



***Schritt für Schritt zur  
gesundheitsfördernden Kita  
Praxis-Leitfaden für pädagogische  
Fachkräfte***



# Grußwort



Liebes Kita-Team,

Sie haben die verantwortungsvolle und schöne Aufgabe, die Bildungs- und Erziehungsprozesse von Kindern zu begleiten und zu fördern. In der Kita werden neben dem Elternhaus entscheidende Weichen für ein glückliches, erfolgreiches und gesundes Leben gestellt. Mit Ihrer täglichen Arbeit tragen Sie maßgeblich zur Entwicklung der Kinder bei. Sie haben die Chance, den Kindern einen guten Start in eine gesunde Zukunft zu ermöglichen und schaffen damit auch die grundlegende Voraussetzung für einen erfolgreichen Bildungs- und Lebensweg.

Mit der vorliegenden Arbeitshilfe möchten wir Sie bei Themen der Gesundheitsförderung unterstützen und Ihnen Anregungen geben, den Kita-Alltag gesundheitsfördernd zu gestalten. In jeder Kita gibt es bereits entsprechende Aktivitäten – daran wollen wir anknüpfen! Zu einem gesunden Lebensstil gehören neben einer ausgewogenen Ernährung regelmäßig ausreichend Bewegung sowie verlässliche Entspannungsphasen. Über diese drei Säulen der Gesundheitsförderung werden vielfältige Sinneseindrücke vermittelt, die die persönlichen Wahrnehmungs- und Handlungskompetenzen der Kinder stärken und so auch einen Beitrag zur psychosozialen Gesundheit leisten. Dabei lernen Kinder sich selbst einzuschätzen und entwickeln Selbstvertrauen, das sie für den Umgang mit Belastungen aller Art stärkt und gesund aufwachsen lässt. Wenn im Kita-Alltag eine Kultur gelebt wird, die den genussvollen Umgang mit Ernährung und Freude an Bewegung vermittelt, die die Balance hält zwischen Aktivität und Ruhephasen, dann schafft dies eine Lebenswelt, in der Kinder sich gut entfalten können. Das ist unser gemeinsames Ziel! Die Arbeitshilfe unterstützt Sie darin, in Ihrer Kita auf „Schatzsuche“ zu gehen und den Blick auf die Stärken der Kinder, die Stärken Ihrer Einrichtung und die Stärken des Kita-

Teams zu richten. Von dieser wertschätzenden Basis aus lassen sich die für Ihre Kita wichtigen Ziele der Gesundheitsförderung entwickeln und erreichen. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre der Arbeitshilfe und viel Erfolg für die konkrete Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen in Ihrer Einrichtung!

Herzliche Grüße

Ulrike Ungerer-Röhrich  
Vorstandsvorsitzende der Plattform  
Ernährung und Bewegung e.V. (peb)



# Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	5
1. Das Ganze (Kind) im Blick .....	7
<p>Eine ganzheitlich gesundheitsfördernde Perspektive beinhaltet gleichermaßen die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung; sie schärft darüber hinaus den Blick für die Ressourcen eines jeden einzelnen Kindes und sucht nach Möglichkeiten, das Kind in seiner individuellen Entwicklung zu unterstützen. Durch eine Verknüpfung von Gesundheitsthemen mit Bildungszielen wird die Entwicklung der Kinder optimal gefördert.</p>	
2. Essen und Trinken: Ausgewogen zu mehr Genuss.....	12
<p>Die Kita bietet einen geeigneten Rahmen, den eigenverantwortlichen, ungezwungenen und genussvollen Umgang mit Lebensmitteln zu erlernen. Ein ausgewogenes Lebensmittelangebot, gemeinsame Mahlzeiten und die Unterstützung der Kinder bei deren Vor- und Zubereitung fördern ein gesundes Ess- und Trinkverhalten. Darüber hinaus werden feinmotorische, kognitive, soziale und interkulturelle Lernmöglichkeiten geschaffen.</p>	
3. Bewegung und Entspannung: Motoren kindlicher Entwicklung.....	18
<p>Angesichts zunehmender Bewegungsarmut im Alltag ist die Kita ein guter Ort, dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder mit ausreichend Raum und Zeit Rechnung zu tragen. Denn über Bewegung erfahren Kinder sich selbst und die Welt. Regelmäßige Entspannungsphasen bilden den Gegenpol zur Bewegung; sie fördern die (Selbst-)Wahrnehmung und helfen Kindern, zur Ruhe zu kommen.</p>	
4. Gesundheit für alle: Mitarbeitergesundheit im Fokus .....	25
<p>Die Herausforderungen des Kita-Alltags sind vielfältig, die Rahmenbedingungen nicht immer optimal. Das stellt hohe Anforderungen an die Mitarbeitenden. Ganzheitliche Gesundheitsförderung nimmt daher neben den Kindern auch das Team mit seinen Bedürfnissen und Ressourcen in den Blick.</p>	
5. Kita und Eltern: Gemeinsam für eine gesunde Lebenswelt .....	29
<p>Wenn Elternhaus und Kita Hand in Hand arbeiten und einen Austausch auf Augenhöhe pflegen, lässt sich in der Gesundheitsförderung viel erreichen. Eltern mit ihren Ängsten, Wünschen und Kompetenzen als wichtige Partner wahrzunehmen und einzubeziehen, fördert das Miteinander und bietet viele Anknüpfungspunkte für eine konstruktive Zusammenarbeit.</p>	
6. Schritt für Schritt zum Erfolg: Ein Praxis-Leitfaden .....	33
<p>Veränderungsprozesse anzustoßen und am Leben zu halten, ist ein ambitioniertes Unterfangen. Hierbei hilft es, ein gemeinsames Verständnis im Team zu entwickeln, sich angemessene Ziele zu setzen, geeignete Maßnahmen zu deren Erreichung zu planen und diese umzusetzen und zu reflektieren. So gelingt es, Maßnahmen zu Ernährung, Bewegung, Entspannung und Mitarbeitergesundheit in das pädagogische Konzept, den professionellen Alltag und den Dialog mit den Eltern zu verankern.</p>	
Methoden 1x1 .....	41
Literaturverzeichnis .....	43
Glossar und Stichwortverzeichnis .....	45
Impressum.....	47

# Einführung



Laut Statistischem Bundesamt besuchten im Frühjahr 2014 92,9% der Drei- bis Untersechsjährigen eine Kita [1]. Zudem werden immer mehr Betreuungsplätze für unter Dreijährige geschaffen. Das bedeutet, dass fast jedes Kind von drei bis unter sechs Jahren in Deutschland eine Kita besucht. Ebenso nimmt der Betreuungsumfang stetig zu; Kinder besuchen die Kita tendenziell über mehrere Jahre vor- und nachmittags. Die Kita als frühe Bildungseinrichtung gewinnt somit an Bedeutung. Sie ist der Ort, an dem Kinder spielen, lernen, essen, sich bewegen und ausruhen. Die Kinder erfahren hier Prägung für ihr gesamtes Leben. Dieser Umstand bietet ein enormes Potenzial, frühzeitig Grundlagen und Anreize für einen gesunden Lebensstil zu schaffen. Um diese Chance zu nutzen, bedarf es unter anderem pädagogischer Fachkräfte, die für den Dreiklang „Ernährung, Bewegung und Entspannung“ sensibilisiert sind und Strukturen, die einen gesunden Lebensstil ermöglichen.

## Das Projekt „KiCo – Kita-Coaches IN FORM“

Erklärtes Ziel des Projekts ist es, Kitas auf ihrem Weg zu einer gesundheitsfördernden Einrichtung zu unterstützen. Um dieses Ziel zu erreichen, setzt „KiCo“ auf mehrere Bausteine:

- 1.) In einem kompakten Weiterbildungsangebot werden Multiplikatoren zu sogenannten „Kita-Coaches“ qualifiziert.
- 2.) Nach Abschluss der Qualifizierung begleiten diese Coaches ausgewählte Kitas über den Zeitraum eines Kita-Jahres.
- 3.) Die Coaches selbst werden bei ihrer Arbeit in Form von Supervision begleitet.

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) baut bei „KiCo“ auf Erfahrungen aus dem peb-Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ auf, das von 2007 bis 2009 an vier Standorten in Deutschland durchgeführt wurde. Um den von Praktikern, Experten und Evaluatoren gleichermaßen positiv bewerteten Ansatz der intensiven Begleitung von Kitas in Form von Coaching zu multiplizieren und langfristig in Strukturen zu verankern, wird bei KiCo auf die Qualifizierung von Kita-Coaches und auf Materialien, die Hilfe zur Selbsthilfe bieten, gesetzt. Das Projekt wird im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

## Beteiligte Bundesländer

„KiCo“ wird zunächst in Rheinland-Pfalz, Niedersach-

sen und Thüringen durchgeführt. In jedem der drei Bundesländer wurde ein individueller Zugangsweg zu möglichen Multiplikatoren gewählt. Dabei wurde darauf geachtet, Personen für die Qualifizierung zu gewinnen, die bereits Anknüpfungspunkte an das Setting Kita haben. So richtet sich das Qualifizierungsangebot in Niedersachsen und Thüringen an Fachberaterinnen und Fachberater sowie Kita-Leitungen. In Rheinland-Pfalz gelang der Schulterschluss mit der Landesinitiative „Kita isst besser!“; hier werden Mitarbeiterinnen der Dienstleistungszentren Ländlicher Raum weiterqualifiziert.

Ziel dieser Vorgehensweise ist es, Gesundheitsförderung langfristig in bereits bestehende Beratungsstrukturen für Kitas zu integrieren.

## Zweistufiges Verfahren

In einer kompakten Qualifizierung, bestehend aus vier zweitägigen Modulen, erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die Themen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung im Setting Kita. Darüber hinaus lernen sie, die Sichtweise und Haltung eines Kita-Coaches einzunehmen und Coaching-Prozesse zu moderieren.

Nach Abschluss der Qualifizierung geht es darum, das Erlernte in der Praxis anzuwenden. Hierzu begleitet jeder Coach eine Kita über einen Zeitraum von ca. zehn Monaten. In dieser Zeit steht die Weiterentwicklung der einzelnen Kita im Fokus. Nicht das Überstülpen vermeintlich allgemeingültiger Rezepte, sondern eine

passgenaue Zieldefinition für jede einzelne Kita ist Anliegen des Coachings. Hierzu bearbeitet der Coach mit dem Kita-Team folgende Fragen:

- 1.) *Was verstehen wir unter einer gesundheitsfördernden Kita?*  
Entwicklung eines gemeinsamen Verständnisses einer gesundheitsfördernden Kita
- 2.) *Welche gesundheitsförderlichen Aspekte setzen wir bereits um? Wo besteht Entwicklungsbedarf?*  
Durchführung einer Bestandsanalyse in der Kita
- 3.) *Was wollen wir erreichen?*  
Formulierung kitaspezifischer Ziele
- 4.) *Was müssen wir tun, um unsere Ziele zu erreichen?*  
Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Zielerreichung
- 5.) *Wie klappt die Zielerreichung? Kommen wir gut voran? Was funktioniert warum nicht?*  
Diskussion, Reflexion und Dokumentation des Zielerreichungsprozesses
- 6.) *Wie wollen wir das Erreichte verstetigen? Welche weiteren Ziele wollen wir uns vornehmen?*  
Verstetigung und Fortführung des Prozesses

Die vorliegende Arbeitshilfe dient als Einführung in das Thema „Gesundheitsförderung“ und liefert einen praxistauglichen Leitfaden, mit dessen Hilfe sich jede Kita auch ohne externe Unterstützung auf den Weg machen kann.

### **Kapitel 1**

vermittelt die Grundlagen einer **ganzheitlichen Gesundheitsförderung** im Setting Kita. Hierbei geht es um:

- › Die Einführung in die ganzheitliche Gesundheitsförderung
- › Partizipation und Ressourcenorientierung im Kontext der Gesundheitsförderung

### **Kapitel 2**

informiert über die Grundlagen einer **ausgewogenen Ernährung** im Kindesalter und deren Umsetzung im Kita-Alltag. Dabei werden folgende Themen besprochen:

- › Bedeutung einzelner Lebensmittelgruppen

- › Ernährungsbildung
- › Handlungsempfehlungen zur Umsetzung ausgewogener Ernährung in Kitas

### **Kapitel 3**

verdeutlicht die Wichtigkeit der Integration von **Bewegung und Entspannung** in den Kita-Alltag. Es wird auf folgende Punkte eingegangen:

- › Bewegung und Entspannung bei Kindern – zwei Seiten einer Medaille
- › Anwendungsmöglichkeiten und Empfehlungen zur Durchführung in Kitas

### **Kapitel 4**

widmet sich der häufig vernachlässigten Mitarbeitergesundheit. Beleuchtet werden in diesem Zusammenhang:

- › Belastende Faktoren am Arbeitsplatz
- › Maßnahmen zur gesundheitsfördernden Gestaltung des Arbeitsplatzes

### **Kapitel 5**

nimmt die Elternpartnerschaft hinsichtlich Themen der Gesundheitsförderung unter die Lupe. Im Vordergrund steht hierbei:

- › Den Dialog suchen – Elternabend ist immer
- › Eltern einbeziehen und Vertrauen schaffen

### **Kapitel 6**

stellt die Umsetzung in die Praxis in den Fokus. Sechs Schritte helfen bei der Organisationsentwicklung hin zu einer gesundheitsfördernden Kita:

- › Gemeinsames Verständnis einer gesundheitsfördernden Kita entwickeln
- › Bestandsanalyse in der Kita durchführen
- › Kitaspezifische Ziele formulieren
- › Maßnahmen zur Zielerreichung planen und umsetzen
- › Prozess der Zielerreichung diskutieren, reflektieren und dokumentieren
- › Prozess fortführen

### **Kapitel 7**

hält eine Sammlung der wichtigsten Methoden bereit, um den Veränderungsprozess intern zu strukturieren.

# 1 Das Ganze (Kind) im Blick

*Ganzheitlich zu arbeiten, das nehmen heute die meisten Pädagogen für sich in Anspruch. Und tatsächlich: Im Kita-Alltag lassen sich die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung nicht immer getrennt behandeln – und das ist auch gut und richtig so. Aber Ganzheitlichkeit im Kita-Alltag meint nicht nur das „Zusammendenken“ der klassischen Themen der Gesundheitsförderung wie Ernährung, Bewegung und Entspannung, sondern auch die grundsätzliche Verknüpfung von Gesundheits- und Bildungsthemen, die in enger Wechselwirkung zueinander stehen. Und wer mit den Kindern im Kita-Alltag ganzheitlich arbeitet, der wird auch schnell feststellen, dass das Zusammenspiel im Kita-Team, die Zusammenarbeit mit den Eltern und die Einbeziehung des Kita-Umfelds unverzichtbar sind. Denn die Gesundheit von Kindern hängt von der gesamten Lebenswelt ab – und diese lässt sich nur gesundheitsfördernd gestalten, wenn ausgewogene Ernährung, vielfältige Bewegung und ausreichend Entspannung alle Bereiche der Lebenswelt der Kinder durchdringen.*

## **Mehr als Ernährung, Bewegung und Entspannung**

Kinder lernen nicht nur mit dem Kopf. Sie lernen mit allen Sinnen, buchstäblich begreifen sie die Welt und erschließen sich ihre Umwelt durch Bewegung. Essen und Trinken sowie Bewegung und Entspannung bieten vielfältige sinnliche Anregungen und fördern die damit einhergehenden Gehirnaktivitäten. Daher gilt es, die kindlichen Sinne stetig zu schulen und regelmäßig herauszufordern. So gestärkt hat das Kind die besten Voraussetzungen, seine Persönlichkeit zu entfalten. Für die pädagogische Praxis erfordern diese komplexen Zusammenhänge jedoch nicht unbedingt komplexe Maßnahmen. Im Gegenteil, das Gute liegt so nah: einfach in einen Apfel beißen, ihn riechen, knacken hören, im Mund spüren und schmecken – oder die Rinde eines Baums spüren und ihn erklettern.

Wenn der Kita-Alltag für solche Erfahrungen Raum und Gelegenheit bietet, erschließen sich viele zunächst abstrakt erscheinenden „Gesundheitsthemen“ wie von selbst. Somit steht das Thema Gesundheit also nicht in „Konkurrenz“ zu anderen Bildungszielen wie beispielsweise Sprachentwicklung, Naturwissenschaften oder Musik. All diese Bereiche sind unmittelbar miteinander verknüpft und bedürfen nicht unbedingt unterschiedlicher pädagogischer Ansätze und Maßnahmen. Ein Kind, das den Geschmack eines reifen Pfirsichs beschreibt, wird in seiner Sprachentwicklung gefordert; ein Kind, das etwas kocht, lernt mit Mengen und Zahlen umzugehen; ein Kind, das Musik hört,

wird dazu tanzen und toben und ein Kind, das eine Geschichte vorgelesen bekommt, entspannt sich ganz von selbst.

Damit sind pädagogische Angebote wie die Vermittlung von Ernährungswissen, die Sportstunde zur Bewegungsförderung oder die Traumreise zur Entspannung natürlich nicht überflüssig, sondern können durchaus ihren Platz in einem gesundheitsfördernden Kita-Alltag erhalten. Das Wissen um das Zusammenwirken dieser Gesundheitsthemen kann jedoch dazu beitragen, den Kita-Tag ganzheitlich und entspannt anzugehen, ohne fortwährend darüber nachzudenken, welche „Leistungen“ pädagogische Fachkräfte und Kinder noch alle erbringen müssen. Mit dieser ganzheitlichen Sichtweise rückt das (ganze) Kind wieder stärker in den Mittelpunkt: Es werden nicht mehr die vermeintlichen Defizite betrachtet, die es mit spezifischen Maßnahmen zu fördern gilt, sondern das ganze Kind mit seinen individuellen Stärken rückt in den Fokus.

## **Gesundheit ermöglicht Bildung – Bildung stärkt Gesundheit**

Die Gesundheit der Kinder ist die unverzichtbare Voraussetzung dafür, dass die Kita ihrem Bildungsauftrag nachkommen kann, der durch die veränderten gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen in den letzten Jahren eine erhebliche Aufwertung



erfahren hat. Der Weg von der Gesundheit zur Bildung ist jedoch keine Einbahnstraße. Beide Themen beeinflussen sich wechselseitig. Denn gut gebildete Kinder – Kinder, die kompetent und selbstbewusst sind und sich im seelischen Gleichgewicht befinden – entwickeln mit hoher Wahrscheinlichkeit eine größere Widerstandsfähigkeit gegenüber körperlichen und seelischen Belastungen. Somit verfügen diese Kinder über bessere Gesundheitschancen. Und auf der anderen Seite zeigt die pädagogische Praxis, dass sich Kinder mit einem schlechteren Gesundheitszustand weniger gut konzentrieren und Bildungschancen somit weniger wahrnehmen können. Dies äußert sich wiederum in einer verringerten Widerstandsfähigkeit.

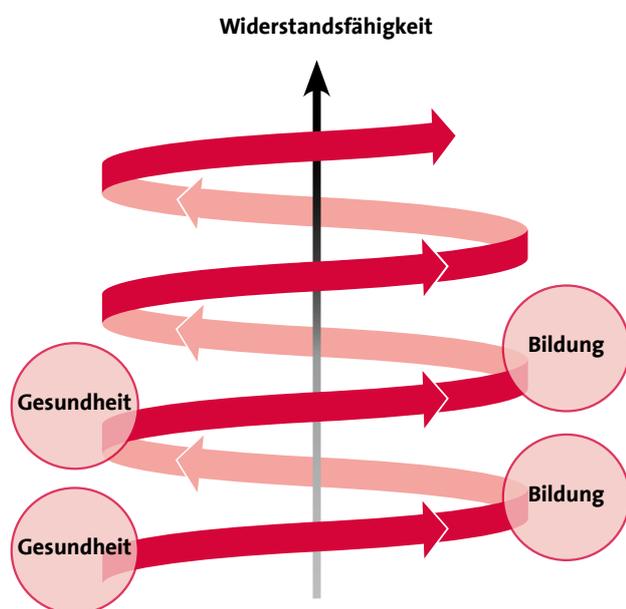


Abbildung 1: Wechselwirkung von Gesundheit und Bildung hinsichtlich der Entwicklung von Resilienz

Diesem Bild der Widerstandsfähigkeit, die auch als Resilienz bezeichnet wird, liegt das Konzept der Salutogenese zugrunde. Die Salutogenese beschreibt fließende Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit. Man ist eher gesund oder eher krank. Entscheidend für das Wohlbefinden in diesem Verständnis ist die Balance zwischen gesundheitlichen Risiko- und Schutzfaktoren.

Werden bei einem Kind die Schutzfaktoren bereits frühzeitig gefördert und ausgeprägt, kann es seine Entwicklungspotenziale entfalten und hat bessere Chancen, auch Bildungskompetenzen wie z. B. im Bereich der Sprachentwicklung zu erwerben. Wider-

standsfähigkeit meint in diesem Zusammenhang die Möglichkeit, Veränderungen und Belastungen zu bewältigen. Dies haben viele Fachleute im Elementarbereich bereits erkannt und die Resilienz in ihren Bildungs- und Erziehungsplänen festgeschrieben. Um diese mit Leben zu füllen, bedarf es der Unterstützung durch die pädagogischen Fachkräfte, die Eltern sowie durch das Kita-Umfeld.

### **Gemeinsam für die Gesundheit: mit den Kindern, mit dem Team, mit den Eltern, mit dem Umfeld**

Um ein ganzheitlich wirkendes Bildungs-, Erziehungs- und Gesundheitskonzept dauerhaft verankern zu können, ist die partnerschaftliche Zusammenarbeit im Kita-Team ebenso notwendig wie zwischen Eltern und Kita und weiteren Gesundheitspartnern im Umfeld. Gemeinsam lässt sich gerade in der Gesundheitsförderung mehr erreichen.

Die ganzheitliche Arbeit mit den Kindern bedarf der Unterstützung des gesamten Kita-Teams. Das betrifft sowohl jeden einzelnen, der neue Ideen einbringt, Entwicklungen hinterfragt oder gemeinsame Beschlüsse umsetzt, als auch das Zusammenspiel im Team. Typische Themen sind hier die Organisation von Schnittstellen und Übergaben, der Ablauf von Teamsitzungen oder Pausenregelungen und vor allem die Schaffung und Umsetzung gemeinschaftlich getragener Ziele sowie deren Verankerung im Kita-Konzept.

Prägend für ein gesundes Aufwachsen von Kindern ist noch immer das Elternhaus. Die Partnerschaft mit den Eltern ist daher eine tragende Säule der ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Gelingt eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kita, lassen sich Ideen und Impulse aus dem Kita-Alltag in die Elternhäuser tragen – und umgekehrt.

Zur Lebenswelt des Kindes zählt neben der Familie und der Kita auch die Umgebung. So gibt es beispielsweise für das Kita-Team die Möglichkeit, sich mit anderen Kitas zum Thema Gesundheitsförderung auszutauschen oder örtliche Unternehmen als Partner zu gewinnen. Auch die Zusammenarbeit mit örtlichen Krankenkassen, Kinderärzten oder Sportvereinen bietet Anknüpfungspunkte für die Gesundheitsförderung. Darüber hinaus kann die Integration von Erziehungsberatung für die Eltern in die Abläufe der Kita, wie es z. B. in Familienzentren praktiziert wird, einen Beitrag



dazu leisten, Schwellenängste zur Inanspruchnahme solcher Angebote abzubauen. Auch dies entspricht einem ganzheitlichen Denken und Handeln, denn Erziehungs- und Gesundheitsprobleme sind oft miteinander verzahnt.

### Fazit

Ganzheitliche pädagogische Konzepte legen zugrunde, wie Kinder leben und lernen. Sie behandeln Lernbereiche wie kognitive Leistung, Sozialverhalten, sprachliche Fähigkeiten, Körperbewusstsein oder mathematisches Verständnis nicht als einen „Leistungskatalog“, den es durch entsprechende Maßnahmen „abzuarbeiten“ gilt, sondern als einen integrierten Erziehungs- und Bildungsprozess. Im Fokus steht dabei jedoch nicht das Konzept, sondern das Kind mit seinen Ressourcen, Bedürfnissen und seiner Lebenswelt. Das Kind soll unterstützt und befähigt werden, Entscheidungskompetenz, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen zu erlangen, um in der Kindheit, aber auch im Erwachsenenalter mit Herausforderungen und Widerständen konstruktiv umgehen zu können (Empowerment). Gelingt es, dieses Konzept mit Prozessen der Team- und Organisationsentwicklung, Elternarbeit sowie der Kita-Umgebung zu verknüpfen, so haben Kinder und Kita-Team gute Gesundheitschancen.

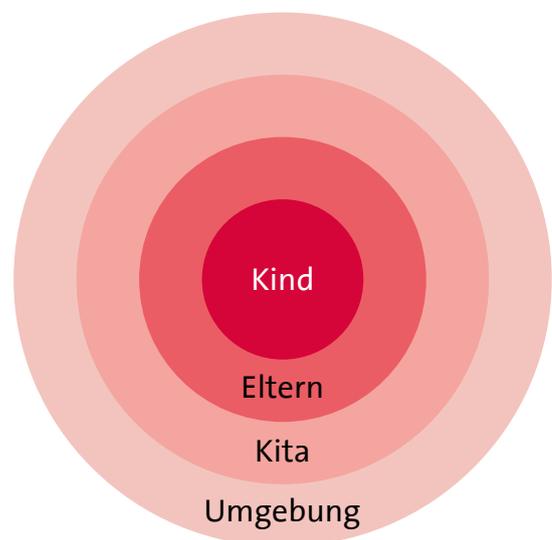


Abbildung 2: Das Kind in seinem Umfeld



#### IMPULSFRAGEN

- › *Behandeln wir die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung isoliert voneinander oder verknüpfen wir diese angemessen miteinander?*
- › *Integrieren wir Gesundheitsförderung in unsere Bildungsziele oder stehen diese Themen in „Konkurrenz“ zueinander?*
- › *Nehmen wir die Eltern als Partner hinsichtlich Themen der Gesundheitsförderung wahr?*
- › *Beziehen wir Partner aus dem Umfeld unserer Kita zur Umsetzung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen ein?*

#### **Wirksame Gesundheitsförderung braucht Haltung – ressourcenorientiert und partizipativ**

Um die ganzheitliche Gesundheitsförderung in der Kita mit Leben zu füllen, bedarf es auch der entsprechenden Haltung der pädagogischen Fachkräfte. Denn Kinder, Eltern, Kollegen oder Partner engagieren sich besonders dann im Sinne der Gesundheitsförderung, wenn sie ihre Stärken einbringen können und die Möglichkeit haben, sich partnerschaftlich zu engagieren. Diese Haltung der pädagogischen Fachkräfte lässt sich nicht einfach verordnen, sondern muss gefördert werden, damit sie sich entfalten kann. Somit sind Partizi-

pation und Ressourcenorientierung weniger eine Frage des geschriebenen Konzepts, sondern vielmehr eine Frage der täglichen Praxis und der gelebten Organisationskultur.

#### **Ressourcenorientierung**

Ulrike Ungerer-Röhrich hat die ressourcenorientierte Haltung von Pädagogen auch als Schatzsuche beschrieben, als stetiges Ausschauhalten nach den Stärken und Möglichkeiten des Gegenübers, an die die Angebote der Gesundheitsförderung „anschlussfähig“ sind oder „anschlussfähig“ gemacht werden müssen. Im Blickpunkt stehen hier also die Stärken und Fähigkeiten des Kindes – seine Ressourcen. Egal ob beim Purzelbaum, beim Basteln oder bei der Zubereitung einer Mahlzeit. Nicht das, was das Kind noch nicht kann – also was es noch lernen muss – sondern seine Fähigkeiten und Interessen sind der Ausgangspunkt. Von hier aus springt das Kind ins „Trampolin“ seiner Ressourcen und erfährt die Unterstützung der pädagogischen Fachkräfte, die helfen, die persönlichen Ressourcen zu entfalten und neue Ziele zu erreichen.

Wer eine ressourcenorientierte Haltung einnimmt, lässt also nicht alle gleichaltrigen Kinder einen Purzelbaum machen und übt mit denen, die es noch nicht können, bis dies der Fall ist. Vielmehr sieht der „Schatzsucher“, was das Kind schon kann, nimmt es an die Hand und unterstützt es dabei, seine eigenen Ziele zu entwickeln und zu erreichen und somit seine Potenziale zu entfalten.

Dabei sollen vorhandene Defizite keinesfalls ignoriert werden, vielmehr geht es darum, die individuellen Ressourcen, die jedes Kind hat, zu nutzen um vorhandene Defizite zu überwinden oder auszugleichen [3].

### Partizipation

Eine solche ressourcenorientierte Haltung kann ihre gesundheitsfördernde Wirkung im Kita-Alltag nur entfalten, wenn sie in gleichem Maße partizipativ ausgerichtet ist. Mit Partizipation ist in diesem Zusammenhang die Einbeziehung der Kinder und der anderen Beteiligten (wie z. B. Eltern) in die Ereignisse und Entscheidungen in der Kita in Form eines kontinuierlichen Dialogs gemeint. Denn das „System“ Kita lässt sich langfristig nur dann gesundheitsfördernd gestalten, wenn alle Akteure integriert und mitgenommen werden – und somit aus den Betroffenen Beteiligte werden. Rollenverteilung, Verantwortlichkeiten und Einflussmöglichkeiten müssen dabei jedoch definiert und bewahrt werden. Die Gesundheitsförderung kann also nicht gewinnen, wenn z. B. auf Wunsch der Leitung ein Wasserspender für die Kinder aufgestellt wird und die Kollegen „Überschwemmungen befürchten“ oder wenn für die Kinder „pädagogisch wertvolle“ Spielgeräte angeschafft werden, die sie nicht interessieren. Viel (Partizipation und damit auch Gesundheitsförderung) ist jedoch gewonnen, wenn Leitung, pädagogische Fachkräfte und Eltern an den Stellen, wo es sich anbietet, gemeinsame Entscheidungen treffen, die für alle akzeptabel und insofern tragfähig sind. Kinder an der Auswahl und Zubereitung der Mahlzeiten

zu beteiligen oder ihnen die Möglichkeit zu geben, sich in die Planung und Gestaltung ihrer Bewegungsräume einzubringen, stellen wichtige Schritte hin zu gelebter Partizipation dar.

### Fazit

Wirksame Gesundheitsförderung braucht Haltung – ressourcenorientiert und partizipativ! Als absolut verstandenes Ideal im herausfordernden Kita-Alltag bleibt diese Haltung eine Vision. Eine Vision kann jedoch als Orientierungshilfe dienen. Ressourcenorientiertes Arbeiten und partizipatives Miteinander sind in Kitas bereits in vielen Bereichen verinnerlicht. Diese Haltung gilt es auch auf den Bereich der Gesundheitsförderung zu übertragen.

#### IMPULSFRAGEN

- › Gehen wir in unserer Kita auf „Schatzsuche“? (Kinder, Kita-Team, Eltern)
- › Wie wird in unserer Einrichtung „Partizipation“ gelebt?
- › Wertschätzen und dokumentieren wir die Stärken der Kinder ausreichend und thematisieren wir diese angemessen (z. B. im Elterngespräch)?

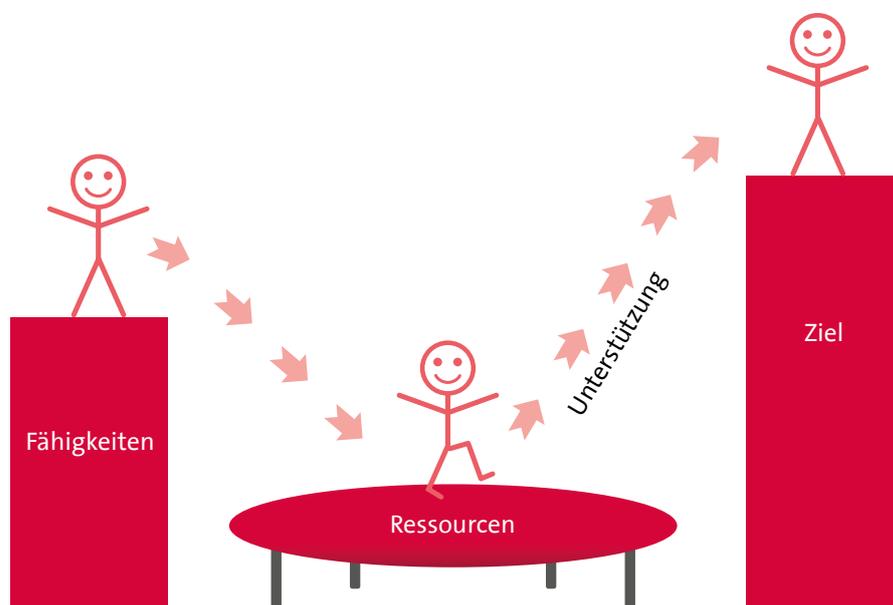


Abbildung 3:  
Ressourcenorientierte Haltung  
zur Erreichung neuer Ziele

## 2 Essen und Trinken: Ausgewogen zu mehr Genuss

*Essen und Trinken sind aus dem Kita-Alltag nicht wegzudenken. Frühstück, 2. Frühstück, Mittagessen, Vesper... es wird oft gegessen in Kitas und der Tagesrhythmus wird bestimmt durch die Mahlzeiten. Auch die Eltern interessieren sich dafür. „Was gab es denn heute Gutes?“ und „Hat mein Kind (genug) gegessen?“ – sind sicherlich die häufigsten Fragen, die sie beim Tür-und-Angel-Gespräch dem betreuenden Erzieher stellen. Sie drücken die Sorge der Eltern aus, ob die Kinder in der Kita alle wichtigen Lebensmittel und Nährstoffe zum gesunden Aufwachsen erhalten und ob sie satt werden. Gesundheitsförderliches Essen und Trinken ist aber noch viel mehr: Gemeinsamer Genuss, soziales Miteinander bei der Zubereitung und bei Tisch, im Alltag gelebte Bildung und verbindendes Thema für den Elterndialog. Deshalb ist das Handlungsfeld „Ernährung“ in der Gesundheitsförderung ein Thema, das pädagogische Fachkräfte und Eltern gleichermaßen beschäftigt und mitreißt.*

### Ein gemeinsames Verständnis ist das A und O

„Ein Mittagessen ohne Fleisch oder Wurst ist kein Mittagessen ...“, „Lebensmittel, für die Tiere sterben mussten, kommen mir nicht auf die Gabel“ – kaum ein Kita-Thema polarisiert derart wie Essen und Trinken. Jeder hat eine Meinung dazu – Eltern, pädagogische Fachkräfte, Küchenkräfte. Kein Wunder, dass die Meinungen oft heftig aufeinander prallen.

Wenn sich eine Kita auf den Weg zu einer gesunden Kita machen möchte, ist es sehr hilfreich, gleich zu Beginn im Team ein gemeinsames Verständnis herzustellen. Folgende Fragen gemeinsam zu beantworten, kann sinnvoll sein:

- › Welche Haltung zum Essen und Trinken habe ich persönlich?
- › Wie unterscheidet sich meine professionelle Haltung als Pädagoge oder Koch/Köchin einer Kita von meiner persönlichen Meinung?
- › Für wen kochen wir – für die Mitarbeiter oder die Kinder?
- › Welche Lebensmittel sind „gesund“ für Kinder?
- › Welches Angebot möchten wir in der Kita bieten?
- › Wie kommen wir unserer Vorbildfunktion für die Kinder nach?
- › Was ist uns in der Kita sonst noch wichtig bei den Mahlzeiten und der Anleitung der Kinder zum gesunden Essen und Trinken?

Für diese Phase sollte ausreichend Zeit eingeplant werden. Ziel ist es, sich im Team auf zentrale Aussagen zu einigen und diese zu dokumentieren. Dies ist eine wichtige Hilfe bei der anschließenden Organisationsentwicklung.

### Die Fakten: das Ernährungsangebot zum gesunden Aufwachsen

Was brauchen Kinder zum Aufwachsen? Das Lebensmittelangebot für Kinder im Kindergarten sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein. Das bedeutet, dass Lebensmittel aus möglichst allen Lebensmittelgruppen (Getränke, Gemüse/Obst, Getreideprodukte, Milch/Milchprodukte, Fleisch/Fisch/Ei) darin vorkommen und Abwechslung innerhalb einer Lebensmittelgruppe herrscht [3].





Das heißt konkret:

- › Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch: energiefreie Getränke
- › Mehrmals täglich: Getreide, Gemüse, Obst und Milch(-produkte)
- › Mehrmals wöchentlich: Fleisch, Wurst, Fisch oder Eier
- › Täglich: wenig Fett in guter Qualität [3]

Anschaulich zusammengefasst und didaktisch aufbereitet wird dies in der aid-Ernährungspyramide. Sie zeigt nicht nur, welche Lebensmittel auf dem Tisch stehen sollten, sondern auch welche Mengen. Ein Baustein steht für eine Portion; eine Portion passt in eine Hand. Ampelfarben (grün, gelb, rot) erleichtern die Orientierung. Grün heißt „freie Fahrt, gerne reichlich zugreifen“. Gelb bedeutet „Achtung – ein wichtiges Lebensmittel, das in der richtigen Menge verzehrt werden will“. Und rot heißt „nachdenken und auf die Portionen achten“. Wichtig ist jedoch: kein Lebensmittel ist verboten. Auch Süßigkeiten gehören in Maßen dazu – sie sollten auf eine Portion täglich beschränkt sein. Dann können sie aber mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen verzehrt werden [4].

### Die Bedeutung der Lebensmittel im Einzelnen

**Regelmäßiges Trinken** ist nicht nur für Kinder im Kindergartenalter von großer Bedeutung. Wasser bzw. Flüssigkeit ist lebenswichtig für den menschlichen Körper. Immerhin besteht er zu mehr als 60 Prozent aus Flüssigkeit. Wie viel sollten Kinder trinken? Im ersten Lebensjahr benötigt ein Kind erst mit Einführung der Beikost zusätzliche Flüssigkeit zur (Mutter-) Milch. Zwischen einem und vier Jahren sollten Kinder ca. 820 ml pro Tag, zwischen vier und sieben Jahren ca. 940 ml pro Tag trinken [5]. Was sollten sie trinken?

Energiefreie Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüßter Tee löschen den Durst am besten [7].

Ein gut erreichbarer Getränketisch mit Durstlöschern in möglichst allen Kita-Räumen, Getränke zu oder vor den Mahlzeiten und liebevolle Erinnerungen ans Trinken helfen im Kita-Alltag, den Flüssigkeitsbedarf der Kinder zu decken.

Für den Kita-Alltag ist dabei wichtig zu wissen:

- 1.) Kinder brauchen öfters kleine Portionen – sie können ihren Flüssigkeitshaushalt noch nicht so gut regulieren wie Erwachsene.
- 2.) Kinder haben manchmal mehr Durst und sollten dann auch mehr trinken – beim Toben und Spielen oder an heißen Sommertagen schwitzen sie viel und verbrauchen demnach mehr Flüssigkeit.
- 3.) Kinder zeigen deutlich, wenn sie Durst haben – sie werden müde, matt und klagen über Kopfschmerz.

**Getreide, Gemüse (und Hülsenfrüchte), Obst, Milch(-produkte), Fleisch, Fisch und Eier** sind Lieferanten von lebenswichtigen Nährstoffen (z. B. Energie, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe), die Kinder zum gesunden Aufwachsen brauchen.

Die Bedeutung der Lebensmittel für den kindlichen Körper:

- 1.) Gemüse und Obst bilden die Basis der Ernährung von Kindern ab dem ersten Geburtstag. Sie verfügen über eine hohe Nährstoffdichte, d. h. sie sind energiearm und liefern gleichzeitig wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzeninhaltsstoffe. Sie sollten fünfmal täglich in bunter Viel-



Rezeptideen für das gemeinsame Zubereiten von Lebensmitteln in der Kita finden Sie in einer Rezeptsammlung unter [www.pebonline.de/kita-coaches.html](http://www.pebonline.de/kita-coaches.html)

falt auf dem Tisch stehen. Frisch zubereitet und mundgerecht geschnitten schmeckt es Kindern besonders gut.

- 2.) Hülsenfrüchte sind pflanzliche Eiweißquellen, die zusätzlich viele Vorteile von Gemüse mitbringen. Sie können das Angebot an Gemüse und Obst ergänzen.
- 3.) Getreide und daraus hergestellte Lebensmittel enthalten Stärke, die Kinder mit lebenswichtiger Energie versorgt. Kartoffeln, die ebenfalls zu den stärkehaltigen Lebensmitteln gehören und getreidehaltige Lebensmittel, insbesondere Vollkornprodukte, liefern zudem Ballaststoffe, Vitamine (z. B. Vitamin B1 und B6), Mineralstoffe (z. B. Magnesium, Eisen), ungesättigte Fettsäuren und Eiweiß. Stärkehaltige Lebensmittel sollten mehrmals täglich, möglichst auch in Vollkornvarianten, angeboten werden.
- 4.) Milch und Milchprodukte sind gute Eiweißlieferanten und enthalten wertvolles Kalzium. Kalzium wird zum Knochenaufbau benötigt und gehört somit zu einer ausgewogenen Kinderernährung.
- 5.) Fisch, Fleisch, Wurst und Ei enthalten ebenfalls hochwertiges Eiweiß. Dies wird vor allem zum Muskelaufbau benötigt. (Meeres-)Fisch kann zusätzlich noch mit wertvollen Fettsäuren und Jod aufwarten [3, 6].

### Wie ist die Situation der Kinderernährung und Kita-Verpflegung in Deutschland?

In mehreren Studien wurde das Ernährungsverhalten von Kindern und die Verpflegungssituation in Kindertageseinrichtungen in Deutschland in den letzten Jahren untersucht [8–10]. Im Grunde zeigen sie ein ähnliches Bild: Viele Kinder trinken zu wenig. Pflanzliche Lebensmittel (mit Ausnahme von Obst) wandern zu selten in den Bauch. Fleisch und Wurstwaren werden zu oft und in zu großen Mengen verzehrt bzw. angeboten, Fisch jedoch zu selten. Außerdem greifen Kinder zu oft zu Süßigkeiten und süßen Getränken.

Aus dieser Situation leiten sich folgende Handlungsempfehlungen für Kitas ab:

- › Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser) und ungesüßte Getränke wie ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind die idealen Durstlöcher im Kita-Alltag.
- › Mehr pflanzliche Lebensmittel in bunter Vielfalt sollten bei Kindern auf dem Speiseplan stehen, vor allem Gemüse, Obst, (Vollkorn-)Brot und Kartoffeln.
- › Vollkorn- oder Dinkelmehl sowie Vollkornbrot und -nudeln sollten Getreideprodukte aus hellem Weizenmehl ergänzen. Bei Brot kann auch auf fein gemahlene Vollkornbrot zurückgegriffen werden.
- › Fettarme Milch und Milchprodukte sind ideal für Kinder.

- › Bei Wurst und Fleisch sind fettärmere Sorten die bessere Wahl. Auch die Menge sollte altersgerecht angepasst werden.
- › Süße Leckereien sollten Kinder bewusst zu besonderen Anlässen genießen (lernen) [3,6,7].

Zudem sollten alle Kinder bei den Kita-Mahlzeiten mitessen können – auch Kinder mit kulturell-religiösen Essgewohnheiten oder besonderen körperlichen Bedürfnissen. Eine eingeschränkte Lebensmittelauswahl für Kinder mit Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten sollte jedoch möglichst von einem Arzt attestiert sein.

Tabelle 1: Gesundheitsförderliche Lebensmittelauswahl für Kinder (modifiziert nach [7])

Lebensmittelgruppe	Nährstoffe	Bevorzugte Auswahl	Hinweise
<b>Reichlich</b>			
Getränke (als Durstlöscher)	Wasser	Trink- oder Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees	Teesorten wechseln
Gemüse und Obst	Provitamin A, Folat, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Ballaststoffe	Alle Gemüse- und Obstarten, Hülsenfrüchte und Salat	Gemüse roh oder gegart – fettarm zubereiten; Obst möglichst roh Sprossen und Tiefkühlbeeren ausreichend erhitzen
Getreideprodukte / Kartoffeln	Vitamin B1, Magnesium, Ballaststoffe (Vollkornprodukte)	Vollkornprodukte mehrmals täglich, Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl	Wenig frittierte und andere fettreiche Kartoffelerzeugnisse (wie z. B. Pommes frites, Reibekuchen etc.)
<b>Mäßig</b>			
Milch und Milchprodukte	Eiweiß, Calcium, Jod, Vitamin B2, Vitamin B12	Fettarme Milch und Milchprodukte (1,5 % Fett) Käse <50 % Fett i. Tr.	Keine Rohmilch oder Rohmilchprodukte Wird noch gestillt, ersetzt Muttermilch einen Teil der Milch und Milchprodukte
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	Eiweiß, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B12, Niacin, Biotin, Eisen, Zink Meeresfisch: Vitamin D, Jod, langkettige Omega-3-Fettsäuren (fettreiche Arten)	Magere Fleischstücke, fettarme Wurstsorten, Fischfilet ohne Gräten (fettarme und fettreiche Meeresfische)	Fleisch, Fisch und Ei immer gut durcherhitzen Keine Rohwurst Wenig fettreiche Zubereitungen (z. B. Paniertes und Frittiertes)
<b>Sparsam</b>			
Fette und Öle	Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Vitamin E		Pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl) bevorzugt verwenden Wenig "feste" Fette
Süßigkeiten, süße Getränke, süße Backwaren, Snackprodukte			

### Fokus U3 –

#### Altersgerechte Verpflegung für die Kleinsten

Muttermilch oder Flaschenkost, eine schrittweise Einführung von Brei-Mahlzeiten (frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats) und von festen Mahlzeiten – dieser Ablauf kennzeichnet die Ernährung im ersten Lebensjahr von Kindern. Ab dem Alter von rund einem Jahr können Kleinkinder dann an der Tafel der „Großen“ teilnehmen. Spezielle Produkte wie Baby-Gläschen o. Ä. sind dann nicht mehr notwendig [7].

Für den Säugling ist der Übergang zur Teilnahme an den Mahlzeiten ein großer Schritt. Vor allem die Essfertigkeiten entwickeln sich sehr individuell. Manche Kinder gewöhnen sich schnell an breiige oder stückige Nahrung, während andere sich ungern von der Muttermilch oder Flasche lösen. Deshalb unterscheiden sich die Essmuster von Kleinstkindern oft deutlich voneinander [11, 12]. Je nach Entwicklungsstand benötigen sie Hilfe und Unterstützung von pädagogischen Fachkräften. Mit zunehmenden Essfertigkeiten (z. B. selbstständiges Löffeln) und motorischer Geschicklichkeit nehmen sie später immer selbstständiger an der Tischgemeinschaft teil. Das zur Verfügung gestellte Mobiliar (z. B. niedrige Tische), Besteck und Geschirr unterstützt sie gemäß ihrem Entwicklungsstand.

Bei der Lebensmittelauswahl für Kinder unter zwei Jahren sollte zudem berücksichtigt werden, dass

- 1.) Kleinstkinder besonders harte Lebensmittel (z. B. rohe Möhre am Stück) noch nicht gut beißen können.
- 2.) Mandeln, Nüsse oder andere kleine bzw. harte Lebensmittelstücke bis zur Größe einer Erdnuss gemieden werden sollten, weil die Gefahr der Aspiration (Verschlucken in die Luftröhre) besteht [7].

#### Verpflegungsangebot und Ernährungsbildung gehen Hand in Hand

Ein gesundheitsförderliches Verpflegungsangebot ist eine wesentliche Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung des Körpers und für ein gesundes Aufwachsen. Alle betreuenden Fachkräfte in Kitas tragen die Verantwortung für die Bereitstellung dieses Angebots und sind Vorbilder für die Kinder.

Wie viel jedoch ein Kind vom bestehenden Angebot isst, ist ihm überlassen. So kann ein natürliches Gefühl für Hunger und Sättigung beim Kind erhalten bleiben.

Dennoch wissen Kinder nicht automatisch, was gut für sie ist. Ebenso wie beim Erlernen eines sicheren Verhaltens im Straßenverkehr benötigen Kinder für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens Anleitung von Erwachsenen. Dies hilft ihnen dabei, eine abwechslungsreiche Kost zu entdecken, zu mögen und ausgewogene Essgewohnheiten zu entwickeln.

Essgewohnheiten werden – so ist inzwischen bekannt – in den ersten Lebensjahren bis zum Grundschulalter geprägt. Deshalb kommen ergänzend zum ausgewogenen Lebensmittelangebot Maßnahmen der Ernährungsbildung in dieser frühen Phase eine ganz besondere Bedeutung zu.

Ernährungsbildung ist ein elementarer Bildungsprozess, der in allen erdenklichen Alltags-Situationen der Kita angestoßen werden kann. Denn Essen und Trinken gehören zum Kita-Alltag. Mahlzeiten, ihre Bestandteile und die Zubereitung, die Gestaltung der Mahlzeiten und Regeln für das Miteinander bei Tisch bieten vielfältige Bildungsanlässe. Jede Mahlzeiten-



#### Praxisbeispiele zum Nachlesen

Weitere Beispiele aus der Praxis für die Praxis hat die Plattform Ernährung und Bewegung für Kitas/pädagogische Fachkräfte im Praxis-Handbuch „Gesunde Kita – starke Kinder!“ zusammengestellt (2011 erschienen bei Cornelsen: ISBN 978-3-589-24708-0).



situation ist ein „Bildungsort“. Dabei gibt es eine Vielzahl von Ansatzpunkten und Möglichkeiten: So können die Fragen der Kinder oder das pädagogische Gespräch bei Tisch genutzt werden, um Kindern Neues zum Thema Ernährung zu vermitteln. Genauso können das sinnesorientierte Erleben der Vielfalt von Lebensmitteln sowie regelmäßige Tagesabläufe, Rituale und Routinen geschult werden. Nicht zuletzt bieten Mahlzeiten eine gute Gelegenheit, um kulturelle und religiöse Unterschiede in den Essgewohnheiten zu thematisieren. Warum also auf Projekte warten, wenn die Bildungschance im Alltag liegt?

### **Das Kennenlernen und Probieren von bislang unbekanntem Gerichten**

Viele Kinder trauen sich erst nach einigen Verkostungen an unbekannte Lebensmittel heran. Deshalb bieten die pädagogischen Fachkräfte kleinen Kindern bei der Mahlzeit zunächst eine kleine Portion an (größere Kinder können sich diese Portion selbst nehmen). Jedes Kind kann nach eigenem Bedarf nachfordern oder -nehmen, bis es satt ist. Ein bis zwei Ermutigungen zum Essen sind ausreichend, falls ein Kind die Mahlzeit früh beendet oder nichts essen will.

Übrigens: Kinder sind bei einer zu großen Auswahl schnell überfordert. Wenn sie ein Buffet mit zu reichhaltiger Auswahl erhalten, greifen sie in der Regel zu den ihnen bekannten Lebensmitteln. Um ihr Geschmacksrepertoire zu erweitern, sollten Kinder maximal die Wahl zwischen zwei oder drei Alternativen erhalten. Wenn diese dann von Tag zu Tag wechseln, können sie jeden Tag etwas Neues für sich entdecken.

#### **IMPULSFRAGEN**

- › *Wie können wir in unserer Kita vermitteln, dass ausgewogenes Essen Spaß macht und gemeinsame Mahlzeiten verbinden?*
- › *Welche Mahlzeiten können wir gemeinsam einnehmen und welche Gerichte eignen sich zum Zubereiten bzw. Kochen mit Kindern?*
- › *Welche Gelegenheiten im Kita-Alltag können wir nutzen, um Lebensmittel kennenzulernen und zu genießen?*
- › *Wie sorgen wir für regelmäßiges Trinken?*
- › *Wie können wir gemeinsam eine angenehme, kindgerechte Ess-Atmosphäre schaffen und was kann jeder dazu beitragen?*
- › *Wie können wir Familien darin unterstützen, auch zuhause Wert auf genussvolles und ausgewogenes Essen und Trinken zu legen?*

# 3 Bewegung und Entspannung: Motoren kindlicher Entwicklung

*Kinder verfügen von Anfang an über einen natürlichen Bewegungsdrang. Ihr Denken und ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen sind eng mit Bewegungs- und Sinneserfahrungen sowie auch ihrer körperlich-motorischen, emotionalen und sozialen Entwicklung verknüpft. Damit hat das Bewegungsverhalten eines Kindes einen bedeutenden Anteil an seiner Gesamtpersönlichkeitsentwicklung. Gleichmaßen nehmen Entspannung und Ruhephasen im Alltag einen wichtigen Anteil im kindlichen Tagesablauf ein. Gerade weil gesellschaftliche Veränderungen die alltäglichen Bewegungsräume der Kinder zunehmend einschränken und bereits die Kleinsten mit Terminen und medialer Reizüberflutung konfrontiert sind, ist es besonders wichtig, Bewegung und Entspannung als feste Größen in den Alltag der Kinder zu integrieren. Die Kita bietet hierfür einen geeigneten Rahmen.*

## **Gemeinsames Verständnis für Bewegung und Entspannung**

Wie für den Bereich Ernährung (**Kapitel 2**) ist es auch für die Themen Bewegung und Entspannung unabdingbar, ein gemeinsames Verständnis innerhalb der Kita zu entwickeln. Es stellt sich also im Kita-Team zunächst die Frage, welchen Stellenwert Bewegung und Entspannung in der Einrichtung haben. Folgende Fragen sind hilfreich, um eine Standortbestimmung vorzunehmen:

- 1.) Haben wir bereits ein gemeinsames Verständnis zum Thema Bewegungsförderung und Entspannung bei (Kleinst-)Kindern?
- 2.) Verstehen sich die pädagogischen Fachkräfte als Vorbilder hinsichtlich Bewegungsförderung und Entspannung im Kita-Alltag?
- 3.) Werden bereits Bewegungs- und Entspannungs-kompetenzen der Fachkräfte gezielt geschult und im Kita-Alltag genutzt?

## **Bewegung – Grundlage für ein gesundes Aufwachsen**

Ausreichend Bewegung bildet einen der wichtigsten Bausteine für die kindliche Entwicklung und spricht verschiedenste Entwicklungsebenen an, wie Tabelle 2 zeigt. So lernen bereits Kleinkinder ihren Körper durch Bewegung kennen. Anfangs sind die Bewegungsabläufe noch unkoordiniert/ungelenk. Doch nach der Grobmotorik entwickelt sich auch die Feinmotorik, so dass die kindlichen Bewegungen immer „runder“ ablaufen und gezielt gesteuert werden.

Neben ihrem eigenen Körper lernen Kinder durch Bewegung auch ihre Umgebung kennen und setzen sich somit zunehmend mit ihrer materialen und sozialen Umwelt auseinander. Durch das Ertasten von Gegenständen und deren Oberflächen sowie wiederholtes Handeln erfassen Kinder auch praktische physikalische Gesetze (etwa einen Turm bauen; wann fällt der



Tabelle 2: Entwicklungsebenen, auf die sich Bewegung positiv auswirkt (modifiziert nach [13])

<p>Körperliche Entwicklung</p>	<p>Entwicklung des/der:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Bewegungsapparates</li> <li>› Sinnesorgane</li> <li>› Nervensystems</li> <li>› Haltungssystems</li> </ul> <p>Förderung des/der</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Herz-Kreislaufsystems</li> <li>› Atmungssystems</li> <li>› Stabilisation des Immunsystems</li> <li>› Steigerung der Leistungsfähigkeit</li> </ul>
<p>Motorische Entwicklung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Körper- und Bewegungserfahrungen</li> <li>› Wahrnehmung und Koordination</li> <li>› Entwicklung von Bewegungsformen</li> <li>› Realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten</li> <li>› Belastungsempfindung - Entspannung</li> </ul>
<p>Psychosoziale Entwicklung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vermittlung von Gefühlen (Freude/Grenzen)</li> <li>› Entwicklung von Selbstständigkeit</li> <li>› Selbstvertrauen</li> <li>› Soziales Miteinander</li> <li>› Soziale Kompetenz</li> <li>› Stressbewältigung</li> </ul>
<p>Kognitive Entwicklung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› (Be)greifen von Zusammenhängen</li> <li>› Unterstützung des Zentralnervensystems</li> <li>› Aufmerksamkeit/Lernfähigkeit</li> <li>› Sprachentwicklung</li> <li>› Räumliche und zeitliche Vorstellung</li> </ul>

Turm um?) [14]. Auf diese Weise können sich Kinder ihre Umgebung nach und nach erschließen. Kinder im Vorschulalter erweitern schließlich ihr Bewegungsverhalten durch sportliche Erfahrungen. In diesem Zusammenhang erlernen sie nicht nur das Erleben von Emotionen, etwa im Umgang mit Bezugspersonen (Gleichaltrige, Eltern, Trainer etc.), sondern auch verschiedene soziale Schlüsselkompetenzen, wie zum Beispiel

- › gemeinsam Absprachen zu treffen und diese einzuhalten,
- › das Erfahren eigener körperlicher Stärken und Schwächen,
- › sich helfen zu lassen und anderen zu helfen.

Insgesamt unterstützt Bewegung die gesunde Entwicklung im Kindesalter auf verschiedensten Ebenen.

Ob in Innen- oder Außenräumen – die Kita bietet auf vielfältigste Weise Gelegenheit zum Erproben und Ausüben verschiedenster Bewegungsgrundformen, die die einzelnen Bewegungsdimensionen trainieren.

### Wie viel sollen sich Kinder bewegen?

Gemäß den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation sollen Kinder täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sein. Dabei kann die ausgeübte Tätigkeit mäßig anstrengend sein wie etwa zu Fuß gehen, sollte aber außerdem auch gezieltes Sporttreiben bzw. anstrengende und kräftigende Anteile enthalten [15].

### Und wie viel bewegen sich unsere Kinder?

Laut der ersten Folgebefragung des Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS Welle 1) erfüllen in

Tabelle 3: Bewegungsformen zum Training verschiedener Bewegungsdimensionen [2]

Bewegungsdimensionen	Erfüllt
Kraft	z. B. Schieben, Ziehen und Tragen von Gegenständen wie Reifen, Bretter und Holzklötze, Klettermöglichkeiten, z. B. Klettergerüst und Sprossenwand
Schnelligkeit	z. B. Wettrennen, Fang- und Versteckspiele, Rollenspiele wie „Laufen so schnell wie ein Gepard – Kriechen so langsam wie eine Schnecke“
Ausdauer	z. B. Lauf-, Tanz-, Ballspiele, Hügel zum Besteigen und Hinunterrutschen oder -rollen, Treppen, Spiel in der Natur, intensive Nutzung von Fahrgeräten
Beweglichkeit	z. B. Hindernisse überwinden, durch einen Geräteparcours krabbeln, laufen, klettern, springen
Koordinative Fähigkeiten und Geschicklichkeit (Fein- und Grobmotorik)	z. B. Zirkusspiele, auf Felsen klettern, durch ein Tunnellabyrinth kriechen, Seileknoten, malen, schneiden, auf Bänken oder Baumstämmen balancieren, Alltagshandlungen wie Kochen, Putzen, Reparieren

der Altersgruppe der Drei- bis Sechsjährigen 51,5 % diese Empfehlungen, wobei Jungen tendenziell etwas besser abschnitten als Mädchen. Bereits in diesem Alter treiben Kinder gezielt Sport (65,6 %), wobei 50,9 % aller Befragten bereits Mitglied im Sportverein sind [16]. Nichtsdestotrotz machen die Zahlen deutlich: Ein erheblicher Anteil der Kinder bewegt sich nicht ausreichend. Die Kita bietet in diesem Zusammenhang ein enormes Potenzial. Da fast alle Kinder vor dem Schuleintritt eine Kita besuchen, ist sie ein geeigneter Ort, alle Kinder zu erreichen und ihre Lust an vielfältiger Bewegung und ihr Bewegungsverhalten bereits frühzeitig gezielt zu fördern.

### Bewegungsmangel und sitzender Lebensstil

Neben ausreichend Bewegung ist es ebenso wichtig, lange Sitzzeiten zu vermeiden. Bereits Kinder sitzen bedingt durch Mediennutzung, eingeeengte Spielflächen im Freien (durch Bebauung) oder den motorisierten Transport (Wege zur Kita, in der Freizeit) zunehmend mehr [17, 18]. Wichtig zu wissen ist in diesem Zusammenhang, dass körperliche Inaktivität die Entstehung von Übergewicht begünstigt und ausreichend Bewegung positive Effekte auf die Knochengesundheit

hat [16]. Außerdem bremst ein Bewegungsmangel die motorische Entwicklung und führt zu mangelnder Fitness [19].

Da bereits bekannt ist, dass ein in jungen Jahren gelebter aktiver Lebensstil auch im späteren Lebensalter beibehalten wird, sollten bereits Kita-Kinder frühzeitig an einen bewegten Alltag auch außerhalb der „Sportstunden“ herangeführt werden [16, 19]. Dies gelingt am besten, wenn neben den Eltern auch die pädagogischen Fachkräfte mit ihrem Verhalten als Vorbild fungieren. Dazu gehört, dass Sie Spaß an Bewegung ausstrahlen, einen aktiven Alltag vorleben und sich mit den Kindern bewegungsaktiv beschäftigen [19].



#### Sitzen Sie selbst zu viel?

Machen Sie den Sitzcheck:  
<http://www.pebonline.de/sitzcheck.html>

### Anwendung: Bewegung in der Kita

Bewegung ermöglicht eine Reihe von Bildungschancen, die in der Kita genutzt werden sollten. So bietet sie Kindern die Möglichkeit, sich mit sich selbst, ihren körperlichen Fähigkeiten, Grenzen und Ausdrucksmöglichkeiten vertraut zu machen und auszutesten. Hierbei sind die Bewegung, die Wahrnehmung der Kinder sowie ihr Denken, Erleben und Handeln eng miteinander verknüpft. Dafür benötigen Kinder eine Umgebung, die zu Bewegung herausfordert und anregt (Beispiele: Tabelle 4). Für ein gutes Gelingen

sind zudem für Kinder die Wahlfreiheit sowie gezielte und freie Bewegungsangebote wichtig. In der Praxis schulen etwa Bewegungsbaustellen oder Bewegungsparcours (z. B. zu Themenfeldern wie „Zoo/wilde Tiere“ oder „Flughafen“) neben dem Körpererlebnis – also Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer – auch Erfahrungen mit verschiedensten Materialien (z. B. Karton, Sand, Wasser, Tücher, etc.) Darüber hinaus regen Rollenspiele und Bewegungsgeschichten die Fantasie und Kreativität der Kinder an. Sie motivieren

Tabelle 4: Mögliche Bausteine einer bewegungsfreundlichen Kita [12]

Gestaltung der Innenräume	Gestaltung des Außengeländes	Geräte- und Materialausstattung/Aktivitäten
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Bewegter Eingangsbereich (z. B. mit Sprossen- oder Kletterwand)</li> <li>› Matratzenecke zum Hüpfen und Bauen</li> <li>› Gruppenraum mit Labyrinth aus Zeitungen und Wollfäden, Tischen und Stühlen</li> <li>› Tobe-, Kuschel- und Traum-ecken oder Nischen mit Matratze, Hängematte, Musik, Lesematerial</li> <li>› Turnraum als frei zugängliche Bewegungslandschaft mit Material zum Selbergestalten (z. B. Schaumstoffwürfel, Bänke, Klötze, Decken)</li> <li>› Treppe zum Springen, Schrägen und Aufgänge mit Klettertauen, Sprossenleitern, Rutschen</li> <li>› Fahrgeräte (z. B. Rollbretter)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Möglichkeiten zum Balancieren (z. B. Baumstämme, Balken, niedrige Geländer)</li> <li>› Barfußparcours mit unterschiedlichen Untergründen (z. B. Kies, Sand, Beton, Gras für die Schulung der Wahrnehmung)</li> <li>› Bewegungsbaustelle oder offene Bewegungslandschaften zum Selbergestalten mit Brettern, Wippen, Schaukeln, Klötzen etc.</li> <li>› Hügel und Anhöhen zum Hinauf- und Hinunterrennen, -rollen oder -klettern</li> <li>› Matschstelle mit Wasser, Sand, Schöpfkellen, Gießkan-nen, Schläuchen, Spurrillen etc.</li> <li>› Kletter-, Hüpf- und Spring-möglichkeiten (z. B. Treppen, Absätze, Baum-stämme, Trampolin)</li> <li>› Fahrgeräte (z. B. Roller, Laufrad etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Großgeräte (z. B. Klettergerüst, Rutsche, Trampolin, Weichboden)</li> <li>› Kleingeräte (z. B. Bälle, Seile, Fahrgeräte)</li> <li>› Psychomotorik-Geräte (z. B. Schwungtuch, Roll-bretter)</li> <li>› Alltagsmaterialien (z. B. Zeitungen, Pappdeckel, Toilettenpapierrollen, Wäsche-klammern)</li> <li>› Bauelemente (z. B. kleine Kästen, Klötze, Rei-fen, Schaumstoffbausteine)</li> <li>› Spaziergänge auf autofreien Wegen</li> <li>› Ausflüge in den Wald, zum Tierpark, zum Schwimmbad und überall dorthin, wo es etwas zu entdecken gibt</li> <li>› Bewegungsfeste und Veranstaltungen (z. B. Zirkustage, Festival der Sinne, Eltern-Kind-Spiel-, Entspannungs- und Bewe-gungstage)</li> <li>› Aktion: Wir fahren Rad oder gehen zu Fuß zur Kita und nach Hause</li> </ul>

oftmals auch Kinder, die sonst weniger an Bewegungsangeboten interessiert sind, teilzunehmen. Zu Themen wie „Flug ins All“ oder „Ausflug ins Schwimmbad“ können alle Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Außerdem wird nahezu „nebenbei“ der Wortschatz zu bestimmten Themenfeldern gefördert. Dies gilt ebenso für Bewegung, die durch Musik, Tanz und Gesang begleitet wird. Hier werden des Weiteren Rhythmus und Koordinationsfähigkeiten geschult. Die verschiedenen Themen der Bewegungsgeschichten eignen sich sehr gut zur Einbindung in Projekttage oder -wochen.



Anregungen und Ideen für Bewegungsspiele in der Kita finden Sie in einer Spielesammlung unter [www.pebonline.de/kita-coaches.html](http://www.pebonline.de/kita-coaches.html)

Insgesamt kann eine Kita bereits mit einfachsten Alltagsmaterialien wie Zeitungen, Wollknäueln, Wäscheklammern u. v. m. ihren Kindern ein vielfältiges Bewegungsangebot bieten. Wie beschrieben bieten sich hier Bewegungsgeschichten, Bewegungsparcours und Bewegungsspiele an.

### Entspannung – der Gegenpol zur Bewegung

Kinder benötigen für ein gesundes Aufwachsen nicht nur regelmäßige Bewegung, sondern auch genügend Zeit zum Entspannen, die fester Bestandteil im Tagesablauf jeder Kita sein sollte. Durch den Wechsel von Aktivität und Ruhe bzw. Anspannung und Entspannung werden die gesunde Entwicklung unterstützt und verschiedene Strategien zur Stressbewältigung entwickelt [7]. Dies ist nicht zuletzt für das Wohlbefinden wichtig, das nur gewahrt werden kann, wenn sich Aktivität und Ruhe sowie Leistung und Erholung im Gleichgewicht befinden. Wenn Kinder regelmäßig Gelegenheit haben, sich zu entspannen, verbessert sich ihr Körperbewusstsein und ihre Körperwahrnehmung. Auf diese Weise erlangen sie zudem die Kompetenz, ihre eigene Gesundheit zu fördern.

Aus der Praxis berichten pädagogische Fachkräfte häufig, dass Kinder heute unruhiger und im Verhalten auffälliger als früher seien. So zeigte der Kinder- und Jugendgesundheitsurvey, dass bei 8,2 % der Drei- bis Sechsjährigen hyperaktives Verhalten zu beobachten ist. Zudem klagen schon 13 % der Kindergartenkinder in einem auffälligen oder grenzwertigen Ausmaß über emotionale Probleme wie „sich Sorgen machen“, „Ängste haben“, „Kopf- und Bauchschmerzen haben“ [20]. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, dass die Kita einen Ort darstellt, an dem ein ausgewogenes Angebot an Aktivität und Ruhe vorgehalten wird und an dem der Tagesablauf den Bedürfnissen der Kinder angepasst wird.





Abbildung 4: Kindgemäße Formen der Entspannung [20]

### Anwendung: Entspannung in der Kita

Durch regelmäßige Entspannungsübungen werden Kinder widerstandsfähiger gegenüber Belastungen. Zudem bilden geregelte Entspannungszeiten – vergleichbar mit der Mahlzeitenstruktur – eine verlässliche Größe im Kita-Alltag.

Für die erfolgreiche Umsetzung sollte das Kita-Team Entspannungsspiele entsprechend der Bedürfnisse und des Entwicklungsstandes der Kinder anpassen. Es sollten nur solche Entspannungsmethoden angewendet

werden, die für die Kinder nachvollziehbar wohl-tuend sowie erlebnisorientiert sind und die sie weder über- noch unterfordern. Abbildung 4 gibt einen Überblick über methodische Grundformen von klassischen Entspannungsverfahren, die auch kindgemäßen Angeboten zugrunde gelegt werden können [21].

Nicht zuletzt ist es wichtig, dass die anleitende Person selbst Ruhe ausstrahlt und eine entspannte Atmosphäre schafft. Hilfreich sind hier sanftes Licht, eine angenehme Raumtemperatur sowie ein bequemer Untergrund (z. B. weiche Matratzen oder Decken).



### Empfehlungen zur Durchführung von Entspannungsübungen in der Kita [20]

- › Kinder mit ihren unterschiedlichen Empfindungen, Bedürfnissen, Gefühlen und Äußerungen ernst nehmen
- › Klare Regeln: Niemand darf gestört werden!
- › Freiwilligkeit: Entspannung kann nicht „verordnet“ werden
- › Zentrale Position im Raum, ruhige Stimmung

Wie für das Thema Bewegungsvielfalt eignen sich auch für das Thema Entspannung in der Kita eine Reihe von Alltagsmaterialien für Körperwahrnehmungsspiele und Entspannungsübungen. So decken sich Kinder beispielsweise gerne gegenseitig mit Zeitungen zu oder massieren sich abwechselnd mit Korken. Beliebt ist auch das Bepinseln von Armen und Beinen.

Neben Entspannungsübungen sollten Kinder in der Kita die Möglichkeit erhalten, sich ausreichend auszu-ruhen. Auf diese Weise können sie sich auf Erlebnisse konzentrieren und diese verarbeiten. Als Ruhe- und Rückzugsinseln eignen sich etwa Nischen, Zelte, Kuschel- und Traumecken.



### Fokus U3 –

#### **Bewegung und Entspannung für die Kleinsten**

Wie alle Kitakinder sollen bereits die Kleinsten in ihrem natürlichen Bewegungsdrang nicht eingeschränkt werden. Dazu gehört es, nicht nur drinnen, sondern auch draußen regelmäßig in Bewegung zu sein. Das Außengelände der Kita oder der nahegelegene Spielplatz bieten zahlreiche Bewegungsanlässe und -möglichkeiten. Dabei erlernen Kinder u.a. den Umgang mit Gefahren und Risiken. Neben kurzen Bewegungssequenzen wie Hüpfen und Springen können auch komplexe Bewegungsabläufe wie das Spielen mit einem Ball oder Kletterfähigkeiten geschult werden. Im Kleinkindalter ist es vor allem wichtig, die natürliche Bewegungsfreude zu erhalten, anzuregen und nicht einzuschränken. Sie sollten allerdings stets beachten, dass sich Kleinkinder stark in ihren Bewegungsfähigkeiten (z. B. Zeitpunkt des Laufenlernens) und auch in ihrem Temperament unterscheiden. Ideal ist es, wenn die Kita auch für die Kleinsten feste Bewegungszeiten in den Alltag einplant, ganz gleich ob drinnen oder draußen.

Darüber hinaus sollten längere Sitzzeiten etwa im Hochstuhl vermieden werden, da Kleinkinder nicht länger als 30 Minuten am Stück sitzen sollten. Neben ausreichend und vielfältigen Bewegungs-

angeboten sollten Kleinkinder regelmäßig die Möglichkeit zum Ausruhen und Schlafen erhalten. Dabei ist der Bedarf individuell verschieden. In der Regel wird der Tagesschlaf zwischen dem 3. und 4. Lebensjahr aufgegeben [7].

#### **IMPULSFRAGEN**

- › *Welche Möglichkeiten für Bewegung und Rückzug bietet unsere Kita den Kindern?*
- › *Regt die Gestaltung der Räume und des Außenbereichs unserer Kita die Kinder an, sich zu bewegen und verschiedene Bewegungsformen zu erproben?*
- › *Welche Rückzugsmöglichkeiten bietet unsere Kita und können diese von den Kindern nach ihrem individuellen Bedarf genutzt werden?*
- › *Wie beziehen wir Eltern und die Bewegungsgewohnheiten in den Familien in unsere Arbeit mit ein?*

# 4 Gesundheit für alle: Mitarbeitergesundheit im Fokus

*Kita-Alltag kann anstrengend sein! Das ist keine neue Erkenntnis, muss jedoch auch ausgesprochen werden. Jedes Team-Mitglied sieht sich dabei mit anderen Herausforderungen konfrontiert: Krippenbetreuung geht häufig mit schwerem Heben, tiefem Bücken und permanenter Aufmerksamkeit einher. Gruppenbetreuung erfordert ebenfalls ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Toleranz für Geräusche bzw. Lärm. Küchentätigkeit heißt meist Hektik, Stress und schweißtreibende Arbeit. Und Kita-Leitung heißt zuhören, vermitteln, Terminplanung und Zeitdruck. Medien, Eltern und Gesellschaft fordern oft (zu) viel, ohne den Akteuren die entsprechende (finanzielle) Wertschätzung entgegenzubringen. So sehen einer aktuellen Studie zufolge 72 % aller Erzieherinnen und Erzieher ihre Arbeit als anstrengender an, als es mit der erhaltenen Belohnung wertgeschätzt wird [22]. Das kann krank machen – muss aber nicht.*

## **Belastungen im Kita-Alltag**

Kopf- oder Rückenschmerzen können jeden einmal plagen. Wenn sie aber nicht weichen wollen, dann stellt sich die Frage, ob sie eventuell auch mit den Bedingungen am Arbeitsplatz zu tun haben. Denn die alltägliche Arbeitsumgebung und individuelle (unter-)bewusste Wahrnehmung haben einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit eines jeden einzelnen Mitarbeitenden. Hierzu gehören auch die Arbeitsorganisation, die Arbeitsumgebung und die sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz [23]. So führen der Anstieg verwaltungstechnischer Aufgaben und verlängerte Betreuungszeiten beispielsweise zu fehlender Zeit für die Angebotsvorbereitung und den intensiven Austausch mit den Kindern. Dabei empfindet die Mehrheit der Erzieherinnen und Erzieher es als besonders wichtig, genügend Zeit für ihre pädagogische Arbeit zu haben [22].

Mitarbeitende in Kitas sind im Vergleich zu anderen Berufsgruppen überdurchschnittlich hohen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt [24]; 60 % von ihnen fühlen sich überfordert [22]. Belastungen im Arbeitsalltag können entstehen

- › durch ungünstige Arbeitsumgebungen (z. B. Lichtverhältnisse, Lärm),
- › durch organisatorische Bedingungen wie Kita-Größe oder Arbeitszeiten,
- › durch Anforderungen bedingt durch die zu erledigende Arbeitsaufgabe,
- › durch soziale Bedingungen wie Unstimmigkeiten im Team oder hohe Anforderungen durch die Eltern.

Tabelle 5 gibt einen Überblick über die möglichen Belastungsfaktoren. Dabei ragen im Arbeitsalltag in Kitas selten einzelne Faktoren heraus, sondern es kommen mehrere Belastungen zusammen und addieren sich [25].

Ganzheitliche Gesundheitsförderung in Kitas berücksichtigt deshalb neben Veränderungen in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung oder Entspannung auch die Lebens- und Arbeitsbedingungen aller Kita-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter [2].

In vielen Gesundheitsförderungsinitiativen und -projekten wird die Vorbildfunktion des pädagogischen Personals für die Kinder und Eltern betont, die Arbeitsbedingungen werden aber häufig nicht ausreichend berücksichtigt oder gar völlig außer Acht gelassen [2]. Oder aber es werden einzig und alleine pädagogische Aspekte und das pädagogische Team betrachtet, das Küchenteam jedoch vergessen. Gesundheitsförderung mit ganzheitlichem Blick versucht beiden Aspekten bzw. Seiten des Teams gerecht zu werden und einen Ausgleich zu schaffen. Weiterhin interessant ist, dass laut der Aqua-Studie unter 5 % der Kita-Fachkräfte über 60 Jahre alt sind [22]. Dies deutet darauf hin, dass die hohen Anforderungen eines Kita-Alltags ein frühzeitiges Ausscheiden aus dem Berufsleben forcieren. Somit sollte auch das Altersspektrum der pädagogischen Fachkräfte betrachtet und auf die individuellen Bedürfnisse jüngerer und älterer Kolleginnen und Kollegen eingegangen werden, um die Gesundheit der Mitarbeitenden im Rahmen der Möglichkeiten optimal zu fördern.

Tabelle 5: Belastungen im Arbeitsalltag von Kita-Mitarbeitenden (in Anlehnung an [26])

Arbeitsumgebung	Organisatorische Bedingungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Lärm (Schalldruck, Frequenz)</li> <li>› Temperatur</li> <li>› Beleuchtung (Kontrast, Helligkeit)</li> <li>› Luftqualität (Luftfeuchtigkeit, Gerüche)</li> <li>› Räumliche Bedingungen (Raumgröße, Anzahl zu nutzender Räume)</li> <li>› Vorhandene Mittel (Ausstattung mit Möbeln oder Küchengeräten)</li> <li>› Chemische Stoffe (Desinfektions- und Reinigungsmittel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Art und Größe der Kita</li> <li>› Pädagogisches Konzept der Kita</li> <li>› Gruppengröße (Anzahl der Kinder und Zusammenarbeit mit anderen Personen)</li> <li>› Gruppenzusammensetzung (Altersbereich der betreuten Kinder, offene Arbeit)</li> <li>› Anzahl der Mitarbeiter im Team (Kompensation von Krankheit und Urlaub)</li> <li>› Arbeitszeit- (Arbeitszeitumfang, Schichtarbeit) und Pausenregelung</li> <li>› Mahlzeitenfrequenz und Mahlzeitsituation</li> </ul>
Anforderungen resultierend aus der Arbeitsaufgabe	Soziale Bedingungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Aufgabeninhalte (Komplexität, Vielfalt, Sinnhaftigkeit, Kontrollmöglichkeiten)</li> <li>› Informationsdichte (Anzahl parallel auszuführender Aufgaben)</li> <li>› Zeitdruck (Vor- und Nachbereitungszeiten, Zeit für die direkte Arbeit)</li> <li>› Daueraufmerksamkeit (Beaufsichtigung der Kinder)</li> <li>› Verantwortlichkeit (für die Gesundheit der Kinder)</li> <li>› Physische Belastung (Heben und Tragen der Kinder oder von Kochgeräten, ungünstige Körperhaltungen)</li> <li>› Sprechbelastung</li> <li>› Emotionale Anforderungen (Diskrepanz zwischen äußerer und innerer Gefühlslage)</li> <li>› Berufliche Entwicklung (Fort- und Weiterbildungen)</li> <li>› Gefahrquellen (Treppen, Nässe, Spielzeug und Ausstattung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Sozialstruktur der Familien (Migrationshintergrund, Schichtzugehörigkeit der Kinder und Eltern)</li> <li>› Teammerkmale (Altersstruktur, Qualifikationsniveau, Rolle)</li> <li>› Betriebsklima (Kooperation, Kommunikation, persönliche Akzeptanz, sozialer Rückhalt (z. B. auch zwischen pädagogischem Team und Küchenteam))</li> <li>› Führung (Führungsstil, Kommunikation, Fairness)</li> <li>› Soziale Kontakte (zu Kindern, Eltern, anderen Personen)</li> </ul>

### Gesundheit erhalten – so geht es

Wie bei der pädagogischen Arbeit mit Kindern lassen sich gesundheitsfördernde Maßnahmen für Kita-Mitarbeitende in die drei großen Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung einteilen [27]. Auch über Schaffung gesundheitsförderlicher Strukturen und Abläufe in Kitas können Belastungen verringert und die Gesundheit der Mitarbeitenden gefördert werden [23], denn wie in Tabelle 5 aufgezeigt, können zahlreiche Belastungen durch Anpassungen in der Organisation, dem Aufgabenspektrum oder der Arbeitsumgebung reduziert werden. Kennzeichen des Arbeitsplatzes Kita ist jedoch, dass gesundheitliche

Belastungen „durch entsprechende Maßnahmen (des Arbeitsschutzes) zwar verringert, aber (...) nie ganz eliminiert werden. Daher ist die Förderung der Gesundheitspotenziale und Ressourcen – neben der Reduzierung der Belastungen – umso wichtiger“ [24].

Auch schöne Dinge – also Ressourcen – bringen die Tätigkeiten in der Kita mit sich:

- › Die direkte Arbeit mit den Kindern – ihr Lachen, ihr Vertrauen, ihre Spontaneität, Neugier und Begeisterungsfähigkeit – kann sehr erfüllend und befriedigend sein.

- › Das soziale Miteinander in der Kita, das Gespräch mit den Kolleginnen und Kollegen und ihre Unterstützung in harmonischen Teams stärken sehr und können die Motivation für die tägliche Arbeit erheblich steigern.
- › Gerade der Beruf des Erziehers lässt viele kreative Spielräume zum Einbringen der eigenen Fähigkeiten und Interessen in die tägliche Arbeit und hat viele Möglichkeiten der Mitbestimmung.

So ist bei Kita-Fachkräften trotz der hohen Anforderungen eine sehr hohe Arbeitszufriedenheit und überdurchschnittliche Resilienz festzustellen [22]. Die meist hohe Identifikation mit dem Beruf und der Wille, für die zu betreuenden Kinder mit viel persönlichem Engagement ein optimales Betreuungsumfeld zu schaffen, ist die wichtigste Ressource von Erzieherinnen und Erziehern, Kita-Köchen und Küchenkräften.

Maßnahmen der Gesundheitsförderung können versuchen, diese Schätze (wieder) bewusst zu machen oder zu heben. So kann beispielsweise die Personalführung mit kritischem Augenmerk auf Personalmangel und Dienstplangestaltung reflektiert werden, ein gutes Zeit- und Konfliktmanagement eingeführt oder über bewusste Prozesse an der gegenseitigen Wertschätzung und einem positiven Arbeitsklima gearbeitet werden. Auch das Vorhandensein eines Personalraums, seine angenehme Gestaltung und Regelungen für Pausenzeiten können sehr zur Entspannung im Kita-Alltag beitragen. Hilfreich sind auch regelmäßige Dienstberatungen, an der sowohl die Mitglieder des pädagogischen Teams als auch der Küche teilnehmen, oder Maßnahmen, die die gegenseitige Wertschätzung der Kollegen untereinander oder der jeweiligen Teams (pädagogisches Team – Küchenteam) fördern. Besonders wichtig ist dabei das Handeln des Trägers und der Leitung, doch auch jedes Teammitglied kann etwas zu einem gesundheitsförderlichen Arbeitsklima für alle beitragen.

### **Kleine Veränderung – große Wirkung**

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die zu Entspannung und Entlastung führen. Deshalb an dieser Stelle eine beispielhafte Anregung für Gesundheitsförderung „im Kleinen“: Innerhalb einer Teambesprechung könnten Tipps gegen Stress gesammelt werden. Dabei

darf jedes Teammitglied zwei bis drei kreative Ideen gegen Stress auf einer Karte notieren. Dabei gilt: Je kreativer und ungewöhnlicher, desto besser! Einzige Voraussetzung: Jeder sollte den Tipp sofort umsetzen können. Die gesammelten Karten können dann auf einer großen Pinnwand oder im Pausenraum dauerhaft sichtbar angebracht werden. Solche Tipps können z. B. sein: „Lache über Dich selbst“, „Singe mit den Kindern ein Lied“, „Freue Dich über das Lachen eines Kindes“, „Sei weniger perfekt“.

### **Kitas sind nicht alleine – Potenziale der Vernetzung**

Für viele Fragen der Gesundheitsförderung lässt sich Unterstützung vor Ort oder in der nahen Umgebung finden. Es sollte gezielt an der Vernetzung der Kita gearbeitet werden. Dazu kann Kontakt zu einem Coach



für das Team oder einer vergleichbaren Kita zur Hospitation aufgenommen werden. Manchmal muss man nämlich über den eigenen Tellerrand hinausschauen und Fragen stellen können wie z. B.

- › Wie machen andere das?
- › Wie haben die Kolleginnen und Kollegen die Kita bewegungsfreundlich gestaltet?
- › Wie ist es gelungen, Kindern und Eltern gesundes Essen und Trinken schmackhaft zu machen?
- › Welche Entspannungsmöglichkeiten und -übungen kommen bei den Kindern und Mitarbeitenden in anderen Kitas besonders gut an?
- › Welche Pausenregelungen gibt es?
- › Gibt es in anderen Kitas Präventionsangebote für Mitarbeitende und wie werden sie genutzt?

Viele Krankenkassen haben Vorsorgemaßnahmen im Programm, für die es lohnt zu prüfen, ob sie auch von Kita-Mitarbeitenden genutzt werden können. Dazu gehören z. B. Fitnessangebote oder Rückenschulungen. Manchmal sind auch Zuschüsse für die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder Fitnessstudio vorgesehen.

Für den Träger ist es zudem möglich, Präventionsangebote in gewissem Rahmen steuerlich abzusetzen [2].

#### IMPULSFragen

- › Welche Maßnahmen setzen wir um, um den Alltag der Mitarbeitenden gesundheitsfördernd zu gestalten? (Möbiliar, Pausenzeiten, etc.)
- › In welcher Form unterstützen wir uns gegenseitig, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern?
- › Wie gelingt es uns in stressigen Zeiten, unsere Ressourcen nicht aus dem Blick zu verlieren und diese zu stärken?
- › Werden Belastungen des Arbeitsalltags beispielweise in Mitarbeitergesprächen thematisiert?



# 5 Kita und Eltern: Gemeinsam für eine gesunde Lebenswelt

*Eine partnerschaftliche Kooperation zwischen Kita und Eltern ist ein zentraler Aspekt, wenn es um das Thema Gesundheit geht. Eine solche Zusammenarbeit ist jedoch kein Selbstläufer, weder auf Seiten der Fachkräfte noch auf Seiten der Eltern. Eine Elternpartnerschaft kann nur im Sinne eines längeren gemeinschaftlichen Prozesses entwickelt und gestaltet werden, bei dem bereits das erste (Anmelde-) Gespräch den Grundstein für eine langjährige gute Kooperation legt.*

## **Dialog auf Augenhöhe**

Eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Eltern meint mehr als nur die klassische „Elternarbeit“, bei der es häufig lediglich um eine Unterrichtung der Eltern über den Stand der Dinge ihres Kindes geht und die pädagogische Fachkraft hauptsächlich als Gestalterin der Beziehung „Kita-Eltern“ fungiert. Eine funktionierende Zusammenarbeit mit Eltern stützt sich dagegen auf die Grundlage von Partizipation, gleichberechtigtem Miteinander und offenem Dialog [28]. Dies meint die gegenseitige Wertschätzung von Ressourcen und Kompetenzen, die sowohl die Eltern als auch die Kita zur Erziehung, Bildung und Förderung eines Kindes beitragen. Denn wenn sich Eltern und Kita als gleichberechtigte Partner anerkennen und füreinander öffnen, befruchtet die Partnerschaft nicht nur beide Seiten, sondern unterstützt den kindlichen Entwicklungsprozess bestmöglich. Fachkräfte und Eltern verstehen einander besser und es fällt ihnen leichter, die gemeinsame Verantwortung für das gesunde Aufwachsen eines Kindes zu teilen.

Eltern sind die primären Bezugspersonen ihres Kindes und sollten daher vom ersten Tag an eingeladen werden, ihr „Expertenwissen“ über ihr Kind und ihre Erfahrungen mit einzubringen. Sie können die pädagogischen Fachkräfte beispielsweise über sein Lebensumfeld, seine besonderen Fähigkeiten und Bedürfnisse aus elterlichem Blickwinkel, aber auch über Zugehörigkeiten von Religionsgemeinschaften und beispielsweise damit verbundenen besonderen Ess- und Lebensgewohnheiten informieren. Schon beim Aufnahmegespräch können Aspekte besprochen werden, die für das Thema Gesundheitsförderung von

Bedeutung sind: Die Eltern erhalten hier die Möglichkeit, ihre Erwartungen, Wünsche, Ansichten und natürlich die Bedürfnisse ihrer Kinder zu äußern und gleichzeitig kann die Kita ihr Konzept eines gesunden Kita-Alltags vorstellen. Im Anschluss können die Eltern entscheiden, ob zwischen Kita-Konzept und den Überzeugungen und Gewohnheiten der Familie eine ausreichend große Schnittmenge besteht. Eltern kennen ihr Kind aus dem familiären Kontext und können bestimmte Reaktionen und Verhaltensweisen ihres Kindes in der Kita mit auslösenden Situationen aus dem Familienalltag in Verbindung bringen [29]. Wenn die Bezugspersonen in der Kita die Bedürfnisse, Sorgen und Ängste der Eltern kennen und dabei auch sensibel für z. B. fremde Kulturen und Lebensmodelle sind, dann lassen sich auch unterschiedliche Erwartungen auf beiden Seiten besser klären und mögliche Schwierigkeiten erfolgreich bewältigen.

## **Kulturelle Vielfalt als Chance**

In der Kita kommen Kinder und Eltern unterschiedlicher Herkunft, Kultur und Sprache zusammen – und diese Vielfalt ist eine Bereicherung für alle: Kinder, Eltern und Erzieher. Um dieses Potenzial als einen Beitrag zur interkulturellen Erziehung der Kinder zu nutzen, können Eltern mit Migrationshintergrund beispielsweise eingeladen werden, in der Kita von ihrem Herkunftsland und seiner Kultur zu berichten und vielleicht typische Speisen, Tänze oder Spiele aus der Heimat vorzustellen. Eltern mit großen Sprachbarrieren hilft es, wenn sie bei den Gesprächen mit den Kita-Fachkräften ein Dolmetscher – vielleicht selbst

ein Elternteil mit Migrationshintergrund – unterstützt und für eine gute Verständigung sorgt [2].

### **Partnerschaftliche Zusammenarbeit – wie wird's gemacht?**

Je besser das Miteinander und der Austausch zwischen Kita und Eltern funktionieren, desto besser kann die Kita die Bildung und Gesundheit der Kinder stärken. Wenn Eltern und Fachkräfte gemeinsam Ziele und Methoden der Einrichtung diskutieren und bei Problemen versuchen, die Ursachen sowie sinnvolle Lösungsmöglichkeiten gemeinsam zu finden, eröffnen sich oft ganz neue Perspektiven [2].

Besonders die Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Musik oder erste kleine wissenschaftliche Experimente bieten vielfältige Möglichkeiten, Eltern über die Aktivitäten ihrer Kinder zu informieren und sie mit einzubeziehen. Plakate, Poster oder Werkarbeiten können zum Beispiel in der Kita aufgehängt und ausgestellt werden. Ein Speiseplan im Eingangsbereich informiert die Eltern über das Mittagessenangebot. Jedoch auch kleine, tägliche Gespräche der Erzieher mit den Eltern zwischen Tür und Angel sind wertvoll, um Informationen zu Erlebnissen oder auch Auffälligkeiten auszutauschen. So kann die pädagogische Fachkraft den Eltern beispielsweise von einem Bewegungsspiel berichten, das dem Kind gut gefällt, sodass dieses für Zuhause übernommen werden kann.

Auch regelmäßige Elternbriefe, die über neue und laufende Projekte und Veranstaltungen informieren, ein schwarzes Brett oder ein Briefkasten, in dem die Eltern Wünsche und Anregungen adressieren können, beziehen die Eltern in den Kita-Alltag mit ein und stärken die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kita.

Manche Kitas organisieren zu Themen wie Ernährung oder Bewegungsförderung Aktionen im Rahmen von Elternabenden oder gründen kleine Arbeitsgruppen aus Eltern- und Kita-Vertretern und bieten Eltern so die Möglichkeit, ihre Ideen mit einzubringen. Im Rahmen eines gemeinsam gestalteten Buffets beim Sommerfest oder bei Adventsnachmittagen mit Plätzchen und Mandarinen kann genussvoll eine ausgewogene Ernährung erlebt werden. Bringen sich Eltern so in den Kita-Alltag ein, haben sie das Gefühl, mitgestalten zu können. Darüber hinaus bieten solche Anlässe Raum für den Austausch zwischen Eltern, aber auch für den Austausch zwischen Eltern und Pädagogen – das stärkt das Vertrauen und die partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Im Zuge solcher Veranstaltungen können Eltern auch ganz zwanglos nach ihren Berufen und anderen Fähigkeiten und Interessen (z. B. Kochen, Backen, Tanzen, Musizieren, Theater spielen) gefragt werden, die möglicherweise im Rahmen einer besonderen Aktion eingebunden werden können. So können die vielfältigen Kompetenzen und





Qualifikationen der Eltern sicherlich das Bildungsangebot der Kita bereichern: Vielleicht erklären sich einige Eltern bereit, mit den Kindern gemeinsam einen Kochkurs durchzuführen? Ist ein Elternteil in einem landwirtschaftlichen Betrieb tätig, ergibt sich vielleicht eine Ausflugsmöglichkeit mit der ganzen Kita. Oder ein Elternteil aus dem Vereinssport könnte vielleicht ein entsprechendes Sportangebot im Rahmen der Kita anleiten. In jedem Fall gilt: je mehr die pädagogischen Fachkräfte mit den Eltern in das Gespräch kommen, desto mehr Ideen für eine Zusammenarbeit ergeben sich.

Gemeinsame Feste und Veranstaltungen wie beispielsweise ein Nachmittag zur Gartenarbeit sind eine gute Gelegenheit, bei der sich Pädagogen und Eltern besser kennenlernen können. Durch letzteres wird nicht nur das Außengelände für die Kinder zum Toben und Spielen in Schuss gehalten, sondern der Zusammenhalt durch die gemeinsame Arbeit von Eltern, Kindern und Kita-Angestellten gestärkt und Raum für Gespräche geboten. Auch bei Entscheidungen, ob eher ein neues Klettergerüst oder Trampoline angeschafft werden sollen, können die Eltern miteinbezogen werden und ihre Ideen mit einbringen.

### **U3 – Kleine Kinder, große Herausforderung**

Seit August 2013 haben Kinder ab Vollendung des ersten Lebensjahres einen Rechtsanspruch auf die Betreuung und die frühkindliche Förderung in einer Kita. Die Aufnahme von Kleinkindern stellt für einige Kitas eine neue Herausforderung dar. Kleinkinder benötigen besonders viel Aufmerksamkeit und eine individuellere Betreuung. Kinder unter drei Jahren haben eine Reihe von Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, bei denen sie stärker als ältere Kinder auf

die Unterstützung von Erwachsenen angewiesen sind. Neben dem Erlernen von Krabbeln und Laufen, selbstständigem Essen oder Sprechen gehört vor allem auch der Aufbau einer sicheren und tragfähigen Beziehung zum jeweiligen Erzieher des Kindes zu diesen großen Aufgaben. Die Phase der Eingewöhnung des Kindes in die Kita ist hier von zentraler Bedeutung, denn in dieser Phase geht es darum, Vertrauen zu schaffen und Ängste zu nehmen. Gerade Eltern von jüngeren Kindern fällt es schwer, sich von ihrem Kind zu trennen. Nicht selten tritt sogar die Angst ein, das Kind könne nach einiger Zeit zu dem Erzieher eine engere Bindung aufbauen als zu den Eltern. Diese Ängste und Sorgen sollten von den Fachkräften ernstgenommen werden und nicht als zusätzliche Last angesehen werden. Wenn die Kleinen im Beisein der Eltern behutsam eingewöhnt werden, entsteht eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Fachkräften und Eltern; so fällt der Abschied leichter.

Im Rahmen des Aufnahmegesprächs kann der Entwicklungsstand des Kindes detailliert besprochen werden. Trinkt das Kind noch ausschließlich (Mutter-)Milch oder isst es schon Brei oder sogar feste Nahrung? Welche Vorlieben, Abneigungen, Unverträglichkeiten hat das Kind? Kann das Kind schon krabbeln oder laufen? Tanzt und klatscht es gerne zu Musik? Wie lässt sich das Kind beruhigen? Reicht ein beruhigendes Wort und eine Kuscheleinheit oder braucht es ein spezielles Schmusetier oder einen Schnuller? Wie findet das Kind entspannt in den Schlaf? Hilft ein Lied, Händchenhalten oder etwas anderes? All das sind Themen und Fragen, die gemeinsam mit den Eltern besprochen und dokumentiert werden sollten. Ein Austausch in ruhiger Atmosphäre schafft Vertrauen und Sicherheit, die Eltern gewinnen das Gefühl, ihr Kind in gute Hände zu geben.

Ein wichtiger Aspekt der partnerschaftlichen Beziehung zwischen Kita und Eltern im U 3-Bereich ist neben den regelmäßigen Entwicklungsgesprächen, in denen sich Eltern und Erzieher über das Kind austauschen, die Dokumentation der Aktivitäten der Kinder während ihres Kita-Tages, denn die Kleinen können ihren Eltern noch nicht detailliert von ihrem Erlebten berichten. Neben den klassischen „Tür- und Angel“-Gesprächen, die sich beim Bringen und Abholen oder am Rande eines Elternabends ergeben, gewähren auch kleine Foto- oder Filmdokumentationen den Eltern einen Einblick in den neuen Alltag ihrer Kinder. Eine

Einladung der Erzieher an die Eltern, abwechselnd einmal die Woche zu hospitieren und beispielsweise für eine Stunde mit einer kleinen Gruppe etwas zu kochen oder im Garten zu spielen, wird von vielen Eltern sicherlich gerne angenommen.

Wenn Eltern und Fachkräfte es schaffen, eine verlässliche und vertrauensvolle Beziehung untereinander aufzubauen, so profitiert in jedem Fall auch das Kind davon, denn nur in einem funktionierenden Zusammenspiel werden die (früh-)kindlichen Entwicklungsprozesse bestmöglich unterstützt.



#### **Impulsfragen:**

- › *Suchen wir konkreten Austausch mit den Eltern zu Themen der Gesundheitsförderung?*
- › *Wie gewinnen wir das Vertrauen der Eltern, um einen partnerschaftlichen Austausch zu ermöglichen?*
- › *Welche Anlässe können wir nutzen, um gemeinsam mit Kindern und Eltern den genussvollen Umgang mit Lebensmitteln und die Freude an Bewegung zu erleben?*
- › *Welche Fähigkeiten und Interessen bringen die Eltern unserer Kita mit und wie können wir sie nutzen?*
- › *Werden Ähnlichkeiten und Unterschiede hinsichtlich der Ess- und Bewegungsgewohnheiten der Kita und der Familien thematisiert und deren Vereinbarkeit besprochen?*

# 6 Schritt für Schritt zum Erfolg: Ein Praxis-Leitfaden

*Um eine Einrichtung nachhaltig gesundheitsfördernd zu gestalten, gilt es, Ernährung, Bewegung und Entspannung in das pädagogische Konzept, den professionellen Alltag und den Dialog mit den Eltern zu verankern. Dabei ist es wichtig, alle Akteure in den Prozess einzubeziehen und sich konkrete Ziele zu setzen. Um bei diesem anspruchsvollen Vorhaben nicht den roten Faden zu verlieren, helfen sechs Schritte bei der Umsetzung in die Praxis.*

## **Das pädagogische Konzept als solide Grundlage**

Viele Kitas haben das Thema Gesundheitsförderung oder einzelne Bestandteile bereits in ihr pädagogisches Konzept integriert. Falls dies noch nicht der Fall ist, lohnt es sich, das Konzept in Rück- und Absprache mit dem Träger dahingehend zu überarbeiten. Schließlich ist das pädagogische Konzept das schriftliche Aushängeschild der Einrichtung. Es fungiert als Leitbild, signalisiert nach innen und außen: „Das ist uns wichtig! Dafür setzen wir uns ein!“ Für viele Eltern ist das pädagogische Konzept, neben dem persönlichen Eindruck von Personal, Räumlichkeiten und Atmosphäre ein wichtiger Faktor bei der Auswahl einer Kita für ihr Kind. Vor diesem Hintergrund kann das pädagogische Konzept bei gesundheitsbewussten Eltern großen Zuspruch hervorrufen. Bei Eltern, die sich mit dem Thema Gesundheitsförderung noch nicht auseinandersetzen, kann es sensibilisieren. In jedem Fall bildet das pädagogische Konzept mit seinen beschriebenen Schwerpunkten eine verlässliche und verbindliche Größe, die einen Anknüpfungspunkt für eine gute Partnerschaft zwischen Kita und Eltern bildet.

## **Von der Idee zur Umsetzung**

Damit Gesundheitsförderung zur gelebten Praxis wird, ist es wichtig, das gesamte Kita-Team „mitzunehmen“, denn partizipativ gestaltete Veränderungsprozesse sind meist erfolgversprechender als solche, die von oben herab verordnet werden. So steigen die Akzeptanz von vereinbarten Maßnahmen und die Motivation zur Mitarbeit, wenn alle Team-Mitglieder das Gefühl haben, dass ihr Wort gehört wird und Gewicht hat. Sechs Schritte – detailliert beschrieben auf den nachfolgenden Seiten – bieten eine Struktur, anhand der ein partizipativ angelegter Veränderungsprozess durchlaufen werden kann:

- 1.) *Was verstehen wir unter einer gesundheitsfördernden Kita?*  
Entwicklung eines gemeinsamen Verständnisses einer gesundheitsfördernden Kita
- 2.) *Welche gesundheitsförderlichen Aspekte setzen wir bereits um? Wo besteht Entwicklungsbedarf?*  
Durchführung einer Bestandsanalyse in der Kita
- 3.) *Was wollen wir erreichen?*  
Formulierung kitaspezifischer Ziele
- 4.) *Was müssen wir tun, um unsere Ziele zu erreichen?*  
Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Zielerreichung
- 5.) *Wie klappt die Zielerreichung? Kommen wir gut voran? Was funktioniert warum nicht?*  
Diskussion, Reflexion und Dokumentation des Zielerreichungsprozesses
- 6.) *Wie wollen wir das Erreichte verstetigen? Welche weiteren Ziele wollen wir uns vornehmen?*  
Verstetigung und Fortführung des Prozesses

## **Transparenz und Kontinuität: Erfolgsfaktoren**

Themen der Gesundheitsförderung sollten regelmäßig im Rahmen der Dienstbesprechung oder dem Team-Meeting reflektiert und diskutiert werden. Hier kann es hilfreich sein, die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung als fixe Punkte auf die Tagesordnung beispielsweise eines jeden ersten Treffens im Monat zu setzen. Je konsequenter und regelmäßiger die Themen besprochen werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich die Ziele und Maßnahmen verstetigen und in den Alltag integriert werden. Der regelmäßige Austausch der Fachkräfte untereinander schafft Transparenz und stärkt das Wir-Gefühl. Beide Aspekte sind wichtig, wenn es um die gesundheitsfördernde

Gestaltung des Kita-Alltags geht. Darüber hinaus ist es sinnvoll, eine/n konkrete/n Ansprechpartner/in für Themen der Gesundheitsförderung zu benennen. So wissen alle Team-Mitglieder (und die Eltern), wer in Angelegenheiten rund um die Gesundheit kontaktiert werden kann.

Auch der Austausch mit den Eltern zu Gesundheitsthemen sollte ein Stück weit formalisiert werden, indem Beobachtungen zum Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungsverhalten des Kindes in der Dokumentation von Entwicklungs- und Lernprozessen regelmäßig erfasst und mit den Eltern einmal jährlich besprochen werden. Ein kontinuierlicher Informationsaustausch mit dem Elternbeirat oder einem ähnlichen Gremium und dessen Einbeziehung in die Formulierung von neuen Zielen und deren Umsetzung ist darüber hinaus ein wichtiger Baustein bei der Implementierung von Gesundheitsförderung in der Einrichtung. Denn wenn Abläufe und Entscheidungen transparent und für alle nachvollziehbar sind und wenn die Möglichkeit zur Mitwirkung besteht, dann steigen das Vertrauen und

die Motivation, sich an dem Veränderungsprozess zu beteiligen.

### Kompetenzen nutzen, Kompetenzen fördern

Jede Mitarbeiterin, jeder Mitarbeiter, jeder Elternteil und jedes Kind – jedes Individuum bringt ganz besondere Fähigkeiten und Kompetenzen mit. Die Kompetenzen der Kinder zu entdecken und zu fördern, gehört zum pädagogischen Alltag der Kitas. Doch wie steht es um die Kompetenzen des Teams und der Elternschaft? Geht es um Gesundheitsförderung, gilt es, den Blick zu schärfen für das, was jede/r Einzelne „mitbringt“ und in den Prozess einbringen kann. Gleichmaßen gilt es aber auch, Kompetenzen zu fördern, sei es durch internen Austausch und externe Hospitation oder sei es durch gezielte Fortbildung einzelner Mitarbeitender oder des gesamten Teams. Hierzu ist es wichtig, den Fortbildungsbedarf des Teams zu kennen und gut informiert über bestehende Fortbildungsangebote zu sein. Denn ein gut aus- und fortgebildetes Team ist offen für neue Ideen und stemmt Herausforderungen leichter.

## Los geht's!

### Schritt für Schritt zu einer gesundheitsfördernden Kita

Sie haben Lust, das Thema Gesundheitsförderung in Ihrer Einrichtung anzugehen und umzusetzen? Sechs Schritte unterstützen Sie bei Ihrem Vorhaben:

- 1.) Gemeinsames Verständnis einer gesundheitsfördernden Kita entwickeln
- 2.) Bestandsanalyse in der Kita durchführen
- 3.) Kitaspezifische Ziele formulieren
- 4.) Maßnahmen zur Zielerreichung planen und umsetzen
- 5.) Prozess der Zielerreichung diskutieren, reflektieren und dokumentieren
- 6.) Prozess fortführen

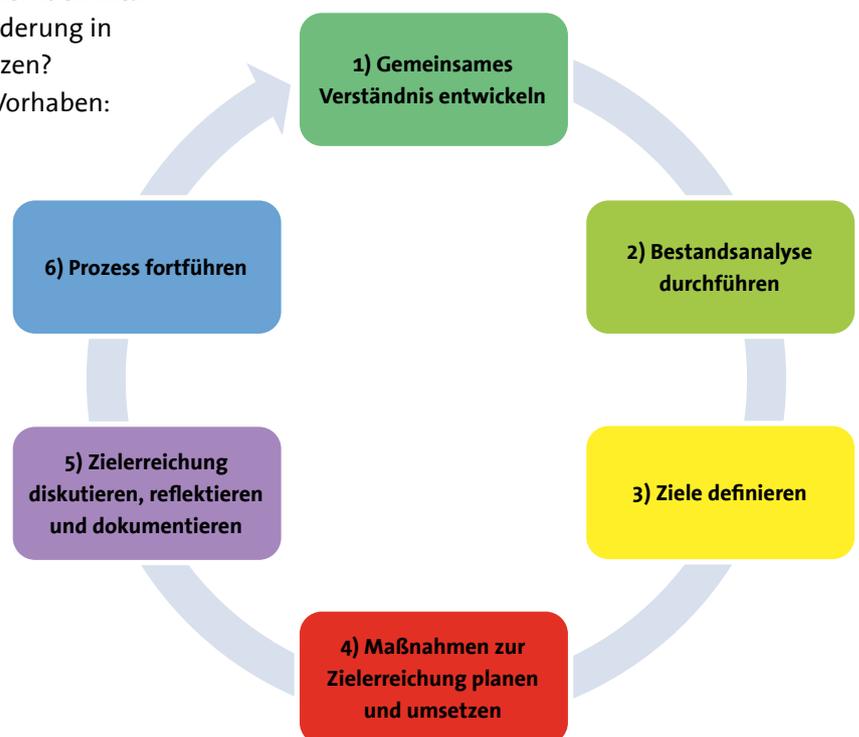


Abbildung 5: Schritte des Coaching-Prozesses basierend auf dem Public Health Action Cycle (modifiziert nach [30])

## Schritt 1)

### Gemeinsames Verständnis einer gesundheitsfördernden Kita entwickeln

Sollen Veränderungen in der Kita angestoßen und umgesetzt werden, ist es wichtig, zunächst die Zustimmung des Trägers einzuholen. Dann gilt es, das gesamte Team in den Veränderungsprozess mit einzubeziehen (Partizipation) und ein gemeinsames Verständnis davon zu entwickeln, was Gesundheitsförderung für die jeweilige Kita bedeutet.

„**Partizipation**“ bedeutet, alle Betroffenen bereits zu Beginn in den Prozess zu integrieren. Denn nicht im Alleingang, sondern gemeinsam lässt sich der Kita-Alltag nachhaltig gesundheitsförderlich gestalten. Hierbei ist vor allem die Kita-Leitung gefragt, ihre Mitarbeitenden frühzeitig in das (geplante) Vorgehen einzubinden. Eine transparente und offene Kommunikation ist in diesem Zusammenhang unerlässlich, d. h. beispielsweise die Mitarbeitenden bereits frühzeitig in die Entscheidung mit einzubeziehen, ob die Kita sich dem Thema Gesundheitsförderung verstärkt widmen möchte. Dazu gehört aber auch, alle Mitarbeitenden zur Teilnahme an dem Prozess einzuladen und zur Mitarbeit zu motivieren. Nach dem Motto „Ihre Meinung (d. h. die einer jeden Erzieherin, eines jeden Erziehers sowie die der Küchenkräfte) ist wichtig und Ihre Mitarbeit trägt zum Gelingen des Veränderungsprozesses bei!“ sollte das gesamte Team angesprochen werden.

Neben dem Kita-Team sollten auch Eltern-Vertreter und ggf. ein Trägervertreter eingeladen werden, an dem Prozess teilzunehmen.

Voraussetzung für eine konstruktive Zusammenarbeit ist, zunächst ein **gemeinsames Verständnis** hinsichtlich des Themas „Gesundheitsförderung“ zu schaffen. Dabei ist es wichtig, die einzelnen Mitglieder des Kita-Teams mit ihren Vorstellungen einzubeziehen: Was versteht Erzieherin X, Erzieher Y, Kita-Leitung Z unter einer gesundheitsfördernden Kita? Welche Aspekte sind der Küchenkraft besonders wichtig? Welche Ideen hat die Praktikantin? Welche Vorstellungen hat der Elternvertreter? In welchen Punkten sind sich alle einig? Welche Aspekte sind strittig?

Das Sammeln und Diskutieren von Meinungen und Sichtweisen führt dazu, dass alle Team-Mitglieder mit ihren Vorstellungen eingebunden und viele Aspekte der Gesundheitsförderung genannt werden. Gemeinsam nähert sich das Team einer kita-spezifischen Definition dessen an, was eine gesundheitsfördernde Kita beinhaltet. In einem nächsten Schritt müssen die gesammelten Aspekte noch gebündelt und zu einem gemeinsamen Verständnis zusammengefasst und dokumentiert werden. Somit sind alle auf demselben Stand und Missverständnissen, die zu einem späteren Zeitpunkt auftreten könnten, kann vorgebeugt werden. Eine gute Basis für die weitere Zusammenarbeit im Themenfeld „Gesundheitsförderung“ ist gelegt.



Visualisieren Sie Ihr einrichtungsspezifisches Verständnis von einer „gesundheitsfördernden Kita“ und platzieren Sie es beispielsweise im Eingangsbereich der Kita.



## Schritt 2)

### Bestandsanalyse in der Kita durchführen

Jede Kita ist anders, hat andere bauliche Rahmenbedingungen, ein anderes pädagogisches Konzept, eine andere Mitarbeiterstruktur, andere Schwerpunkte und Steckenpferde sowie andere Kinder und Eltern. Vor diesem Hintergrund macht es wenig Sinn, allgemeingültige Ziele vorzugeben, die jede Kita, die sich Gesundheitsförderung auf die Fahnen schreiben will, umsetzen muss. Vielmehr ist es wichtig, zunächst zu bestimmen, wie sich die Ist-Situation der jeweiligen Kita gestaltet. In der Literatur spricht man in diesem Zusammenhang von einer Ist- bzw. Bestandsanalyse. Es geht hierbei ganz einfach darum, zu ermitteln, was bereits da ist und was bereits gemacht wird.

Für eine Bestandsanalyse ist es hilfreich, mit einer Checkliste wie beispielsweise dem „KiCo“-Referenzrahmen zu arbeiten. Dabei ist der Referenzrahmen nicht als Vorgabe zu verstehen, die es zu erreichen gilt. Vielmehr stellt er eine Orientierungshilfe zur eigenen Positionsbestimmung dar. Er ist als Checkliste mit einer vierstufigen Skala aufgebaut.

Die Bestandsanalyse in unterschiedlichen Anforderungsbereichen gibt Aufschluss darüber, wo die Kita

Erfüllungsgrad besteht („Team ist sich nicht einig“). Die Aspekte, die lediglich teilweise oder noch nicht erfüllt sind oder über die kein Konsens besteht, können als (Entwicklungs-)Bedarfe der Kita interpretiert werden (Bedarfsorientierung).

Die systematische Analyse der Ist-Situation und die daraus resultierende Übersicht der Entwicklungsbedarfe bilden den Ausgangspunkt, um in einem nächsten Schritt einzelne **Entwicklungsfelder** auszuwählen und Ziele zu formulieren. Folgende Indikatoren können dabei helfen, ein oder mehrere Entwicklungsfeld/er auszuwählen, denen sich das Team als erstes widmen möchte:

- 1) Dringend – welcher Aspekt brennt unter den Nägeln und sollte möglichst bald angegangen werden?
- 2) Mit eigenen Mitteln umsetzbar – welchen Aspekt kann das Team aus eigener Kraft in die Tat umsetzen und aufrechterhalten?

Um sich selbst nicht zu überfordern, empfiehlt es sich, zunächst ein bis zwei Entwicklungsfelder unter die Lupe zu nehmen. Falls es darüber hinaus noch weitere

	Erfüllt	Teilweise erfüllt	Noch nicht erfüllt	Team ist sich nicht einig
Das Essensangebot entspricht für jüngere und ältere Kinder in Qualität und Zusammensetzung den wissenschaftlichen Empfehlungen und Qualitätsanforderungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Abbildung 6: Auszug aus dem "KiCo"-Referenzrahmen

bereits gut aufgestellt ist und in welchen Feldern Entwicklungsbedarf besteht. Die Arbeit mit dem Referenzrahmen dient also einerseits dazu, herauszuarbeiten, welche Bereiche in der Kita bereits als „erfüllt“ bezeichnet werden können. Andererseits werden aber auch diejenigen Kriterien sichtbar, die zu diesem Zeitpunkt nur „teilweise erfüllt“ oder „noch nicht erfüllt“ sind. Ebenso veranschaulicht die Skala hinsichtlich welcher Aspekte Uneinigkeit über den

gibt, landen diese lediglich in der Warteschleife. Sie sollten dokumentiert werden, damit sie zu einem späteren Zeitpunkt behandelt werden können.



Den Referenzrahmen können Sie auf [www.pebonline.de/kita-coaches.html](http://www.pebonline.de/kita-coaches.html) herunterladen.

### Schritt 3)

#### Kitaspezifische Ziele formulieren

Ist der Bestand analysiert, sind die Entwicklungsbedarfe identifiziert und einzelne Entwicklungsfelder ausgewählt, geht es im nächsten Schritt darum, Ziele zu definieren. Eine Anmerkung vorweg: das Formulieren von brauchbaren Zielen ist komplex und geht nicht immer leicht von der Hand. Hilfreich kann es sein, im Vorfeld zunächst eine **Vision** zu formulieren. Sie kann in den meisten Fällen aus dem ersten Schritt (vgl. „Gemeinsames Verständnis einer gesundheitsfördernden Kita entwickeln“) abgeleitet werden. Eine Vision kann eher abstrakt sein und Wunschvorstellungen beinhalten. Im Zusammenhang mit Gesundheitsförderung im Setting Kita könnte eine Vision beispielsweise folgendermaßen lauten: Unsere Kita bietet allen eine gesunde Lebenswelt!

Hat man sich gemeinsam auf eine Vision verständigt, fällt es leichter, sich nun der Formulierung einzelner konkreter Ziele, die ein Stück zur Realisierung der Vision beitragen, zu widmen. Ziele sollten anhand der **SMART-Kriterien** erstellt werden.

SMART steht für

- S** – spezifisch
- M** – messbar
- A** – attraktiv
- R** – realistisch
- T** – terminiert

Die fünf Attribute sind als Checkliste zu verstehen:

- › **Ist das Ziel spezifisch?**  
Ist das Ziel auf die spezielle Situation der Kita zugeschnitten? (Anmerkung: Die Situation der Kita wurde im vorherigen Schritt, im Rahmen der Bestandsanalyse herausgearbeitet).
- › **Ist das Ziel messbar?**  
Ist es möglich, das Ziel zu überprüfen?
- › **Ist das Ziel attraktiv?**  
Ist das Ziel attraktiv und motiviert es zur Zielerreichung?
- › **Ist das Ziel realistisch?**  
Ist das Ziel erreichbar, oder ist von vornherein klar, dass es nicht erreicht werden kann?
- › **Ist das Ziel terminiert?**  
Gibt es einen Zeitpunkt, zu dem das Ziel erreicht sein soll? Welchen?

Neben der Berücksichtigung der SMART-Kriterien ist bei der Zielformulierung wichtig, dass sie in einem gemeinsamen Prozess erfolgt. Partizipation ist hier erneut das Stichwort. Gemeinsam formulierte Ziele erhöhen zum einen die Akzeptanz von Maßnahmen, die zur Zielerreichung durchgeführt werden, und steigern zum anderen die Motivation, an der Erreichung des Ziels mitzuarbeiten.

	Spezifisch	Messbar	Attraktiv	Realistisch	Terminiert
Ab Herbst 2015 steht allen Kindern jeden Nachmittag ein frisch zubereitetes Gemüse- und/oder Obstangebot zur Verfügung.	<input type="radio"/>				

Abbildung 7: SMART-Kriterien als Checkliste

#### Schritt 4)

#### Maßnahmen zur Zielerreichung planen und umsetzen

Komplexe Ziele sollten zunächst in mehrere Teilziele untergliedert werden, damit sie bearbeitbar sind. Im nächsten Schritt werden von den (Teil-)Zielen kleinteilige Maßnahmen abgeleitet. Für die Maßnahmen gilt das einfache Prinzip: **Wer macht was bis wann?** Die Maßnahmen sollten möglichst konkret formuliert und die Fristen realistisch gesetzt werden. Es ist sinnvoll, diesen Schritt für alle Beteiligten in Form eines **Maßnahmenplans** zu visualisieren. So hat man die Maßnahmen auf einen Blick und alle Beteiligten können dem Prozess folgen.

Durch diesen Dreischritt wird a) die Zuständigkeit, b) die zu leistende Aktion und c) eine Frist festgelegt und schriftlich festgehalten.

Die oben aufgeführten Maßnahmen veranschaulichen, welche Schritte zunächst anstehen, um Rahmenbedingungen für die Erreichung des Ziels zu klären. Die Liste sollte zu Beginn oder im Verlauf der Bearbeitung des Ziels um weitere Maßnahmen bzgl. der konkreten Umsetzung ergänzt werden. Hat sich das Team auf Ziele verständigt und Maßnahmen vereinbart, ist ein großer Schritt getan. Der Maßnahmenplan wird das Kita-Team von nun an bei seinem Entwicklungsprozess begleiten. Nun kann die Umsetzung der Maßnahmen beginnen.



Verteilen Sie die Aufgaben gerecht auf den Schultern aller Beteiligten!

<b>Ziel:</b> Nach der Sommerpause steht allen Kindern jeden Nachmittag ein frisch zubereitetes Gemüse- und/oder Obstangebot zur Verfügung.		
<b>Maßnahmen zur Erreichung des oben genannten Ziels:</b>		
<b>Wer?</b>	<b>macht was?</b>	<b>bis wann?</b>
Silke (Kita-Leiterin)	Kontaktiert Caterer und weitere mögliche Sponsoren	KW 22
Cordula und Hildegard (päd. Fachkraft und Küchenkraft)	Erstellen ein Kurzkonzept mit Ideen zur Umsetzung im Kita-Alltag (Wie kann die Durchführung gelingen? Wer wäscht und schneidet das Gemüse und/oder Obst? Was passiert mit Resten? Wie wird die Gemüse/Obst-Pause in den Alltag integriert und mit Bildungszielen verknüpft?)	KW 23
Simon und Heike (päd. Fachkräfte)	Erstellen Kostenkalkulation (für den Fall, dass keine Sponsoren gewonnen werden können)	KW 23
Herr Müller (Elternvertreter)	Erstellt Elterninformation (Was haben wir vor? Warum? Welchen Beitrag erwarten wir von den Eltern?)	KW 23

Abbildung 8: Beispiel eines Maßnahmenplans

## Schritt 5)

### Prozess der Zielerreichung diskutieren, reflektieren und dokumentieren

Die kontinuierliche Diskussion und **Dokumentation** des Prozesses ist wichtig, um regelmäßig den aktuellen Stand der Maßnahmenumsetzung und somit auch den Grad der Zielerreichung zu beleuchten. Hierbei dient der Maßnahmenplan als Checkliste. Welche Maßnahmen wurden bereits umgesetzt? Waren sie erfolgreich? Wenn ja, inwiefern? Wenn nein, warum nicht? Die Umsetzung welcher Maßnahmen gestaltet sich schwierig? Aus welchen Gründen? Welche Maßnahmen sind überfällig (Frist verstrichen)? Warum?

Über den Maßnahmenplan hinaus empfiehlt es sich, zu jedem Entwicklungsfeld einen Dokumentationsbogen anzulegen.

Die regelmäßig stattfindenden Dienstbesprechungen bilden die Struktur und den Rahmen, in der/dem der

**Fortschritt der Zielerreichung** dokumentiert und evaluiert werden kann. Dies bedeutet nicht, dass das Thema Gesundheitsförderung jede Woche auf die Agenda gehört. Vielleicht reicht es auch, sich im Rahmen jeder ersten Dienstbesprechung im Monat über die Maßnahmen auszutauschen. Eine Kita kann sich auch entscheiden, eine gesonderte, wiederkehrende Besprechung zu diesem Thema einzuberufen. Somit wird dem Prozess ein hoher Stellenwert beigemessen und alle Mitwirkenden wie Elternvertreter können besser einbezogen werden. Ein gesonderter Termin bedeutet allerdings auch einen zusätzlichen Zeitaufwand. Hier muss jede Kita selbst entscheiden, wie sie vorgehen möchte.

Ganz gleich, für welches Format Sie sich entscheiden, wichtig ist, dass die Termine regelmäßig stattfinden

<b>Ziel:</b> Nach der Sommerpause steht allen Kindern jeden Nachmittag ein frisch zubereitetes Gemüse- und/oder Obstangebot zur Verfügung.			
<b>Maßnahmen zur Erreichung des oben genannten Ziels:</b>			
<b>Wer?</b>	<b>macht was?</b>	<b>bis wann?</b>	<b>Status</b>
Silke (Kita-Leiterin)	Kontaktiert Caterer und weitere mögliche Sponsoren	KW 22	Erledigt
Cordula und Hildegard (päd. Fachkraft und Küchenkraft)	Erstellen ein Kurzkonzept mit Ideen zur Umsetzung im Kita-Alltag (Wie kann die Durchführung gelingen? Wer wäscht und schneidet das Gemüse und/oder Obst? Was passiert mit Resten? Wie wird die Gemüse/Obst-Pause in den Alltag integriert und mit Bildungszielen verknüpft?	KW 23	Erledigt
Simon und Heike (päd. Fachkräfte)	Erstellen Kostenkalkulation (für den Fall, dass keine Sponsoren gewonnen werden können)	KW 23	In Arbeit: Soll es "Bio"-Gemüse/Obst sein?
Herr Müller (Elternvertreter)	Erstellt Elterninformation (Was haben wir vor? Warum? Welchen Beitrag erwarten wir von den Eltern?)	KW 23	In Arbeit: Info zu Beitrag Eltern fehlt.

Abbildung 9: Der Maßnahmenplan als Checkliste

## Schritt 6)

### Prozess fortführen

und nicht ohne triftigen Grund verschoben werden. Nur so kann eine kontinuierliche Dokumentation und Reflexion des Prozesses gewährleistet werden.

Gemeinsam reflektieren die Mitwirkenden, ob die einzelnen Maßnahmen umgesetzt wurden/werden und ob sich Veränderungen bei den einzelnen Kindern, im Miteinander, im Alltag, bei den Eltern und/oder beim Team der Kita-Fachkräfte selbst beobachten lassen.



Lassen Sie sich von kleinen Rückschlägen nicht entmutigen!

Hierbei ist es wichtig zu hinterfragen, ob das angestrebte Ziel mit den Maßnahmen erreicht wird. Ebenso muss festgehalten werden, wenn eine Maßnahme nicht umsetzbar ist oder ihr Ziel verfehlt.

Ein regelmäßiger Austausch über den Stand der Dinge dient dazu, den Prozess zu beleuchten und gegebenenfalls nachzusteuern. Maßnahmen, die als erfolgreich bewertet werden können, da sie zur Erreichung des Ziels einer gesundheitsfördernden Kita beitragen, sollten in den Regelbetrieb überführt und in Konzept und Alltag der Kita verankert werden. Maßnahmen, die nicht die gewünschte Wirkung erzielen, müssen unter die Lupe genommen werden. Inwiefern verfehlt die Maßnahme ihr Ziel? Woran könnte es liegen? Falsches Thema? Falscher Zugang? Falsche Zielgruppe?

Und in einem nächsten Schritt sollte überlegt werden, ob es lohnt, die Maßnahme noch einmal anzupassen oder ob es vielleicht auch sinnvoll ist, die Maßnahme nicht weiter zu verfolgen.

Ziel des Veränderungsprozesses ist es nicht, einzelne Maßnahmen zu initiieren, die nach kurzer Zeit wieder im Sande verlaufen. Vielmehr sollten Maßnahmen miteinander verknüpft und der Kita-Alltag langfristig gesundheitsfördernd gestaltet werden. Das bedeutet im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses auch, dass der Prozess nicht abgeschlossen ist, wenn die Schritte eins bis sechs einmal durchlaufen wurden. Vielmehr gilt das Sprichwort aus dem Fußball: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel.“, d. h. einmal am Ende des Kreislaufs angekommen, beginnt er von neuem.

In der „nächsten Runde“ können Entwicklungsfelder, die zunächst hintenan gestellt worden waren, bearbeitet werden. Es lohnt sich aber in jedem Fall, erneut eine Bestandsanalyse durchzuführen, da sich durch die bereits umgesetzten Maßnahmen gegebenenfalls Veränderungen ergeben haben, die sich auch auf die anderen Bereiche ausgewirkt haben.



Betrachten Sie das Thema „Gesundheitsförderung“ als kontinuierlichen Prozess!

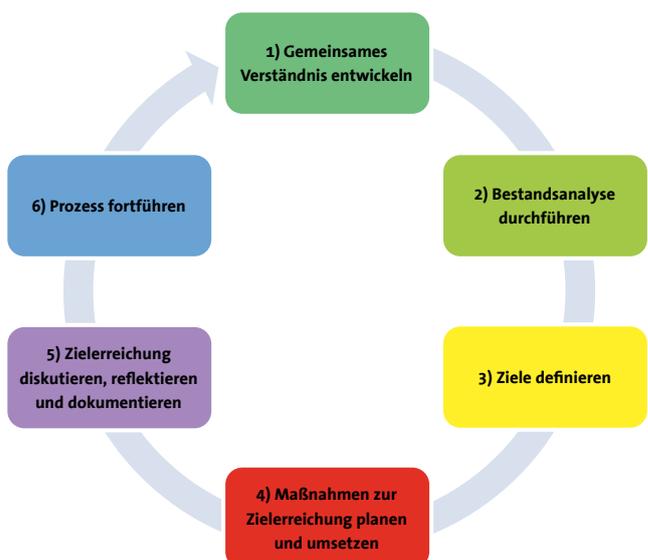


Abbildung 5: Schritte des Coaching-Prozesses basierend auf dem Public Health Action Cycle (modifiziert nach [30])

# Methoden 1x1:

## Für jeden Schritt die richtige Methode

Methoden unterstützen das Team bei seinem Prozess hin zu einer gesundheitsfördernden Einrichtung. Für die Umsetzung unerlässlich ist, dass jemand sich bereit erklärt, die Funktion des Moderators zu übernehmen und somit „den Hut aufhat“. Diese Person muss nicht zwangsläufig die Kita-Leitung sein, sondern kann aus den Reihen der pädagogischen Fachkräfte stammen. Wichtig ist, dass der Moderator seine eigene Meinung zurückstellt und das Team neutral anleitet und begleitet. Er unterstützt den Prozess durch eine geeignete Methodenauswahl.

### Methoden zur Entwicklung eines gemeinsamen Verständnisses (Schritt 1):

#### 1) „Abfrage auf Zuruf“

**Wozu?** Will man gemeinsam ein neues Thema angehen, ist es wichtig, im Team ein gemeinsames Verständnis zu entwickeln. Mit der Abfrage auf Zuruf können auf ungezwungene Weise Fragen, Ideen und Vorstellungen gesammelt werden.

**Wie?** Der Moderator stellt eine bereits auf Flipchart oder Pinnwand visualisierte Frage (z. B. „Was verstehen wir unter einer gesundheitsfördernden Kita?“) an das Team und bittet um deren Beantwortung. Die Teilnehmenden rufen dem Moderator ihre Antworten zu. Der Moderator schreibt sie nieder [31].

#### 2) „Mind-Map“

**Wozu?** Die „Mind-Map“ eignet sich besonders zur detaillierten Bearbeitung eines Themas, zum Aufzeigen und Verdeutlichen von Beziehungen. Es ist eine gute Methode, um viele Facetten eines Themas aufzuzeigen.

**Wie?** Der Moderator visualisiert in der Mitte einer mit Papier bespannten Pinnwand in einem Kreis das Thema. Der Moderator bittet das Team, das Schema per Zuruf zu ergänzen; er visualisiert die Zurufe auf dem Papier. Wichtig ist hierbei, dass zunächst die Hauptpunkte gesucht und angeschrieben werden, sodass das Bild von innen nach außen wächst [31].

#### 3) „Kartenabfrage“

**Wozu?** Die Kartenabfrage dient dazu, alle Team-Mitglieder einzubeziehen und in kompakter Form eine Fülle von Aspekten eines Themas abzubilden. Sie kann ebenfalls genutzt werden, um sich mit dem gesamten Team einem gemeinsamen Verständnis anzunähern.

**Wie?** Der Moderator stellt eine auf einer Pinnwand visualisierte Frage an das Team und verteilt Moderationskarten sowie Stifte. Die Teilnehmenden notieren ihre Ideen und Antworten auf den Karten, dabei gilt:

- ▶ mit Flipchart-Stiften schreiben
- ▶ in Druckschrift schreiben
- ▶ eine Karte maximal dreizeilig beschriften
- ▶ nur ein Gedanke pro Karte

Als nächstes werden die Karten eingesammelt und an der Pinnwand angepinnt.

Gleichzeitig oder in einem nächsten Schritt versucht der Moderator mit Unterstützung des Teams aus den angepinnten Karten Sinneinheiten zu bilden, die abschließend mit Überschriften versehen werden (z. B. Überschrift Sinneinheit 1 „Ausgewogene Ernährung“, Überschrift Sinneinheit 2 „Ausreichend Bewegung“, Sinneinheit 3 „Zeit zum Ausruhen“ etc.). Die einzelnen Sinneinheiten stellen Kernaspekte des gemeinsamen Verständnisses dar und bilden die Grundpfeiler für die Weiterarbeit [31].

### Methode zur Durchführung einer Bestandsanalyse (Schritt 2):

#### „(Klein-)Gruppenarbeit“

**Wozu?** Um den Bestand mit dem gesamten Team zu analysieren, eignet sich der KiCo-Referenzrahmen als Instrument. Da der Kriterienkatalog umfangreich und die Zeit meist knapp ist, empfiehlt es sich, die Analyse in Gruppenarbeit durchzuführen.

**Wie?** Mithilfe der Gruppenarbeit können mehrere Aspekte eines Themas zur gleichen Zeit bearbeitet werden: Der Moderator teilt die Gruppe in mehrere

Kleingruppen à 3–5 Personen ein. Anschließend erhält jede Gruppe den Auszug aus dem KiCo-Referenzrahmen zu einem unterschiedlichen Themenfeld (z. B. Ernährung, Bewegung, Entspannung, Mitarbeitergesundheit, Elternpartnerschaft, Organisationsentwicklung oder Personalentwicklung). Jede Gruppe bearbeitet in einer vorgegebenen Zeit ihr Themenfeld und geht dabei ein Kriterium des Referenzrahmens nach dem anderen durch. Was erfüllen wir bereits? Was teilweise, was noch gar nicht? Wo sind wir uns uneinig?



Der KiCo-Referenzrahmen steht unter [www.pebonline.de/kita-coaches.html](http://www.pebonline.de/kita-coaches.html) zum kostenlosen Download bereit.

In einem nächsten Schritt präsentieren die einzelnen Gruppen ihre Ergebnisse vor der Gesamtgruppe (möglichst auf dafür vorbereiteten Pinnwänden). Unklarheiten können in der Gesamtgruppe diskutiert werden. Wenn die Präsentationsphase abgeschlossen ist, ist die Ist-Situation der Kita analysiert und visualisiert [31].

### Methode zur Zielformulierung (Schritt 3):

#### „SMARTe Zielformulierung“

**Wozu?** Das Formulieren von konkreten Zielen ist unerlässlich, wenn man sich weiterentwickeln möchte. Die SMART-Kriterien bieten Unterstützung, um messbare Ziele zu formulieren. Bei diesem Schritt bietet sich eine Diskussion im gesamten Team oder eine Kleingruppenarbeit an.

**Wie?** Der Moderator bittet das Team, anhand der SMART-Kriterien, die er auf einem Flipchart visualisiert hat, Ziele für die Bereiche, die das Team bearbeiten möchte, zu formulieren [31].

**SMART** steht für

**Spezifisch** – Ist das Ziel auf die spezielle Situation der Kita zugeschnitten?

**Messbar** – Ist es möglich, das Ziel zu überprüfen?

**Attraktiv** – Ist das Ziel attraktiv und motiviert zur Zielerreichung?

**Realistisch** – Ist das Ziel erreichbar, oder ist von vornherein klar, dass es nicht erreicht werden kann?

**Terminiert** – Gibt es einen Zeitpunkt, zu dem das Ziel erreicht sein soll? Welchen?

### Methode zur Planung von Maßnahmen (Schritt 4):

#### „Maßnahmenplan“

**Wozu?** Der Maßnahmenplan soll sicherstellen, dass das Treffen nicht ergebnislos bleibt, sondern mit der Vereinbarung von konkreten Maßnahmen abgeschlossen wird, die zur Erreichung der Ziele beitragen.

**Wie?** Der Moderator stellt dem Team eine Tabelle vor, deren Spaltenüberschriften bereits visualisiert sind. Es geht darum, festzulegen

... wer,

... was,

... bis wann tut.

Der Moderator achtet darauf, dass die einzelnen Maßnahmen aufeinander aufbauen bzw. ineinandergreifen und die zeitlichen Terminierungen realistisch sind. Darüber hinaus sollten die Aufgaben gerecht verteilt werden [31].

### Methode zur Reflexion und Diskussion der Zielerreichung und des Prozesses (Schritte 5 und 6):

#### „Flusslauf“

**Wozu?** Analyse eines Prozesses (Gruppe, Projekt, Seminar)

**Wie?** Der Moderator teilt das Team in mehrere Kleingruppen ein, die sich im Raum oder im Freien verteilen. Jede Gruppe markiert (z. B. mit Tesakrepp, mit Stiften, Steinen, Zweigen o. Ä.) einen Flusslauf. Er steht für den Verlauf des Veränderungsprozesses. Die einzelnen Gruppen bilden wichtige Stationen, Ziele und Ereignisse des Prozesses mithilfe von zur Verfügung stehenden Materialien ab (Schlüssel, Taschen, Stifte, Stühle), die sie in oder um den Fluss anordnen. Sie können Hindernisse darstellen, Überschwemmungen und Trockenzeiten, Staudämme. Wenn die Zeit um ist, werden die Flussläufe gemeinsam besichtigt und diskutiert. Haben alle den Prozess gleichermaßen empfunden? Wo weichen die Darstellungen voneinander ab? Aus welchen Gründen?

Abschließend wird gemeinsam ein Fazit gezogen und Vereinbarungen für die nächsten Schritte getroffen, vielleicht sogar schon neue Ziele formuliert [32].

# Literatur

1. Statistisches Bundesamt (2014) Statistiken der Kinder- und Jugendhilfe. Kinder und tätige Personen in Tageseinrichtungen und in öffentlich geförderter Kindertagespflege am 01.03.2014. [https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Soziales/KinderJugendhilfe/TageseinrichtungenKindertagespflege5225402147004.pdf;jsessionid=D621FDE9291075B3ACD405495A78B019.cae3?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Soziales/KinderJugendhilfe/TageseinrichtungenKindertagespflege5225402147004.pdf;jsessionid=D621FDE9291075B3ACD405495A78B019.cae3?__blob=publicationFile)
2. Düngenheim M gesunde kitas · starke kinder, Ganzheitliche Gesundheits- und Bildungsförderung in Kitas - Einführung und Arbeitshilfe für pädagogische Fachkräfte. Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (Hrsg) (2007). [http://www.pebonline.de/uploads/tx\\_ernaehrungundbewegung/peb\\_KiTa\\_Arbeitshilfe\\_Screenversion.pdf](http://www.pebonline.de/uploads/tx_ernaehrungundbewegung/peb_KiTa_Arbeitshilfe_Screenversion.pdf)
3. Grünewald-Funk D Essen und Trinken - Gesundheit und Lernen im Alltag. In: Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (Hrsg) (2011) Gesunde Kita - starke Kinder!: Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. Frühe Kindheit : Bewegung, Körpererfahrung & Gesundheit. Cornelsen, Berlin, S. 19 - 23
4. Mannhard S, Illini S (2012) Die aid-Ernährungspyramide. Tischsystem mit Fotokarten. Für Ernährungsberatung, Schule und Kindergarten
5. DGE et al. (2013) Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 5. überarb. Nachdr. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße
6. Grünewald-Funk D (2010) Das beste Essen für Kinder: Praxisnah vermitteln & kreativ präsentieren. Praxisnah vermitteln & kreativ präsentieren, 3., überarb. Aufl. Aid, Band 6624. Aid, Bonn
7. Koletzko B, Armbruster M, Bauer C et al. (2013) Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Monatsschr Kinderheilkd 161(12): 1187–1200. doi: 10.1007/s00112-013-3031-3
8. Arens-Azevedo U, Pfannes U, Tecklenburg, M. E. (2014) Ist Kita gut? KiTa-Verpflegung in Deutschland: Status quo und Handlungsbedarfe. [http://www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media/xcms\\_bst\\_dms\\_39869\\_39870\\_2.pdf](http://www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media/xcms_bst_dms_39869_39870_2.pdf)
9. Hesecker H, Mensink G (2008) Lebensmittelverzehr und Nährstoffzufuhr im Kindes- und Jugendalter – Ergebnisse aus den beiden bundesweit durchgeführten Ernährungsstudien VELs und EsKiMo. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg) Ernährungsbericht: 2008. 2008. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn, S 49 ff
10. Hilbig A, Alexy U, Drossard C, Kersting M (2011) GRETA: Ernährung von Kleinkindern in Deutschland. *Aktuel Ernährungsmed* 36(04): 224–231. doi: 10.1055/s-0031-1276869
11. Utter J, Neumark-Sztainer D, Jefferey R (2003) Couch potatoes or french fries: are sedentary behaviors associated with body mass index, physical activity and dietary behaviors among adolescents? *J Am Diet Assoc*(103): 1298–1305
12. Vereecken CA, Todd J, Roberts C (2006) Television viewing behaviour and associations with food habits in different countries. *Public Health Nutr*(9): 244–250
13. Dordel S, Kunz T (2005) Bewegung und Kinderunfälle: Chancen motorischer Förderung zur Prävention von Kinderunfällen ; eine Expertise ; [GUV-SI 8074]. Bundesverb. der Unfallkassen
14. Zimmer R (2004) Handbuch der Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis, 1. Ausg. der überarb. und erw. Neuaufl., (14. Gesamtaufl.). Herder, Freiburg im Breisgau, Basel, Wien
15. World Health Organization (2010) Global recommendations on physical activity for health
16. Manz K, Schlack R, Poethko-Müller C, Mensink G, Finger J, Lampert T (2014) Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter: Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). (Physical activity and electronic media use in children and adolescents: results of the KiGGS study: first follow-up (KiGGS wave 1)). *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 57(7): 840–848. doi: 10.1007/s00103-014-1986-4

17. Aue K, Huber G (2014) Sitzende Lebensweise bei Kindern und Jugendlichen. *B & G* 30(03): 104–108. doi: 10.1055/s-0034-1373870
18. Bucksch J, Dreger S (2014) Sitzendes Verhalten als Risikofaktor im Kindes- und Jugendalter. *Präv Gesundheitsf* 9(1): 39–46. doi: 10.1007/s11553-013-0413-2
19. Krug S, Bös K (2011) Bewegung als Schlüssel zur gesunden Entwicklung. In: Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (Hrsg) *Gesunde Kita - starke Kinder!: Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen.* Cornelsen, Berlin, S 23–30
20. Quante S, Wolf S (2011) Entspannung in der Kita. In: Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (Hrsg) *Gesunde Kita - starke Kinder!: Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen.* Cornelsen, Berlin, S 30–36
21. Quante S (2008) Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung, 3. Aufl. Borgmann, Verl. Modernes Lernen, Dortmund
22. Schreyer I, Krause M, Brandl M, Nicko O (2014) AQUA-Arbeitsplatz und Qualität in Kitas. Ergebnisse einer bundesweiten Befragung. [http://www.aqua-studie.de/Dokumente/AQUA\\_Endbericht.pdf](http://www.aqua-studie.de/Dokumente/AQUA_Endbericht.pdf)
23. GKV-Spitzenverband (2014) Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§20 und 20a SGB V. [http://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden\\_Praevention\\_2014\\_barrierefrei.pdf](http://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden_Praevention_2014_barrierefrei.pdf)
24. Preissing C, Schneider B (2012) Die gute gesunde Kita gestalten. Referenzrahmen zur Qualitätsentwicklung in der guten gesunden Kita. Für Kita-Träger, Leitungen und pädagogische Mitarbeiter. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh
25. Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (2011) *Gesunde Kita für alle! Leitfaden zur Gesundheitsförderung im Setting Kindertagesstätte.* [http://www.gesundheit-nds.de/CMS/images/stories/PDFs/Leitfaden\\_Gesunde\\_Kita\\_fuer\\_alle\\_web.pdf](http://www.gesundheit-nds.de/CMS/images/stories/PDFs/Leitfaden_Gesunde_Kita_fuer_alle_web.pdf)
26. Thinschmidt M (2009) Einleitung: Notwendigkeit von Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie Gesundheitsförderung bei Personal in Kindertageseinrichtungen. In: Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz (Hrsg) *Erzieherinnengesundheit- Handbuch für Kita-Träger und Kita-Leitungen*
27. Prüver M (2013) *Fit und entspannt durch den Kita-Alltag. Gesundheitsförderung für Erzieherinnen und Erzieher.* Cornelsen Schulverlage GmbH, Berlin
28. Friederich T, Kerl-Wienecke A (2014) *55 Fragen & Antworten Zusammenarbeit mit Eltern in der Kita.* Cornelsen Schulverlage GmbH, Berlin
29. Kobelt Neuhaus D, Haug-Schnabel G, Bensel J *Qualität der Zusammenarbeit mit Eltern - Ein Leitfaden für den frühpädagogischen Bereich.* [http://www.kkstiftung.de/files/ki-taqm\\_publication.pdf](http://www.kkstiftung.de/files/ki-taqm_publication.pdf)
30. Cremer M, Goldapp C, Graf C, Grünewald-Funk D, Mann R, Ungerer-Röhrich U, Willhöft C (2010) *Qualitätskriterien für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Gesundheitsförderung Konkret, Bd. 13.* BZgA, Köln
31. Seifert J (2009) *Visualisieren Präsentieren Moderieren.* GABAL Verlag GmbH, Offenbach
32. Weidenmann B (2006) *Handbuch Active Training: Die besten Methoden für lebendige Seminare.* Beltz Verlag, Weinheim und Basel
33. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (201) *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung.* <http://www.leitbegriffe.bzga.de/>
34. Duden (2013) <http://www.duden.de/woerterbuch>
35. Wright M, Block M, Von Unger H (2008) *Partizipative Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten.* <http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de/partizipation.html>

# Glossar und Stichwortverzeichnis

## **Bestandsanalyse**

S. 6, 33, 34, 36

Die Bestandsanalyse ist die Ermittlung des Ist-Zustandes in der Kita hinsichtlich räumlichen Gegebenheiten und Mobiliar, bestehenden Angeboten, Regelungen und Vorgehensweisen zu Themen der Gesundheitsförderung und deren Dokumentation.

## **Empowerment**

S. 9

Der Begriff Empowerment beschreibt einen Prozess der Befähigung, der Personen stärkt und ihnen ermöglicht, ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Dabei werden die Personen ermutigt, ihre eigenen personalen und sozialen Ressourcen sowie Fähigkeiten zur Beteiligung zu nutzen und somit Kontrolle über die Gestaltung der eigenen sozialen Lebenswelt (wieder) zu erhalten [33].

## **Elternpartnerschaft**

S. 6, 29

Elternpartnerschaft meint die Zusammenarbeit von Eltern und Kita-Team, um eine optimale Förderung der Kinder zu ermöglichen.

Dabei gilt es als zentraler Aspekt, die Eltern in Entscheidungen mit einzubeziehen und sie zur Mitgestaltung des Kita-Alltags einzuladen. Somit wird Partizipation und gleichberechtigtes Miteinander in der Kita gelebt.

## **Evaluation**

S. 5, 39

Evaluation bedeutet „bewerten“. Im Zusammenhang mit Veränderungsprozessen geht es darum, die Wirksamkeit einzelner Maßnahmen systematisch zu analysieren und zu bewerten. Dabei wird überprüft, ob der tatsächliche Verlauf der Planung entspricht und zum angestrebten Ziel führt. Ist dies nicht der Fall, können Faktoren für das Nicht-Gelingen identifiziert und die Maßnahmen überdacht und angepasst werden [33].

## **Ganzheitlichkeit**

S. 7

Ganzheitlichkeit bedeutet umfassend und weitsichtig über einzelne Aspekte eines Themas hinauszublicken und so größere Zusammenhänge darstellen zu können [34].

So auch im Zusammenhang mit Gesundheitsförderung: Gesundheitliche Themen sollen nicht isoliert betrachtet, sondern mit anderen Aspekten wie bspw. Bildung verknüpft werden, da sich diese gegenseitig beeinflussen. Dabei spielt es eine wichtige Rolle, alle Akteure, die zu der Bearbeitung der Themen beitragen können, in den Prozess einzubeziehen.

## **Gesundheitsförderung**

S. 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 25, 27, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40

Gesundheitsförderung bedeutet, Gesundheitsressourcen und -potenziale auf allen gesellschaftlichen Ebenen zu identifizieren (im Kontext Kita: Ressourcen der Kinder, der Mitarbeitenden, der Eltern, der räumlichen Gestaltung der Einrichtung etc.) und sie zu stärken. Sie beinhaltet dabei sowohl die Verbesserung von individuellen gesundheitsrelevanten Lebensweisen, als auch von Lebensbedingungen [33].

## **Lebensstil**

S. 3, 5, 20

Als Lebensstil bezeichnet man die Art und Weise der Lebensführung, welche sich bspw. auf Merkmale des Wohnens, Kleidens, Essens, der Freizeitgestaltung (z. B. Sport/Bewegung) und des Sprachgestus bezieht.

In Bezug auf die Gesundheit meint der Begriff Verhaltensweisen, Orientierungen und Ressourcen, die ein Mensch entwickelt, wenn er sich mit seinen sozialen, kulturellen, ökonomischen und ökologischen Lebensbedingungen auseinandersetzt [34].

## **Lebenswelt**

S. 3, 7, 8, 9, 29, 37

Die Lebenswelt ist das persönliche Umfeld, in dem sich das Leben einer Person abspielt. Sie beinhaltet verschiedene soziale Systeme, sogenannte Settings [34].

## **Nachhaltigkeit**

S. 33, 35

Gesundheitsförderung soll fest im Kita-Konzept verankert und somit in den Kita-Alltag integriert werden [34].

## **Partizipation**

S. 6, 10, 11, 29, 35, 37

Als Partizipation bezeichnet man Teilnahme und Teilhabe. Ziel ist es, Menschen zu ermächtigen, bei wesentlichen Fragen der Lebensgestaltung mitentscheiden zu können [35].

## **Prävention**

S. 28

Prävention ist der Oberbegriff für alle Maßnahmen, die dazu beitragen, das Auftreten und die Ausbreitung sowie negative Auswirkungen von Krankheiten oder Gesundheitsstörungen zu verringern oder zu vermeiden. Sie beinhaltet das Ausschalten von Krankheitsursachen, die Früherkennung und -behandlung oder die Vermeidung des Fortschreitens einer bestehenden Krankheit [33].

## **Public Health Action Cycle**

S. 34

Der gesundheitspolitische Aktionszyklus (Public Health Action Cycle) ist die Weiterentwicklung des Policy Cycles für gesundheitspolitische Projekte und Prozesse. Er gliedert eine Intervention in vier Phasen:

- 1.) **Problembestimmung:**  
Definition und Bestimmung des zu bearbeitenden Problems
- 2.) **Strategieformulierung:**  
Konzipierung und Festlegung einer zur Problembearbeitung geeigneten Strategie oder Maßnahme
- 3.) **Umsetzung:**  
Durchführung der definierten Aktionen
- 4.) **Bewertung:**  
Abschätzung der erzielten Wirkungen

Wird das Ergebnis der Bewertung mit der ursprünglichen Problembestimmung in Beziehung gesetzt, so kommt es zu einer neuen Problembestimmung und der Zyklus beginnt von neuem [33].

## **Resilienz**

S. 8, 27

Als Resilienz bezeichnet man die psychische Widerstandskraft. Bei Kindern und Jugendlichen meint sie die Kraft, gegenüber ungünstigen Lebensumständen oder kritischen Lebensereignissen Stand zu halten und sich trotz ihres Auftretens gesund bzw. altersgemäß zu entwickeln.

Bestimmend dafür, ob all diese Ereignisse gesund, altersgemäß bzw. erfolgreich bewältigt werden, sind risikomildernde bzw. schützende Faktoren inner- und außerhalb einer Person (personale, familiäre oder soziale Schutzfaktoren). Ihnen gegenüber stehen die Risikofaktoren einer Person, welche zur Abschwächung der Resilienz führen und somit das Entstehen einer Krankheit oder einer Störung begünstigen [33].

## **Ressourcenorientierung**

S. 6, 10

Ressourcen sind hier Stärken und Fähigkeiten einer Person wie z.B. individuelle Lebenskompetenzen, Persönlichkeitsmerkmale, körperliche Schutzfaktoren sowie Faktoren der sozialen Umwelt (z. B. familiäres Umfeld, soziale Beziehungen etc.) und materieller Art.

Ressourcenorientierung meint eine Perspektive oder Haltung, die auf die Ressourcen einer Person fokussiert [33].

## **Salutogenese**

S. 8

Die Salutogenese fokussiert darauf, Prozesse zu erforschen, die Gesundheit erhalten und fördern. Die zentrale Frage lautet: Was erhält gesund? Gesundheit und Krankheit werden dabei als Pole eines gemeinsamen, multifaktoriellen Kontinuums betrachtet.

Zentrale Faktoren, die darüber entscheiden, ob die Bewegung zum positiven Pol gelingt, sind die Widerstandsressourcen einer Person. Stehen diese ausreichend zur Verfügung, so kann sich das gesundheitsschädigende Potenzial der Stressoren nicht entfalten und demnach nicht wirksam werden. Man bleibt gesund.

Die Salutogenese stellt somit den Gegenbegriff zur Pathogenese dar, welche primär auf die Entstehung von Krankheiten und das Verständnis pathogener Prozesse fokussiert [33].

## **Setting-Ansatz**

S. 5, 6, 37

Unter einem Setting versteht man ein soziales System. Der Setting-Ansatz fokussiert auf die Lebenswelt von Menschen und somit auf die Rahmenbedingungen, unter denen sie leben, lernen, arbeiten und konsumieren. Es wird von wechselseitigen Beziehungen zwischen ökonomischer, sozialer, organisatorischer Umwelt und persönlicher Lebenswelt ausgegangen [33].

## **Wertschätzende Kommunikation**

S. 25, 27, 29

Unter wertschätzender Kommunikation versteht man die Interaktion von Menschen, die durch das Vermitteln von gegenseitiger Anerkennung, Achtung und Respekt gekennzeichnet ist. Auf diese Weise wird das Verhältnis zwischen den agierenden Personen gefördert und steigert die Bereitschaft zur Zusammenarbeit.

# Impressum

## Herausgeber

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.  
Wallstr. 65  
10179 Berlin  
Telefon: 030 27 87 97-67  
Telefax: 030 27 87 97-69  
plattform@pebonline.de  
www.pebonline.de

Vertretungsberechtigte:  
Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich

Eintrag Vereinsregister:  
VR 24014 Nz

## Autoren

Dr. Katja Aue, Mirko Eichner, Dr. Dorle Grünewald-Funk, Wiebke Kottenkamp, Linda Tillmann

Mit dem vorliegenden Praxis-Leitfaden knüpfen die Autoren auch an die Arbeitshilfe „gesunde kitas · starke kinder, Einführung und Arbeitshilfe für pädagogische Fachkräfte“ an, die Dr. Monika Dungenheim 2007 für die Plattform Ernährung und Bewegung verfasst hat.

## Redaktion

Linda Tillmann (V.i.S.d.P.)  
Carolin Strauer

## Abbildungen

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb):  
S. 8, 9, 11, 23, 34, 36, 37, 38, 39

## Fotos

Matthias Martin/www.matthiasmartin.de

## Satz und Gestaltung

Christine Haas/www.haas-images.de

2. Auflage November 2015

## Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

[www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)

## IN FORM

Das Projekt „KiCo – Kita-Coaches IN FORM“ wird gefördert im Rahmen der Initiative IN FORM durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Bundestages.

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)



Bei der Erstellung der Inhalte wird auf eine geschlechtergerechte bzw. geschlechterneutrale Sprache geachtet. Soweit nur personenbezogene Bezeichnungen in männlicher Form aufgeführt sind, beziehen sie sich auf beide Geschlechter in gleicher Weise.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)