



Factsheet Purzelbaum KiTa

Modul «Bewegung und gesunde Ernährung in der Kindertagesstätte»

1. Ausgangslage

In den letzten Jahrzehnten hat der Anteil an übergewichtigen Menschen markant zugenommen, wobei auch Kinder und Jugendliche zunehmend betroffen sind. Veränderungen des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens haben dazu beigetragen (Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002, Bundesamt für Statistik). Übergewicht und Bewegungsmangel können eine ganze Palette von Folgekrankheiten wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes, Bluthochdruck und Wirbelsäulenerkrankungen nach sich ziehen.

Da die Übergewichtsproblematik nicht nur die erwachsene Bevölkerung der Schweiz betrifft, bedarf es bereits im Kindesalter an gezielten Massnahmen zur Prävention und Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas. In keinem Lebensalter ist der natürliche Bewegungsdrang so gross wie während der Kindheit, doch leider haben lange nicht alle Kinder die Möglichkeit, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Mit aktiver Bewegungsförderung und einer gesunden und ausgewogenen Ernährung soll dem immer mehr verbreiteten Bewegungsmangel und der Übergewichtsproblematik entgegengewirkt werden.

2. Das Projekt

«Purzelbaum KiTa – Bewegung und Ernährung in der Kindertagesstätte» ist ein Teilprojekt des St.Galler Aktionsprogramms «Kinder im Gleichgewicht», das vom Gesundheitsdepartement des Kantons St.Gallen angeboten im ZEPRA, Prävention und Gesundheitsförderung umgesetzt wird.

Das Projekt «Purzelbaum» richtet den Fokus auf die Zielgruppe Kleinkinder, mit dem Hauptgedanken, den Trend zu immer mehr Kindern mit Bewegungsdefiziten und Übergewicht zu stoppen. Das vorliegende Projekt soll mehr Bewegung in die Kindertagesstätten (KiTas) des Kantons St.Gallen bringen. Dies geschieht durch gezielte Schulung der Betreuenden und Umgestaltung der KiTas. Während der Projektphase von eineinhalb Jahren sollen die Veränderungen nachhaltig in den KiTa-Alltag implementiert werden.

Im Jahr 2011 wurde das Projekt «Purzelbaum» bereits erfolgreich auf Kindergartenstufe eingeführt, welches dort auf grosse Akzeptanz bei den Kindergartenlehrpersonen, Eltern und Kinder gestossen ist.

3. Ziele

- Im KiTa-Alltag hat der zeitliche Umfang bewegter Aktivitäten zugenommen.
- Die Betreuenden und die Kinder essen in der KiTa gesunde (Zwischen-) Mahlzeiten und trinken Wasser.
- Die Innen- und Aussenräume der KiTas sind bewegungsfreundlich und –fördernd eingerichtet.



- Die Betreuenden sind sich der wichtigen Bedeutung regelmässiger Bewegung und gesunder Ernährung in der frühen Kindheit für die gesamte kindliche Entwicklung bewusst und wissen, wie sie Bewegungsförderung sowie ausgewogene und gesunde Ernährung in den KiTa-Alltag integrieren können.
- Die Eltern werden in Mitverantwortung gezogen. Sie werden an einer Elterninformation über das Projekt, dessen Ziele, Inhalte und Umsetzungsschritte informiert. An einer Eltern-Kind-Aktivität erfahren sie, wie sie die Idee von «Purzelbaum» auch zu Hause und in ihrer Freizeit aufgreifen können.

4. Projektübersicht

Die Projektphase dauert 1.5 Jahre. Sie beinhaltet folgende **Massnahmen**:

4.1 Situationsanalyse und Commitment in der KiTa

Die Ausgangslage in jeder KiTa ist anders. Es ist zentral für den Erfolg und die Nachhaltigkeit des Projekts, die Situation in jeder einzelnen KiTa gemeinsam mit dem Team und der Projektleitung in Form einer Situationsanalyse genau zu erfassen, um aufgrund dieser Analyse Massnahmen zur Erreichung der Ziele der jeweiligen KiTa festzulegen. Ein wesentlicher Punkt ist dabei die Einbettung des Projekts in die Sitzungsstrukturen der KiTa. Das Commitment 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.

4.2 Weiterbildung

Im Rahmen von drei Weiterbildungen zu den Themen «Bewegungsförderung bei 0-5 jährigen Kindern», «Bewegung macht Kinder schlau» sowie «ausgewogene und gesunde Ernährung» wird den Betreuenden der aktuelle Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich Bewegung und Ernährung und deren Einfluss auf die Gesamtentwicklung der Kinder vermittelt. Zusätzlich erhalten sie Anregungen, wie sie Bewegungsaktivitäten im KiTa-Alltag lustvoll umsetzen können.

4.3 Umgestaltung

Durch die Umgestaltung der KiTa wird mehr Platz für Bewegung für alle Kinder verschiedenster Altersstufen gewonnen, damit sie ihrer natürlichen Bewegungsfreude nachgehen und diese in einem klaren und definierten Rahmen ausleben können. Die Betreuenden erhalten im Rahmen der Weiterbildung Anregungen und Ideen, welche sie anschliessend im Team und mit der Unterstützung der Projektleitung weiterbearbeiten und den Rahmenbedingungen der KiTa und ihren Bedürfnissen anpassen.

4.4 Elternarbeit

Der Elternarbeit kommt für den nachhaltigen Projekterfolg grosse Bedeutung zu. Die Eltern werden an einer Elterninformation über das Projekt informiert. Während der Projektphase erhalten die Eltern alltagsrelevante Tipps in Broschüren, Flug- und Merkblättern. Im Weiteren lädt die KiTa die Eltern zu einer Eltern-Kind-Aktivität ein, die idealerweise von den Eltern aktiv mitgestaltet wird.



4.5 Fachlicher Austausch

Neben den Weiterbildungen finden Austauschtreffen statt, an welchen die Teilnehmenden in einen Erfahrungsaustausch treten können, um den Prozess hin zu mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung zu begleiten und zu reflektieren. Der fachliche Austausch findet sowohl unter KiTa-Vertretungen (KiTa-Leitung und ein/e Betreuende/r pro KiTa) der Projektgruppe-Purzelbaum KiTas des gesamten Kantons statt, als auch KiTa-intern mit dem ganzen KiTa-Team. Die Treffen der Projektgruppe-Purzelbaum KiTa werden durch die kantonale Projektleitung organisiert und durchgeführt. Der Austausch im Team wird grösstenteils durch die KiTa-Vertretung organisiert, wobei mindestens drei Treffen KiTa-intern durch die Projektleitung begleitet werden. Neue Themen mit den Anregungen und Hilfestellungen für die Umsetzung von Purzelbaum-Massnahmen werden jeweils für alle KiTas der Projektgruppe Purzelbaum-KiTa eines Kantons gemeinsam eingeführt. Die Austauschtreffen finden in den einzelnen KiTas vor Ort statt.

5. Material

- Flyer «Purzelbaum-KiTa» zur Information für die Eltern.
- Informationsmaterialien, Broschüren, Flug- und Merkblätter zu Fachthemen
- Purzelbaumplakat zum Aufhängen in der KiTa

6. Kosten

- Die oben erwähnten Weiterbildungen, Austauschtreffen und individuellen Beratungen stehen den am Projekt teilnehmenden KiTas des Kantons St.Gallen während der Projektphase kostenlos zur Verfügung.
- Für die Umgestaltung und Anschaffung von Bewegungsmaterialien werden die KiTas finanziell unterstützt. Im Rahmen des St.Galler Aktionsprogramms «Kinder im Gleichgewicht» erhält jede teilnehmende KiTa im Pilotprojekt max. CHF 300.-.
- Reisekosten und andere Spesen, wie Vertretungen, Essen etc., gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

Weitere Informationen

Sonia Stürm, Projektleitung Purzelbaum, ZEPRA St.Gallen
Telefon: 058 229 87 73 / E-Mail: sonia.stuerm@sg.ch