

## Kurzfassung

### Wegweisendes Projekt „gesunde kitas · starke kinder“

Erfolge des ganzheitlichen Präventionsansatzes der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

Von Prof. Dr. Aloys Berg, Freiburg, und Prof. Dr. Wolfgang Tietze, Berlin

**Einen gesunden Lebensstil können Kinder schon in den Kindertageseinrichtungen (KiTas) lernen – wenn im Alltag der KiTas Bildungsziele mit einem gesunden Lebensstil verknüpft werden. Das ist das Ergebnis der Pilotphase des Projektes „gesunde kitas · starke kinder“ der Plattform Ernährung und Bewegung (peb).**

**Ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und genügend Entspannung sowie der regelmäßige Gesundheitsdialog mit den Eltern sind die Basis für einen gesunden Lebensstil in der KiTa. Entsprechend des salutogenetischen Ansatzes legt peb bei Kindern das Augenmerk auf die Förderung der gesund erhaltenden Faktoren. Das Ergebnis der wissenschaftlichen Evaluation zeigt: Die Anregungen der peb-Coaches zur Implementierung eines gesunden Lebensstils haben zu durchgängig signifikanten Verbesserungen im KiTa-Alltag geführt.**

Mit dem Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ engagiert sich peb für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, die gleichzeitig die Bildungs- und Entwicklungsprozesse der Kinder stärkt. Gesundheit wird als wesentliche Voraussetzung für die geistige, soziale und körperliche Entwicklung der Kinder betrachtet. Ausgewogenes Essen und Trinken sowie vielseitige Bewegung und ausreichend Entspannungsmöglichkeiten sind das Fundament einer gesunden Entwicklung. Im Gegensatz zur „klassischen“ Gesundheitserziehung stellt der salutogenetische Ansatz nicht die Vermeidung von Krankheiten, sondern die Erhaltung von Gesundheit sowie die Unterstützung gesundheitsfördernder Strukturen und Verhaltensweisen in den Mittelpunkt.

Hinsichtlich der Ernährung wird der eigenverantwortliche, ungezwungene und genussvolle Umgang mit Essen und Trinken angestrebt.

Die körperlich-motorische sowie die emotionale und soziale Entwicklung von Kindern sind eng mit ihren Bewegungs- und Sinneserfahrungen verknüpft; ebenso ihre Denk- und Problemlösungsfähigkeiten. Bewegung im Wechsel mit Entspannung stärkt die Wahrnehmung und hat positiven Einfluss auf Gehirnentwicklung und Lernfähigkeit. Über das Zusammenwirken von Bewegung, Wahrnehmung, Denken, Erleben und Handeln setzen sich Kinder mit sich selbst und ihren körperlichen Grenzen und Ausdrucksmöglichkeiten auseinander.

### Die Pilotphase

Während der ca. 1,5 jährigen Pilotphase des Projekts „gesunde kitas · starke kinder“ baute peb auf vorhandenen Strukturen auf und unterstützte 46 KiTas in den regionalen Clustern Bielefeld, Mülheim an der Ruhr, Region Augsburg und München darin, einen Schwerpunkt ihrer Arbeit auf die Gesundheitsförderung zu legen und die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie Gesundheitsdialog mit den Eltern nachhaltig im Alltag der KiTas zu verankern. Dabei erarbeitete jede KiTa gemeinsam mit dem peb-KiTa-Coach ein individuelles Konzept mit klar definierten Projektzielen. Der Coach stand während der Einführungsphase regelmäßig mit den KiTas im Kontakt und unterstützte sie aktiv.

### Wissenschaftliche Evaluation der Pilotphase

In die Evaluation einbezogen wurden alle beteiligten KiTas. Als Kontrollgruppe dienten 23 Vergleichseinrichtungen. Das Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ zeigt eine Alleinstellung gegenüber den rund 30 Kindergartenprojekten, die seit 1995 in Deutschland durchgeführt wurden und ist mit den vier Komponenten – Ernährung, Bewegung, Entspannung, Gesundheitsdialog mit den Eltern – ganzheitlicher angelegt. Aus der Perspektive von pädagogischen Fachkräften, unabhängigen Evaluatoren und Eltern ist die Umsetzung der Zielvorgaben bei den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung in sehr hohem Maß erfüllt. Die Ergebnisse zeigen den Erfolg des peb-Projekts in der Pilotphase.

## REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE