

A photograph of two young children, a girl on the left and a boy on the right, focused on preparing fresh vegetables. The girl is wearing a red and white checkered apron, and the boy is wearing a green and white checkered apron. They are standing at a table with a wooden cutting board filled with sliced vegetables like tomatoes, cucumbers, and onions. The boy is holding a skewer with a slice of cucumber and a slice of tomato. The background is a bright, clean kitchen setting.

Leitlinien und Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung

in der familienergänzenden Kinderbetreuung
im Kanton Zug



Kanton Zug

Gesundheitsdirektion
Amt für Sport

Inhaltsverzeichnis

01 Leitlinien Ernährung und Bewegung für die familienergänzende Kinderbetreuung

01 Kinder werden als eigenständige Persönlichkeiten wahrgenommen und respektiert – auch beim Essen 4

02 Eine gute Esskultur fördert das Sozialverhalten 6

03 Wissen und Wertschätzung rund um das Thema Essen und dessen Zubereitung gehören zum Tischgespräch 7

04 Bewegung ist eine Selbstverständlichkeit im Alltag 8

05 Bewegungsförderung stärkt das Selbstvertrauen 9

06 Jedes Kind wird so akzeptiert, wie es ist 11

02 Empfehlungen für die gesunde Ernährung von Kindern

01 Den Durst stillen – ohne Zucker 12

02 Pflanzliches: Früchte, Gemüse oder Salat gehören zu jeder Mahlzeit 15

03 Getreideprodukte und Kartoffeln – ergänzende Beilagen machen satt 16

04 Tierisches: Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier – sinnvolle Abwechslung 17

05 Süßigkeiten gehören auch dazu 18

06 Fett mit Mass notwendig 19

03 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr

04 Bewegungsformen von Kindern und ihre Wirkung im Überblick

05 Links und Literatur

06 Auszeichnungen und Projektpartner

07 Dank und Adressen



«Ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung»

Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Bewegung und Ernährung» werden im Kanton Zug verschiedene Projekte zur Förderung des gesunden Körpergewichts lanciert, mit denen Kinder, Eltern und Betreuungspersonen altersgerecht für gesunde Ernährung und Bewegung sensibilisiert werden. Ziel ist, dass gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung feste Bestandteile des Kinderalltags werden.

Kinder bewegen sich gerne, Kinder wissen, wie viel Essen sie brauchen. Kinderbetreuungsangebote bieten genügend Raum und Zeit, damit sich die Kinder bewegen können. Gesundes, ausgewogenes Essen auf dem Tisch ist ebenfalls eine Selbstverständlichkeit. Kinder in der familienergänzenden Tagesbetreuung sind fit und gesund.

Die nachfolgenden Leitlinien und Empfehlungen helfen, diese Ziele zu erreichen, sie zeigen, wie viel Wissen hinter diesen Selbstverständlichkeiten stecken. Sie rufen in Erinnerung, wie wichtig es ist, die Rahmenbedingungen für einen gesunden Alltag zu schaffen, sich der Vorbildrolle bewusst zu sein und das Wissen rund um das Thema gesunde Lebenshaltung weiterzugeben.

Diese Leitlinien und Empfehlungen richten sich an alle familienergänzenden Kinderbetreuungen im Kanton Zug: Spielgruppen und Tagesfamilien, Kindertagesstätten und schulergänzende Betreuungsangebote wie Mittagstische, Randzeiten- und Ferienbetreuung sowie Tageskindergärten und Tagesschulen für Schulkinder.

Leitlinie 01

Kinder werden als eigenständige Persönlichkeiten wahrgenommen und respektiert – auch beim Essen

Kinder essen, wenn sie hungrig sind. Kinder hören auf zu essen, wenn sie satt sind. Um diese angeborene Fähigkeit nicht zu verlieren und weiterzuentwickeln, ist es wichtig, dass sie selber am Esstisch schöpfen dürfen. Dabei essen Kinder einmal weniger und einmal mehr. Entscheidend ist, wie viel ein Kind über längere Zeit durchschnittlich isst. Um ihren hohen Energieverbrauch decken zu können, benötigen sie drei Haupt- sowie zwei Zwischenmahlzeiten. Unbekannte Speisen lehnen die Kinder häufig erst einmal ab. Durch wiederholtes Anbieten (bis zu 15-mal) von schwach gesalzenen und mild gewürzten Speisen kann die Akzeptanz gesteigert werden und eine Vorliebe entwickelt werden. Zwang bewirkt dabei das Gegenteil.



Kinder lernen vor allem durch Nachahmung. Daher ist die Vorbildfunktion der Eltern und Betreuungspersonen sehr wichtig.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- Die Betreuer/-innen sind sich ihrer Vorbildrolle bewusst.
- In der Tagesbetreuung werden regelmässig Mahlzeiten angeboten: Zmorge, Znüni, Zmittag, Zvieri.
- Die Kinder schöpfen selber oder können selber entscheiden, was und wie viel ihnen geschöpft wird.
- Die Kinder werden wiederholt ermuntert, Neues auszuprobieren.
- Die Betreuungspersonen beobachten das Essverhalten der Kinder, kennen deren Vorlieben und deren Abneigungen.
- Das Essen wird kindergerecht zubereitet und mit Wertschätzung geschöpft.

Tipps für die bessere Akzeptanz unbekannter Speisen

μ Obst und rohes Gemüse in
Schnitzen anbieten

μ Gemüse in Suppen, Saucen oder
Eintöpfe mischen

μ Milchprodukte (z. B. Joghurt) mit
saisonaalem Obst mischen

Leitlinie 02

Eine gute Esskultur fördert das Sozialverhalten

Bei den Mahlzeiten kommen alle Mitglieder einer Gruppe zusammen. Sie lernen, aufeinander zu achten und Rücksicht zu nehmen. **Wenn die Kinder feste Aufgaben rund ums Essen haben, lernen sie, Verantwortung für eine Gruppe zu übernehmen, und erhalten Wertschätzung.**

Mit den Tisch- und Essregeln lernen die Kinder kulturelle Normen und im Umgang mit Messer und Gabel üben sie ihre feinmotorischen Fähigkeiten. Essen darf jedoch nicht als Erziehungsmittel eingesetzt werden. Sowohl Belohnungen als auch Strafen beeinflussen das Essverhalten negativ und haben prägende Wirkung bis ins Erwachsenenalter.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- Regeln und Rituale bestimmen den Ablauf des Essens.
- Das Essen beginnt gemeinsam.
- Das Mittagessen bietet die Möglichkeit zum Austausch unter allen Beteiligten.
- Die Kinder lernen, mit Messer und Gabel zu essen.
- Die Mahlzeiten finden in einer angenehmen Atmosphäre statt.
- Alle Beteiligten erhalten genügend Zeit beim Essen.
- Die Kinder gestalten die Esssituation mit und werden in die Menüplanung miteinbezogen.
- Die grösseren Kinder zeigen Verantwortung gegenüber kleineren Kindern.
- Die Kinder beteiligen sich bei den Aufgaben im Alltag.



Leitlinie 03

Wissen und Wertschätzung rund um das Thema Essen und dessen Zubereitung gehören zum Tischgespräch

Um das Essverhalten der Kinder nachhaltig zu beeinflussen, reicht es nicht, gesundes Essen anzubieten. Die Kinder müssen auch lernen, was gesundes Essen ist und wie man es zubereitet. Genauso wichtig ist der Umgang mit ungesundem Essen. Was verboten ist, wird in der Regel noch begehrenswerter. Umso wichtiger ist es zu lernen, massvoll und vernünftig mit ungesundem Essen umzugehen.

Kinder können im Alltag spielerisch lernen, aus welchen Rohstoffen das Essen zubereitet wird und woher diese kommen. Zudem können sie lernen, wann welche Früchte und Gemüse saisongerecht sind.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- Die Betreuer/-innen wissen, was gesund ist – gesunde Ernährung ist in der Tagesbetreuung ein Thema, zum Beispiel als Tischgespräch.
- Die Betreuer/-innen besuchen Weiterbildungen zum Thema Ernährung.
- Die Kinder erhalten regelmässig die Gelegenheit zu kochen und zu backen.
- Regelmässige Ausflüge auf einen Bauernhof und auf einen Gemüsemarkt gehören zum Jahresprogramm.
- Die Kinder wissen, wer das Essen zubereitet hat, lernen Wertschätzung gegenüber dieser Dienstleistung.

Tipp

Cherrytomaten, Bohnen, Kresse oder Rucola lassen sich einfach und auf kleinem Raum gemeinsam mit den Kindern selber anbauen und können eine lustvolle Ergänzung der Mahlzeiten sein.



Leitlinie 04

Bewegung ist eine Selbstverständlichkeit im Alltag

Regelmässige körperliche Bewegung ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Kinder gesund aufwachsen. Kinder brauchen Gelegenheiten, Fähigkeiten wie Klettern, Steigen und Balancieren selbstständig zu erproben. Gemeinsam mit anderen Kindern lernen sie, ihre Fähigkeiten einzuschätzen, und erfahren auf diese Weise, was sie sich und andere ihnen zutrauen. So lernen sie auch, mit Misserfolgen umzugehen.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- Räume der Tagesbetreuung beinhalten bewegungsfördernde Elemente, wechselnde Bewegungsparcours werden aufgestellt.
- Kinder erhalten die Gelegenheit, aus Materialien wie Matratzen, Zelten, Kartonröhren, Chiffontüchern oder aus dem Treppenhause ständig neue eigene Bewegungslandschaften zu schaffen.
- Freie Flächen in der Umgebung der Tagesbetreuung werden entdeckt und genutzt.
- Freies Bewegen drinnen und draussen wird täglich ermöglicht.
- Sing- und Bewegungsspiele gehören zum Tagesablauf und werden regelmässig eingebaut.
- Feinmotorische Aufgaben werden im Alltag einbezogen (Gemüse rüsten, basteln, malen, mit Messer und Gabel essen usw.).

Leitlinie 05

Bewegungsförderung stärkt das Selbstvertrauen

Kinder erfahren durch körperliche Aktivitäten, dass sie selbst imstande sind, etwas zu leisten. Indem sie erleben, dass sie die Ursache bestimmter Effekte sind, entsteht die erste Vorstellung der eigenen Fähigkeiten.

Die Motivation, neue und schwierige Aufgaben zu meistern, wird wesentlich beeinflusst von der Überzeugung, dass man eine Handlung erfolgreich ausführen kann. Diese sogenannte Selbstwirksamkeit ist ein zentraler Bestandteil im Aufbau des Selbstvertrauens. Damit ein Kind Selbstwirksamkeit erfährt, braucht es Anregungen und Begleitung. Unterstützung durch Erwachsene ist hingegen nur sinnvoll, wenn das Kind die Aufgabe selber nicht zu lösen vermag.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- In einer anregenden und bewegungsfördernden Umgebung werden Kinder zu neuen oder bekannten Bewegungsaufgaben ermutigt.
- Die Kinder erhalten nur wenige, dafür gezielte und ausschließlich positive Rückmeldungen – Hilfe wird nur angeboten, wenn es zur Bewältigung der Aufgabe tatsächlich nötig ist.
- Die kindergerechte Umgebung regt verschiedene Sinne an: Tasten, Riechen, Sehen, Hören, Schmecken.
- Bewegungsräume ermöglichen herausfordernde Lerngelegenheiten.



Leitlinie 06

Jedes Kind wird so akzeptiert, wie es ist

Kinder entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo. Es ist die Aufgabe der Erwachsenen, geeignete Bedingungen für einen harmonischen und natürlichen Entwicklungsprozess zu schaffen, ihn jedoch nicht zu beeinflussen. Kinder, die die Freiheit haben, ihre Motorik im eigenen Rhythmus und aus eigener Kraft zu entwickeln, sind in der Regel sicher unterwegs und vor Unfällen geschützt. Sie sind es gewohnt, sich achtsam zu bewegen. Kinder, die Mühe haben, Bewegungsabläufe einzuüben, brauchen mehr Zeit und mehr Motivation, um sich zu bewegen und Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu gewinnen. Anstatt sie auszugrenzen, werden sie auf ihrem «Niveau» gefördert und positiv gestärkt.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- Ausgrenzungen unter den Kindern aufgrund körperlicher oder motorischer Fähigkeiten werden nicht geduldet.
- Diskriminierung aufgrund körperlicher oder motorischer Handicaps werden in der Tagesbetreuung aktiv bekämpft.
- Alle Kinder erhalten die individuell notwendige Zeit, etwas zu lernen, ihnen wird das Vertrauen entgegengebracht, dass sie selber Lösungen finden können.
- Die Kinder werden ernst genommen, mit Fragen in die Prozesse eingebunden und als eigenständige Persönlichkeiten behandelt und respektiert.

Empfehlung 01

Den Durst stillen – ohne Zucker

Da Kinder auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr viel empfindlicher reagieren als Erwachsene, sollen Getränke zu jeder Mahlzeit und auf Verlangen angeboten werden. **Geeignet sind Hahnenwasser, Mineralwasser, ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees.** Als Abwechslung können die Getränke auch mit Orangen- oder Fruchtschnitzen verfeinert werden.

Süssgetränke wie Limonade, Eistee, Sirup oder Cola sind nicht geeignet, da sie viel Zucker enthalten und den Zähnen schaden. Süssgetränke können an besonderen Anlässen angeboten werden, sie gelten als Süssigkeiten. Zudem sind Süssgetränke oft mit Inhaltsstoffen versehen, die bei Kindern Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen auslösen können.

Milch eignet sich aufgrund ihres hohen Nährstoffgehalts nicht als Durstlöscher, zählt auch nicht zu den Getränken, sondern zu den Grundnahrungsmitteln. Industriell gefertigte sogenannte Milchdrinks enthalten häufig grosse Mengen Zucker und andere Zusatzstoffe.

Tipp

Fruchtsäfte mit 100%igem Frucht-saftgehalt und ohne Zuckerzusatz können zu besonderen Gelegenheiten angeboten werden.





Empfehlung 02

Pflanzliches: Früchte, Gemüse oder Salat gehören zu jeder Mahlzeit

Früchte und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Daher sollten sie zu jeder Mahlzeit gegessen werden. Fünf Portionen (eine gefüllte Kinderhand entspricht einer Portion) am Tag sind ideal. Aufgrund des hohen Nährstoffgehaltes sind einheimische und saisongerechte Sorten gesünder und schmecken besser.

Zerkochtes Gemüse wird abgelehnt und enthält nur noch einen geringen Nährstoffgehalt. Daher sollte das Gemüse nach dem Kauf nicht lange gelagert werden und schonend zubereitet werden (nicht im Wasser liegen lassen, möglichst bissfest dünsten). Industriell hergestellte Fruchtmusgetränke, sogenannte Smoothies, sind keine Alternative zu frischem Obst, da sie durch die industrielle Verarbeitung kaum noch gesunde Nährstoffe enthalten. Zudem enthalten diese stark veränderten Produkte teilweise viel Zucker und sind mit chemischen Zusatzstoffen versetzt.

Tipp

Kinder essen gerne rohes Obst und Gemüse, wenn dieses in mundgerechten Stücken angeboten wird.

Empfehlung 03

Getreideprodukte und Kartoffeln – ergänzende Beilagen machen satt

Getreideprodukte und Kartoffeln bilden eine gute Grundlage für eine gesunde Ernährung und sind daher fester Bestandteil der Hauptmahlzeiten. Reis, Teigwaren, Brot und Haferflocken sollten zur Hälfte als Vollkornvariante angeboten werden, da sie mehr Nährstoffe enthalten und länger sättigen.

Bei Kartoffelgerichten auf eine Zubereitung mit wenig Fett achten, zum Beispiel Salzkartoffeln oder Gschwellti. **Bratkartoffeln, Rösti oder Pommes frites sowie andere frittierte Beilagen hingegen enthalten viel Fett und sollten nicht öfter als einmal pro Woche auf dem Menüplan stehen.**

Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen) sind sättigend, fettarm und haben einen hohen Nährstoffanteil. Gerade die Kombination mit Getreide hilft, die hochwertigen Eiweisse gut aufzunehmen. Da den Kindern solche Gerichte häufig nicht vertraut sind, benötigt man eine Angewöhnungszeit. Durch fantasievolle Gerichte kann man diese Zeit erleichtern.

Tipp

Teigwaren kann man mit fettarmen Saucen (z. B. Tomaten-Gemüse-Sauce), Kartoffelsalat mit Joghurt nature anstatt mit Mayonnaise zubereiten.



Empfehlung 04

Tierisches: Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier – sinnvolle Abwechslung

Milch- und Milchprodukte gehören täglich ein- bis zweimal auf den Speiseplan. Dies ist wichtig für den gesamten Körper, insbesondere für den Knochenbau. Empfehlenswert sind Vollmilchprodukte, da das Fett Träger für fettlösliche Vitamine ist. Fertige Milchdrinks enthalten einen hohen Zuckeranteil und sind durch die industrielle Verarbeitung stark verändert und daher nicht empfehlenswert.

Tipp

Eine Alternative ist ein selbst zubereiteter Milchshake mit frischen Früchten.

Jede Woche kann eine Eierspeise, die lang genug gegart wurde (mindestens fünf Minuten), als warme Mahlzeit eingeplant werden.

Speisen, in denen rohe Eier verarbeitet werden, sollten wegen der Salmonellengefahr nicht angeboten werden.

Maximal drei Portionen Fleisch und eine Portion Wurst pro Woche reichen aus, um bei Kindern den Bedarf an Eisen und anderen wichtigen Nährstoffen zu decken. Der Fettgehalt des Fleisches kann sehr unterschiedlich sein. Daher werden magere Fleischstücke bevorzugt (Poulet, mageres Rind- oder Schweinefleisch). Panierte Fleischgerichte sind sehr fetthaltig, da beim Braten viel Fett aufgesaugt wird. Wurstwaren (z. B. Salami, Wienerli, Leberwurst, Frikadellen) enthalten viele versteckte Fette und Zusatzstoffe und sollten daher sparsam, höchstens einmal pro Woche, angeboten werden.

Eine Fischmahlzeit versorgt die Kinder mit wichtigen Fetten und Jod. Fertig zubereitete panierte Fischstäbchen sind sehr fettreich.



Empfehlung 05

Süssigkeiten gehören auch dazu

Süssigkeiten gehören zum Kinderalltag. Sie sollten aber kein Ersatz für eine Mahlzeit sein, da sie den Hunger auf die eigentlichen Mahlzeiten nehmen und häufig sehr energiereich sind. Als Dessert ist zum Beispiel ein selbst gemachter Pudding oder leicht gesüsster Joghurt nature mit Früchten sehr beliebt und vermindert den Appetit auf weitere Süssigkeiten. Eine Kinderhand voll ungesalzener Nüsse oder Trockenfrüchte wird ebenfalls sehr gerne gewählt. **Hinterher sollten die Zähne geputzt werden.**

Honig oder Fruchtdicksaft als Alternative zum weissen Zucker kleben stärker an den Zähnen und enthalten kaum mehr Nährstoffe. Künstliche Süssungsmittel sind keine Alternativen zu Zucker und enthalten eine äusserst hohe Süsskraft. Kinder empfinden dann zum Beispiel die natürliche Süsse wie die eines Apfels als zu schwach. Kinder sollten lernen, mit Süsssem massvoll umzugehen.

Tipp

In industriell gefertigten Produkten, die als gesund angepriesen werden, ist häufig viel Zucker enthalten (z. B. in Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Milchmodgetränken sowie in speziellen Kindermilchprodukten).

Empfehlung 06

Fett mit Mass notwendig

Fette liefern dem Körper wichtige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Wichtig ist eine qualitativ gute Auswahl von Ölen und Fetten. Zum Braten bei hohen Temperaturen sind Bratbutter oder spezielle Bratöle ideal. Zum Dünsten oder für eine Salsauce eignen sich Rapsöl oder Olivenöl. Diese liefern dem Körper täglich wichtige Fettsäuren.

Als Brotaufstrich eignet sich Butter. Margarine ist ein verarbeitetes Produkt aus zum grossen Teil ungünstigen Fettlieferanten. Die Butter ist der Margarine vorzuziehen.

Sparsamer Umgang ist ratsam bei versteckten Fetten wie zum Beispiel in Wurstwaren, Backwaren, Saucen oder Chips. Sie liefern ungünstige Fettquellen und tragen zu einem zu hohen Fettkonsum bei.

Hingegen sind Nüsse wie zum Beispiel Baumnüsse und Haselnüsse sehr zu empfehlen. Diese liefern wichtige Mineralstoffe und qualitativ sehr gute Fettsäuren (Omega-3). Sie können regelmässig in den Speiseplan eingebaut werden.

Tip

Für Kleinkinder empfiehlt es sich, Nüsse in gehackter Form zum Beispiel ins Müesli oder in den Salat zu geben.

Die Ernährung der Säuglinge nach der Geburt besteht zunächst einmal aus der Muttermilch und/oder einer Milchschoppenernährung. Im Alter von vier bis sechs Monaten wird nach und nach die Breikost eingeführt und die Schoppen oder Stillmahlzeiten werden reduziert.

Breikost

Empfehlenswert ist ein Gemüsebrei aus gedämpften und pürierten Kartoffeln und Rüeblen (50% Kartoffeln, 50% Rüeblen oder andere Gemüse). Der Eigengeschmack des Gemüses reicht als Würze. Das Baby lernt diesen natürlichen Geschmack von Anfang an kennen. Der Zusatz von Zucker, Salz oder Gewürzen ist nicht notwendig. Die Beigabe von Fett, zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl, ist hingegen lebensnotwendig, da der Mensch gewisse Fettarten nicht selber produzieren kann und so wichtige Vitaminträger verloren gehen würden. Es wird immer nur eine Sorte Brei eingeführt. Erst wenn das Baby diesen verträgt, kann eine weitere Sorte ergänzt werden. Wird der Brei gekauft, ist es wichtig, dass dieser ebenfalls keine weiteren Zusätze enthält. Auch wenn auf dem Glas «kristallzuckerfrei» steht, sind diesen Breien oft andere Zuckerarten wie zum Beispiel Maltose zugesetzt.

Getränke

Erst wenn der dritte Breikostbrei eingeführt ist, braucht das Baby zusätzlich Flüssigkeit. Das Getränk wird bevorzugt aus dem Becher oder der Tasse angeboten. Das beste Getränk für das Baby



zusätzlich zur Milchernährung ist Trinkwasser. Alternativ können auch ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees angeboten werden. Im Handel angebotene sogenannte «Kindertees» sind häufig gezuckert und können deshalb die Zähne angreifen. Ebenfalls ungeeignet für die Zähne ist das Dauernuckeln an der Flasche.

Früchte

Einzelne heimische Fruchtarten wie etwa Apfel oder Birne können durch andere saisonale Früchte ergänzt werden. Sie sind wichtig für die Vitamin- und Nährstoffversorgung des Kindes. Rohe Früchte und rohes Gemüse werden den Kindern nur unter Aufsicht gegeben, da sie daran ersticken könnten. Nüsse werden aus demselben Grund erst im zweiten Lebensjahr gegeben. Honig ist im ersten Lebensjahr ebenfalls nicht zu empfehlen.

Empfehlenswert

- Gemüsebrei und Früchtebrei
- Rohe Früchte und rohes Gemüse (unter Aufsicht)
- Wasser
- Ungesüsster Tee

Nach etwa 10 bis 12 Monaten können die Kinder an der normalen ausgewogenen Ernährung der Erwachsenen teilnehmen.

«Die motorische Entwicklung ist ein Grundbedürfnis jedes Kindes und ist im Kind selbst angelegt. Sie kann nicht angeleitet, sondern nur ermöglicht werden.» (J. Piaget, 1966)

Laufen, davonlaufen und schnell laufen

- Kinder üben die Koordination ihres Körpers, brauchen ihre Muskeln, erfahren den Raum nach vorn, hinten unten, oben, links und rechts, vorwärts und rückwärts.
- Sie lernen Distanzen abschätzen und ihre Bewegungen planen. Sie spüren die verschiedenen Unterlagen mit ihren Eigenschaften unter ihren Füßen.

Hoch und weit springen

- Kinder brauchen Koordination, Kraft und Gleichgewicht, planen einen Absprung und Sprung, erfahren eine Flugbahn und nehmen beim Aufprall der Landung ihren Körper ganz deutlich wahr (Stoss auf Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen).
- Sie lernen ihre Fähigkeiten einschätzen, machen Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse und erfahren, wie sie die Situation für sich anpassen können.

Höhe erklettern und Ausschau halten

- Kinder üben, ihre Bewegungen in Kraft und Ablauf dem Kletterbaum anzupassen, sie machen Erfahrungen mit der Höhe und erleben sich mutig, kräftig und geschickt.
- Sie lernen ihre Fähigkeiten einschätzen.



Schaukeln und weit durch den Raum schwingen

- Kinder regen ihren Gleichgewichtssinn an und machen Erfahrungen mit Höhe und Geschwindigkeit.
- Sie brauchen Mut und müssen ihren Körper kontrollieren können.

Den Taumel des Rollens und Drehens erleben

- Kinder regen ihren Gleichgewichtssinn an, spüren ihren Körper in der Ausnahmesituation des Schwindels und erleben, wie sie die Kontrolle wieder erlangen.

Gleiten und rutschen

- Kinder regen ihren Gleichgewichtssinn an. Sie erfahren ihren Körper im Raum und machen Erfahrungen mit Beschleunigung und Bremsen.
- Sie spüren dabei ihren Körper in verschiedenen Positionen auf der rutschenden Unterlage.

Balancieren

- Kinder üben, im Gleichgewicht zu bleiben, lernen, sich zu konzentrieren und damit die Aufgabe zu schaffen, die sie sich gestellt haben.

Auf Rollen und Rädern fortbewegen

- Kinder regen ihren Gleichgewichtssinn an und müssen im Gleichgewicht bleiben, lernen Distanzen und Geschwindigkeiten abschätzen, spüren den Fahrtwind im Gesicht, erfahren sich als unabhängig, selbstständig und erfolgreich.

Sich von rollenden und fliegenden Bällen (Gegenständen) faszinieren lassen

- Kinder üben die Koordination von Körper und Augen, lernen Distanzen abzuschätzen, Kraft zu dosieren und ihre Bewegungen insgesamt denen des Balls anzupassen. Sie müssen sich dabei konzentrieren und machen die Erfahrung, dass Üben Erfolg bringen kann.

Am, im und mit Wasser spielen

- Kinder regen ihren Tastsinn an. Sie erleben Qualitäten wie kalt, warm, viel, wenig, leicht, schwer. Sie nehmen ihren Körper mit veränderter Schwerkraft wahr. Sie schulen das Gleichgewicht, üben Koordination und bauen Kraft auf.

Sich verstecken

- Kinder erleben die Spannung, nicht gefunden zu werden, und die Erlösung, doch gefunden zu werden. Sie erproben ihre Geschicklichkeit, Gewandtheit und Gerissenheit. Sie schulen ihre räumlich-visuelle (kann man mich hier von aussen sehen?) und auditive (wo ist der Suchende?) Wahrnehmung. Sie lernen, für kurze Zeit alleine und auf sich selber gestellt zu sein.

Rollen spielen

- Kinder erproben andere Wirklichkeiten, Gefühle, Reaktionsweisen. Sie machen unendlich viele Bewegungserfahrungen und drücken ihre Gefühle und Bedürfnisse aus. Sie erleben ihren Körper als wandelbar und anpassungsfähig.



Bewegungskunststücke lernen und vorführen

- Kinder erproben ihre Fantasie und Kreativität, machen vielfältige Bewegungserfahrungen, lernen zu planen und umzusetzen und üben sich darin, ihre Fähigkeiten anderen zu zeigen.

Sich im Rhythmus bewegen

- Kinder sind konzentriert. Sie passen ihre Bewegungen dem Rhythmus und der Musik an und üben dabei Koordination, Kraftanpassung, Gleichgewicht.

Sich riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern

- Kinder lernen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen, haben Erfolgs-, aber auch Misserfolgserlebnisse, lernen den Umgang damit und bauen Selbstvertrauen auf.

Wenn Kinder sich bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen

- Sie spüren dann ihren Körper, ihren Herzschlag, ihren Atem. Sie machen die Erfahrung, was sie alles können, wie stark und ausdauernd sie sind. Sie haben eine Menge Spass und Lust in ihren Bewegungsspielen erlebt.

Quelle

Nickel, U.: Kinder brauchen ihren Sport, 1990

Ergänzt und bearbeitet von Ch. Busato, Psychomotoriktherapeutin astp, M.-A. Jungo, Ergotherapeutin und Früherzieherin, B. Müller Sommer, Psychomotoriktherapeutin astp

Links und Literatur zu Ernährung

Im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramms Bewegung und Ernährung werden im Kanton Zug verschiedene Projekte zur Förderung von ausreichender Bewegung und ausgewogener Ernährung angeboten und umgesetzt:

www.zg.ch/gesund → Gesundheitsförderung → Bewegung und Ernährung

Projekt «Fourchette verte - Ama terra» von Fourchette verte Schweiz

www.fourchetteverte.ch → Ama Terra

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

- **Merkblätter und Hintergrundinformationen zur Ernährung**
www.sge-ssn.ch → Ich und du → Essen und trinken

Gesundheitsförderung Schweiz

- **Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen ab dem Säuglingsalter**
www.gesundheitsfoerderung.ch → Kantonale Aktionsprogramme → Ernährung und Bewegung → Kinder und Jugendliche → Empfehlungen

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen

- **BLV Broschüre Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern**
www.blv.admin.ch → Lebensmittel und Ernährung → Ernährung → Empfehlungen und Informationen → Lebensphasen und Ernährungsformen → Säuglinge und Kleinkinder



Links und Literatur zu Bewegung

Im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramms Bewegung und Ernährung werden im Kanton Zug verschiedene Projekte zur Förderung von ausreichender Bewegung und ausgewogener Ernährung angeboten und umgesetzt:

www.zg.ch/gesund → Gesundheitsförderung → Bewegung und Ernährung

Projekt «Purzelbaum» der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX

www.radix.ch → Gesunde Schulen → Ernährung und Bewegung
→ Purzelbaum Schweiz

Bundesamtes für Sport BASPO

- **Bewegungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter**
www.hepa.ch → Dokumentation → Dokumente Bewegung

Gesundheitsförderung Schweiz

- **Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen ab dem Säuglingsalter**
www.gesundheitsfoerderung.ch → Kantonale Aktionsprogramme → Ernährung und Bewegung → Kinder und Jugendliche → Empfehlungen

Inselspital Universitätsspital Bern (PEP)

- **Papperla PEP, Körper und Gefühle im Dialog. Materialien für den Unterricht von Kindern von 4-8 Jahren**
www.pepinfo.ch → Angebote PEP → Papperla PEP



Kinderbetreuungsangebote, die die «Purzelbaum»-Auszeichnung erhalten haben, erfüllen die gesetzlichen und fachlichen Anforderungen. Sie integrieren die Bewegungsförderung in den Betreuungsalltag, gestalten ihre Innen- und Aussenräume bewegungsfreundlich, bieten gesunde Mahlzeiten an und fördern das Wassertrinken.



www.radix.ch

Kinderbetreuungsangebote mit dem Fourchette verte - Ama terra Label erfüllen die Anforderungen für ausgewogene Haupt- und Zwischenmahlzeiten, eine kindergerechte Ess- und Tischkultur und für die Berücksichtigung von ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen sowie tierfreundlichen Aspekten der Verpflegung.



www.fourchetteverte.ch

Mit finanzieller Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.



www.gesundheitsfoerderung.ch

Quelle und Dank

Diese Leitlinien und Empfehlungen basieren auf einer Broschüre mit Leitlinien und Fachempfehlungen für die Bewegung und Ernährung von Kindern in der Tagesbetreuung, die das Gesundheitsdepartement des Kantons Basel Stadt dem Kanton Zug freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat.

Die vorliegende Broschüre ist in enger Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle für familienergänzende Kinderbetreuung des Kantonalen Sozialamtes der Direktion des Innern entstanden und ergänzt die gesetzlichen Grundlagen und Empfehlungen der Direktion des Innern des Kantons Zug.

Adressen

Amt für Sport

Gesundheitsförderung

An der Aa 6, 6301 Zug, Tel. 041 728 35 54

sport@zug.ch, www.zg.ch/sport

Kantonales Sozialamt Zug

Generationen und Gesellschaft

Neugasse 2, 6300 Zug, Tel. 041 728 39 61

sozialamt@zg.ch, www.zg.ch/sozialamt



© 2016, Gesundheitsdirektion des Kantons Zug

Amt für Sport

Gesundheitsförderung

An der Aa 6, 6301 Zug, Tel. 041 728 35 54

sport@zug.ch, www.zg.ch/sport

Gestaltung und Druck: Heller Druck, 6330 Cham

