



HOHENLOHE
KREIS



GESUNDHEITSAMT

Kinder
brauchen
Essen und Bewegung



Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
das Thema Gesundheit betrifft jeden von uns.

In der vierten kommunalen Gesundheitskonferenz im Hohenlohekreis wurde entschieden, das Thema „Ernährung und Bewegung für Kinder von null bis zehn Jahren“ in den Fokus zu nehmen.

Warum fangen wir bei den Kindern an? Gerade hier wird der Grundstein für den späteren Lebensverlauf gelegt. Unterstützen wir Kinder, Eltern und Pädagogen frühzeitig beim Erlernen oder beim Vermitteln praktikabler Ernährungs- und Bewegungsmuster, können oft chronische Krankheiten vermieden werden. Auch bereits auffällige Ernährungsprobleme oder Bewegungsdefizite dürfen nicht unbeachtet bleiben. Schon kleine Denkanstöße reichen aus, um etwas

im alltäglichen Verhalten zu verändern.

Diese Broschüre ermöglicht Eltern, pädagogischem Fachpersonal und Multiplikatoren eine Übersicht aller Angebote und Beratungs- und Informationsstellen in den Bereichen Ernährungsbildung und Bewegung, die der Hohenlohekreis zu bieten hat.

Ich danke allen Beteiligten des Arbeitskreises für die Erstellung dieses Wegweisers und hoffe, dass die Broschüre bei vielen Fragen ein nützlicher Helfer sein wird.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Matthias Neth
Landrat des Hohenlohekreises

Inhalt

Einleitung | 4

Kinder brauchen Essen | 5

- Ernährungsberatung für Einzelpersonen
- Ernährungsbildung und -information für Gruppen
- Ernährungsbildung und -information - Multiplikatoren-schulung

Kinder brauchen Bewegung | 10

- Bewegungsangebote

Beratungs- und Informationsstellen | 13

Informationsmaterial | 15



*Panta rhei - alles fließt und nichts bleibt;
es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln.*

Einleitung

Die Lebenswelten von Kindern sind ein zentraler Ansatzpunkt der Gesundheitsförderung. Eignen sich Kinder einen gesundheitsförderlichen Lebensstil an, hat dies positive Auswirkungen auf die Gesundheit ihres weiteren Lebensverlaufes.

Gerade unausgewogenes Ernährungsverhalten, Übergewicht und mangelnde Bewegung können zu chronischen Krankheiten führen wie Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verschiedene Krebsarten usw.

Aufgrund der stetigen Veränderung der ernährungsbezogenen Verhaltensweisen, verbunden mit einem Rückgang an Bewegung, ist es entscheidend dem bestehenden Trend der steigenden Häufigkeit von Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas)¹ frühzeitig entgegenzuwirken.

Die kommunale Gesundheitskonferenz des Hohenlohekreises erarbeitet Handlungsempfehlungen zur gesundheitlichen Versorgung im Bereich der Gesundheitsförderung, Prävention und kurativen Versorgungsstrukturen auf kommunaler Ebene. Die regionalen Kooperationspartner beschließen die Themen, welche sich am regionalen Bedarf orientieren.

Häufigkeit von Übergewicht und Fettleibigkeit zeichnet sich auch im Hohenlohekreis ab. Ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität sind wichtige Grundlagen für die Gesundheit. Ein Arbeitskreis der Gesundheitskonferenz hat eine Bestands- und Bedarfsanalyse der verschiedenen Ernährungs- und Bewegungsangebote für Kinder bis zu zehn Jahren im Hohenlohekreis durchgeführt. Obgleich eine Vielzahl von Angeboten vorhanden ist, gelangen diese in Kindertagestätten (Kitas) und Schulen nicht flächendeckend zum Einsatz, da es an Übersichtlichkeit oder Kontaktdaten mangelt.

Diese Broschüre gibt eine Übersicht der vielfältigen Angebote für Kinder von der Geburt bis zu zehn Jahren in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Beratung im Hohenlohekreis mit den entsprechenden Informations- und Kontaktdaten und möchte vor allem Multiplikatoren, wie Erzieher*innen, Lehrer*innen und Schulsozialarbeiter*innen aber auch Eltern die Angebotssuche erleichtern. Zudem bietet sie die Chance, das pädagogische Angebot laufend weiterzuentwickeln.



Kinder brauchen Essen

*Kein Genuss ist vorübergehend;
denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.*

Johann Wolfgang von Goethe

Kinder brauchen Essen

Einen großen Einfluss auf die kindliche Entwicklung hat die Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung trägt zu einer positiven körperlichen, motorischen, geistigen, emotionalen und sozialen Entwicklung bei ²:

Körperliche Entwicklung:

unterstützt Wachstum und Entwicklung des Organismus, schützt vor Herz-Kreislauf-Krankheiten, beugt Krebserkrankungen und Karies vor, stärkt Knochen, Bewegungsapparat und das Immunsystem, liefert Baustoffe fürs Erwachsenwerden und schützt vor Übergewicht und seinen Folgen.

Motorische Entwicklung:

liefert Baustoffe für Muskeln und Knochen, gibt Energie für körperliche Leistungen, hilft gesund und aktiv groß zu werden.

Geistige Entwicklung:

fördert die geistige Leistungsfähigkeit sowie die Wahrnehmung körperinterner Reize von Hunger und Sättigung, stellt Nährstoffe für die geistige Arbeit zur Verfügung, unterstützt die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Aufmerksamkeit und verhindert Essstörungen.

Emotionale und soziale Entwicklung:

findet im sozialen Kontext von Familie, Kita, Schule und Altersgefährten statt, kann über teilhabende Aktionen von den Akteuren selbst mitgestaltet werden, ermöglicht Genuss und Geschmack sowie Spaß am Essen und ist wichtiger Bestandteil des sozialen Miteinanders einer Kultur.

Nachfolgend werden die verschiedenen Ernährungsberatungs- und -informationsangebote des Hohenlohekreises aufgeführt.

Ernährungsberatung für Einzelpersonen

AOK – Die Gesundheitskasse Heilbronn-Franken

Oberamteistraße 19
74653 Künzelsau

Heidi Kammerer
Tel.: 07940 122135
heidi.kammerer@bw.aok.de

Individuelle Ernährungsberatungen erfragen Sie bitte bei Ihrer zuständigen Krankenkasse.

Ernährungsbildung und -information für Gruppen

AID

Ernährungsführerschein
für Grundschulen

Landratsamt Hohenlohekreis
- Landwirtschaftsamt
Hindenburgstraße 58
74613 Öhringen

Gabriele Lutz

Tel.: 07940 18-630
Gabriele.Lutz@hohenlohekreis.de
www.aid.de/lernen/ernaehrungs-
fuhrerschein.php

BeKi

Bewusste Kinderernährung
für Kita und Grundschule

Landratsamt Hohenlohekreis
- Landwirtschaftsamt
Hindenburgstraße 58
74613 Öhringen

Gabriele Lutz

Tel.: 07940 18-630
Gabriele.Lutz@hohenlohekreis.de
www.beki-bw.de
www.ernaehrung-bw.info

JolinchenKids

Fit und gesund in der Kita

AOK - Die Gesundheitskasse
Heilbronn-Franken

Cornelia Frost

Tel.: 07131 639306

KIDS

Ambulantes Programm für überge-
wichtige Kinder

Eva Maria Hirnigl

Tel.: 0762 267187
ernaehrung-hirnigl@online.de
www.ernaehrung-hirnigl.de

Kinderkochkurse

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

AOK – Die Gesundheitskasse
Heilbronn-Franken
Oberamteistraße 19
74653 Künzelsau

Heidi Kammerer

Tel.: 07940 122135
heidi.kammerer@bw.aok.de

Klasse 2000

Gesundheitsförderung in der Grund-
schule

Baden-Württemberg Nord-Ost

Anke Sellner

Tel.: 07156 1775098
reg-bawue-nord-ost@klasse2000.de

Komm in das gesunde Boot
für Kita und Grundschule

Baden-Württemberg Stiftung

Frau Kettner

Tel. 0711 248476-20 oder -22
kettner@bwstiftung.de

Nora Lettau

lettau@gesundes-boot.de
www.gesundes-boot.de

Lernort Bauernhof

Außerschulischer Bildungsort für
Schulen

Landratsamt Hohenlohekreis
- Landwirtschaftsamt
Hindenburgstraße 58
74613 Öhringen

Gabriele Lutz

Tel.: 07940 18-630

Gabriele.Lutz@hohenlohekreis.de

www.lob-bw.de

Obeldicks

Ambulantes Programm für
übergewichtige Kinder

Dr. oec. troph. Christiane Fetter-Löw

Tel.: 07131 976093

fetter.loew@ernaehrungsberatung-hn.de

SafariKIDS

FitFood für Kinder ab acht Jahren in
Begleitung der Eltern

DAK Gesundheit

Svenja Schmitt

Tel.: 06293 3090195

svenja.schmitt84@gmx.de

Karina Kirschenmann

Tel.: 07252 5661301

kontakt@karinakirschenmann.de

ScienceKids

Kinder entdecken Gesundheit
in Primar- und Sekundarstufe

AOK - Die Gesundheitskasse
Heilbronn-Franken
Oberamteistraße 19
74653 Künzelsau

Steffen Bader

Tel.: 0791 757-2445

Ernährungsbildung und -information - Multiplikatorenschulung

BeKi

Bewusste Kinderernährung
Fortbildungen für Erzieher*innen,
Lehrer*innen und Tagesmütter

Landratsamt Hohenlohekreis
- Landwirtschaftsamt
Hindenburgstraße 58
74613 Öhringen

Gabriele Lutz

Tel.: 07940 18-630

Gabriele.Lutz@hohenlohekreis.de

www.beki-bw.de

www.ernaehrung-bw.info

JolinchenKids

Workshops für Erzieher*innen

AOK - Die Gesundheitskasse
Heilbronn-Franken
Oberamteistraße 19
74653 Künzelsau

Heidi Kammerer
Tel.: 07940 122135
heidi.kammerer@bw.aok.de

Kita-MOVE

Motivierende Kurzintervention bei Eltern im Elementarbereich: Fortbildung in Gesprächsführung für Erzieher*innen in Kindertagesstätten, Kindergärten und Grundschulen

Landratsamt Hohenlohekreis
- Gesundheitsamt
Schulstr. 12
74653 Künzelsau

Joachim Gallinat
Tel.: 07940 18593
Joachim.Gallinat@hohenlohekreis.de

Ev. Jugendhilfe Friedenshort

Erziehungsberatung
Tiele-Winckler-Straße 54
74613 Öhringen

Hedwig Kuhn
Tel.: 07941 6084-890
erziehungsberatung-hohenlohe@hfh.
friedenshort.de

Lernort Bauernhof

Fortbildung für Lehrer*innen und Erzieher*innen

Landratsamt Hohenlohekreis
- Landwirtschaftsamt
Hindenburgstraße 58
74613 Öhringen

Gabriele Lutz
Tel.: 07940 18-630
Gabriele.Lutz@hohenlohekreis.de
www.lob-bw.de

ScienceKids

Fortbildung für Lehrer*innen

AOK - Die Gesundheitskasse
Heilbronn-Franken
Oberamteistraße 19
74653 Künzelsau

Heidi Kammerer
Tel.: 07940 122135
heidi.kammerer@bw.aok.de



Kinder brauchen Bewegung

*Nicht Stillstehen, nicht Fortgehen, nur Bewegung ist
der Zweck des Lebens.*

Christian Friedrich Hebbel

Kinder brauchen Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt die Entwicklung von Kindern. Bewegung und körperliche Aktivität tragen zu einer positiven körperlichen, motorischen, geistigen, emotionalen und sozialen Entwicklung bei³:

Körperliche Entwicklung:

unterstützt Wachstum und Entwicklung des Organismus, stärkt das Herz-Kreislauf-System, stärkt Knochen und so den Bewegungsapparat, stärkt das Immunsystem, beugt Krankheiten vor und steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit.

Motorische Entwicklung:

ermöglicht Körper- und Bewegungserfahrungen und fördert somit Bewegungskönnen und -sicherheit, unterstützt die Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten, z.B. Orientierungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit.

Geistige Entwicklung:

unterstützt die Entwicklung und Ausdifferenzierung des Zentralnervensystems, fördert die Entwicklung der Wahrnehmung vor allem körpernaher und körperinterner Reize, regt die Durchblutung des Gehirns an, aktiviert es, unterstützt die Konzentrationsfähigkeit und fördert die Aufmerksamkeit.

Emotionale und soziale Entwicklung:

vermittelt Gefühle wie Lust und Freude, aber auch Misserfolg und Enttäuschung, fördert ein positives Körperbewusstsein und ein realistisches Anspruchsniveau, unterstützt die Entwicklung von Selbstständigkeit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen, fördert das soziale Miteinander.

Bewegungsangebote

PEKIP

Prager Eltern-Kind-Programm:
Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanre-
gungen für Eltern und Kinder

VHS Künzelsau

Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9
74653 Künzelsau
Tel.: 07940 92190
www.vhs-kuen.de

VHS Öhringen

Bahnhofstr. 24
74613 Öhringen
Tel.: 07941 91870
www.vhs-oehringen.de
www.pekip.de

Sportkreis Hohenlohe e.V.

Sportkreisbüro

Hindenburgstraße 58
74613 Öhringen

Anita Bulik

Tel. 07941 35270
(Mo. & Do., 15.00-18.30 Uhr)

Die Sportvereine im Sportkreis
Hohenlohe bieten eine Vielfalt von
Bewegungsangeboten und sind bei
der Suche nach dem geeigneten Be-
wegungsangebot gerne behilflich.

Sportvereine im Hohenlohekreis

Auf den Internetseiten der Städte und
Gemeinden finden Sie Informationen
zu den jeweiligen Sportvereinen:

Bretzfeld

www.bretzfeld.de

Dörzbach

www.doerzbach.de

Forchtenberg

www.forchtenberg.de

Ingelfingen

www.ingelfingen.de

Krautheim

www.krautheim.de

Künzelsau

www.kuenzelsau.de

Kupferzell

www.kupferzell.de

Mulfingen

www.mulfingen.de

Neuenstein

www.neuenstein.de

Niedernhall

www.niedernhall.de

Öhringen

www.oehringen.de

Pfedelbach

www.pfedelbach.de

Schöntal

www.schoental.de

Waldenburg

www.waldenburg-hohenlohe.de

Weißbach

www.gemeinde-weissbach.de

Zweiflingen

www.gemeinde-zweiflingen.de



Beratungs- und Informationsstellen

*Das menschliche Seelenleben ist kein Sein,
sondern ein Werden.*

Alfred Adler

Beratungs- und Informationsstellen

Arbeitskreis frühe Hilfen

Beratung und Unterstützung in Familien

Landratsamt Hohenlohekreis

- Jugendamt

Allee 16

74653 Künzelsau

Tel.: 07940 18-504

jugendamt@hohenlohekreis.de

Familienhebammen

kostenloses Angebot für Schwangere, Mütter und Väter mit Kindern im ersten Lebensjahr

Caritas-Zentrum Künzelsau

Kirchplatz 12

74653 Künzelsau

Ulrike Rein

Tel.: 07940 93530

rein.u@caritas-heilbronn-hohenlohe.de

Familienbegleitung

kostenloses Angebot für Familien und Alleinerziehende mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

- Öhringen
Zweiflingen - Tel.: 0170 6359417
- Bretzfeld
Pfedelbach - Tel.: 0170 6358473
- Kocher- und Jagsttal
Tel.: 0170 6358801
- Künzelsau, Kupferzell, Neuenstein, Waldenburg - Tel.: 0170 6360708
- Erziehungsberatungsstelle
Tel.: 07941 6084-890

Familienpaten

kostenloses Angebot für Familien und Alleinerziehende mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

Landratsamt Hohenlohekreis

- Jugendamt

Allee 16

74653 Künzelsau

Jessica Colquhoun

Tel.: 07940 18-439

jessica.colquhoun@hohenlohekreis.de

Erziehungs- und Beratungsstelle des Hohenlohekreis - pädagogische/psychologische Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche

Tiele-Winckler-Straße 54

74613 Öhringen

Tel.: 07941 6084 890

erziehungsberatung-hohenlohe@

jfhf.friedenshort.de

Schulpsychologische Beratungsstelle - Beratung für Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrkräfte und Schulleitungen

Schwäbisch Hall

Staatliches Schulamt Künzelsau

Wilhelm-Meister-Weg 3

74523 Schwäbisch Hall

Tel.: 0791 755 2422

spbs@ssa-kuen.kv.bwl.de

www.schulamt-kuenzelsau.de

HINWEIS IN EIGENER SACHE: Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.

Informationsmaterial

AID Bonn

www.aid.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.bzga.de

Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg

www.sozialministerium-bw.de

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

www.in-form.de

Ministerium für ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

www.ernaehrung-bw.info

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.dge.de

Stark.Stärker.Wir

Prävention an Schulen in Baden-
Württemberg

Ministerium für Kultus, Jugend und
Sport Baden-Württemberg

Kontaktbüro Prävention

Postfach 10 34 42

70029 Stuttgart

Tel.: 0711 279-2795

praevention-hms@km-bw.net



**HOHENLOHE
KREIS**



Landratsamt Hohenlohekreis

Gesundheitsamt

Schulstraße 12

74653 Künzelsau

Telefon 07940 18-580

Telefax 07940 18-571

E-Mail gesuamt@hohenlohekreis.de

www.hohenlohekreis.de

