



Projektinformation

Purzelbaum KiTa

Bewegungsförderung und ausgewogene
Verpflegung in der Kita



Bewegungsförderung und ausgewogene Verpflegung in der Kita

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern ist regelmässige und vielfältige Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung von grosser Bedeutung. Kitas übernehmen eine wichtige Funktion in der Bewegungs- und Ernährungserziehung der ihnen anvertrauten Kinder. «Purzelbaum KiTa» unterstützt die diesbezüglichen Anstrengungen der Kitas während der 1.5-jährigen Projektphase und danach bei der Sicherung der Nachhaltigkeit.

Projektziele

- ▶ Die Kinder können ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, sie machen vielfältige Bewegungserfahrungen und lernen ihren Körper und ihre Umwelt kennen.
- ▶ Den Kindern werden gesunde, abwechslungsreiche und altersgerechte Mahlzeiten angeboten. Rund ums Essen wird eine positive Atmosphäre geschaffen.
- ▶ Die Innen- und Aussenräume der Kita sind bewegungsfreundlich ausgestattet.
- ▶ Das Kita-Personal kennt die Bedeutung von vielseitiger Bewegung und ausgewogener Ernährung.
- ▶ Das Kita-Team entwickelt eine gemeinsame Haltung dahingehend, dass ausreichend Bewegung und ausgewogene Verpflegung ein integraler Bestandteil des Kita-Alltags werden.
- ▶ Die Eltern lernen zentrale Botschaften und konkrete Umsetzungsideen bezüglich Bewegungsförderung und ausgewogener Ernährung kennen.

Projektelemente

Im Laufe der Projektphase werden folgende Projektelemente umgesetzt:

- ▶ Weiterbildung und Begleitung der Betreuungspersonen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Elternarbeit
- ▶ Erfahrungsaustausch zwischen den verschiedenen Projektkitas sowie in den einzelnen Kita-Teams
- ▶ Bewegungsfreundliche Umgestaltung der Innen- und Aussenräume der Kita
- ▶ Etablierung eines gesunden und ausgewogenen Verpflegungsangebotes
- ▶ Enger Einbezug der Eltern zur Förderung der Nachhaltigkeit





Bewegung und gesundes Essen machen Freu(n)de

Beim Spielen, Herumtoben und gemeinsamen Essen treten Kinder mit anderen Kindern in Kontakt und lernen, miteinander umzugehen. Sie vereinbaren Regeln, verständigen sich untereinander und erlernen so Grundlagen der Kommunikation.

Geschickt durch Bewegung

Durch regelmässige Bewegung werden die motorischen Fähigkeiten und die Sinneswahrnehmung trainiert und weiterentwickelt. Der Körper kann so auf die vielfältigen Herausforderungen des Alltags reagieren und Unfälle können vermieden werden.

Stark durch Bewegung

Regelmässige Bewegung stärkt nicht nur die Muskulatur, auch die Knochendichte nimmt zu und die Funktion des Herzkreislauf-Systems verbessert sich. Zudem erhalten Kinder durch Bewegung die Möglichkeit, Erfolge zu erleben und ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Gesundes Essverhalten durch positive Atmosphäre

Beim gemeinsamen Essen lernen die Kinder neue Nahrungsmittel und Rituale rund ums Essen kennen. Ein abwechslungsreicher und ausgewogener Menüplan verführt zum Genuss vieler verschiedener Nahrungsmittel.

Gesundes Essen macht auch den Zähnen Freude

Süsse, klebrige Naschereien schädigen die Zähne. Durch seltenen Zuckerkonsum und tägliches Zähnebürsten kann Karies wirksam vermieden werden.

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, Krebserkrankungen u.a.m.).

Bewegung und gesunde Ernährung für Jung und Alt

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



Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Die Schulgesundheitsdienste sind das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention im Schulbereich. Mit innovativen Projekten und einem umfassenden Grundangebot setzen sie sich für eine gesunde Schulpugend 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
Telefon 044 413 88 98

www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste
www.stadt-zuerich.ch/purzelbaumkita

© 2016 - Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich