

## Ziele

- ♥ Die Kinder bewegen sich jederzeit in und um die Kita, werden geschickter und zu einem bewegten Lebensstil motiviert.
- ♥ Die Kinder essen in der Kita ausgewogene Zwischenmahlzeiten und trinken Wasser.
- ♥ Die Kita-Betreuenden 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 Kitas werden bewegungsfreundlich gestaltet und ausgestattet.
- ♥ Die Eltern werden in das Projekt miteinbezogen. Sie kennen die zentralen Botschaften und erhalten Anregungen für die Umsetzung von Bewegung und Ernährung im Alltag.



## Umsetzung

- ★ Weiterbildung und Begleitung der Kita-Betreuenden
- ★ Organisierter Praxisaustausch unter den beteiligten Kitas
- ★ Bewegungsfreundliche Gestaltung der Kita
- ★ Täglich gezielte Bewegungsangebote
- ★ Ausgewogene Zwischenmahlzeiten
- ★ Zusammenarbeit mit den Eltern
- ★ Verankerung im Kitaalltag

## 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](http://www.purzelbaum.ch)

hellerdruck.ch atelierleuthold.ch

# PURZELBAUM

Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung in der Kita



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

Ausgewogenes Essen und Trinken unterstützen die Aufnahmefähigkeit der Kinder in der Kita.

### ... ist mehr als Nahrungsaufnahme

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

### ... macht auch den Zähnen Freude

Ungezuckerte Mahlzeiten helfen mit, Karies vorzubeugen.

