

Ziele

- ♥ Die Kinder bewegen sich in der Spielgruppe oft und vielseitig, werden geschickter und zu einem bewegten Lebensstil motiviert.
- ♥ Die Kinder essen in der Spielgruppe gesunde Zwischenmahlzeiten und trinken Wasser.
- ♥ Die Spielgruppenleitenden kennen den Einfluss und die langfristige Wirkung von regelmässiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung auf die gesamte kindliche Entwicklung. Sie können den Kindern die Freude daran vermitteln.
- ♥ Die Spielgruppen werden bewegungsfreundlich gestaltet und ausgestattet.
- ♥ Die Eltern werden in das Projekt einbezogen. Sie kennen die zentralen Botschaften und erhalten Anregungen für die Umsetzung von Bewegung und Ernährung im Alltag.



Umsetzung

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

Kontaktadresse

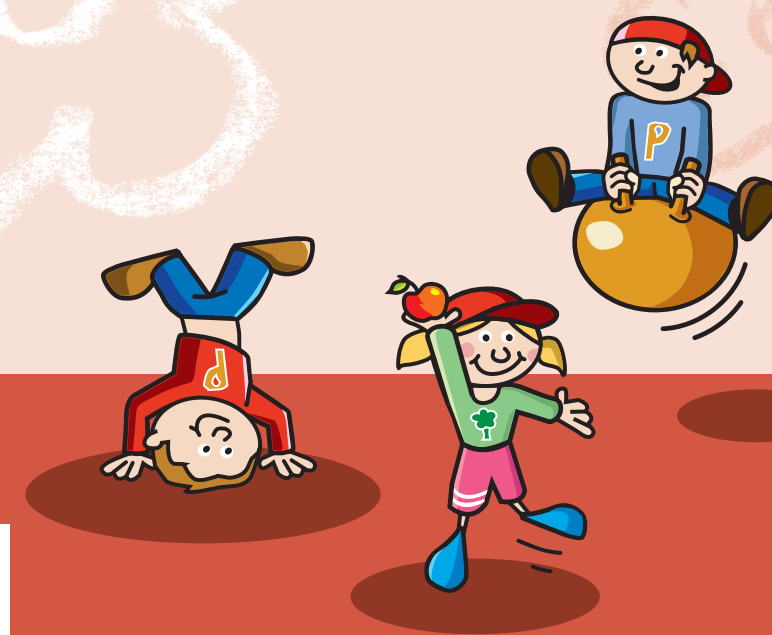
Amt für Sport
Gesundheitsförderung
An der Aa 6
6301 Zug
Tel.: 041 728 35 54
sport@zug.ch
www.zg.ch/sport

Weitere Informationen zum Projekt Purzelbaum finden Sie unter www.purzelbaum.ch

hellerdruck.ch atelierleuthold.ch

PURZELBAUM

Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung in der Spielgruppe



Unterstützt
vom Kanton Zug



Gesundheitsförderung
Schweiz

Bewegung

... unterstützt das frühkindliche Lernen

Durch Bewegung sammeln Kinder Wissen über sich selbst und die Umwelt. Bewegung motiviert, steigert die Konzentrationsfähigkeit und unterstützt die kognitive und sprachliche Entwicklung.

... stärkt das Selbstbewusstsein

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

Bewegung

... macht geschickt und stark

Durch regelmässige Bewegung werden die motorischen Fähigkeiten, die Sinneswahrnehmung, die Geschicklichkeit und das Sicherheitsverhalten im Alltag gefördert. Bewegung kräftigt zudem die Muskulatur und unterstützt eine gute Körperhaltung.

... macht Spass

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Abwechslungsreiches und tägliches Bewegen fördert das Wohlbefinden, ist Ausdruck von Lebensfreude und begünstigt einen langfristig bewegten Lebensstil.

Bewegung und ausgewogene Ernährung

... halten gesund

Regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wirken sich positiv auf das Wohlbefinden, die Entwicklung und die Gesundheit aus.

... machen Freunde

Beim gemeinsamen Bewegen und Essen werden soziale Kontakte geknüpft. Im Miteinander lernen Kinder den rücksichtsvollen Umgang untereinander.

Ausgewogene Ernährung

... macht leistungsfähig

Gesunde Znüni und Zvieri unterstützen die Aufnahmefähigkeit der Kinder in der Spielgruppe.

... ist mehr als Nahrungsaufnahme

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

... macht auch den Zähnen Freude

Ungezuckerte Zwischenmahlzeiten helfen mit, Karies vorzubeugen.

