



Kurzkonzept

# «Purzelbaum KiTa» – ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in Kindertagesstätten



## Kurzbeschreibung

Das Projekt «Purzelbaum KiTa» setzt sich zum Ziel, vielfältige und häufige Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung im Alltag der Kindertagesstätten zu integrieren. Dafür werden die Räumlichkeiten der Kindertagesstätten bewegungsfördernd und -fordernd umgestaltet und gesunde Mahlzeiten angeboten. Die Erzieher/innen besuchen spezifische Weiterbildungen und werden durch die eineinhalbjährige Projektphase von der Projektleitung begleitet. Die Eltern sind ins Projekt einbezogen und erhalten praktische Tipps für mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung auch im Familienalltag. Das nationale Konzept «Purzelbaum KiTa» wurde unter der Leitung von Radix und in Zusammenarbeit mit einer Expertinnengruppe erarbeitet und basiert auf den bereits bestehenden Konzepten und Erfahrungen mit «Purzelbaum - bewegter Kindergarten».

## Ausgangslage

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern sind genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wesentliche Voraussetzungen. In den ersten Lebensjahren werden erste Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen gemacht, welche nicht nur eng mit der motorischen und sensorischen Entwicklung verknüpft sind, sondern auch mit weiteren zentralen Entwicklungsbereichen wie Wahrnehmungsentwicklung, emotionale Entwicklung, Lern- und Konzentrationsfähigkeiten. Zudem wird in der Kindheit das Essverhalten geprägt. Neue Geschmäcker und Konsistenzen werden kennengelernt und Ernährungsgewohnheiten sind noch einfach beeinflussbar.

In der Stadt Zürich haben nicht alle Kinder ideale Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung. Um dem entgegen zu wirken, lancierten die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit dem Sozialdepartement im Jahr 2012 das Projekt «Purzelbaum KiTa». Kindertagesstätten eignen sich dabei besonders gut um niederschwellige Angebote zu implementieren, da sie in die Lebenswelt der Kinder und deren Familien eingebettet sind. Die Erzieher/innen können einen grossen Einfluss auf die Entwicklung der Kinder und deren Familien nehmen. Seit 2012 haben bereits 39 Kindertagesstätten die Auszeichnung zur «Purzelbaum KiTa» erlangt. Aufgrund der positiven Erfahrungen wird das Angebot ab Mai 2020 in weiteren 8 Kindertagesstätten in der Stadt Zürich durchgeführt.

Das Projekt entspricht der städtischen Gesundheitsstrategie «Gesunde Stadt Zürich! Strategie zur Gesundheitsförderung in der Stadt Zürich» und «Strategien Stadt Zürich 2035, Lebensqualität und Gesundheit der Bevölkerung werden unterstützt».



## Zielgruppe

- ▶ Kinder von 0 - 4 Jahren, welche regelmässig eine Kindertagesstätte in der Stadt Zürich besuchen
- ▶ Mitarbeiter/innen der Kindertagesstätten (Kita-Leiter/innen, Erzieher/innen, Fachpersonen Betreuung, Kochpersonal, Lernende und Praktikant/innen)
- ▶ Eltern und Erziehungsberechtigte

Vorzugsweise sollen Kindertagesstätten für das Projekt berücksichtigt werden, welche einen hohen Anteil an subventionierten Plätzen aufweisen, einen hohen Anteil an ausländischen Kindern und/oder viele Kinder aus soziökonomisch schwachen Familien betreuen. Ausserdem wird auf gute organisatorische Rahmenbedingungen der Kita (z.B: stabile Zusammensetzung des Teams) geachtet.

## Projektziele

### Projektziele für die Kinder

Die Kinder können dank einer bewegungsfreundlichen Innen- und Aussenraumgestaltung der Kindertagesstätte ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, sie machen vielfältige Bewegungserfahrungen und lernen ihren Körper und ihre Umwelt kennen.

Die Kinder erhalten ein gesundes, abwechslungsreiches und altersgerechtes Verpflegungsangebot und nehmen die gemeinsamen Mahlzeiten in einer positiven Atmosphäre, mit Ritualen und Aktivitäten rund ums Essen ein.

### Projektziele für die Mitarbeiter/innen der Kindertagesstätten

Die Mitarbeiter/innen und Leiter/innen der Kindertagesstätten kennen die motorischen Entwicklungsschritte im Säuglings- und Vorschulalter und wissen über die diversen gesundheitsfördernden Aspekte ausreichender Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung Bescheid. Sie gestalten die Innen- und Aussenräume der Kindertagesstätten bewegungsfreundlich aus und bieten eine gesunde Verpflegung an. Dabei bevorzugen die Erzieher/innen saisongerechte, regionale und ökologisch angebaute Nahrungsmittel. Im Weiteren schaffen sie eine positive Atmosphäre rund ums Essen. Sie beziehen die Kinder altersgerecht in die Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten mit ein und fördern dadurch einen Bezug zu den Nahrungsmitteln. Im Team haben sie eine gemeinsame Haltung entwickelt, so dass altersgerechte und ausreichende Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung für alle Kinder ein integraler Bestandteil im Kita-Alltag sind. Die Kita-Leiter/innen bzw. Trägerschaften haben ihr Konzept / Leitfaden zum Bewegungs- und Ernährungsangebot überprüft, allenfalls angepasst und setzen dieses / diesen langfristig um.

### Projektziele für die Eltern

Die Eltern haben in der Kindertagesstätte die zentralen Botschaften bezüglich Bewegungsförderung ihrer Kinder und ausgewogener Ernährung erhalten sowie konkrete Umsetzungsideen für den Alltag mit den Kindern kennengelernt.

## Projektbestandteile

### Situationsanalyse und Vereinbarung mit der Kindertagesstätte

Im Rahmen eines Kita-internen Treffens wird eine Situationsanalyse zusammen mit der Projektleitung durchgeführt. Dabei werden folgende Punkte besprochen:

- ▶ Organisationsstruktur
- ▶ Alter der Kinder
- ▶ Bestehendes Bewegungs- und Verpflegungsangebot (Erfassung der aktuellen Situation)
- ▶ Zusammenarbeit mit den Eltern



- ▶ Räumlichkeiten (innen und aussen)
- ▶ Erwartungen / Wünsche / Bedarf und Bedürfnis

Aufgrund der besprochenen Punkte werden Massnahmen zur Erreichung der Ziele in der jeweiligen Kindertagesstätte festgelegt. Ein wesentlicher Punkt ist dabei die Einbettung des Projekts in die Sitzungsstrukturen der Kindertagesstätte. Die Übereinkunft der Kita-Mitarbeitenden, das Projekt gemeinsam umzusetzen und im Team eine gemeinsame Haltung zu Bewegung und Ernährung zu erarbeiten, sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen des Projekts.

### Weiterbildungen

In der eineinhalb-jährigen Umsetzung des Projekts finden drei Weiterbildungen (insgesamt vier Halbtage) zu den Themen Bewegungslernen bei Kindern von 0-4 Jahren und praktische Umsetzung der Bewegungsförderung in der Kindertagesstätte sowie zur sicheren Bewegungsförderung statt. Zusätzlich wird ein Coaching zur Bewegung mit Säuglingen sowie ein Workshop zum Thema Ernährung angeboten.

An den Weiterbildungen nehmen je zwei Vertretungen aus den Projekt-Kindertagesstätten teil. Von den Weiterbildungen sollen alle Erzieher/innen profitieren. Die Kita-Leitung hat die Aufgabe, dass das Wissen aus den Weiterbildungen an das Team weitergegeben wird und das Projekt in die Kita-Strukturen integriert.

Zur Optimierung des Bewegungsangebots für Kleinkinder, erhält jede Kindertagesstätte ein Coaching «Bewegung mit Säuglingen». Dieses findet auf einer Gruppe mit Kinder im entsprechenden Alter statt. Im Coaching wird eine Bewegungssequenz mit einem Säugling begleitet.

Um die Grundlagen bezüglich gesunder und ausgewogener Ernährung weiterzugeben und auf die Menüplanung der jeweiligen Kindertagesstätte eingehen zu können, wird als Weiterbildungsform für das Thema Ernährung ein Workshop gewählt. Der Ernährungs-Workshop findet in den einzelnen Kindertagesstätten mit allen Erzieher/innen statt.

### Umgestaltung der Kindertagesstätte

Dem Projekt liegt bewusst kein ausführliches förderdiagnostisches Konzept mit einer gezielten Förderplanung im Bereich Bewegung zu Grunde. Das Projekt lässt Handlungsspielraum in der Umsetzung, damit die Projektteilnehmer/innen sich mit dem Projekt identifizieren und die Massnahmen nachhaltig implementieren können. Die Schulgesundheitsdienste unterstützen die teilnehmenden Kitas bei der Beschaffung von neuen Bewegungsmaterialien, in dem sie, bei 100% Anwesenheit der Kita an den Treffen, CHF 800.- der anfallenden Kosten für das Bewegungsmaterial übernehmen. Bei mangelnder Anwesenheit wird der Unterstützungsbeitrag gestrichen. Die Kitas wählen dabei Bewegungsmaterial nach ihren Bedürfnissen in Abstimmung auf bestehendes Material sowohl im Innen – als auch im Aussenraum aus.

### Erfahrungsaustauschtreffen

Das Projekt fordert von den Erzieher/innen, sich mit der eigenen Haltung zum Thema Bewegung und Ernährung auseinander zu setzen. In den Erfahrungsaustauschtreffen wird der Prozess hin zu mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung durch die Projektleitung begleitet. Der fachliche Austausch findet sowohl unter Kita-Vertretungen an des Erfahrungsaustauschtreffen statt, als auch Kita-intern mit dem ganzen Team.

Die **Erfahrungsaustauschtreffen in der Projektgruppe** werden durch die Projektleitung moderiert. Diese finden mit je zwei Vertretungen aller teilnehmenden Kindertagesstätten sechsmal (à je 2.5h) in-



nerhalb der Projektphase statt und erfolgen jeweils in einer Kindertagesstätte. Die Erzieher/innen reflektieren ihre Erfahrungen und erhalten im Austausch mit anderen Kindertagesstätten Anregungen und Ideen für die Umsetzung der Massnahmen. Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

- ▶ Umgestaltung der Räume unter Berücksichtigung der verschiedenen Altersstufen und Sicherheit im Innen- und Aussenraum
- ▶ Transfer in den Kita-Alltag: Regeln, Rituale, Spaziergänge, Bewegung im Alltag, geführte Sequenzen, freies Bewegungsspiel, gemeinsamen Haltung im Team
- ▶ Ausgewogene und gesunde Ernährung im Kita-Alltag
- ▶ Gestaltung und Planung der Elternarbeit
- ▶ Reflexion zum Projektprozess und dem Nutzen für die Kindertagesstätten
- ▶ Abschluss – vom Projekt zum Alltag

Der **Austausch im Team** findet in einem regelmässig stattfindenden internen Kommunikationsgefäss (z.B. Teamsitzung) statt und wird durch die Kita-Leitung organisiert. In diesen internen Treffen werden die Weiterbildungsinhalte und Projektthemen an die Mitarbeitenden, die nicht an der Weiterbildung teilgenommen haben, weitergegeben, im Team diskutiert, reflektiert und in den Kita-Alltag umgesetzt. Dabei erarbeitet die Kita-Leitung eine gemeinsame Haltung mit allen Mitarbeitenden zu Bewegungsförderung und ausgewogener Ernährung in der Kindertagesstätte. Die Integration des Projekts in das Team und in die Strukturen der Kindertagesstätte ist ein zentraler Erfolgsfaktor für die langfristige Verankerung des Projekts.

Mindestens drei Kita-interne Treffen werden durch die Projektleitung begleitet. Folgende Themen werden dabei je nach Bedarf bearbeitet:

- ▶ Situationsanalyse vor Ort und Integration des Projekts in die Strukturen der Kindertagesstätte
- ▶ Gemeinsame Haltungen im Team erarbeiten: Regeln und Rituale zur Bewegung und Ernährung
- ▶ Bewegungsförderung mit Fokus auf die Altersgruppen der Kindertagesstätte
- ▶ Vom Projekt in den Alltag: Standortbestimmung und Ausblick

#### Wochenmail

Die Kita-Leiter/innen erhalten zu Beginn der Projektphase alle zwei Wochen eine E-Mail mit praxisnahen und altersgerechten Bewegungsideen sowie einmal monatlich kindgerechte, saisonale Rezepte.

#### Elternarbeit

Das Ziel der Elternarbeit ist die Sensibilisierung der Eltern für die Themen Ernährung und Bewegung. Um dieses Ziel zu erreichen, sind folgende Elemente der Elternarbeit Teil des Projekts: Die Eltern werden zielgruppengerecht über das Projekt informiert, erhalten Informationen über die Wichtigkeit von ausreichenden Bewegungsmöglichkeiten und ausgewogener Ernährung für Kinder und Anregungen, wie sie die Projektideen auch zu Hause umsetzen können. Die Kindertagesstätte lädt die Eltern zu einer (Kita-angepassten) Eltern-Kind-Aktivität ein, die idealerweise auch von den Eltern aktiv mitgestaltet werden soll. Das positive Erleben von Bewegung und gesunder Ernährung gemeinsam mit ihren Kindern, soll die Eltern anregen die Tipps von den Erzieherinnen auch vermehrt im Alltag umzusetzen. Die Gestaltung und Vorbereitung der Elternarbeit werden im Rahmen der Erfahrungsaustauschtreffen gemeinsam erarbeitet und diskutiert. Die Kindertagesstätten erhalten Materialien für die Elternarbeit wie z.B. Broschüren zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, Unterlagen für einen Elternabend etc. Die unterschiedlichen Angebote sollen den Kindertagesstätten ermöglichen, die Umsetzung der Elternarbeit den Bedürfnissen der Eltern anzupassen.



### Verankerung

Im letzten Drittel der Projektphase werden der Nutzen und die Entwicklungen im Kita-Alltag reflektiert. Auf der Basis der daraus gewonnenen Erkenntnisse, wird aktiv an der langfristigen Verankerung gearbeitet. Die Verankerung der Bewegungsförderung und eines ausgewogenen Verpflegungsangebots im Kita-Konzept ist dabei ein wichtiger Punkt. Die Kindertagesstätten überprüfen ihr Konzept und / oder ihren Leitfaden bezüglich der Themen Bewegung und gesunder Ernährung und passen dieses / diesen mit Unterstützung der Projektleitung an. Die Erfahrungen aus dem Projekt «Purzelbaum - bewegter Kindergarten» zeigen, dass die Teilnehmerinnen ihre Haltung bezüglich Bewegung und gesunder Ernährung auch nach der Projektphase beibehalten und sich weiter engagieren.

### Evaluation

Am Ende der Projektphase führt die Projektleitung mit den Erzieher/innen eine kurze schriftliche Selbstevaluation anhand eines Fragebogens durch. Diese besteht aus drei Bereichen:

- ▶ Integration des Projekts in der Kindertagesstätte: Veränderung der Kindertagesstätte bezüglich Bewegungsangebot und gesunder Ernährung, Verhalten der Erzieher/innen, Veränderung des Kita-Alltags
- ▶ Verhalten der Kinder: Nutzung der Bewegungs- und Ernährungsangebote und beobachtete Veränderungen bei den Kindern bezüglich Bewegungs- und Ernährungsverhalten
- ▶ Projektverlauf: Rückmeldungen zum Projektkonzept, förderliche und hinderliche Faktoren bei der Umsetzung

### Auszeichnung

Nach erfolgreichem Abschluss der Projektphase erhalten Kitas, welche alle Kriterien einer Purzelbaum Kita erfüllen eine Auszeichnung welche zwei Jahre gültig ist. Die Auszeichnung wird nach zwei Jahren verlängert, wenn die erarbeiteten Strukturen weitergeführt werden, jährlich eine Eltern-Kind-Aktivität organisiert wird und eine Weiterbildung zu einem Purzelbaum-Thema besucht wird.

### Projektorganisation

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich führen das Projekt «Purzelbaum KiTa» in Zusammenarbeit mit dem Sozialdepartement in den Kindertagesstätten durch. Die Projektleitung ist bei den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich angesiedelt. Diese leitet die Erfahrungsaustauschtreffen mit den Vertretern/-innen aus den Kindertagesstätten und begleitet das Kita-Team individuell vor Ort.

### Kosten

Die Einführung und Umsetzung des Projekts «Purzelbaum KiTa» kostet pro Kindertagesstätte rund CHF 6600.-. Das Projekt wird von den Schulgesundheitsdiensten finanziert.

### Kontakt

Alexandra Papandreou,  
MSc ETH Bewegungswissenschaften  
Projektleiterin Gesundheitsförderung  
Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich  
Telefon 044 413 88 43  
E-Mail [alexandra.papandreou@zuerich.ch](mailto:alexandra.papandreou@zuerich.ch)

Nadine Eberle  
MSc ETH Bewegungswissenschaften  
Projektleitung Purzelbaum  
Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich  
Telefon 044 413 88 19  
E-Mail [nadine.eberle@zuerich.ch](mailto:nadine.eberle@zuerich.ch)

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