

## Gemeinsam geht's uns gut!

### Gesundheit für Groß und Klein

Mit der Initiative ü3 – gesund – essen – lernen entwickeln sich Kitas, Horte und Schulen aus Berlin und Brandenburg zu gesünderen Lebens-, Lern- und Arbeitswelten. Unter dem Motto **Gemeinsam geht's uns gut! Gesundheit für Groß und Klein** verknüpft die Initiative ü3 Gesundheitsförderung und Ernährungsbildung für Kinder mit betrieblicher Gesundheitsförderung für die Beschäftigten der Einrichtung. Unsere Coaches sind Prozessbegleitende für Leitungskräfte und Mitarbeitende. Sie regen individuelle, bedarfsgerechte und nachhaltige Veränderungen im Handlungsfeld Ernährung an. Elemente der Verhaltensprävention für Beschäftigte, Kinder und ihren Familien werden über zusätzliche Impulse gegeben z. B. »Wie viel trinke ich?«, »Wann habe ich Hunger?«, »Wann bin ich satt?«, »Was schmeckt mir?« und »Welches Obst ist mein Lieblingsobst?« Impulse für Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Mitarbeitende und das gesamte Team oder Kollegium ergänzen das Themenangebot.

Die Initiative ü3 bietet für Ihre Einrichtung Coachings an vier Terminen in einem Zeitraum von ca. einem halben Jahr an. Alle Coaches sind berufserfahrene Experten mit Erfahrung in der Begleitung von Veränderungsprozessen der Gesundheitsförderung im Handlungsfeld Ernährung und Mitarbeitergesundheit. Sie leiten zu einer Bestandsaufnahme der Verpflegung und der Mahlzeitsituation an und unterstützen die Einrichtungen bei ihren individuellen Veränderungsprozessen. Die Themen, die betrachtet werden, sind: Getränke, Frühstück, Mittagessen und Snacks bzw. Brotbox. Eine Mahlzeitenbeobachtung ist Ausgangspunkt für die Betrachtung der Mittagsmahlzeit, Essatmosphäre, Esskultur, Partizipation der Kinder sowie die Zeiteinteilung für Ruhe und Pausen. Der Übergang Kita Schule/ Hort wird auf Wunsch thematisiert.

Digitale Fachtage ergänzen das Coaching in den Einrichtungen. Hier besteht die Möglichkeit zum Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sowie mit Einrichtungen, die sich ebenfalls im Coaching befinden.

#### Projektpartner

Die BARMER gehört mit ihren rund 9 Millionen Versicherten zu den größten Krankenkassen Deutschlands. Sie versteht sich als Familienkassen, deren Angebot weit über den Leistungskatalog der Gesetzlichen Krankenversicherung hinausgeht. Die BARMER setzt sich dafür ein, das Gesundheitssystem zu verbessern. In diesem Sinne fördert sie innovative Präventionsprojekte wie die Initiative ü3 in Berlin und Brandenburg.

Dr. oec. troph. Dorle Grünewald-Funk ist geschäftsführende Inhaberin des Unternehmens grünewald-funk | consulting | training | coaching spezialisiert auf das Projektmanagement von Gesundheitsförderungsprojekten mit dem Schwerpunkt Ernährung. Ganzheitliche, partizipative Organisationsentwicklung sowie Aus- und Fortbildung von Multiplikatoren sind die Stärken ihres Unternehmens.

Projektleitung  
Dr. Dorle Grünewald-Funk  
Postfach 022450  
10126 Berlin

post@initiative-ue3.de  
initiative-ue3.de

Besuchen Sie unsere Website  
www.initiative-ue3.de



Dort finden Sie weitere Informationen  
und Möglichkeiten zur Anmeldung.  
Wir freuen uns auf Sie!

**BARMER**

**grünewald-funk**