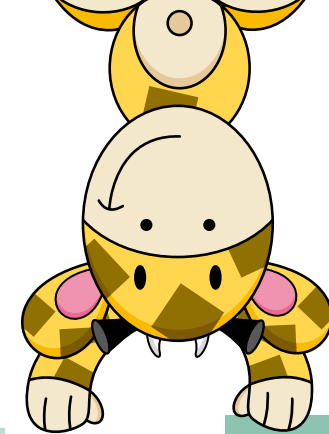


# Projektziele

mit Schwung erreicht.



- » Die Kinder bewegen sich häufiger in der Kindertagesstätte und lernen ihren Körper dadurch besser kennen. So werden sie geschickter, und Dinge wie Purzelbäume schlagen, Balancieren oder Klettern fallen ihnen leichter.
- » Die Betreuungsperson weiss über Bedeutung, Formen und Wirkung von Bewegung Bescheid und kann den Kindern deshalb auch die Freude daran vermitteln.
- » Die Kindertagesstätte ist bewegungsfreundlich und -fördernd eingerichtet.
- » Die Eltern werden in das Projekt mit einbezogen. An einer Eltern-Kind-Aktivität erfahren sie, wie sie die Idee von «Purzelbaum» auch zu Hause und in ihrer Freizeit aufgreifen können.
- » Gemeinsam aktiv sein sowie gesund essen und trinken helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten.
- » Immer mehr Kindertagesstätten machen den «Purzelbaum». Von den gemeinsamen Erfahrungen und der Zusammenarbeit unter Fachleuten haben alle etwas.

## Kontakt

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Sonia Stürm  
Unterstrasse 22  
9001 St. Gallen  
Tel 058 229 87 73 (direkt)  
sonia.stuerm@sg.ch

## Programmleitung

ZEPRA  
PRÄVENTION  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Partner



## Trägerschaft

Kanton St. Gallen  
Gesundheitsdepartement

Gesundheitsförderung  
Schweiz



# Purzelbaum

mehr (als) Bewegung.

Wir fördern ein gesundes Körpergewicht und eine ganzheitliche kindliche Entwicklung. Bewegungsfreude und Bewegungsentwicklung sind natürliche Antriebe der Kinder. Wir geben ihnen die Möglichkeit, diese auszuleben.

- » Durch Bewegung erfahren Kinder ihre physische Umwelt.
- » Bewegung und Spiel sind Bestandteile einer ganzheitlichen Entwicklung des Kindes.
- » Was die Kinder mit ihren Eltern gemeinsam tun und erfahren prägt sie für ihr ganzes Leben.

## Projekte

# «Purzelbaum»

Ein Projekt für mehr Bewegung  
und gesunde Ernährung  
in der Kindertagesstätte

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



# Gute Gründe

## Bewegung ...

### ... macht gesund

Bewegung beugt Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen vor.

### ... macht schlau

Durch Bewegung erfahren Kinder ihre physische Umwelt. Dies ist zentral für die Ausbildung der kognitiven Fähigkeiten.

### ... macht geschickt

Regelmässige Bewegung trainiert die motorischen Fähigkeiten und die Sinneswahrnehmung und entwickelt sie weiter. So kann der Körper richtig auf die Herausforderungen des Alltags reagieren.



### ... macht stark

Indem Muskulatur, Bänder und Gelenke angemessen belastet werden, stabilisiert sich der Bewegungsapparat; das vermindert das Risiko von Haltungsschäden und chronischen Beschwerden.

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

Beim Spielen und Herumtoben treten Kinder in Kontakt mit anderen Kindern und lernen miteinander umzugehen – eine wichtige Grundlage für eine gesunde soziale Entwicklung.

### ... macht auch aktive Erwachsene

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

## Gesundes Essen ...

### ... macht leistungsfähig

Gesundes Essen und Trinken fördert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Die Kinder können sich besser konzentrieren, sind ruhiger und aufmerksamer.

### ... macht Lust auf Neues

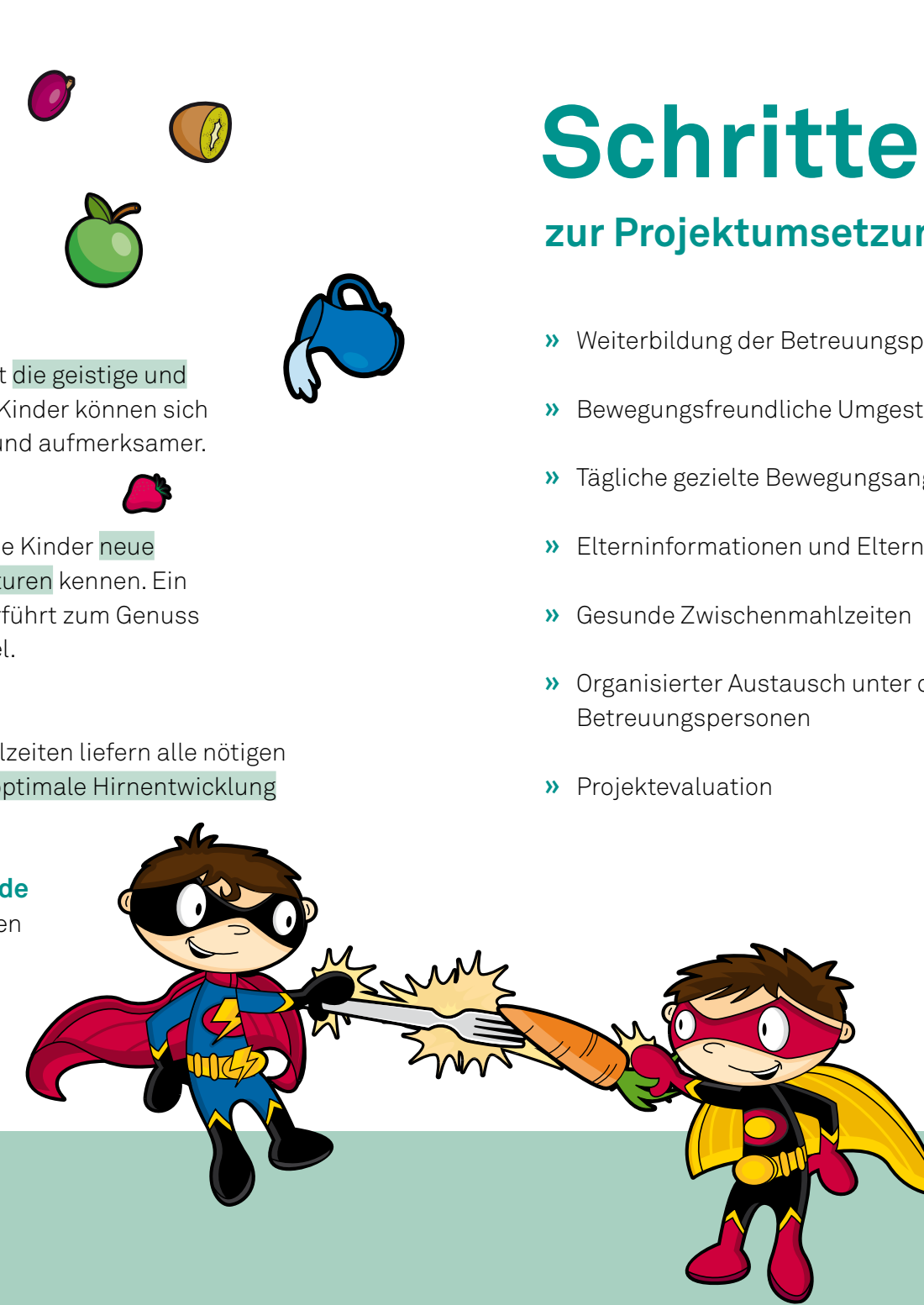
Beim gemeinsamen Essen lernen die Kinder neue Nahrungsmittel und andere Esskulturen kennen. Ein abwechslungsreicher Menuplan verführt zum Genuss vieler verschiedener Nahrungsmittel.

### ... macht schlau

Gesunde Haupt- und Zwischenmahlzeiten liefern alle nötigen Substanzen, die der Körper für die optimale Hirnentwicklung braucht.

### ... macht auch den Zähnen Freude

Zuckerfreie, regelmässige Mahlzeiten helfen mit, Karies zu verhindern.



# Schritte

## zur Projektumsetzung.

- » Weiterbildung der Betreuungspersonen
- » Bewegungsfreundliche Umgestaltung der Kindertagesstätte
- » Tägliche gezielte Bewegungsangebote
- » Elterninformationen und Elternaktivitäten
- » Gesunde Zwischenmahlzeiten
- » Organisierter Austausch unter den beteiligten Betreuungspersonen
- » Projektevaluation