



Information für Eltern

Purzelbaum – Bewegungsförderung und ausgewogene Ernährung in der Spielgruppe



Bewegungsförderung und ausgewogene Ernährung in der Spielgruppe

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern ist regelmässige und vielfältige Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung von grosser Bedeutung. Spielgruppen mit der Auszeichnung «Purzelbaum Spielgruppe» unterstützen die natürliche Bewegungsfreude der Kinder, sie bieten ihnen täglich vielfältige Bewegungsaktivitäten und achten auf abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten.

Purzelbaum schweizweit

«Purzelbaum» ist ein schweizweites Angebot und wird bis heute in 23 Kantonen in Kindertagesstätten, Spielgruppen, Familienzentren, Kindergärten und Primarschulen umgesetzt. Weitere Informationen finden Sie unter purzelbaum.ch

Purzelbaum Stadt Zürich

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich bieten «Purzelbaum» für Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und die Primarschule an. Weitere Informationen finden Sie unter stadt-zuerich.ch/purzelbaum

Was zeichnet eine Purzelbaum-Spielgruppe aus?

- ▶ Die Kinder werden in der Spielgruppe zu vielseitiger Bewegung angeregt. Dadurch wird ihr natürlicher Bewegungsdrang unterstützt und sie werden motorisch geschickter.
- ▶ Die Kinder essen in der Spielgruppe gesunde Zwischenmahlzeiten und trinken Wasser.
- ▶ Die Spielgruppenleitenden kennen die positiven Wirkungen von regelmässiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung auf die kindliche Entwicklung. Sie vermitteln den Kindern die Freude daran.
- ▶ Die Spielgruppen werden bewegungsfreundlich eingerichtet und ausgestattet.
- ▶ Die Eltern werden in das Angebot einbezogen. Sie kennen die wichtigsten Botschaften und erhalten Anregungen und Tipps zu Bewegungsförderung und ausgewogener Ernährung im Familienalltag.

Geschickt durch Bewegung

Durch regelmässige Bewegung werden motorische Fähigkeiten, aber auch Sinneswahrnehmungen trainiert und weiterentwickelt. Dies fördert die Koordination und Geschicklichkeit der Kinder und beugt Unfällen vor.

Stark durch Bewegung

Regelmässige Bewegung stärkt Muskulatur und Knochen, lässt neuronale Verbindungen wachsen und verbessert die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems. Über Bewegungserfahrungen bekommen Kinder ein Gefühl für die eigenen Fähigkeiten und die Wirksamkeit ihrer Handlungen. Dies stärkt ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstständigkeit.

Bewegung unterstützt das frühkindliche Lernen

Durch Bewegung sammeln Kinder Erfahrungen und Wissen über sich und die Umwelt. Bewegung motiviert, steigert die Konzentrationsfähigkeit und unterstützt die kognitive und sprachliche Entwicklung.

Ausgewogene Zwischenmahlzeiten und gesunde Zähne

Durch das gemeinsame Essen von saisonalen Zwischenmahlzeiten lernen die Kinder neue Lebensmittel und einen wertschätzenden Umgang mit dem Essen kennen. Gemeinsame Rituale unterstützen eine positive Atmosphäre. Zudem helfen ungezuckerte Zwischenmahlzeiten, Karies vorzubeugen.

Bewegung und gesundes Essen machen Freu(n)de

Beim Spielen, Herumtoben und gemeinsamen Essen treten Kinder mit anderen Kindern in Kontakt und lernen, mitei-



ander umzugehen. Sie vereinbaren Regeln, verständigen sich untereinander und erlernen so Grundlagen der Kommunikation.

Bewegung und ausgewogene Mahlzeiten fördern eine gesunde Entwicklung

Für das Wachstum von Kindern und für eine gesunde Entwicklung sind viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zentral. Beides fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärkt das Immunsystem und beugt vielen Zivilisationskrankheiten vor (Herzkrankheiten, Diabetes, u.a.m.).

Bewegung und gesunde Ernährung für Jung und Alt

Wer die Freude an Bewegung und ausgewogener Ernährung als Kind entdeckt, profitiert gesundheitlich bis ins Erwachsenenalter davon. Darüber hinaus bietet sich den Eltern die Chance, die Freude an der Bewegung und ausgewogener Ernährung gemeinsam mit den Kindern (wieder) zu entdecken.

Welche Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulklassen der Stadt Zürich Purzelbaum-Institutionen sind, finden Sie unter stadt-zuerich.ch/purzelbaum

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich sind das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention im Schulbereich. Mit innovativen Projekten und einem umfassenden Grundangebot setzen sie sich für eine gesunde Schuljugend mit guten Entwicklungsmöglichkeiten ein. Zu den Schulgesundheitsdiensten gehören der Schulärztliche Dienst, der Schulzahnärztliche Dienst, der Schulpsychologische Dienst, die Suchtpräventionsstelle sowie eine Projektstelle zur Gesundheitsförderung. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich
T +41 44 413 88 98
www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste
www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum

Schul- und Sportdepartement