

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

Projektnummer	2868
Projekttitel	G'scheit is(s) was?? – Gemeinsam, bewegt und gesund in den Nachmittag
Projektträger/in	Verein HOKI
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	4.9.2017 bis 31.8.2020; 35,9 Monate
Schwerpunktzielgruppe/n	Kinder im Hort, Eltern, Pädagoginnen
Erreichte Zielgruppengröße	Kinder: 28, Eltern: ca 77, Pädagoginnen: 3
Zentrale Kooperationspartner/innen	Kindergruppe Kaatschi, Kindergruppen im Haus
Autoren/Autorinnen	Gudrun Oberngruber, Astrid Reupichler, Christian Haslacher
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	Ch.haslacher@gmail.com
Weblink/Homepage	
Datum	Oktober 2020

1. Kurzzusammenfassung

Der Verein HOKI gestaltet und organisiert die Nachmittagsbetreuung der Kinder der Freien Schule Hofmühlgasse. Sowohl die Schule als auch der Hort werden von elternverwalteten Initiativen getragen. Für die Betreuung sind drei Pädagoginnen angestellt. Die Planung und Zubereitung der Mittagsmenüs liegt in der Verantwortung der Eltern.



Ausgangspunkt des Projekts war die Erfahrung, dass der regelmäßige „Generationenwechsel“ in Schule und Hort die Eltern, Schüler*innen und Pädagoginnen regelmäßig vor die selben Herausforderungen stellt: Seitens der Eltern wird der dringende Wunsch nach gesünderem Essen geäußert, es werden anspruchsvolle Vorgaben und Pläne vereinbart, die dann allerdings im Alltag der von den Eltern zu erledigenden „Kochdienste“ wieder vergessen werden. Und auch die Ernährungsregeln für die Kinder (Süßigkeiten/Nachspeisen in der Schule oder nicht?) sind alle paar Jahre neu zu verhandeln.

Mit Hilfe dieses Projektes haben wir daher im Verlauf der letzten drei Jahre versucht, der regelmäßig wiederkehrende Debatte eine faktenbasierte Grundlage zu geben und Instrumente zu entwickeln, die einen Know-How-Transfer zwischen den Eltern- und Schüler*innen-Generationen ermöglichen und eine längerfristig stabile Basis schaffen.

In der ersten Projektphase haben wir einen Erfahrungsaustausch mit den Kindergruppen im Haus sowie mit der Kindergruppe „Kaatschi“ durchgeführt. Gemeinsam mit einer Ernährungsexpertin wurden das Menüangebot analysiert und Empfehlungen zur Verbesserung erstellt. Außerdem haben wir die Zufriedenheit der Eltern und Schüler*innen mit den Mittagsmenüs, aber auch anderen gesundheitlich relevanten Faktoren (Bewegung, Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten) erhoben (siehe Beilage HO-KI_WS1_270218.pdf).

Bei Elternabenden und Schulungen wurden die Ergebnisse den Eltern nähergebracht. Die Kinder wurden mit Supermarktführungen sensibilisiert. Zum Know-How-Transfer wurde eine interne Rezeptliste gestartet. Beim Neuaufbau des Intranet wird eine Online-Rezeptliste geschaffen, um einen besseren Überblick über das Menüangebot und regelmäßige Auswertungen zu ermöglichen. Und eine bereits eingerichtete Arbeitsgruppe „Ernährung“ wird sich auch nach Ende der Projektlaufzeit strukturiert dieser Themen annehmen.

Das Projektteam hat ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm durchgeführt (Klettern, Eislaufen, Waldtage, Winter- und Sommerspaßwoche). Außerdem wurde ein altersgerechtes Modul zur Sexualerziehung gestaltet.

Gebremst bzw. verzögert wurde der Projektfortschritt zuletzt durch die weitgehende Schließung von Schulen und Horten ab März 2020.

2. Projektkonzept

Dem Projekt ging eine längere Beschäftigung mit den Themen Ernährung und Bewegung an Schule und Hort voraus. Eine Erkenntnis daraus war, dass angesichts des raschen „Generationenwechsels“ von Eltern und Schüler*innen für eine dauerhafte Verbesserung eine gewisse Institutionalisierung dieses Themas notwendig war.

Problemaufriss & Zielsetzungen: Im Zentrum des Projekts standen zwei „Schmerzpunkte“: erstens die Suche nach institutionellen, dauerhaften Lösungen für die bereits unter Punkt 1. beschriebene, wiederkehrende Unzufriedenheit mit dem Menüangebot im Hort und zweitens die sich durch die (damals) beengte Raumsituation eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten im Hort.

Das Projekt sollte daher dazu dienen, Verfahren und Strategien zu entwickeln, die den Eltern nachhaltig helfen, gesunde Ernährung für die Kindergruppe bereit zu stellen und die den Kindern dauerhaft Bewusstsein und Werkzeuge vermitteln, auf ihre Gesundheit zu achten. Außerdem sollten weitere Bewegungsangebote geschaffen werden, die sich auch längerfristig verstetigen und die ein fester Bestandteil des HOKI Konzeptes werden.

Vorbilder & Vernetzung: Bei ersten Recherchen wurden wir vom FGÖ auf ein ähnliches Projekt der Kindergruppe Kaatschi (1050 Wien) aufmerksam gemacht, deren Erfahrungen wir nach ersten Vernetzungstreffen berücksichtigen konnte – insbesondere bezüglich:

- der Notwendigkeit einer Projektgruppe, die sich regelmäßig um Themen der Gesundheit und Ernährung annimmt
- der Bedeutung von Expert*innen zur Projektbegleitung
- der Gestaltung von Fragebögen

Setting & Zielgruppe: Wie bereits unter Punkt 1. beschrieben, handelt es sich bei HOKI um eine elternverwaltete Kindergruppe. Der Hort umfasst zwei Gruppen (HOKI 1 und HOKI 2) zu je 14 Kindern zwischen sechs und zehn Jahren und übernimmt die Nachmittagsbetreuung für die Freie Schule Hofmühlgasse von 13:00 bis 17:00 Uhr. In diese Zeit fallen Mittagessen und Jause, die jeweils von den Eltern im Rahmen von „Kochdiensten“ zubereitet werden.

Zielgruppen des Projekts sind daher die 28 Kinder und ca. 80 Eltern und Geschwisterkinder sowie die drei für die Betreuung angestellten Pädagoginnen.

3. Projektdurchführung



Aktivitäten & Methoden (Auswahl):

- **Auswertung der Menülisten:** Die Menülisten der letzten Jahre wurden von Ernährungsexpertin Rosemarie Zehetgruber analysiert. Die Ergebnisse (zu hoher Anteil Kohlehydrate, zu wenig Hülsenfrüchte sowie hochwertige Fleisch- bzw. Fischprodukte) wurden den Eltern mitgeteilt und werden auf den Elternabenden regelmäßig in Erinnerung gerufen. Nudelgerichte sind zudem nur noch als „Notfallvariante“ zulässig. Diese Auswertung ist auch Teil des Kochdienstleitfadens für neue Eltern geworden. Außerdem wurde im Herbst 2020 eine neue Projektgruppe gebildet, die sich weiterhin mit dem Thema gesundes Essen im Hort beschäftigen wird, um sicher zu stellen, dass die Ergebnisse des FGÖ-geförderten Projekts weiterhin gelebt werden und auch den neuen Anforderungen von Corona-bedingten Veränderungen im Betreuungsangebot angepasst werden.

- **Umfrage:** Zu Beginn des Projekts wurde außerdem die Zufriedenheit der Eltern und Kinder mit den Menüs abgefragt. Die niederschwellig durchgeführte Umfrage (über ein im Eingangsbereich aufgehängtes Plakat) sollte zu Projektende wiederholt werden. Wegen des Corona-Lockdowns ab Mitte März und des zweiten Lockdowns im November konnte dies allerdings bis dato nicht erfolgen. Die neue Projektgruppe „Ernährung“ wird das aber in 2021 nachholen.

- **Workshops & Schulungen:** Im Rahmen des Projektes wurden mehrere Schulungen, Vorträge und Seminare durchgeführt. Neben Vorträgen der beigezogenen Ernährungsexpertin Zehetgruber waren das u.a.

- o ein Projektnachmittag in Zusammenarbeit mit „Brot für die Welt“ zum Thema Nachhaltige Ernährung (siehe Workshopbeschreibung im Anhang)
 - o ein Elternabend zur Verbraucherbildung
 - o Supermarktführungen für die Kinder gemeinsam mit der beigezogenen Ernährungsexpertin und das Institut für Verbraucher- und Konsumentenschutz
 - o Ein Workshop mit Global 2000 zum Thema Ressourcenaufteilung (siehe Anhang global_2000.docx)
- **Rezeptliste:** Beginnend mit dem Schuljahr 2019/20 wurde eine Rezeptliste angelegt, in der die ausscheidenden Eltern ihre Lieblingsrezepte einmelden können. Außerdem wird die Menüverwaltung mit der Ende 2020 erfolgenden Umstellung auf ein neues Cloudsystem online erfolgen. Damit wird auch die jährliche Auswertung der Zutaten ohne Rückgriff auf eine externe Expertin möglich sein.
- **DAS Projekt: Du–Andere und ich Selbst:** Im Rahmen des Projekts wurde ein Modul zur altersgerechten Sexualerziehung entwickelt („Das Projekt“). Für die Älteren Kinder wird jährlich eine Woche verwendet, in der sie sich ausschließlich mit den Themen der bald anstehenden Veränderungen auf der körperlichen und psychischen Ebene beschäftigen. Ein Hort-Raum wird mit schönen Stoffen und Lichterketten und Symbolen zum Wohlfühlen umgestaltet. Es stehen altersgerechte Bücher zum Thema zur freien Verfügung. Es gibt Höhlen und gemütliche Ecken

zum Rückzug, zum Reden oder Lesen. Jeder Tag widmet sich einem Schwerpunkt und so gibt es genug Zeit, unterstützt durch ansprechende Materialien und vielfältigen Methoden, die Themen Gefühle, Nein-Sagen, Freundschaft, körperliche Veränderungen, Geschlechterrollen, Familienkonstellationen und Beziehungsformen sowie schlussendlich Schwangerschaft und Geburt zu besprechen. Die Kinder bekommen genug Raum, um ihre Fragen in einer vertrauten Umgebung zu stellen, ihre Sichtweisen und Überlegungen zu besprechen und neue Erkenntnisse zu erlangen und somit für den bevorstehenden Lebensabschnitt eine gute Basis zur Verfügung zu haben.

- **Sport- und Bewegungsangebot:** Im Rahmen des Projekts haben wir die Sport- und Bewegungsangebote im Hort verstärkt und zu einem festen Bestandteil gemacht- u.a. durch
 - o Wöchentliche Anmietung eines Bewegungsraums im EG
 - o Verbesserung des Bewegungsraums im 1. Stock
 - o Saisonale Bewegungsangebote (Eislaufen, Schwimmen)
 - o Outdoor-Aktivitäten (Waldtage, Sommer- und Winterspaßwoche)
 - o Teilnahme an Para School Games, Vienna Nightrun und Girls Run

Das Bewegungsangebot musste in 2020 den Corona-bedingten Änderungen angepasst werden und beinhaltet nun noch mehr Parkbesuche und auch Sport im Park in Kooperation mit dem Verein „Kids in Motion“. Diese Kooperation wird weitergeführt werden, weil sich herausgestellt hat, dass Bewegung im Park auch meistens mit den Corona Vorgaben vereinbar ist. Sobald sich die Lage wieder normalisiert, wird auch das Turnen, Schwimmen und Eislaufen wieder einen festen Bestandteil der Hoki-Aktivitäten werden

- **Hochbeete:** Gemeinsam mit den Pädagoginnen und den anderen Kindergruppen im Haus haben die Kinder Hochbeete in einem Park in der Nähe des Hortes angelegt.
- **Gesundes Buffet bei Festen: und gesunde Jause** Bei der Vorbereitung des Buffets für Veranstaltungen von Schule und Hort wurde bewusst auf Qualität und Gesundheit der Nahrungsmittel geachtet. Gemeinsam mit den Kindern gab es einen Schwerpunkt „gesunde Jause“ (siehe Fotos im Anhang).
- **Interne Kommunikation:** Zur internen Kommunikation des Projektfortschritts und der Projektergebnisse dienten einerseits die Elternabende der Klassen und Teamsitzungen des Vereins. Andererseits haben wir versucht, die Projektthemen durch niederschwellige Kommunikationsmaßnahmen in den Räumlichkeiten des Hortes in Erinnerung zu halten: dazu zählten u.a. der Aushang des Projektfahrplans in der Küche (*siehe Anhang projektpfad.jpg*) sowie der Befragungsergebnisse im Eingangsbereich (*siehe Anhang feedback_eltern.jpg und feedback_kinder.jpg*). Die Kommunikation der Projektergebnisse über die Vereins-Homepage hat sich als wenig praxistauglich erwiesen. Dies wird mit dem Relaunch des Vereins-Intranet Ende 2020 allerdings intensiviert.

Projektgremien & Rollenverteilung:

- **Projektteam und Steuerungsgruppe:** Hauptzuständig für die operative Planung und Umsetzung des Projekts waren die Pädagoginnen des Hortes (siehe auch Projektrollenliste).
- **Elternbeirat:** Als Auftraggeber des Projekts fungierte ein Elternbeirat, der das Projektteam bei der Abwicklung und Dokumentation unterstützte (siehe auch Projektrollenliste).

Vernetzungen & Kooperationen: Im Rahmen des Projekts wurde mit einer Reihe von Kooperationspartnern zusammengearbeitet, darunter

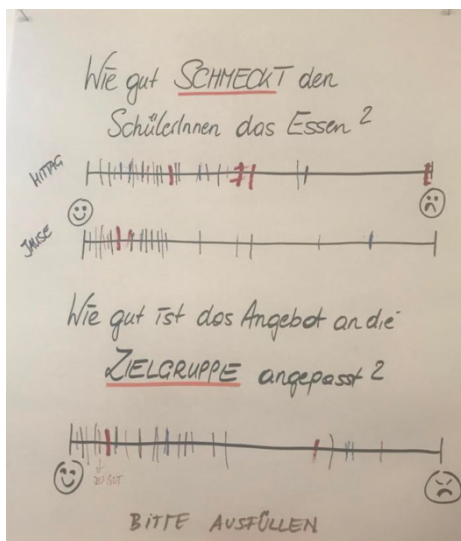
- Rosemarie Zehetgruber (Ernährungsexpertin): Analyse der Mittagsmenüs, Schulungen, Vorträge (*siehe Anhang HOKL_WS1_270218.pdf*).
- Brot für die Welt (Hannah Satlow) Vorträge zu Konsum und Ernährung
- Institut für Verbraucher- und Konsumentenschutz (Supermarktführung)
- Global 2000 (Workshop zu Ressourcenverteilung)
- WWF/Generation Earth (Projekttag zu Nachhaltigkeit und Fairness)

- Zur Vernetzung mit der unmittelbaren Nachbarschaft und den Kindergruppen im Haus wurden 2018 und 2019 Grätzlfeste abgehalten (siehe Fotos im Anhang). Dabei wurde ein Bewegungsangebot für Kinder organisiert, die in Rahmen eines Parcours ihre Geschicklichkeit und ihr Körperbewusstsein testen konnten. 2020 musste das Fest Corona-bedingt entfallen.
- Verein Kids in Motion: Bewegung und Sport im Park

4. Evaluationskonzept

N.A.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse



Ziel 1: GESUND – gesunde Ernährung

Ziel: Unterstützung der Eltern bei der Zubereitung ausgewogener, gesunder und kindergruppentauglicher Menüs.

Umsetzung: Ein Kochdienst-Leitfaden mit Empfehlungen für die Menügestaltung wurde erstellt. Zum Know-How-Transfer wurde eine interne Rezeptliste gestartet. Beim Neuaufbau des Intranet wird eine Online-Rezeptliste geschaffen, um einen besseren Überblick über das Menüangebot und regelmäßige Auswertungen zu ermöglichen. Bei Elternabenden sowie Schulungen wurden die Ergebnisse den Eltern nähergebracht.

Ziel: Nachhaltige Änderung des Essverhaltens der Kinder.

Umsetzung: Supermarkt-Führung zur Erziehung „mündiger Konsumenten“; Sensibilisierung der Kinder für gesunde und

regionale Lebensmittel sowie für „Verkaufstricks“ der Lebensmittelhersteller. Die Kinder haben ihre Erfahrungen auf Plakaten verarbeitet und zentral um Hort aufgehängt. **Gesunde Jause**

Ziel: Verstetigung der Projektergebnisse.

Umsetzung: Eine neue Arbeitsgruppe „Gesundheit und Ernährung“ nimmt sich auch nach Ende der Projektlaufzeit strukturiert dieser Themen an.

Ziel 2: BEWEGT – mehr Bewegung

Ziel: Förderung von Bewegung und Körperbewusstsein durch Impulse aus verschiedenen Settings.

Umsetzung: Konzeptionierung neuer und Verbesserung bestehender Bewegungsangebote.

- Waldtage: die Kinder verbringen drei Tage mit freiem Spiel im Wiener Wald und erfahren dort, wie man ein Tipi aus Holz baut, ein Schnitzmesser benutzt und wie man sich in der Natur verhält
- Sommer- und Winterspaßwoche: jeweils vier Übernachtungen mit Wandern, Reiten, Skifahren und anderen Sport- und Bewegungsangeboten
- Teilnahme an Para School Games, Vienna Nightrun und Girls Run

Ziel: Verringerung von Bewegungsarmut und Übergewicht durch Integration von Bewegungsangeboten in den Kindergruppenalltag.

Umsetzung: Im Rahmen des Projekts haben wir die Sport- und Bewegungsangebote im Hort verstärkt und zu einem festen Bestandteil gemacht- u.a. durch

- Verbesserung des Bewegungsraums mit Fallschutzmatten und Klettermöglichkeiten zur Förderung der Beweglichkeit und Koordination
- Einführung wöchentlicher, saisonaler Bewegungsangebote (Eislaufen, Kletterhalle, Schwimmen)

- Regelmäßige Parkbesuche

Das Bewegungsangebot musste 2020 den Corona-bedingten Änderungen angepasst werden und beinhaltet nun noch mehr Parkbesuche und auch Sport im Park in Kooperation mit dem Verein „Kids in Motion“. Diese Kooperation wird weitergeführt. Sobald sich die Lage wieder normalisiert, wird auch das Turnen, Schwimmen und Eislaufen wieder fester Bestandteil der Hoki-Aktivitäten werden.

Ziel 3: GEMEINSAM – Stärkung der Gruppe als soziales Setting der Kinder

Ziel: Austausch mit anderen Kindergruppen.

Umsetzung: Erfahrungsaustausch mit Kindergruppe „Kaatschi“ zur Vorbereitung des Projekts. Gemeinsame Pflege der Hochbeete in einem benachbarten Park mit der Kindergruppe „Zebra“. Grätzlfeste mit Bewegungsangebot und „gesundem Buffet“ zur Vernetzung mit benachbarten Kindergruppen und der breiteren Nachbarschaft. Das Projekt wurde außerdem im Dachverband der Wiener elternverwalteten Kindergruppen vorgestellt.

Ziel: Nutzung grüner Spielflächen.

Umsetzung: Unterstützt durch das Projekt „Kids in Motion“ können die Parks in der Umgebung des Hortes für entwicklungsadäquate, offene Bewegungsangebote genutzt werden. Dies hat sich gerade unter den Covid-bedingten Einschränkungen bewährt und wird auch in Zukunft fortgesetzt.

Ziel: Stärkung des Selbstbewusstseins und Körperbewusstseins der Kinder sowie Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität.

Umsetzung: Im Sexualprojekt werden verschiedene Rollenbilder sowie ethische, soziale und emotionale Aspekte der Sexualität bearbeitet. Dazu gehören die Themen Grenzen Setzen, Freundschaft, Liebe und Verhütung. In teilweise geschlechtergetrennter Arbeit mit den älteren Kindern im Hort wurden Fragen zur Sexualität besprochen, die den Kindern helfen, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln.

Reflexion der Projektarbeit

- Besonders positiv zu bewerten ist die Erstellung einer sachlichen Basis für die regelmäßig wiederkehrende Diskussion über die Gestaltung der Mittagsmenüs (*siehe Anhang HO-KL_WS1_270218.pdf*). Die Auswertung der Mittagsmenüs durch die beigezogene Ernährungsexpertin ermöglichte eine kurze, einfach verständliche und praktisch umsetzbare Handlungsanleitung zur Verbesserung der Menüplanung.
- Wünschenswert wäre allerdings eine nicht nur punktuelle, sondern im Idealfall periodisch stattfindende Auswertung der Menüs, um ein Monitoring allfälliger Verbesserungen durchzuführen. Wir hoffen, dies durch die Digitalisierung der Menüplanung umsetzen zu können.
- Nachhaltig wirksam bleiben werden jene Aktivitäten, die durch die Pädagoginnen und Eltern selbst erarbeitet wurden und in weiterer Folge fortgeführt werden können (z.B. Sexualprojekt, wöchentliche Bewegungsangebote, Outdoor-Aktivitäten, etc.).
- Die Vernetzung mit anderen Kindergruppen hat sich als weniger fruchtbringend dargestellt, als ursprünglich angenommen.
- Auf die Einbindung eines Bewegungsexperten haben Projektgruppe und Elternbeirat unter Kosten-Nutzen-Gesichtspunkten verzichtet. Zumal mit „Kids in Motion“ ein fachlich versiertes und kostenloses Angebot gefunden werden konnte.

Verstetigung der Projektergebnisse

Die Weiterführung Ergebnisse des Projektes wird wie oben beschrieben sichergestellt durch den Prozess der Digitalisierung der Menüplanung, durch die neu errichtete Arbeitsgruppe „Gesundheit und

Ernährung“ sowie durch die Aufnahme der wöchentlichen Bewegungs- und Outdoor-Angebote in das Hortkonzept.

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Wesentlich für die Erreichung der Projektziele war das interne Projektteam. Nur durch eine enge Verzahnung von Pädagoginnen und Eltern konnte der für die Verstetigung der Projektziele erreicht werden. Wie oben beschrieben garantierte die fachliche Auswertung der Menüpläne durch die beigezogene Ernährungsexpertin eine sachliche „Baseline“ für die interne Debatte über die Menügestaltung.

Hinderlich war insbesondere die De-Facto-Blockade jeglicher Aktivitäten im Hort im ersten Halbjahr 2020. Dies führte zu etwas niedriger als geplanten Projektkosten.

Würden wir das Projekt noch einmal neu aufsetzen, würden wir eine mehrmalige Bewertung der Menügestaltung einplanen.

Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

- Workshop-Unterlagen Ernährung: HOKI_WS1_270218.pdf
 - Auswertung des Menüangebots
 - Ergebnisse des Feedbacks der Eltern und Schüler
- Workshop-Unterlagen Brot für die Welt: brot_für_die_welt-Workshopbeschreibung Ernährung weltweit.docx
- Workshop-Unterlagen Generation Earth: WWF.docx
- Workshop-Beschreibung Ressourcenverteilung: global_2000.docx
- Interne Aushänge:
 - Ablaufplan und Schwerpunkte des Projekts: projektpfad.jpg
 - Feedback Eltern zur Menügestaltung: feedback_eltern.jpg
 - Feedback Kinder zur Menügestaltung: feedback_kinder.jpg
 - Kochleitfaden: kochleitfaden.pdf
- Einladung Grätzlfest 2018: plakat_gratzlfest_A5_neu-1_692.pdf
- Kinder-Plakat für Grätzlfest: gratzlfest_plakat_kinder.jpg

Nicht zur Veröffentlichung geeignete Beilagen:

- Projektrollenplan: 2868-Projektrollenliste-aktualisiert.xls
- Projektablaufplan: Projektablaufplan _Gesund und bewegt in den Nachmittag_.pdf
- Endabrechnung: Endabrechnung_FGÖ_2868.xlsx
- Lohnkonten HOKI 2019: DN_Lohnkonten_2019_188_HOKI.PDF
- Lohnkonten HOKI 2020: 10287 DN Lohnkonten 01-11-2020.PDF

Hinweis:

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.