

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (Hrsg.)

Gesunde Kita – starke Kinder!

Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die
Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen

Mit Textbeiträgen von:

Heike Böhme, Klaus Bös, Heike Beckel, Mechtild Budéus,
Christoph Büchner, Mirko Eichner, Anita Fischl, Dorle Grünwald-
Funk, Ruth Hammerbacher, Mandy Hennig, Claudia Kortenbruck,
Susanne Krug, Andrea Lambeck, Antje Meißner-Trautwein, Elke Opper,
Karin Orth-Hesener, Sonja Quante, Ilka Pfützte, Mirjam Prüver,
Eva Reichert-Garschhammer, Renate Schnell, Wolfgang Tietze,
Ulrike Ungerer-Röhrich, Sabina Wesling, Susanne Wolf



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Grußwort | 9 |
| Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Ilse Aigner | |
| Vorwort | 11 |
| Aloys Berg | |
| Einführung: Aus der Praxis für die Praxis | 13 |
| Andrea Lembeck | |
| 1 Basiswissen | 16 |
| <hr/> | |
| Gesund aufwachsen | 16 |
| Dorle Grünewald-Funk | |
| Essen und Trinken – Gesundheit und Lernen im Alltag | 19 |
| Dorle Grünewald-Funk | |
| Bewegung als Schlüssel zur gesunden Entwicklung | 23 |
| Susanne Krug und Klaus Bös | |
| Entspannung in der Kita | 30 |
| Sonja Quante und Susanne Wolf | |
| Stärken stärken – Schatzsuche in der Kita | 36 |
| Ulrike Ungerer-Röhrich, Ines Eisenbarth, Verena Popp, Sonja Quante, Susanne Wolf | |

| | |
|--|------------|
| Elternhaus und Kita Hand in Hand – Partnerschaft für ein gesundes Aufwachsen | 42 |
| Mirko Eichner | |
| Gesundheitsförderung in den Bildungsplänen | 53 |
| Eva Reichert-Garschhammer | |
| 2 Das Projekt „Gesunde Kitas – starke Kinder“ | 67 |
| <hr/> | |
| Was ist und was kann Coaching in der Kita? | 67 |
| Antje Meißner-Trautwein und Ruth Hammerbacher | |
| Projektbeschreibung „Gesunde Kitas – starke Kinder“ | 69 |
| Ilka Pfütze, Sabina Wesling und Ruth Hammerbacher | |
| Gesundheitsförderung – ein Thema mit vielen Facetten | 82 |
| Marfa John | |
| „Kita-Frühling“ Halle | 87 |
| Antje Meißner-Trautwein und Ruth Hammerbacher | |
| Zusammen, individuell, schrittweise zum Erfolg – Ein persönlicher Rückblick auf zwei Jahre Projektverlauf | 93 |
| Ilka Pfütze | |
| Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung von „Gesunde Kitas – starke Kinder“ | 99 |
| Wolfgang Tietze | |
| Ausblick | 103 |
| Andrea Lambeck und Mirko Eichner | |

| | |
|--|------------|
| 3. Aus der Praxis für die Praxis | 106 |
| Gesundheitsförderung in der Kita entwickeln – so geht es | 106 |
| Essen und Trinken in der Kita | 111 |
| Bewegungsfreundliche Kita | 130 |
| Entspannter Kita-Alltag – so geht es | 142 |
| Zusammenarbeit mit den Eltern – der Gesundheitsdialog | 150 |
| Strukturen und Teamentwicklung | 158 |
| Literatur | 168 |
| Lesetipps | 172 |
| Service | 172 |
| Verzeichnis der Autorinnen und Autoren | 173 |