

## 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 Schulpjugend 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](http://www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste)  
[www.stadt-zuerich.ch/purzelbaumkita](http://www.stadt-zuerich.ch/purzelbaumkita)

© 2020 Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Informationsflyer für Eltern

## Purzelbaum KiTa

Bewegungsförderung und ausgewogene Ernährung in der Kita



# Bewegungsförderung und ausgewogene Ernährung in der Kita

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

## Was zeichnet eine Purzelbaum-Kita aus?

- ▶ Die Kinder können ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, sie machen vielfältige Bewegungserfahrungen und lernen ihren Körper und ihre Umwelt kennen.
- ▶ Den Kindern werden gesunde, abwechslungsreiche, nachhaltige und altersgerechte Mahlzeiten angeboten. Rund um das 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. Es sorgt dafür, dass ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Verpflegung ein fixer Bestandteil des Kita-Alltags sind.
- ▶ Die Eltern lernen zentrale Botschaften und konkrete Umsetzungsideen bezüglich Bewegungsförderung und ausgewogener Ernährung kennen.

## Purzelbaum schweizweit

«Purzelbaum» ist ein schweizweites Angebot, welches in Kindertagesstätten, Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen umgesetzt wird. Weitere Informationen finden Sie unter [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)

## Purzelbaum Stadt Zürich

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich bieten «Purzelbaum» für Kindertagesstätten, Kindergärten und die Primarschule an. Welche Kindertagesstätten der Stadt Zürich die Auszeichnung «Purzelbaum KiTa» haben, finden Sie unter [www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum](http://www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum)



## 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

Mit einem vielfältigen und ausgewogenen Essensangebot erleben die Kinder eine gesunde Ernährung im Alltag. Beim gemeinsamen Kochen und Essen wird ein positiver Bezug zum Essen und zu neuen Nahrungsmitteln geschaffen. Auch Rituale unterstützen eine positive Atmosphäre.

## Gesundes Essen macht auch den Zähnen Freude

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

## 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.

## 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 ins 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.

