



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Familie<sup>+</sup>

---

ZUSAMMEN GESUND LEBEN IN FAMILIE UND  
SCHULE





# Schuljahresabschluss und Netzwerktreffen

---

9. Juni 2022

Ofen- und Keramikmuseum Velten

Landkreis Oberhavel

# Familie<sup>+</sup>

## Zusammen gesund leben in Familie und Schule

---



### Ziel

Verbesserung gewichtsbezogener Verhaltensweisen im Lebensalltag von Grundschulkindern

### Zielgruppe

Grundschulkindern der dritten und vierten Klasse

### Projektlaufzeit

01.01.2020 bis 31.12.2022

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



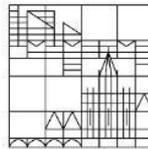
# Familie<sup>+</sup> - Projektpartner

---



Plattform Ernährung und Bewegung (peb)

Universität  
Konstanz



Fachgruppe Sportwissenschaft, Arbeitsgruppe Sozial- und Gesundheitswissenschaften

Technische  
Universität  
München



Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften,  
Professur für Sport- und Gesundheitsdidaktik



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG

Sportwissenschaftliche Fakultät, Institut für  
Gesundheitssport und Public Health



# Familie<sup>+</sup> - Modellregionen

---



Landkreis Oberhavel

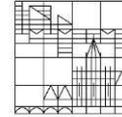


Der Saarpfalz-Kreis



**Stadt Leipzig**  
Gesundheitsamt

Stadt Leipzig



# Teilprojekt Familien

## Praktischer Teil

- 11 Wochen – 11 Themen
- Die Schulen bestimmen die Reihenfolge
- Den Kindern wird das aktuelle Thema mit nach Hause gegeben
- Familien wählen aus dem Familienmaterial aus

**Getränke**

Wasser ist das Beste für den Körper!

Die Körper besteht zu ca. 70% aus Wasser und braucht es, um funktionieren zu können.

Das meiste Wasser im Körper wird durch das Schwitzen, die Atmung, die Verdauung und die Ausscheidung von Urin, Stuhl und Urin verloren. Um den Wasserhaushalt im Körper zu halten, muss der Körper Wasser aufnehmen. Das Wasser wird durch das Trinken, das Essen und die Verdauung aufgenommen.

Wasser ist ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Nahrung.

Wasser ist ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Nahrung.

Getränk	Wasser	Obst	Getreide	Obst	Getreide
Wasser	1	0	0	0	0
Obst	0	1	0	0	0
Getreide	0	0	1	0	0
Obst	0	1	0	0	0
Getreide	0	0	1	0	0

Wissensblatt

**Obst und Gemüse**

Obst und Gemüse sind wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Obst und Gemüse sind auch kalorienarm und können bei der Gewichtsregulation helfen.

Obst und Gemüse sind wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Obst und Gemüse sind auch kalorienarm und können bei der Gewichtsregulation helfen.

Obst und Gemüse sind wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Obst und Gemüse sind auch kalorienarm und können bei der Gewichtsregulation helfen.

Obst/Gemüse	Wasser	Obst	Getreide	Obst	Getreide
Obst	0	1	0	0	0
Gemüse	0	0	1	0	0
Obst	0	1	0	0	0
Gemüse	0	0	1	0	0

Aktionsblatt

**Snacks**

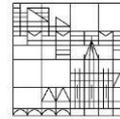
Snacks sind eine wichtige Ergänzung zur Hauptmahlzeit. Sie sollten gesund und nahrhaft sein. Obst, Gemüse und Getreide sind gute Wahlmöglichkeiten für gesunde Snacks.

Snacks sind eine wichtige Ergänzung zur Hauptmahlzeit. Sie sollten gesund und nahrhaft sein. Obst, Gemüse und Getreide sind gute Wahlmöglichkeiten für gesunde Snacks.

Snacks sind eine wichtige Ergänzung zur Hauptmahlzeit. Sie sollten gesund und nahrhaft sein. Obst, Gemüse und Getreide sind gute Wahlmöglichkeiten für gesunde Snacks.

Snack	Wasser	Obst	Getreide	Obst	Getreide
Obst	0	1	0	0	0
Getreide	0	0	1	0	0
Obst	0	1	0	0	0
Getreide	0	0	1	0	0

Spielleblatt



# Teilprojekt Familien

---

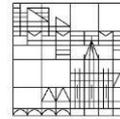
## Die wissenschaftliche Begleitung

- **Ein Online Fragebogen zur fragegeleiteten Dokumentation erfasst...**
  - ... welche Themen und Blätter bearbeitet wurden
  - ... erste Implementierungsergebnisse (Bewertung des Materials)
  - ... die Gründe, weshalb Blätter nicht gemacht wurden
  - Versand an die Familien im 2-3 Wochen Rhythmus
- **Posterhebung bzw. Zwischenevaluation**
  - Online Fragebogen
  - Implementierungsergebnisse
    - Das Material (gesamt)
    - Das Projekt (bspw. Verbindung zur Schule oder die Kommunikation)
  - Versand nach Abschluss der Intervention (Ende Februar + Ende Juli)

# Erste Ergebnisse Familie

---

Universität  
Konstanz



## Überblick

- 163 Familien haben sich insgesamt an der Umfrage beteiligt (55 in OHV)
- Das Material wurde in allen elf Themenbereichen mit gut bis sehr gut bewertet
- Die einzelnen Kriterien schnitten alle ebenfalls mit gut bis sehr gut ab
- Am häufigsten wurden nur das Wissensblatt oder alle drei Blätter bearbeitet
- Der häufigste Grund, weshalb ein Angebot nicht angenommen wurde, war Zeitmangel

# Evaluation

## Zahlen & Fakten



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



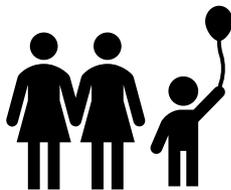
20



5

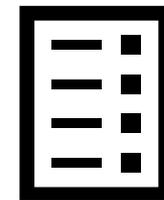


26



$N = 603$

$n = 223$

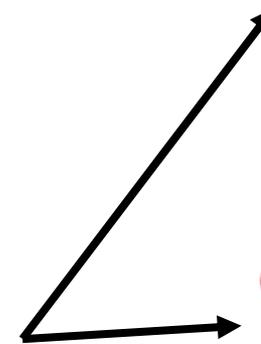


188

+



42



# Evaluation Wirkung Konzeption



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



## Allgemeine Angaben:

- Soziodemografische Daten
- Sozioökonomische Daten



## Schlaf:

- Routinen
- Dauer
- Qualität



## Bewegung:

- Alltagsaktivität
  - Im Haushalt
  - Im Freien
  - Transport
- Körperliche Aktivität innerhalb & außerhalb des Vereins

**Fragebogen**  
**Familie**

Liebes Kind, Liebe Familien,  
das Projekt „Familie+ - Zusammen gesund leben in Familien und Schule“ heißt Sie herzlich willkommen.  
Jetzt geht's los!  
Bevor die spannenden Aktionen zu den verschiedenen Themen Schlaf, Ernährung, Bewegung und Sitzen in der Schule und bei Ihnen zu Hause starten können, möchten wir im Sinne der Wissenschaft mehr über Ihre Familie und Ihr Kind in Bezug auf die genannten Themen erfahren. Diese Befragung dient der Wissenschaft und soll helfen die Ziele und Inhalte des Projekts langfristig zu verbessern.  
Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

Bitte füllen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind diesen Fragebogen aus. Ganz wichtig ist dafür der Code, der auf der nächsten Seite selber zu erhalten ist. Mit diesem Code können wir die Daten sicher verschicken. Folgende Dokumente sind in diesem Umschlag enthalten:

1. Allgemeine Informationen über das Forschungsprojekt mit allen wichtigen Informationen zu den Datenerhebungen & dem Datenschutz. Rein zur Information und für die eigenen Unterlagen (Bitte nicht mit zurücksenden).
2. Einwilligungserklärung: Bitte vollständig ausfüllen & in den Rückumschlag legen.
3. Fragebogen: Bitte vollständig ausfüllen & in den Rückumschlag legen.

Hinweis: Ohne vollständig ausgefüllte und unterschriebene Einwilligungserklärung können die Fragebogendaten nicht verwendet werden.

Wenn Sie den Fragebogen und die Einwilligungserklärung vollständig ausgefüllt haben, bitte beide Dokumente in den beigefügten braunen Rückumschlag legen und zukleben. Bitte geben Sie anschließend Ihrem Kind den Rückumschlag wieder mit in die Schule.  
Der Klassenlehrer/die Klassenlehrerin sammelt die Rückumschläge wieder ein.

Gefördert durch:  
Forschungsbüro für Gesundheit  
an der Universität Leipzig  
an der TU Chemnitz  
an der Universität Leipzig  
an der TU Chemnitz

Universität Chemnitz  
TU  
UNIVERSITÄT LEIPZIG

## Ernährung:

- Gemeinsam Mahlzeiten
- Obst- und Gemüsekonsum
- Trinkverhalten
- Snackverhalten



## Sitzverhalten:

- Alltag (Schule & zu Hause)
- Medienkonsum



## Familie:

- Ernährung
- Körperliche Aktivität



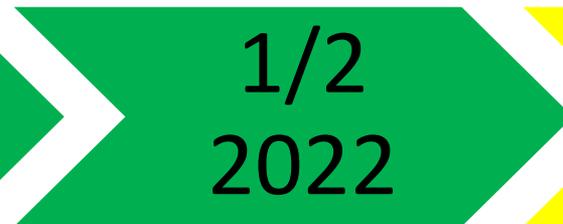
# Evaluation Wirkung *Zeitplan*



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



Prä-Erhebung  
t(0)



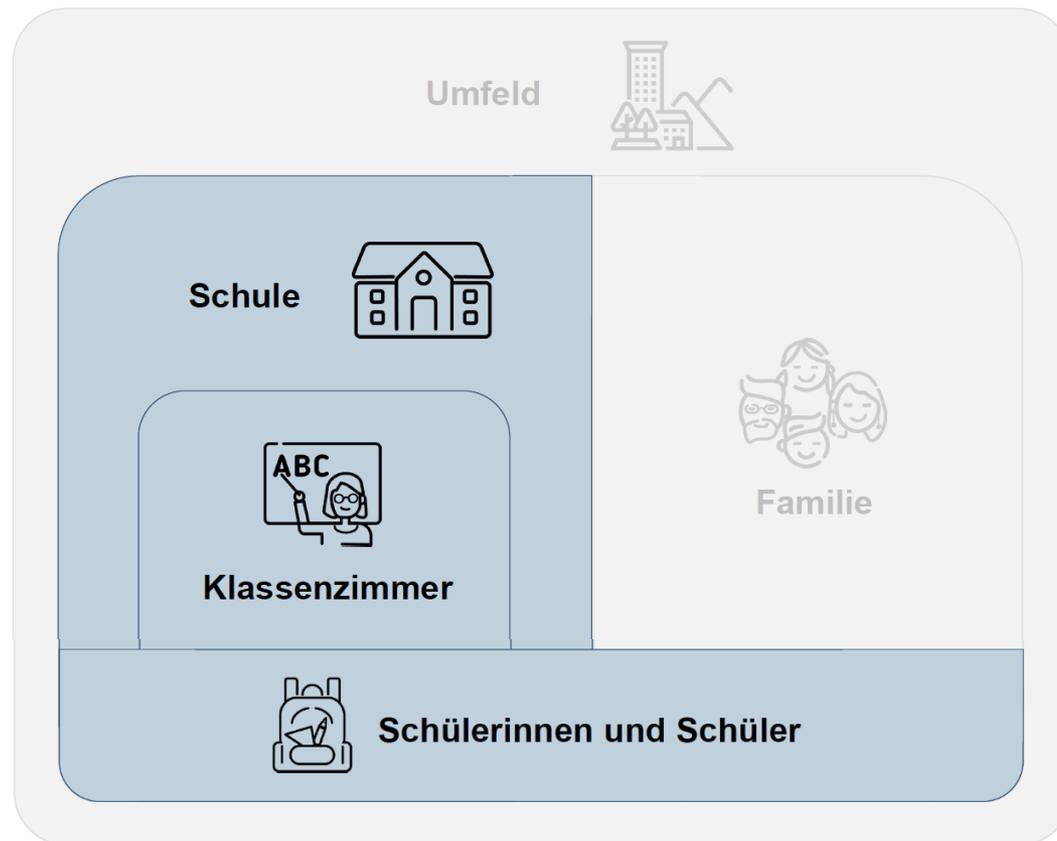
Follow Up  
t(2)



Post-Erhebung  
t(1)



# Familie<sup>+</sup> - Teilprojekt Schule





# Familie<sup>+</sup> - Teilprojekt Schule

---

## Eckdaten

- 9 Schulen
  - davon 5 in Oberhavel
- 47 Klassen
  - davon 26 in Oberhavel
- 44 gesundheitsfördernde Maßnahmen in vier Themenfeldern
  - Unterrichtseinheiten inklusive Arbeitsblätter
  - Spiele, Bastelanleitungen
  - Anregungen, Ideen
- 60 Materialordner



# Familie<sup>+</sup> - Teilprojekt Schule

---

## Durchgeführte Maßnahmen – Vorläufige Ergebnisse

<b>Themenfeld</b>	<b>Anzahl Oberhavel</b>	<b>Anzahl Gesamt</b>
<b>Ernährung</b>	28	65
<b>Bewegung</b>	11	21
<b>Schlaf</b>	16	27
<b>Sitzen</b>	5	15
Summe	60	128



# Familie<sup>+</sup> - Kontakt

---

MEHR INFOS unter: [www.projektfamilieplus.de](http://www.projektfamilieplus.de)

**KONTAKT Projekt Familie<sup>+</sup>:**

[familieplus@uni-konstanz.de](mailto:familieplus@uni-konstanz.de)

und/oder:

Anja Kretzer

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

[a.kretzer@pebonline.de](mailto:a.kretzer@pebonline.de)

**KONTAKT im Landkreis Oberhavel:**

Robert Wolf

Landkreis Oberhavel

Dezernat II - Bildung, Jugend und Gesundheit - Fachbereich Gesundheit

Tel. 03301 601-3755

[Robert.Wolf@oberhavel.de](mailto:Robert.Wolf@oberhavel.de)