



März 2014

6.5/44

Gesetzliche Grundlagen und Empfehlungen

Ernährung und Bewegung in familienergänzenden Kinderbetreuungsangeboten im Kanton Zug

Inhalt

1. Ausgangslage	2
2. Die rechtlichen Grundlagen	3
3. Empfehlungen zur Ernährung	4
4. Empfehlungen zur Bewegung	6
5. Auskunft	7

Anhang

Leitlinien und Fachempfehlungen zur Ernährung und Bewegung in der familienergänzenden Kinderbetreuung	8
--	---

1. Ausgangslage

Familienergänzende Kinderbetreuungsangebote haben jene Rahmenbedingungen zu schaffen, die für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Kinder notwendig sind (vgl. Kap. 2). Die Vorgaben des Gesetzgebers dazu sind jedoch nur allgemein gehalten. Sowohl für Kinderbetreuungsangebote wie auch für die Einwohnergemeinden als Bewilligungs- und Aufsichtsbehörden stellt sich deshalb die Frage, wie diese Voraussetzungen bezüglich Ernährung und Bewegung in der Praxis umzusetzen sind.

Gleichzeitig gibt es vielfältige wissenschaftliche Erkenntnisse zur Ernährung und Bewegung von Kindern. Diese Empfehlungen machen die wichtigsten Erkenntnisse für die familienergänzende Betreuung von Kindern von 0 bis 12 Jahren nutzbar. Sie schaffen damit eine Grundlage für eine gesunde Lebensweise aller Kinder, die im Kanton Zug ausserhalb der Familie betreut werden.

Diese Empfehlungen wurden in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug entwickelt. Sie richten sich an die Kinderbetreuungsangebote im Kanton Zug und die Fachpersonen der Gemeinden. Die Empfehlungen bieten Hilfestellung bei der Entwicklung von Betreuungskonzepten, bei der Gestaltung des Betreuungsalltags und bei der Aufsicht über die Kinderbetreuungsangebote. Sie enthalten Hinweise zur Vertiefung der Themen. Sie werden ergänzt durch einen Fachteil im Anhang mit den wichtigsten Erkenntnissen und Tipps für die Praxis.

2. Die rechtlichen Grundlagen

Die Ernährung und Bewegung von Kindern in Angeboten der familienergänzenden Kinderbetreuung ist in verschiedenen Erlassen des Bundes und des Kantons Zug geregelt. Dabei geht es im Wesentlichen darum, dass von den Trägerschaften der Angebote bestimmte Rahmenbedingungen oder Qualitätsanforderungen eingehalten werden müssen, die eine gesunde Entwicklung der Kinder gewährleisten sollen. Oberstes Ziel der gesetzlichen Regelungen ist, dass das Wohl der Kinder, die ausserhalb ihres Elternhauses betreut werden, geschützt ist. Explizit erwähnt wird das Thema Ernährung in den Bestimmungen des Bundes für Kinderbetreuungseinrichtungen. Das Thema Bewegung ist indirekt in die Bestimmungen des Kantons zu den Raumanforderungen eingeflossen (siehe Tabelle unten).

Die geltenden gesetzlichen Bestimmungen verlangen sowohl von Tagesfamilien, wie auch von Kindertagesstätten und von Angeboten der schulergänzenden Betreuung dass sie förderliche Rahmenbedingungen der Betreuung schaffen, die die Entwicklung der Kinder unterstützen. Dazu gehören sowohl eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung wie auch altersgerechte Bewegungsmöglichkeiten.

Im Kanton Zug sind die Gemeinden Bewilligungs- und Aufsichtsbehörde für Kinderbetreuungsangebote (§ 2 Abs. 3 und § 3 Abs. 4 Kinderbetreuungsverordnung). Sie überprüfen regelmässig, ob die Rahmenbedingungen für eine gute Betreuung der Kinder eingehalten werden. Sie können Massnahmen verfügen oder eine Bewilligung entziehen bzw. die Aufnahme von Kindern verbieten, wenn die Verhältnisse ungenügend sind.

Bestimmungen des Bundes	
<p>Verordnung zur Aufnahme von Pflegekindern (Pflegekinderverordnung, PAVO) vom 19. Oktober 1977 (Stand 1. Januar 2013) SR 211.222.338</p>	<p>Familienpflege Die Anforderungen für die Erteilung einer Bewilligung für Pflegefamilien gelten auch für Tagesfamilien (Art. 12 Abs. 2): Allgemeine Voraussetzung für die Aufnahme von Kindern zur Betreuung im eigenen Haushalt ist, dass die Tagesfamilie befähigt ist, eine gute Pflege und Erziehung der Kinder zu gewährleisten. Dabei sind auch die Wohnverhältnisse zu berücksichtigen (Art. 5 Abs. 1).</p> <p>Heimpflege Die Bewilligung für eine Kinderbetreuungseinrichtung darf nur erteilt werden (Art 15 Abs. 1):</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenn eine für die körperliche und geistige Entwicklung förderliche Betreuung der Minderjährigen gesichert erscheint (Bst. a); - wenn für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und für ärztliche Überwachung gesorgt ist (Bst. c)
Bestimmungen des Kantons	
<p>Gesetz über die familienergänzende Kinderbetreuung (Kinderbetreuungsgesetz) vom 29. September 2005 (Stand 1. Januar 2013) BGS 213.4</p>	<p>Zweck Das Gesetz legt den Rahmen für die familienergänzende Kinderbetreuung fest (§ 1 Abs. 1). Die familienergänzende Kinderbetreuung bezweckt (§ 1 Abs. 2):</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern (Bst. c).
<p>Verordnung zum Gesetz über die familienergänzende Kinderbetreuung (Kinderbetreuungsverordnung, KiBeV) vom 14. November 2006 (Stand 1. Januar 2013) BGS 213.42</p>	<p>Qualitätsanforderungen Private und gemeindliche Einrichtungen, die mehr als drei Kinder gleichzeitig betreuen, müssen Qualitätsanforderungen erfüllen (§ 3 Abs. 1). Dazu gehört unter anderem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dass die Betriebsorganisation geregelt ist (Bst. a); - dass ein pädagogisches Konzept vorliegt (Bst. c).
<p>Verordnung zum Gesetz über die familienergänzende Kinderbetreuung (Anhang) vom 14. November 2006 (Stand 1. Januar 2013) BGS 213.42-A1</p>	<p>Qualitätsanforderungen Zu den Qualitätsanforderungen für Kindertagesstätten und Angebote der schulergänzenden Betreuung gehört, dass sie ein ausreichendes Platzangebot haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kindertagesstätten (§ 1 Abs. 4): Innenräume: Mindestens 2 Räume, pro Kind mindestens 6m² Fläche für die Betreuung (Schulkinder 4m²); Aussenräume: Geeignete Spielmöglichkeiten im Freien in der Nähe vorhanden. - Mittagstische und Randzeitenbetreuung (§ 3 Abs. 4): Innenräume: Pro Kind mindestens 4m² Fläche für die Betreuung; Aussenräume: Geeignete Spielmöglichkeiten im Freien in der Nähe vorhanden.

Für Spielgruppen gibt es im Kanton Zug keine gesetzlichen Vorgaben. Dennoch entsprechen die vorliegenden Empfehlungen auch den Leitgedanken des Schweizerischen Spielgruppenverbandes, der Spielgruppen als Lernorte mit guter Betreuungsqualität versteht.

3. Empfehlungen zur Ernährung

Die regelmässigen Gesundheitsbefragungen des Bundesamts für Statistik zeigen, dass heute bereits jedes fünfte Kind übergewichtig oder adipös ist. Mangelnde Bewegung sowie unausgewogene Ernährung gelten als zentrale Problemursachen. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist deshalb auch in Kinderbetreuungsangeboten ein wichtiges Thema. Je nach Alter und Betreuungsumfang nehmen Kinder einen wesentlichen Teil ihrer Mahlzeiten ausserhalb des Elternhauses ein.

Beim gemeinsamen Essen in Kinderbetreuungsangeboten ist nicht nur die Frage relevant, ob die Ernährung gesund und abwechslungsreich ist. Die Essenssituation in der Gruppe bietet auch ein Lernfeld für das Sozialverhalten. Entsprechend ist die Gestaltung der Esskultur ein wichtiges Element zur Förderung der Entwicklung der Kinder. Sie lernen z.B. sich an Regeln zu halten und auf andere Rücksicht zu nehmen. Dabei handelt es sich um Schlüsselkompetenzen, die für den späteren Bildungsweg der Kinder von Bedeutung sind.

Gute familienergänzende Kinderbetreuung bietet deshalb den Kindern sowohl eine gesunde Ernährung wie auch Lernmöglichkeiten an. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass konzeptionelle Grundlagen vorhanden sind, die im Alltag umgesetzt werden können.

Es wird empfohlen, im Rahmen des Betriebskonzepts oder im pädagogischen Konzept Auskunft zu folgenden wichtigen Fragen zum Thema Ernährung zu geben:

- Wer ist für die Ernährung verantwortlich?
- Welche Mahlzeiten werden angeboten?
- Gibt es eine Menüplanung?
- Nach welchen Grundsätzen werden die Mahlzeiten gestaltet?
- Wo werden die Mahlzeiten zubereitet?
- Werden die Kinder in die Zubereitung einbezogen und über das Thema Ernährung informiert?
- Wo werden die Mahlzeiten eingenommen?
- Wie werden die Vorlieben und Abneigungen der Kinder bei der Gestaltung der Mahlzeiten und in der Essenssituation berücksichtigt?
- Wie werden besondere Ernährungsbedürfnisse von Kindern berücksichtigt (Diäten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, religiös bedingte Essensvorschriften etc.)
- Wie werden die Essenssituationen gestaltet (Esskultur)?
- Wie erfolgt die Verpflegung des Personals?
- Wie wird das Personal informiert und geschult?
- Wie wird die Ernährung überprüft und weiterentwickelt?
- Wie erfolgt die Information und Zusammenarbeit mit den Eltern zum Thema Ernährung?



Kinderbetreuungsangebote, welche von "schnitz und drunder" ausgezeichnet wurden, erfüllen die gesetzlichen und fachlichen Anforderungen an eine ausgewogene, gesunde und kindergerechte Verpflegung sowie eine positive Esskultur.

<http://www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/gesundheitsamt/gesundheitsforderung-und-praevention/gesund-es-koerpergewicht/projekte/schnitz-und-drunder>

Weitere Fachempfehlungen zur Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen finden Sie im Anhang.

Links und Literatur

Im Rahmen des Schwerpunktprogramms "Gesundes Körpergewicht 2012-2015" werden im Kanton Zug verschiedene Projekte zur Förderung des gesunden Körpergewichts lanciert, mit denen Kinder, Eltern und Betreuungspersonen altersgerecht für gesunde Ernährung und Bewegung angesprochen werden. Ziel ist, dass gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung feste Bestandteile des Kinderalltags werden.

<http://www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/gesundheitsamt/gesundheitsforderung-und-praevention/gesund-es-koerpergewicht>

Projekt "schnitz und drunder" der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX:

www.radix.ch/index.cfm/94E121F3-DE31-2F52-0C5554F32107CFDD/

Zahlen und Fakten zur gesellschaftlichen Relevanz des Themas gesunde Ernährung der Gesundheitsförderung Schweiz:

http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes_Koerpergewicht/Allgemeines/facts_and_figures.php

Ernährungstipps für Kinder der Gesundheitsförderung Schweiz:

<http://www.sge-ssn.ch/de/ich-und-du/essen-und-trinken/>

Merkblätter und Hintergrundinformationen zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE):

<http://www.sge-ssn.ch/de/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/kindheit/>

Weiterbildung zum Thema Ernährung:

Verband Kinderbetreuung Schweiz: www.kibesuisse.ch

Lesetipps:

- Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. RADIX, 2012, www.radix.ch
- Botta Diener, Marianne: Kinderernährung gesund und praktisch. Beobachter Ratgeber, 2008, ISBN 978 3 85569 392 4
- Jacquet, Muriel/Laimbacher, Josef Dr. med.: Ernährung im Vorschulalter. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), 2010, ISBN 978 3 292 00613 4
- Cremer, Monika/Laimbacher, Josef Dr. med.: Ernährung von Schulkindern. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), 2008, ISBN 978 3 292 00489 5

4. Empfehlungen zur Bewegung

Ausreichende Bewegungsmöglichkeiten sind nicht nur für ein gesundes Körpergewicht von Bedeutung. Vor allem für Kinder im Vorschulalter ist die Bewegung die wichtigste Möglichkeit des Lernens. Durch Bewegung lernen die Kinder ihre Umgebung und die Menschen kennen und eignen sich wichtige Grundfertigkeiten an, die sie für ihren späteren Lebensweg benötigen.

Je nach Alter und Betreuungsumfang verbringen die Kinder einen wesentlichen Teil ihres Lebens ausserhalb des Elternhauses. Ungenügende Bewegungsmöglichkeiten in der familienergänzenden Betreuung gefährden nicht nur die körperliche Gesundheit der Kinder. Sie behindern auch ihre motorische Entwicklung, die Entfaltung ihrer geistigen Fähigkeiten und ihrer Sozialkompetenz.

Gute familienergänzende Kinderbetreuung bietet deshalb den Kindern verschiedenste Möglichkeiten und Gelegenheiten zur Bewegung und zum Lernen an. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass konzeptionelle Grundlagen vorhanden sind, die im Alltag umgesetzt werden können.

Es wird empfohlen, im Rahmen des Betriebskonzepts oder im pädagogischen Konzept Auskunft zu folgenden wichtigen Fragen zum Thema Bewegung zu geben:

- Welche Räume stehen zur Verfügung?
- Wie sind die Räume eingerichtet?
- Stehen spezielle Räume für die Bewegung zur Verfügung?
- Welche Bewegungsmöglichkeiten haben die Kinder im Alltag in den Innen- und Aussenräumen?
- Wie ist die Bewegung in den Tagesablauf integriert (Ausflüge, Spiele im Freien etc.)?
- Wie werden die individuellen Bewegungsbedürfnisse der Kinder berücksichtigt?
- Wie werden Bewegungsmöglichkeiten für Kinder mit besonderen Bedürfnissen geschaffen?
- Wie wird das Personal informiert und geschult?
- Wie erfolgt die Information und Zusammenarbeit mit den Eltern?



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.

<http://www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/gesundheitsamt/gesundheitsforderung-und-praevention/gesund-es-koerpergewicht/projekte/purzelbaum-kita>

Weitere Fachempfehlungen zur Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen finden Sie im Anhang.

Links und Literatur

Projekte für Kinderbetreuungsangebote zum Thema Bewegung im Rahmen des kantonalen Programms "Gesundes Körpergewicht 2012-2015":

<http://www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/gesundheitsamt/gesundheitsforderung-und-praevention/gesund-es-koerpergewicht/projekte>

Projekt "Purzelbaum" der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX:

www.radix.ch/index.cfm/94E121F3-DE31-2F52-0C5554F32107CFDD/

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche des Bundesamtes für Sport BASPO:

http://www.hepa.ch/internet/hepa/de/home/dokumentation/dokumente_bewegung.html

Bewegungstipps für Kinder der Gesundheitsförderung Schweiz:

http://www.hepa.ch/internet/hepa/de/home/dokumentation/dokumente_bewegung.parsys.43804.downloadList.13905.DownloadFile.tmp/bewegungsempfehlungkinder.pdf

Lesetipps:

- Stöcklin-Meier, Susanne: Spielen, Bewegen, Selbermachen...und zusammen lachen, 2010, ISBN 9783 7152 1059 9
- PaperlaPEP: Körper und Gefühle im Dialog. Materialien für den Unterricht von Kindern von 4 bis 8 Jahren, 2010, ISBN 978 3 292 00560 1

5. Auskunft

Für Fragen zu diesen Empfehlungen stehen folgende Anlaufstellen zur Verfügung:

Gesundheitsdirektion

Gesundheitsamt

Gesundheitsförderung und Prävention

Judith Schuler Schmuki

Programmleiterin

041 728 35 42

judith.schuler@zg.ch

www.zg.ch/gesundheitsamt

Direktion des Innern

Kantonales Sozialamt

Koordinationsstelle für familienergänzende

Kinderbetreuung

041 728 39 17

sozialamt@zg.ch

www.zg.ch/sozialamt

Anhang: Leitlinien und Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung

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 fachlichen Empfehlungen helfen, dieses Ziel zu erreichen. Sie zeigen, wie viel Wissen hinter diesen Selbstverständlichkeiten steckt, und 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.

Die folgenden Leitlinien und Fachempfehlungen richten sich an alle familienergänzenden Kinderbetreuungsangebote im Kanton Zug: An Spielgruppen und Tagesfamilien, Kindertagesstätten und schulergänzende Betreuungsangebote wie Mittagstische, Randzeiten- und Ferienbetreuung sowie Tageskindergärten und Tagesschulen für Schulkinder. Sie basieren auf einer Broschüre des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel Stadt, die dem Kanton Zug freundlicherweise zur Verfügung gestellt wurde.

1. Leitlinien Ernährung und Bewegung für die familienergänzende Kinderbetreuung

Leitlinie 1

Die 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 verlernen 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 sich 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:

- Obst und rohes Gemüse in Schnitzern anbieten
- Gemüse in Suppen, Saucen oder Eintöpfen mischen
- Milchprodukte (z.B. Joghurt) mit saisonalem Obst mischen

Leitlinie 2

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 3

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.

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.

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

Leitlinie 4

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 Treppenhaus 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 etc.)

Leitlinie 5

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 6

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

2. Empfehlungen für die gesunde Ernährung von Kindern

Empfehlung 1

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

Eine Alternative wäre ein selbst zubereiteter Milchshake mit frischen Früchten. Fruchtsäfte mit 100%igem Fruchtsaftgehalt und ohne Zuckerzusatz können zu besonderen Gelegenheiten angeboten werden.

Empfehlung 2

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 (nicht im Wasser liegen lassen, möglichst bissfest dünsten) zubereitet werden.

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 3

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

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.

Empfehlung 4

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.

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 5

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 z. B. 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 Süskraft. Kinder empfinden dann zum Beispiel die natürliche Süsse eines Apfels als zu schwach. Kinder sollen lernen, mit Süssem massvoll umzugehen.

Tipp

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

Empfehlung 6

Fett: in Massen notwendig.

Fette werden sehr sparsam eingesetzt. Als Brotaufstrich eignet sich Butter. Zum Braten bei hohen Temperaturen ist Bratbutter ideal. Zum Dünsten oder für eine Salatsauce eignen sich Rapsöl oder Olivenöl. Diese Öle liefern dem Körper täglich wichtige Fettsäuren.

3. Empfehlungen für eine gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr

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
- Ungesüßten Tee

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

4. Bewegungsformen von Kindern und ihre Wirkung im Überblick

«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 abschätzen, Kraft dosieren und ihre Bewegungen insgesamt denen des Balls anpassen. 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 Koordinationen 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 Metrum, dem Rhythmus oder 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

dann spüren sie 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