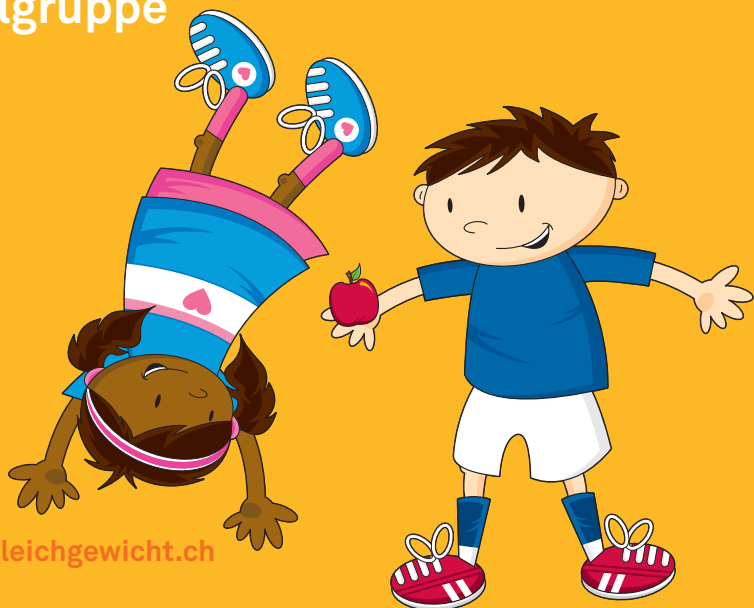




Projekte

# «Purzelbaum»

Mehr Bewegung und  
ausgewogene Ernährung  
in der Spielgruppe



[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

# Gute Gründe

## Bewegung ...

### ... macht schlau

Durch Bewegung lernen Kinder sich selbst und ihre physische Umwelt kennen. Dies ist zentral für die kognitive und sprachliche Entwicklung.

### ... macht geschickt

Vielseitige Bewegungserfahrungen führen zu einer realistischen Wahrnehmung des eigenen Körpers. Erfolgserlebnisse machen Mut und fördern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

### ... macht stark

Bewegung kräftigt die Muskulatur und unterstützt eine gute Körperhaltung. Dies vermindert das Risiko von Haltungsschäden und chronischen Beschwerden.



### **... macht sicher**

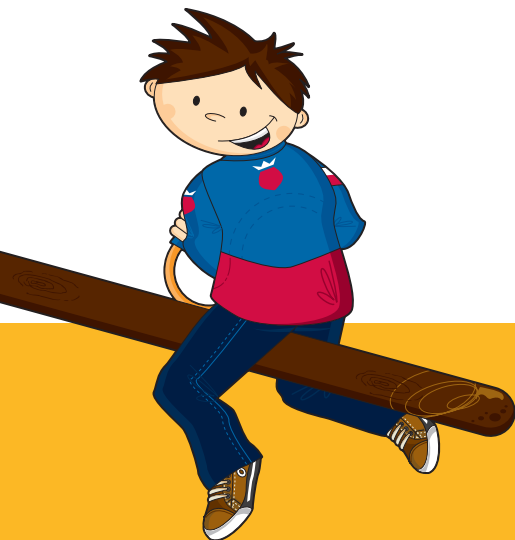
Durch regelmässige Bewegung werden die motorischen Fähigkeiten, die Geschicklichkeit und das Sicherheitsverhalten im Alltag gefördert.

### **... macht Freu(n)de**

Beim Spielen und Herumtoben treten Kinder in Kontakt mit anderen Kindern. Im Miteinander lernen Kinder den rücksichtsvollen Umgang untereinander.

### **... macht aktive Erwachsene**

Wer als Kind die Freude an der Bewegung entdeckt, läuft weniger Gefahr, im Erwachsenenalter körperlich passiv zu werden. Zudem erhalten die Eltern die Chance, die Freude an der Bewegung gemeinsam mit den Kindern (wieder) zu entdecken.

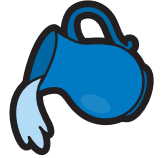




## Ausgewogen essen ...

### ... hält gesund

Ausgewogen essen und ausreichend trinken wirken sich positiv auf das Wohlbefinden, die Entwicklung und die Gesundheit aus.



### ... macht leistungsfähig

Gesunde Znüni und Zvieri unterstützen die geistige Aufnahmefähigkeit der Kinder.



### ... macht Lust auf Neues

Durch das gemeinsame, lustvolle Essen von saisonalen Zwischenmahlzeiten lernen die Kinder neue Lebensmittel und einen wertschätzenden Umgang mit dem Essen kennen.

### ... macht auch den Zähnen Freude

Zuckerfreie Zwischenmahlzeiten helfen mit, Karies vorzubeugen.



# Schritte

## zur Umsetzung.

- Weiterbildung und Begleitung der Spielgruppenleitenden
- Organisierter Praxisaustausch unter den Spielgruppenleitenden
- Bewegungsfreundliche Gestaltung der Spielgruppe
- Gezielte Bewegungsangebote
- Gesunde Zwischenmahlzeiten
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Verankerung im Spielgruppenalltag



# Purzelbaum

## mehr (als) Bewegung.

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne. Wir unterstützen diese Bewegungsfreude und tragen somit zu einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung bei. Abwechslungsreiches und tägliches Bewegen begünstigt einen langfristig bewegten Lebensstil sowie ein gesundes Körpergewicht.

- Durch Bewegung lernen Kinder sich und ihre Umwelt besser kennen.
- Bewegung und Spiele sind Bestandteile einer ganzheitlichen Entwicklung des Kindes.
- Auch auf die Sprachentwicklung kann sich Bewegung positiv auswirken.
- Gemeinsame Bewegungserfahrungen prägen für ein ganzes Leben.



# Ziele

## mit Schwung erreicht.

- Die Kinder bewegen sich in der Spielgruppe oft und vielseitig. Sie lernen ihren Körper dadurch besser kennen und werden geschickter.
- Die Kinder essen in der Spielgruppe gesunde Zwischenmahlzeiten und trinken Wasser.
- Die Spielgruppenleitenden kennen die Bedeutung, Formen und Wirkung von Bewegung. Sie können den Kindern die Freude daran vermitteln.
- Die Spielgruppe ist bewegungsfreundlich und -fördernd gestaltet und eingerichtet.
- Die Eltern sind über das Projekt informiert. Sie erhalten Anregungen für Bewegungsaktivitäten und ausgewogene Ernährung im Familienalltag.
- Gemeinsam aktiv sein sowie gesund essen und trinken helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten.



## Kontakt

**ZEPRA**

Fachstelle Bewegung und Ernährung

Unterstrasse 22

9001 St.Gallen

Tel. 058 229 87 60

zepra@sg.ch

www.zepra.info

## Programmleitung

**ZEPRA** PRÄVENTION  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Trägerschaft

**Kanton St.Gallen**  
**Amt für Gesundheitsvorsorge**



## Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera