

## 1. Das Konzept von "Unterwegs nach Tutmirgut"

Die Aktion „Unterwegs nach Tutmirgut“ verfolgt das Ziel, die Gesundheit von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren durch besondere Berücksichtigung von Ernährung, Bewegung und Stressregulation zu fördern. Die vom Bundesministerium für Gesundheit im Forum „Gesundheitsziele.de“ formulierten Ziele in den Bereichen „Ernährung, Bewegung, Stressregulation“ stellen dabei die Handlungsgrundlage dar. "Unterwegs nach Tutmirgut" ist Teil der Aktion "GUT DRAUF", die sich mit der gleichen Zielsetzung an Jugendliche und junge Erwachsene richtet.

## 2. Gesundheitsziele

Die Gesundheitsziele für Kinder und Jugendliche „Gesund aufwachsen - Ernährung, Bewegung, Stressregulation“ lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

- Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen wird vorgebeugt und reduziert
- Bewegung und körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen sind gesteigert
- Stressregulationskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen sind erhöht, Stressoren sind reduziert

### Übergreifende Ziele

- Rahmenbedingungen in KiTA, Schule, Freizeit und Familie sind optimiert
- „Soziale Lage“ und „gesundheitliche Chancengleichheit“ berücksichtigen

Hier anknüpfend sollen mit dem Konzept die geforderten Ziele für möglichst alle Kinder erreicht werden. Für jedes Setting sind die dazugehörigen Ziele, Teilziele und Maßnahmen entwickelt worden. Diese Ziele sind Grundlage für die BZgA-Projekte.

In Anlehnung an „Gesundheitsziele.de“ verfolgt das Konzept „Unterwegs nach Tutmirgut“ mehrere Zielsetzungen:

*Kognitive Ziele:* Verständnis und Wissen sowohl zur ausgewogenen Ernährung als auch zur Bewegung sowie das Wissen um Belastungssituationen und Bewältigungsstrategien sind erhöht.

*Ziele zur Motivation:* Sowohl die Motivation zur ausgewogenen Ernährung als auch die Bereitschaft zur Bewegung sind erhöht und das Bewegungsbedürfnis der Kinder ist in den

Alltag integriert. Zudem ist die Motivation zur Aneignung und Nutzung von Bewältigungsstrategien zur Stressregulation erhöht.

*Ziele zum Verhalten:* Genussfähigkeit in Bezug auf das Essen ist gestärkt, positive Erfahrungen mit gesunder Ernährung werden gemacht und verhaltensorientierte Angebote für fehlernährte Kinder und Jugendliche und deren Familien liegen vor. Die koordinativen Fähigkeiten, Ausdauer und Kraft sind verbessert. Zudem sind die vorhandenen Bewältigungsstrategien der Kinder und Eltern gestärkt und Angebote zum Erlernen von prosozialem und stressbewältigendem Verhalten sind vorhanden.

*Ziele zu den Verhältnissen:* Bewegungsangebote sind erhöht und Möglichkeiten zur Stressreduktion sind gegeben.

### **3. Die Projekte im Rahmen der Aktion "Unterwegs nach Tutmirgut"**

Hauptanliegen der Aktion "Unterwegs nach Tutmirgut" ist die Förderung gesunder Lebenswelten von Kindern. Hierzu werden in **Schulungen** Multiplikatoren (LehrerInnen, ErzieherInnen, SozialarbeiterInnen sowie Eltern) kindergerechte Ansätze zur Förderung gesunder Ernährung, Bewegung und Stressregulation vermittelt, um die oben genannten Gesundheitsziele vor Ort umzusetzen. Ziel ist die **Zertifizierung** der Einrichtung mit dem Siegel "*Unterwegs nach Tutmirgut*" nach dem *GUT DRAUF-Konzept*. Die **Ausstellung** (zum Mitmachen) sowie die **Musikshow** (als Event) werden eingesetzt, um den Prozess zu unterstützen.

#### **a) Ausstellung**

Die Erlebnisausstellung "Unterwegs nach Tutmirgut" wird bereits seit 2004 jeweils für ca. ein halbes Jahr an einem Standort angeboten. Die Kinder werden über Kindertagesstätten, Vorschulen, Schulen, Horte, Kinderheime, Obdachlosen-, Asyl- und Aussiedlerunterkünfte sowie über Familien erreicht. In dieser Ausstellung geht es um Themen, die für die gesunde Entwicklung von Mädchen und Jungen von besonderer Bedeutung sind: Ernährung, Bewegung, Entspannung sowie Lärmbelastung; Umgang mit Gefühlen und Konflikten. Durch attraktive Mitmachangebote werden Kinder angeregt, sich spielerisch mit eigenen Körperempfindungen auseinanderzusetzen, um so herauszubekommen, was ihnen gut (und nicht gut) tut.

## **b) Kinderliedertour / Musikshow**

Die Kinderliedertour "Unterwegs nach Tutmirgut" soll die Motivation der Kinder zur ausgewogenen Ernährung, zur Bewegung und zur Aneignung und Nutzung von Stressbewältigungsstrategien erhöhen und bei den Multiplikatoren einen Anreiz schaffen, strukturelle Veränderungen in den Lebenswelten der Kinder zu erreichen. Die Kinder erwarten ein fetziges Bühnenspektakel zum Hören, Zuschauen, Mitsingen und Mitmachen, in dem das Geheimnis von „Tutmirgut“ gelüftet wird. In einem spannenden Quiz müssen die Kinder beweisen, dass sie Experten in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden sind. Die Lieder aus der Musikshow finden sich in der gleichnamigen CD.

## **4. Schulungen, Zertifizierung**

Um die mit der Aktion verbundenen Anforderungen zu erfüllen, werden Multiplikatoren qualifiziert, die die Themen der Gesundheitsförderung (Ernährung, Bewegung, Stressregulation) in ihrer Einrichtung umzusetzen möchten. Hierfür wird von der BZgA ein Trainerpool ausgebildet, der anschließend die Multiplikatoren aus den Bereichen Familie und Freizeit (Eltern und andere Familienmitglieder, Jugend- und Übungsleiter, haupt- und ehrenamtliche Kinder- und Jugendbetreuer), KiTa (ErzieherInnen) und Schule (LehrerInnen, ErzieherInnen) schult. Ziel ist es, gesundheitsfördernde Settings, z. B. die „Tutmirgut-Schule“ bzw. ein „Tutmirgut-Zuhause“ nach festgelegten Qualitätsstandards zu entwickeln. Die Institutionen, die die Standards erfüllen, werden zertifiziert: *"Unterwegs nach Tutmirgut"-Einrichtung nach dem GUT DRAUF-Konzept.*

## **5. Kooperation**

Wichtigste Voraussetzung für die Umsetzung der Kinderliedertour und der Ausstellung ist die Absicht der Institution, die Themen der Aktion (Ernährung, Bewegung und Stressregulation) sowie die damit verbundenen strukturellen Veränderungen (Verhältnisprävention) langfristig umzusetzen. Ziel muss die Zertifizierung der Einrichtung mit dem Siegel "Unterwegs nach Tutmirgut" nach dem GUT DRAUF Konzept sein.