## **Was ist zu bedenken bzw. zu tun?**

### **1. Zuständigkeit**

An der Einrichtung, an der die Gartenprojekte durchgeführt werden, sollte eine Koordinatorin / einen Koordinator für Ernährungsfragen und Gesundheitsförderung vorhanden sein. Diese(r) sollte benannt sein und über die nötigen Fachkenntnisse verfügen. Das Koordinierungsbüro unterstützt durch Werbemaßnahmen, durch die Vermittlung der Anleiter/innen und Bereitstellung von Informations- und Lehrmaterial.

### **2. Raumbedarf, Ausstattung**

Auf dem Gelände von Schulen, Kitas, Spielhäusern und ähnlichen Kindereinrichtungen sollten geeignete unbelastete Flächen (Kompost!) vorhanden sein. Wichtig sind eine gute Versorgung mit Wasser sowie die Möglichkeit zur Lagerung von Werkzeugen. Es werden folgende Arbeitsmittel benötigt:

- Gartengeräte (Hacken, Spaten, Harken, Schubkarren, etc.)
- Wasserversorgung (Wasseranschluss muss erreichbar sein, Schlauch, Gießkannen)
- Zu Beginn der Vegetationsperiode: Gartenerde, Dünger, Setzlinge, Samen
- Fotoapparat
- Papier, Schreibutensilien

### **3. Ort und zeitlicher Umfang**

Dauer: Bewährt hat sich der Zeitraum April bis Oktober, pro Woche jeweils ca. 2 Stunden, bei Bedarf mehr. Auf diese Weise verfolgen die teilnehmenden Kinder die Entwicklung der Pflanzen während der gesamten Vegetationsperiode.

### **4. Ansprache der Zielgruppe**

Zielgruppe des Gartenprojektes sind Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren aus Kinderbetreuungseinrichtungen oder Grundschulen. Die Maßnahme wird vom Koordinierungsbüro beworben. Die Auswahl der Kinder erfolgt durch die LehrerInnen / PädagogInnen. Es ist sowohl möglich, einzelne Kinder aus verschiedenen Schulklassen/Kitagruppen auszuwählen, als auch eine gesamte Klasse/Gruppe zu nehmen.

### **5. Personalbedarf, Qualifikation der ReferentIn**

Die Kinder arbeiten in Gruppen von jeweils 4 – 7 Kindern, jede Gruppe wird von einer ReferentIn, Hilfskraft oder LehrerIn/PädagogIn angeleitet. Die Anzahl der Gruppen richtet sich nach der Größe des Geländes.

Der Kurs wird jeweils von einer ReferentIn geleitet, dabei handelt es sich um einen ausgebildeten Gärtner/Gärtnerin oder vergleichbare Qualifikation.

Zur Anleitung und Beaufsichtigung der Kinder wird der/die ReferentIn durch eine oder mehrere Personen mit pädagogischer Qualifikation und mit Kenntnissen zu gesunder Ernährung unterstützt, z.B. durch StudentInnen der Sozialpädagogik oder vergleichbare Qualifikation.

Es ist empfehlenswert, die LehrerIn bzw. PädagogIn/ErzieherIn aktiv einzubinden, da dies die Abstimmung zwischen GärtnerIn, studentischen Hilfskräften und LehrerIn sowie die Anleitung der Kinder erleichtert und die inhaltliche Verknüpfung mit dem sonstigen Unterricht bzw. anderen Aktivitäten ermöglicht.

### **6. Zeitliche Dauer des Projektes**

Bewährt hat sich der Zeitraum April bis Oktober, pro Woche jeweils ca. 2 Stunden, bei Bedarf mehr. Auf diese Weise verfolgen die teilnehmenden Kinder die Entwicklung der Pflanzen während der gesamten Vegetationsperiode. Die Dauer ist abhängig von den Finanzierungsmöglichkeiten der Einrichtung. (siehe auch unter Verstetigung)

### **7. Inhalte und Ablauf des Gartenprojektes**

Jede Einheit beginnt mit der Begrüßung der Kinder durch den Gärtner und der Erläuterung des Ablaufs der Garteneinheit.

Zu Beginn jeder Einheit werden auf altersgerechte Art theoretische Grundlagen zu den anliegenden Tätigkeiten, dem Stand der Vegetation, den Pflanzen usw. vermittelt. Dies kann im Klassenzimmer oder Werkraum geschehen (höhere Konzentrationsfähigkeit der Kinder, aber relativ abstrakt). Empfehlenswert ist die theoretische Einführung direkt am Beet (die Pflanzen sind direkt sichtbar/greifbar, allerdings geringere Konzentrationsfähigkeit der Kinder).

Die Kinder dokumentieren den Verlauf mit Fotos, Zeichnungen, kurzen Beschreibungen der jeweiligen Tätigkeiten und Arbeitsschritte.

Am Ende der Einheit findet eine gemeinsame Auswertung statt (was wurde gemacht, was wurde gelernt) und die Planung des nächsten Treffens.

Die Abstimmung zwischen dem beteiligten Gärtner, studentischen Hilfskräften und LehrerIn sollte regelmäßig vor Beginn der Garten-Stunden stattfinden um sicher zu stellen, dass alle Beteiligten die anliegenden Arbeitsschritte und die fachlichen Aspekte kennen und sie während des gemeinsamen Arbeitens im Garten in geeigneter Weise an die Kinder vermitteln können.

(siehe auch: Konzept Gärten für Kinder)

## 8. Sachmittel

Wenn die Einrichtung den Garten für Kinder aus eigenen Mitteln finanziert, sollten neben den Honorarkosten Sachmittel für Verbrauchsmaterial und Dokumentation in Höhe von 2.000 Euro einkalkuliert werden.

## Möglichkeiten der Finanzierung und der Durchführung:

Zwei Wege zur Durchführung der „Gärten für Kinder“ bieten sich an:

1. Das Projekt wird vom Garten-Team des Billenetzes in Absprache mit den PädagogInnen vor Ort durchgeführt, die **Kosten für fünf Standorte übernimmt die Stiftung** United Way Worldwide / General Mills Foundation.
2. Das Billenetz unterstützt die LehrerInnen der jeweiligen Schule bzw. PädagogInnen in Kitas dabei, den Kurs **in eigener Regie** abzuhalten. Die theoretischen Grundlagen sowie die praktischen Anleitungen (Anzahl/Menge benötigter Materialien, Pflanzen, usw.) sind vermitteln wir Ihnen in einem Kurs vor Ort und/oder in unserem Gewächshaus. Bei Bedarf steht die Gärtnerin für Fragen zur Verfügung.  
Die Gärtner sind bereit dazu, die Schulen bzw. Kitas auf Honorarbasis punktuell zu unterstützen, z.B. zur gemeinsamen Planung am Beginn der Vegetationsperiode. Die weiteren Tätigkeiten werden dann von der jeweiligen Einrichtung in Eigenregie durchgeführt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Bettina Rosenbusch  
Billenetz  
Billstedter Hauptstraße 97  
22117 Hamburg  
Tel. 040 2190 2194  
[Bettina.rosenbusch@billenetz.de](mailto:Bettina.rosenbusch@billenetz.de)  
[www.billenetz.de](http://www.billenetz.de)