

FIT, BUNT UND LECKER



Fit, bunt und lecker: Bewegungsförderung und Ernährungsbildung in der Region Hannover

19.03.2026

Referentinnen:

Sonja Kolte, Jana Walter

Fachdienst Kinder-,
Jugend- und
Zahnmedizin

Fachforum II – Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswelten
Bundessymposium Gesunde Städte-Netzwerk

40 Jahre Ottawa-Charta: Wie steht es um Gesundheitsförderung in Stadt und Land?



Region Hannover

Agenda

- Vorstellung Fachdienst Kinder-, Jugend- und Zahnmedizin
- Entstehung des Projekts
- Zielsetzung und Inhalte
- Aktuelle Daten und Evaluation



Fachdienst Kinder-, Jugend- und Zahnmedizin in der Region Hannover

- Region Hannover als Kommunale Gebietskörperschaft (entspricht dem Modell eines Gemeindeverbandes/ Landkreis)
- 21 Städte und Gemeinden (ca. 1,2 Mio. Einwohner)
- Fachdienst Kinder-, Jugend- und Zahnmedizin ist im Fachbereich Gesundheitsmanagement inbegriffen
- Jährlich rund 12.000 Schuleingangsuntersuchungen an 14 Standorten
- Gesetzl. Grundlage § 5 NGöGD, § 56 NSchG: Verpflichtende Teilnahme und damit Vollerhebung einer ganzen Alterskohorte
- Zahngesundheitspflege und gruppenprophylaktischen Maßnahmen: Schwerpunkt liegt auf dem Besuch von Kindertagesstätten und Grundschulen
- Team Fit, bunt und lecker zur Bewegungsförderung und Ernährungsbildung an Kitas sowie Familienberatungen



Quelle: Region Hannover



Region Hannover

Fachdienst Kinder-, Jugend- und Zahnmedizin

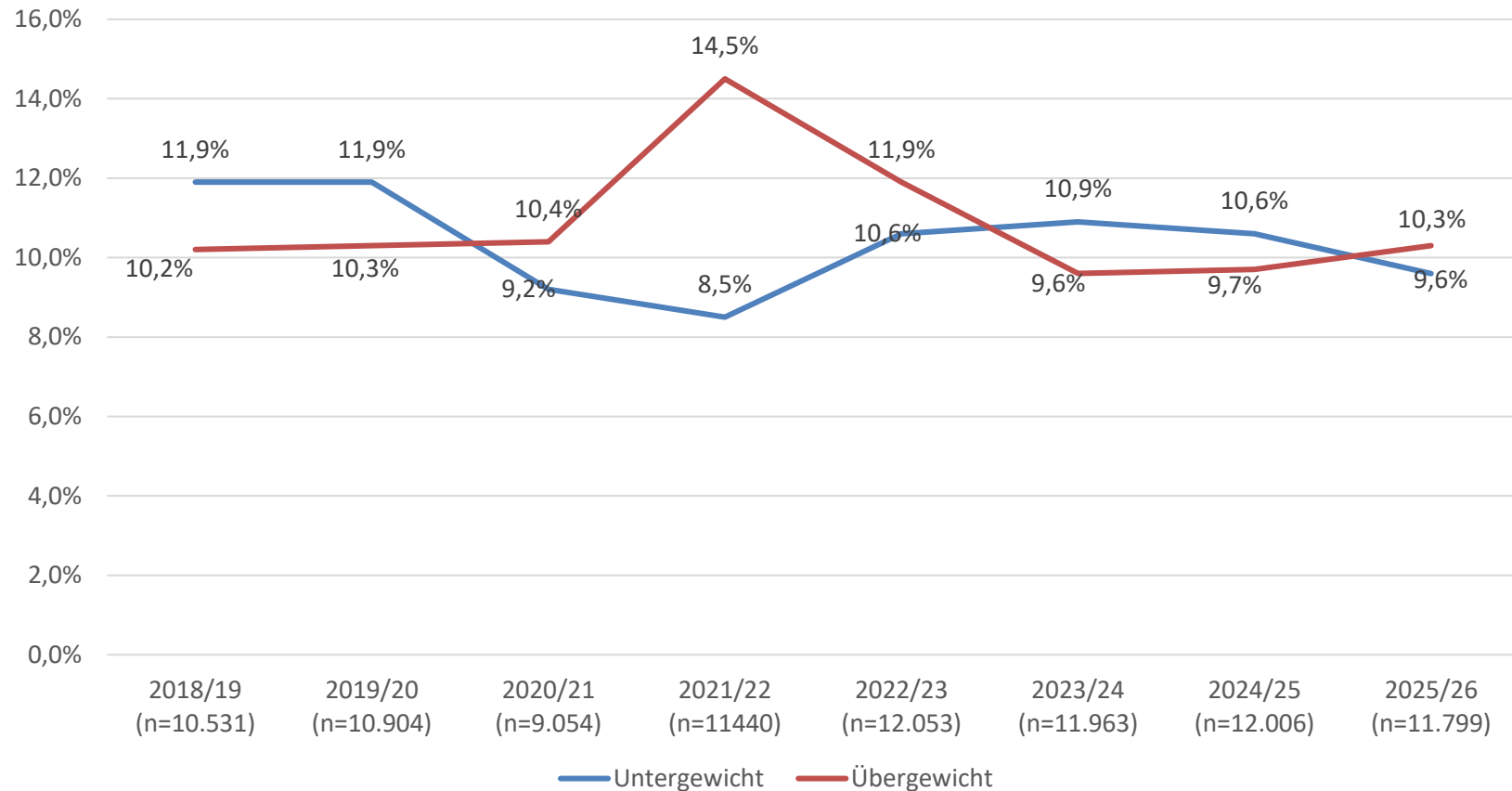
Aufgaben

- **Schuleingangsuntersuchungen (SEU)**, ca. 12 000 Kinder/Jahr
- Untersuchungen im Rahmen der **Zahngesundheitspflege**, ca. 30.000 zahnärztliche Untersuchungen/Jahr und ca. 55.000 Kinder und Jugendliche durch gruppenprophylaktische Maßnahmen der Prophylaxefachkräfte.
- Untersuchung der **Sprachförderkinder** (1 Jahr vor Einschulung)
- **Belehrungen** an weiterführenden Schulen nach dem Infektionsschutzgesetz (IfSG §42/43) und der Biostoffverordnung (BiostVO § 15)
- **Sprechstunde** im Haus der Caritas für Familien ohne Krankenversicherungsschutz
- **Entwicklungsdiagnostik und Beratung** zu Entwicklungsfragen im Kindergartenalter
- **Beratung bei Schulproblemen** wie Mobbing, Schulangst und Schulabsentismus
- **Impfberatung** und Durchführung von Impfungen
- Untersuchung in Kooperation mit ASD/KSD (allgemeine Untersuchung/ Beratung und bei v.a. **Kindeswohlgefährdung**)
- Mitarbeit und Vernetzung im **Kinderschutz** der Region Hannover (Koordinierungszentrum Kinderschutz)/ lokale Netzwerke der Frühen Hilfen – Frühen Chancen
- **Prävention und Gesundheitsförderung**
- 4. Klassen- Untersuchung, Ersatz-Vorsorge-Untersuchung
- **Gesundheitsberichterstattung**



Entstehung des Projekts „Fit, bunt und lecker“

Entwicklung von Übergewicht in der Region Hannover - Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen

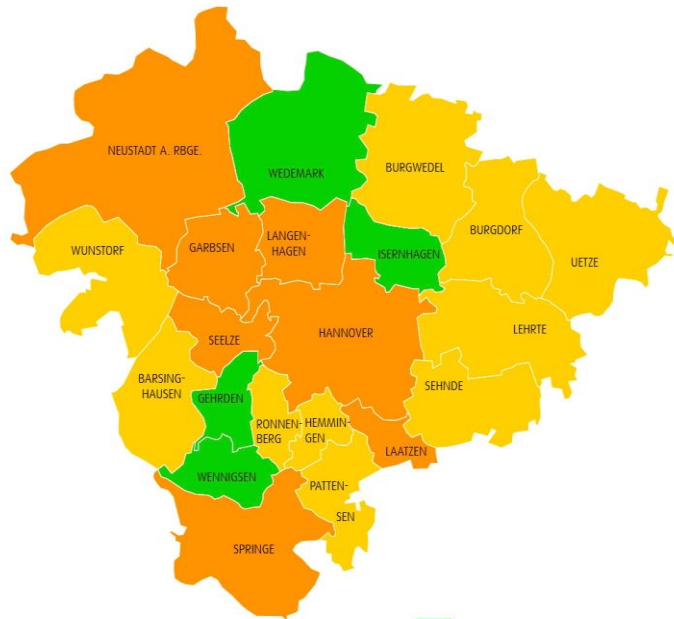


Region Hannover

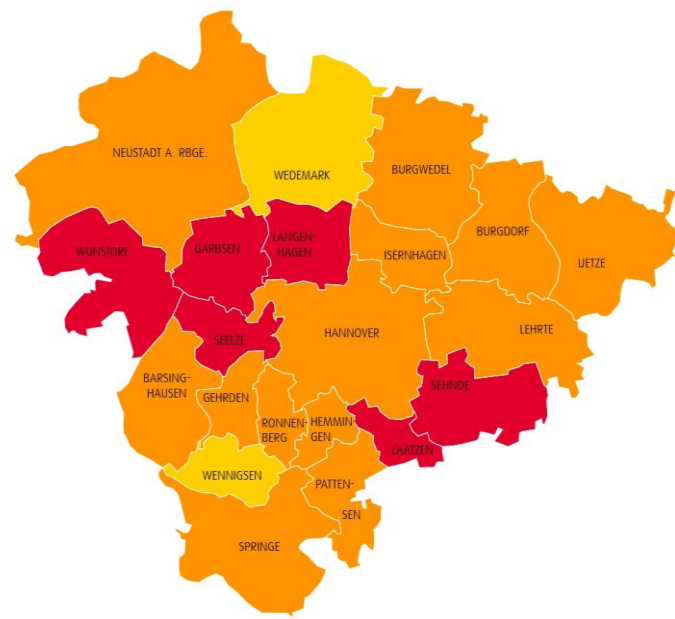
Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen

Entwicklung von Übergewicht in der Region Hannover

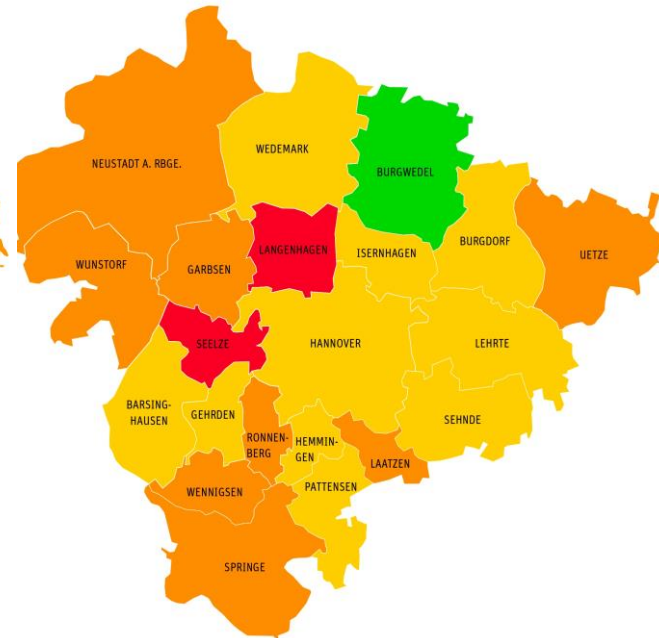
SEU 2019/20



SEU 2021/22



SEU 2025/26



- bis <5,2%
- bis <5,2% bis 10,2%
- >10,2% bis 15,4%
- ab 15,4%

Einteilung erfolgte anhand der Standardabweichungen



Region Hannover

Projekt Fit, bunt und lecker

Zielsetzung und Inhalte

- Projekt zur Übergewichtsprävention im Setting Kindertageseinrichtungen
- als bewährter Präventionsansatz - durchgeführt durch ein Projektteam (Ernährungsfachkräfte, Sportwissenschaftlerin)

Zielgruppen - Verhaltensprävention

- Kinder
 - Aktionstage zum Thema Bewegung und Ernährung
- Pädagogisches Personal, Hauswirtschaftskräfte
 - Workshops, Studientage
- Eltern/Bezugspersonen
 - Integrierte Elternabende, Eltern-Kind-Aktionen
 - Newsletter zum Thema Ernährung und Bewegung für die Kita
 - Individuelle Ernährungs- und Bewegungsberatungen





Projekt Fit, bunt und lecker

Zielsetzung und Inhalte

Einrichtung –Verhältnisprävention

- Bewegungsfreundliche Gestaltung, Schaffung maximaler Bewegungsanlässe
- Gemeinschaftsverpflegung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Besonderheit des Projekts

- Bedarfsorientiert
- Kein fester Ablaufplan (Kita)
- Niedrigschwellig für Kitas und Familien



Foto: PassioINAta

Angebote zur Bewegungsförderung

Zielgruppen

■ Kinder

- Aktionstage (Bewegungsaktionen, Waldtage etc.)

■ Multiplikatoren: Pädagogisches Personal, Hauswirtschaftskräfte u.a.

- Workshops (Kinderyoga, Bewegungsspiele etc.)
- Fachliche Beratung zum Thema Kooperation mit Sportvereinen/Sportangebote vor Ort (Schnupperkurse)
- Fachliche Beratung zum Thema Elternkommunikation
- Unterstützung bei Förderanträgen, Konzeption und Finanzierung eigener Projekte

■ Eltern/Bezugspersonen

- „Überlaufende“ oder eigenständige Eltern-Kind-Aktionen
- Integrierte Elternabende
- Individuelle Bewegungsberatungen
- Newsletter



Angebote zur Förderung einer gesunden Ernährung

Zielgruppen

■ Kinder

- Aktionstage Ernährung
 - Basis: Informationseinheit mit dem Kamishibai, praktische Einheit in Kleingruppen, evtl. Zusammenkommen und Reflektion

■ Multiplikatoren: Pädagogisches Personal, Hauswirtschaftskräfte etc.

- Workshops (z.B. gemeinsames Kochen, fitte Brotdose)
- Fachliche Beratung zum Thema Gestaltung des Verpflegungsangebotes
- Beratung des hauswirtschaftlichen Personals
- Ernährungsbildung und Elternkommunikation in Kitas
- Unterstützung bei Förderanträgen, Konzeption und Finanzierung eigener Projekte

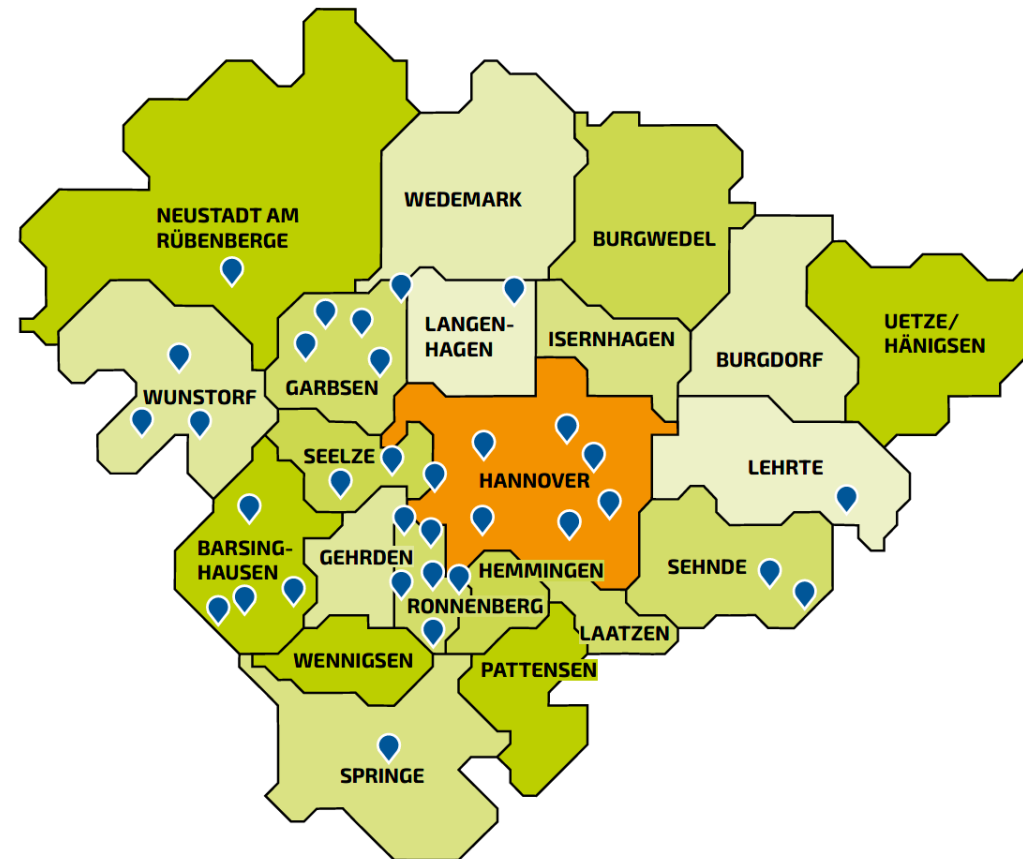
■ Eltern/Bezugspersonen

- „Überlaufende“ oder eigenständige Eltern-Kind-Aktionen
- Integrierte Elternabende
- Individuelle Ernährungsberatungen
- Newsletter



Kitas im Projekt Fit, bunt und lecker

- Auswahl der Kitas erfolgt bedarfsorientiert anhand der Daten der Schuleingangsuntersuchungen sowie Daten des Kita-Konzepts
- Bislang 33 Einrichtungen aus 11 Kommunen: Neustadt, Wunstorf, Barsinghausen, Garbsen, Ronnenberg, Sehnde, Lehrte, Seelze, Springe, Langenhagen, Hannover



Was haben wir bislang erreicht?

Bis Ende Januar 2026 haben wir an **33 Einrichtungen aus 11 Kommunen**

➤ **2423 Kinder durch**

- Aktionstage zum Thema Bewegung und Ernährung
- Eltern-Kind-Aktionen
- Kinderyoga

➤ **843 Pädagogisches Personal, 15 Hauswirtschaftskräfte durch**

- Workshops, Studientage

➤ **587 Eltern/Bezugspersonen durch**

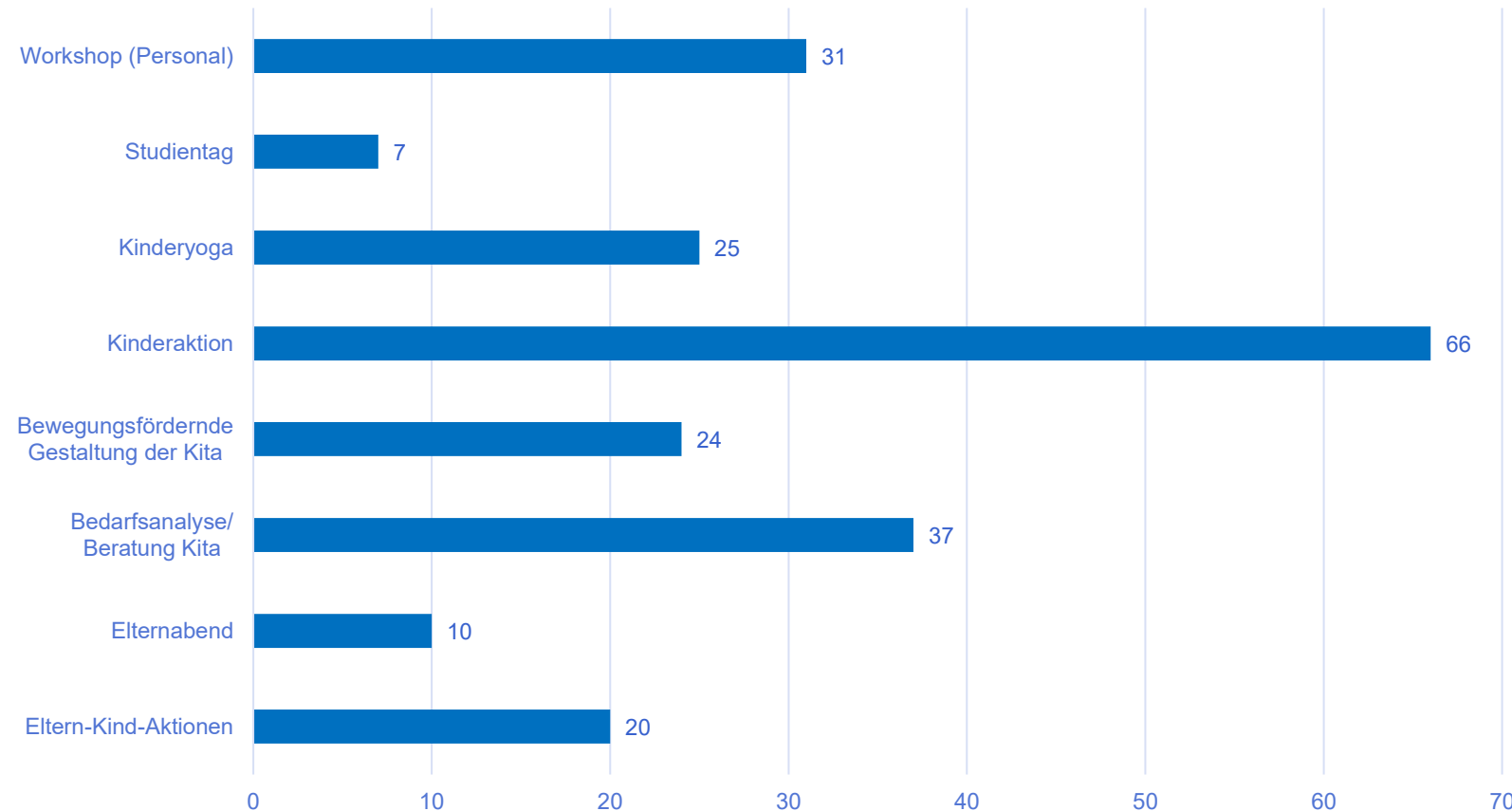
- Integrierte Elternabende
- Eltern-Kind-Aktionen

erreicht.



Kita - Angebote

Anzahl durchgeführter Kita-Angebote im Rahmen des Projektes „Fit, bunt und lecker“ September 2022-Januar 2026



Evaluation des Projektes im Setting Kita

Ergebnisse aus neun teilstrukturierten Leitfadeninterviews mit Kita-Leitungen

Stärken	Herausforderungen
Zusammenarbeit zwischen Kita und Projekt-Team	Bedarfsanalyse und Zielsetzung
Organisation und Umsetzung	Transparenz und Partizipation
Materialien werden überlassen	Elternarbeit und Transfer
Gesteigerte Aufmerksamkeit für Ernährung und Bewegung	Arbeitsbelastung im Kita-Alltag
Projekt bereichert Kita-Alltag	Evaluation/Feedback



Individuelle Ernährungs- und Bewegungsberatungen

- Individuelle Familienberatungen kommen von:
 - Schuleingangsuntersuchung (55,5%), Kinderärzt*innen (31%), einige über Kita, Freunde, Internet, Therapeuten etc.
 - Alter der Kinder: überwiegend 5-6 Jahre, auch Jugendliche bis 18 Jahre
- Seit 2023 konnten **308** Familien vermittelt werden:
 - 45% der Familien haben an einer Beratung,
 - 30% haben an 2 Beratungen,
 - 24% haben an ≥ 3 Beratungen teilgenommen
- Insgesamt wurden rund **743** Beratungsgespräche bis Mitte Januar 2026 durchgeführt
- 63,5% der an der Beratung teilnehmenden Kinder sind adipös, weitere 20,5% übergewichtig



Herzlichen Dank für ihre Aufmerksamkeit!

Susanne Bantel, Gesundheitswissenschaftlerin (Dr. PH, MPH)
Maike Pfahl, Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Sonja Kolte, Ökotrophologin (M.Sc.)
Elisa Bastian, Diplom Ernährungswissenschaftlerin
Jana Walter, Sportwissenschaftlerin (M.A. und Kinderyogalehrerin)
Isabell Fortner, Sportwissenschaftlerin (M.A. und Kinderyogalehrerin)

Fachdienst Kinder-, Jugend- und Zahnmedizin
Fachbereich Gesundheitsmanagement
Region Hannover

Kontakt:

Sonja Kolte, Telefon: 0511 616-27292, E-Mail: Sonja.Kolte@region-hannover.de
Jana Walter, Telefon: 0511 616-28605, E-Mail: Jana.Walter@region-hannover.de

FIT, BUNT UND LECKER 



Region Hannover