



gesunder
KINDER
GARTEN

NEWSLETTER



Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen

Newsletter Mai 2016

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- [Willkommen im Netzwerk: Unsere neuen Projektkindergärten stellen sich vor](#)
- [Unsere neuen Referentinnen im Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“](#)
- [Wissenswertes zur Ernährung \(„Saftladen“\) & Zahngesundheit \(„Birkenzucker“\)](#)
- [Elterntipps: Transition – mein Kind kommt in die Schule](#)
- [Literaturtipps: PRO KiTa, Broschüren vom Gesundheitsfonds Steiermark, Schmatzi-Mappe](#)
- [Terminavisos: Vernetzungstreffen für unsere ReferentInnen und KooperationspartnerInnen; Reflexionsworkshops für unsere Projektkindergärten; Netzwerktreffen für unsere Projekt- und Netzwerkkindergärten](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 82 Projektkindergärten und 31 Netzwerkkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: [>> anmelden](#)



Willkommen im Netzwerk: Unsere neuen Projektkindergärten stellen sich vor



Seit dem Start des Programms „Gesunder Kindergarten - gemeinsam wachsen“ im Jahr 2012 beschäftigen sich bereits 61 Kindergärten in der Steiermark intensiv mit der Verankerung von Gesundheit und Gesundheitsförderung in ihrem Kindergarten. Nach den Bezirken Hartberg-Fürstenfeld, Weiz, Leoben, Bruck-Mürzzuschlag und Südoststeiermark, haben nun auch 21 Kindergärten aus den Bezirken Murtal und Voitsberg die Möglichkeit, dieses Angebot der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse in Kooperation mit Styria vitalis zu nutzen.

Dazu wurde Anfang März zu den Informationsveranstaltungen in das Veranstaltungszentrum Judenburg und in das Energiecenter Lipizzanerheimat in Bärnbach geladen. Insgesamt nahmen 85 PädagogInnen und BetreuerInnen an beiden Nachmittagen teil, um sich ausführlich über das Angebot zu informieren. Neben einem Einblick zum Thema Gesundheitsförderung im Kindergarten, erhielten die TeilnehmerInnen einen Überblick über das Programm und Beispiele für gesundheitsfördernde Aktivitäten.

Unsere neuen Projektkindergärten...

Murtal

[Kindergarten Spielberg Freizeitanlage](#)

[Kindergarten Maßweg](#)

[Pfarrkindergarten Lind](#)

[Kneipp Privatkindergarten Capistran](#)

[Kindergarten BAKIP Judenburg](#)

[Kindergarten Frühlingsgasse](#)

[Montessori Kinderbetreuung Sonnenschein](#)

[Kindergarten Marein](#)

[Kindergarten Seckau](#)

[Pfarrkindergarten Weißkirchen](#)

[Kindergarten Kobenz](#)

Voitsberg

[Kindergarten Voitsberg Schillerstraße](#)

[Privatkindergarten Voitsberg „Kind Sein“](#)

[Privatkindergarten Krambambuli](#)

[Kindergarten Afling](#)

[Kindergarten Södingberg](#)

[Privatkindergarten „Mehr Zeit für Kinder“ Köflach](#)

[Kindergarten der Volkshilfe Rosental](#)

[Kindergarten Stallhofen](#)

[Kindergarten Mooskirchen](#)

[Kindergarten „Licht im Leben“](#)



Ziel des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ ist es, den Lebensraum Kindergarten gesundheitsförderlich zu gestalten und damit einen Beitrag zur Gesundheit von Kindergartenkindern, PädagogInnen und BetreuerInnen zu leisten. Jeder Kindergarten ist dabei anders und braucht unterschiedliche Unterstützung. Daher werden für Projektkindergärten spezielle, maßgeschneiderte Angebote entwickelt, um die vielfältigen Erwartungen der Eltern und Kinder mit den Aufgaben und Anforderungen der Kindergarten-Erhalter möglichst gut unter einen Hut zu bringen.



© STGKK & Styria vitalis



Unsere neuen Referentinnen im Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“



Isabella Jan, BA

Bachelor in Philosophie, ausgebildete Leiterin philosophischer Gespräche mit Kindern und Jugendlichen, Kinderbetreuerin und Tagesmutter, seit 2014 selbständig tätig an verschiedenen Volksschulen im Rahmen des Projekts Fabula – Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen

Mein Themenschwerpunkt im „Gesunden Kindergarten“: **Philosophieren mit Kindern zur Entwicklung einer selbständigen Gesprächskultur**



Lisa Lems

Psychomotorikerin, Yoga Lehrerin für Kinder und Erwachsene, Sonderkindergartenpädagogin

Mein Themenschwerpunkt im „Gesunden Kindergarten“: **Psychomotorik – selbstbestimmt durchs Leben gehen, Yoga**



Dipl. LSB Sandra Ebner

Diplom für Lebens- und Sozialbetreuung und Coaching, NLP-Master, systemischer Coach und lizenzi. Coach der Tipping-Methode, systemische Aufstellungsarbeit, Ausbildung für konstruktives Konfliktmanagement, Mentaltrainerin für Kinder und Jugendliche (i.A.)

Mein Themenschwerpunkt im „Gesunden Kindergarten“: **Mentaltraining und Entspannungstraining für Kinder, Eltern-Kind und Kindergarten team**



Mag.a Dr.in Katrin Schreiner

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Wohn- und Architekturpsychologin, seit 2015: wohn- und architekturpsychologische Beratungen für Wohnende, Planende, Bauträger, Verwaltungseinrichtungen, Betreiber von Wohnheimen, Einrichtungen für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen

Mein Themenschwerpunkt im „Gesunden Kindergarten“: **Gestaltung von Kinderräumen**





Saftladen

Wasser marsch! So lautete die Devise, wenn sich die Sonne wieder von ihrer schönsten Seite zeigt und mit den Frühjahrsblüchern um die Wette strahlt. Denn in den wärmeren Jahreszeiten braucht unser Körper besonders viel Flüssigkeit. Am besten deckt man den Bedarf mit frischem Leitungswasser. Es liefert wichtige Mineralien, aber keinerlei Zucker. Eine gute Ergänzung stellen kohlenstoffarmes Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees dar. Mit etwas Melisse oder mit dem Saft von Zitrusfrüchten aufgepeppt, lassen sich auch erklärte Trinkmuffel zu einem Schluck motivieren. Gelegentlich kann es auch ein Glas verdünnter 100-prozentiger Fruchtsaft sein. Saft, Sirup oder Limonaden sollten aber nicht zur Routine werden – einmal daran gewöhnt, fällt es vielen Kindern nämlich schwer, auf Farbe und Geschmack zu verzichten. Wasser-Verweigerer können behutsam an ein gesundes Trinkverhalten herangeführt werden, indem süße Getränke schrittweise stärker verdünnt und lustige, bunte Becher angeboten werden. Gute Vorbildwirkung ist ebenso hilfreich.

Eine achtsame Getränkeauswahl leistet einen wesentlichen Beitrag zur Zahngesundheit und sorgt für den nötigen Antrieb, den unsere Kleinsten zum Entdecken und Lernen brauchen. Doch wie auch wir Erwachsene, denken Kinder nicht immer an das Trinken. Besonders beim Herumflitzen, Toben und Spielen kann es schon einmal passieren, dass das eigene Durstgefühl unbemerkt bleibt. Auch dann, wenn die Gesichtsfarbe bereits Tomatenröte angenommen hat. Aktive Erinnerungen, frei zugängliche „Tankstationen“ und gemeinsame Trinkrituale schützen Kleinkinder auch bei hohen Temperaturen vor den Folgen eines Flüssigkeitsmangels.



Gesund beginnt im Mund – Tipps rund um die Zahngesundheit

Gesunde Zähne sind kein Zufall. Jeder kann selbst etwas tun, um Zahnkrankheiten zu vermeiden und somit für das eigene Wohlbefinden und ein schönes Lächeln zu sorgen. Das Kariesprophylaxeprogramm von Styria vitalis im Auftrag von den Steirischen Krankenversicherungsträgern und dem Gesundheitsressort des Landes unterstützt dabei steirische Kindergärten bereits seit über 27 Jahren.

Wussten Sie, dass...

... Birkenzucker (auch bekannt als Xylit oder E967) vorwiegend aus Holz- und Maisabfällen gewonnen wird und als Zuckeraustauschstoff in vielen Lebensmitteln und Getränken, wie Backwaren, Süßigkeiten (Kaugummi), Limonaden, Senf, Saucen oder Desserts zu finden ist?

In Bezug auf die Zahngesundheit kann Birkenzucker von den beteiligten Bakterien im Mundraum nicht verwertet werden und hat eine karieshemmende Wirkung. Ein übermäßiger Verzehr an Xylit kann jedoch abführend wirken. Enthält ein Produkt mehr als 10 % davon, muss es mit der Kennzeichnung „kann abführend wirken“ deklariert werden. Zuckeraustauschstoffe oder andere Süßstoffe sind keine geeigneten Daueralternativen zu Haushaltszucker, da sie ebenso die Ausprägung des Süßgeschmackes fördern. Der Ersatz von einem Süßungsmittel durch ein anderes ist nicht zielführend. Süßes sollte generell in Maßen und bewusst genossen werden.





Transition – mein Kind kommt in die Schule

Ihr Kind besucht bereits das letzte Kindergartenjahr und kommt bald in die Schule? Der **Übergang vom Kindergarten in die Schule** ist für die ganze Familie ein großer Schritt, der mit Veränderungen und neuen Herausforderungen verbunden ist. Die Zeit vor und während dem Schuleintritt wird von starken Emotionen begleitet: Vorfreude, Neugier, Stolz, aber auch Unsicherheit und Angst können erlebt werden. Entwickelt sich Ihr Kind zu einem Schulkind, verändern sich auch seine Identität und seine Rolle. An das Kind werden ganz neue Herausforderungen herangetragen und Erwartungen gestellt: sitzende Tätigkeiten nehmen zu, es lernt neue Kompetenzen und Fertigkeiten und bekommt Hausaufgaben – die Zeit wird dadurch im Vergleich zur Kindergartenzeit strukturierter. Das verändert die Beziehungen in der Familie und die gesamte kindliche Lebenswelt: Das Kind muss sich sowohl von KindergartenpädagogInnen und -betreuerinnen, als auch von liebgewonnenen FreundInnen lösen und Bindungen zu neuen Bezugspersonen aufbauen. **Damit der Schulstart zu einem positiven Erlebnis für Ihr Kind wird, ist eine gute Zusammenarbeit zwischen Kindergarten, Schule und Ihnen als Eltern zentral.** Sie können einen großen Beitrag zu einem sanften Übergang leisten und Ihr Kind bei diesem neuen Lebensabschnitt gut unterstützen:



© Fotolia

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den nahenden Schuleintritt und über die Gefühle, die es bewegen. Nehmen Sie Ängste, Sorgen, Träume und Erwartungen ernst.
- Erzählen Sie Ihrem Kind von positiven Erlebnissen aus Ihrer Schulzeit. Negatives sollten Sie für sich behalten, damit Ihr Kind ohne Vorurteile in die Schule starten und eigene Erfahrungen sammeln kann.
- Bauen Sie eine gute Beziehung zu dem/der LehrerIn auf.
- Lassen Sie Ihr Kind eigenverantwortlich und selbständig werden: die Hausaufgaben sind letztlich eine Sache zwischen Ihrem Kind und dem/der LehrerIn; bieten Sie Unterstützung dann an, wenn sie gebraucht wird.
- Schaffen sie einen gesunden Zugang zum Lernen und achten Sie darauf, dass Spielen und Spaß nicht zu kurz kommen. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind zu jeder Zeit seines Lebens sein Bestes gibt!
- Fragen Sie in Ihrem Kindergarten/ Ihrer Schule nach, was für einen guten Übergang getan wird und nehmen Sie Angebote auch an.

Wir wünschen Ihnen für diesen spannenden, neuen Lebensabschnitt alles Gute! ☺



Literaturtipps



PRO KiTa – eine nützliche Website für Kindergartenteams

Auf der Website www.pro-kita.com vom Fachverlag PRO KiTa finden Kindergartenteams ein buntes Spektrum an Informationen rund um den Arbeitsalltag in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen vor. KindergartenleiterInnen können sich in fachlich fundierten, übersichtlich gestalteten und praxisbezogenen Texten zu Themen wie MitarbeiterInnenführung, Konflikte und Selbstmanagement informieren. Zusammenarbeit und Gespräche mit Eltern sind ebenso Thema wie pädagogische Tipps und kreative Anregungen zu verschiedenen Bildungsbereichen, beispielsweise Medien, Naturwissenschaft und Soziales. Da pro-kita.com eine deutsche Website ist, sind rechtliche Informationen für steirische Kindergärten nicht anwendbar. Für andere Themen lohnt sich ein Klick auf die Website aber auf jeden Fall!



Unterstützende Materialien zum Thema Essen und Trinken



Der Gesundheitsfonds Steiermark möchte Eltern, sowie Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen dabei unterstützen Kindern ein gesundheitsförderliches Essen und Trinken zu bieten bzw. Tipps und Tricks bei der Ernährungserziehung geben. Die Broschüre „Gesundes Essen und Trinken für die Obst- und Gemüsetiger von morgen“ richtet sich speziell an Eltern von (Klein)Kindern und berücksichtigt nicht nur den ernährungsphysiologischen Aspekt von Essen und Trinken, sondern auch den ökologischen und den sozialen. Die Broschüre „Gesund, ökologisch, sozial – Gesunde Ideen aus dem Kindergarten und der Kinderkrippe“ enthält tolle praktische Ideen und Tipps rund ums Thema Essen und Trinken für Kindergartenteams. Beide Broschüren können kostenlos beim Gesundheitsfonds Steiermark bestellt werden.

Kontakt:

Gesundheitsfonds Steiermark

Mag.^a Martina Karla Steiner

T: +43(0) 316/ 877 - 48 46

E: martina.steiner@stmk.gv.at

W: <http://www.gemeinsam-geniesSEN.at>





Auf den Wunsch von Tiroler KindergartenpädagogInnen hin mehr Unterstützung im Bereich Ernährung zu erhalten und das Thema für Kinder mit vielen Erlebnissen und allen Sinnen erfahrbar zu machen, wurde vom **Ländlichen Fortbildungsinstitut Tirol** das Projekt „Schmatzi – Essen mit allen Sinnen genießen“ ins Leben gerufen. Die **Schmatzi-Mappe für Kindergärten**, die im Rahmen des Projekts entwickelt wurde, kann nun auch von steirischen Kindergärten bestellt werden. Aufgebaut nach den vier Jahreszeiten, werden in der Mappe insgesamt 20 regionale Lebensmittel und Produkte behandelt. Den Start im Herbst macht der Apfel. Neben vielfältigen Hintergrundinformationen und Wissenswertem, enthält die Mappe zahlreiche Spiele-, Experimentier- und Rezeptideen rund um den Apfel und 19 weitere heimische Lebensmittel und Produkte. Interessierte Kindergärten können sich direkt beim Ländlichen Fortbildungsinstitut Tirol näher über die Mappe informieren und diese bestellen (€ 54 + Versandkosten).

Kontakt:

Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol

Katharina Putzer, BEd

T: +43(0)5/ 92 92 11 07

E: katharina.putzer@lk-tirol.at

W: <http://schmatzi.at>

Terminavis



Vernetzungstreffen für unsere ReferentInnen und KooperationspartnerInnen am 24. Mai 2016 in der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse (Graz).

Reflexionsworkshops in **Gniebing** (02. Juni 2016), **Sinabelkirchen** (07. Juni 2016) und **Bruck/Weidental** (09. Juni 2016) für unsere Projektkindergärten, die das 1. & 2. Netzwerkjahr abgeschlossen haben.

Netzwerktreffen für alle Projekt- und Netzwerkkindergärten zum Austausch und Vernetzen mit unseren ReferentInnen und KooperationspartnerInnen am **16. November 2016** im Steiermarkhof (Graz).

Weitere Details und Informationen zur Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter:

<http://www.gesunder-kiga.at/termine/termine-vom-netzwerk>

