



gesunder
KINDER
GARTEN

NEWSLETTER



„Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ Newsletter April 2017

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- [Unsere neuen Projektkindergärten im Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“](#)
- [Unsere Schatzkiste: Praxisbeispiele aus den Kindergärten](#)
- [BVA-Kindergärten stärken die Gesundheit ihrer PädagogInnen](#)
- [Wissenswertes zur Ernährung \(„Wenn der Osterhase kommt“\) & Zahngesundheit \(„Osternaschereien“\)](#)
- [Elterntipps: Holzmikado-Spiel aus Naturmaterialien basteln](#)
- [Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen: Buchtipp „Zauberklänge der Meere“, Mobile Version der Website \[www.gesunder-kiga.at\]\(http://www.gesunder-kiga.at\)](#)
- [Terminavisos: Fortbildungsreihe der KPH, Regionale Fortbildungen, Vernetzungstreffen für ReferentInnen & KooperationspartnerInnen, Reflexionstreffen](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 95 Projektkindergärten und 30 Netzwerkkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: >> anmelden



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



Für einen gelungenen Kindergartenalltag ist die Zusammenarbeit zwischen dem Kindergartenteam, dem Erhalter und den Eltern von zentraler Bedeutung. Seit 2012 gibt es deshalb das Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“, bei dem unterschiedlichste Aspekte einer gesunden Entwicklung im Fokus stehen und alle Einflüsse, die auf den Kindergarten wirken, berücksichtigt werden sollen. In den Regionen Hartberg-Fürstenfeld, Weiz, Bruck-Mürzzuschlag, Leoben, Südoststeiermark, Murtal und Voitsberg gibt es bereits die Möglichkeit einer engeren Zusammenarbeit zwischen Kindergärten, der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse (STGKK) und Styria vitalis. In diesem Jahr können wieder **14 neue Kindergärten als Projektkindergärten** eine intensivere Begleitung nutzen.



©STGKK

Als Einstieg und Information zur intensiven Begleitung der Kindergärten fand daher am **06. März 2017** die **Informationsveranstaltung** für neue Projektkindergärten in der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse in Graz statt, an der 20 interessierte Kindergärten teilgenommen haben. Neben einem Einblick zum Thema Gesundheitsförderung im Kindergarten, erhielten die Teilnehmerinnen einen Überblick zum Programm. Des Weiteren berichteten die Projektkindergärten Lind, Kobenz, Sonnenstrahl Gleisdorf und Laßnitzthal, die schon im Netzwerk mit dabei sind, über ihre Erfahrungen und informierten über gesundheitsbezogene Maßnahmen, die im Rahmen des Programms umgesetzt worden sind. Danach hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit Fragen an die bestehenden Projektkindergärten zu richten, sowie an die Referentin Klaudia Krainer-Aunitz, die ebenfalls über die Vorteile und Ziele des Programms referierte.



©STGKK

Gerne stellen wir Ihnen **unsere neuen Projektkindergärten** vor:

Städtischer Kindergarten Berndorf
Kneippkindergarten Dobl
Kindergarten Eichkögl
Gemeindekindergarten Floing
Kneippkindergarten Frauental a.L.
Kindergarten Spatzennest Gossendorf
Kneippkindergarten Hall Admont
Kindergarten Bunte Welt Labuch
Kindergarten Modriach
AEWG Kindergarten St. Andrä-Höch
Gemeindekindergarten St. Peter am Ottersbach
Kindergarten St. Radegund
Gemeindekindergarten Unterpremstätten
Kindergarten Zaubervilla



©STGKK

Weitere Fotos zur Veranstaltung finden Sie unter:
<http://www.gesunder-kiga.at/index.php/bildergalerie>

Unsere Schatzkiste: Praxisbeispiele aus den Kindergärten



Von den zahlreichen, toll umgesetzten Handlungsfeldern in unseren Kindergärten möchten wir hier von Zeit zu Zeit über Beispiele aus der Praxis berichten!

Kistenwurm im Kindergarten Hartberg I

Im Kindergarten Hartberg I wurde im Rahmen des Jahresschwerpunkts „Vielfalt am Bauernhof“ fleißig gegärtnert. Mit dem **Kistenwurm** entstand ein einzigartiges Miniaturhochbeet mit landwirtschaftlichem Zusatznutzen. Gemeinsam mit Elisabeth Eder – Landwirtin und Referentin für Permakultur und Garten im Programm „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ – gestalteten die Kinder jeweils zu zweit ein Kisterl. Die Kisterl wurden bemalt und mit Ästen, altem Laub, geschreddertem Holz, Stroh und Erde befüllt. Anschließend pflanzten die Kinder Kräuter-, Erdbeer-, Blumen- und Kartoffelpflanzen.



©Kindergarten Hartberg I

Alle Materialien stammten aus der Region. Kindergartenleiterin Maria Wilfinger, ihr Team und die Kinder wurden tatkräftig von der Stadtgemeinde Hartberg, von Eltern und Großeltern unterstützt, die Erde, Holzkisterln und Pflanzen zur Verfügung stellten.

Mit dem Kistenwurm wurde im Kindergarten Hartberg I ein Gartenprojekt der besonderen Art verwirklicht. Die Kinder konnten erfahren, wie viel Spaß der Anbau von Kräutern, Obst und Gemüse machen kann und auch alle „großen“ Beteiligten konnten dabei viel lernen. ☺



©Kindergarten Hartberg I



©Süd-Ost Journal





Beitrag unseres Kooperationspartners BVA: BVA-Kindergärten stärken die Gesundheit ihrer PädagogInnen

Der Kindergarten Mühlen startete unter dem Titel: „Gesundheit ist Leben“ im Jahr 2015 ein Gesundheitsförderungsprojekt zur „PädagogInnengesundheit am Arbeitsplatz Kindergarten“ in Kooperation mit der BVA. Das Team hat zu Beginn des Projektes die Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz erhoben und dahingehend Schwerpunkte gesetzt. So wurden während der Projektumsetzungsphase neue Arbeitsmaterialien und Hilfsmittel angeschafft, die den Arbeitsalltag erleichtern und das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen fördern. Um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu stärken, hat das Kindergartenteam im vergangenen Jahr mehrstündige Workshops zum Thema Kommunikation durchgeführt. Dabei ging es darum, die Zusammenarbeit im Team, mit der Gemeinde sowie mit den Eltern zu stärken. Der Kindergarten Mühlen startete mit viel Engagement - als erster Kindergarten Österreichs - in Begleitung der BVA das Projekt „Gesundheitsförderung für PädagogInnen am Arbeitsplatz Kindergarten“.

Die Pädagoginnen und Betreuerinnen des Kindergartens Eichberg und des Kindergartens Rohrbach der Gemeinde Rohrbach an der Lafnitz haben 2016 parallel mit dem Projekt zur PädagogInnengesundheit mit der BVA gestartet. Zu Beginn der Projekte hat eine gemeinsame Auftaktveranstaltung stattgefunden, um alle Mitarbeiterinnen noch einmal über den Ablauf des Projektes zu informieren, die Projektvereinbarung feierlich zu unterzeichnen und gemeinsam Aktivitäten aus den Bereichen Ernährung und Bewegung zu setzen. Die beiden Kindergartenteams nahmen seit Projektbeginn teilweise gemeinsam an unterschiedlichsten Workshops und Aktivitäten für Körper, Geist und Seele teil. So wurden Workshops zum „Gesunden Rücken“, Entspannungstrainings und Kochkurse zum Thema „Fisch aus Meer und Fluss“ veranstaltet.

Ende Jänner 2017 wurden die drei Kindergärten Mühlen, Eichberg und Rohrbach für ihre außerordentlichen Initiativen sowie für ihr beispielhaftes Engagement im Bereich der Gesundheitsförderung mit dem BVA-Gesundheitspreis 2017 geehrt und ausgezeichnet.

Weitere Informationen:

Catherine Fandl, BSc MA

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA): Gesundheitsförderung
Tel.: 050405/25770

E-Mail: gesundheitsfoerderung@bva.at



©Foto: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter





Wenn der Osterhase kommt (Tipps von Jasmin Briesner, BEd / STGKK-Diätologin)

Wenn der Frühling beginnt und zarte Blütenteppiche unsere Wiesen zieren, ist es bis zum Osterfest nicht mehr lange hin. Die traditionelle Jause darf bei den Feierlichkeiten natürlich nicht fehlen. Doch kommt sie allzu deftig auf den Tisch, belastet sie die Verdauung und macht müde – keine guten Voraussetzungen für einen Frühlingsspaziergang mit der ganzen Familie!

Unsere Kleinen bekommen bei der Suche nach den bunt bemalten Eiern so richtig Appetit. Um ihre Energiespeicher wieder aufzufüllen, ist ein vollwertiges, nährstoffreiches Mahl genau das Richtige. Mit etwas Fantasie wird die Osterjause in nur einem Schritt aufgepeppt und entschärft: Topfenaufstriche mit feinen Kräutern, (selbst gebackenes) Osterbrot mit Vollkornanteil und reichlich Gemüse, wie Radieschen oder Frühlingszwiebeln, verleihen das gewisse Etwas. Der Osterschinken darf ruhig einmal in einem leckeren Salat verpackt werden, und zum Krenn gehören frische Rohnen einfach dazu. Bei den bunten Eiern heißt es zugreifen – aber mit Maß und Ziel!

Apropos Eierfärben: Nutzen Sie die Farben der Natur! Werden Eier gemeinsam mit natürlich Zutaten aus Zwiebelschalen (gelb – braun), Holunderbeeren (rötlich), Kurkuma (gelb) oder Spinat (grün gesprenkelt bis hellgrün) gefärbt, werden Kinder ihre Schätze mit besonderem Bedacht verzehren. Mit den Blättern von Löwenzahn, Efeu oder Schafgarbe können zusätzliche tolle Muster auf die Eierschale gezaubert werden.

In manchen Familien kommt zusätzlich Butter aufs Brot – das mindert jedoch den Geschmack des übrigen Belags. Besser: Ganz weglassen oder ein wenig Frischkäse/Topfen aufstreichen. Kleinkinder sollten aus Gesundheitsgründen und Vorbeugungsmaßnahmen gegen Lebensmittelinfektionen keine rohen Wurstwaren essen. Geselchte und gepökelte Produkte machen bei der Osterjause am besten nur einen ganz kleinen Anteil aus. Milde Käsesorten wie Gouda oder Edamer schmecken den Kids oft ebenso gut. Zu einer ordentlichen Jause gehört natürlich auch ein Getränk. Wasser und 100-prozentige Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz, am besten in verdünnter Form, harmonisieren zu den geschmackvollen Osterspeisen. Auch abgekühlte, ungesüßte Früchtetees sind gut geeignet. Oder wie wäre es einmal mit einem selbst gemachten Hasenwasser? Dazu Karotten und Äpfel waschen, in mundgerechte Würfel schneiden und über Nacht in einem Krug Wasser ziehen lassen.

Im Rahmen eines gesunden Osterfestes muss nicht gänzlich auf süße Leckereien verzichtet werden. Bei vielen Bäckereien wie der Pinze oder

anderen Köstlichkeiten können Kinder wunderbar in die Zubereitung miteinbezogen werden. Dabei können die Kinder mit Feuereifer beim Rühren, Mischen, Schütteln, Eierschlagen oder Ausstechen unterstützt werden. Bei den meisten Rezepturen kann ein Drittel oder sogar die Hälfte des Zuckers einfach weggelassen werden. Mit Milchprodukten und frischem Obst kombiniert, schlagen kleine Mengen Süßigkeiten auch nicht zu sehr zu B(a)uche.

Bunt gefüllte Eier

Da staunt selbst der Osterhase!

Zutaten (für 6 Personen)

6 Eier
150 g Frischkäse 20% F.i.Tr.
50 g Edamer
1 kleine Röhre
2 Zweige Dille
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und jeweils halbieren. Die Eidotter vorsichtig herausnehmen und in eine kleine Rührschüssel geben, mit dem Frischkäse gut vermengen. Für die Rote-Bete-Füllung die gekochten und geschälten Röhren fein hacken und mit der Hälfte der Eigelb-Frischkäsemasse mischen. Nun für die Dill-Käse-Füllung den Edamer reiben und mit der zweiten Hälfte der Masse gut verrühren. Beide Füllungen mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die gekochten Eierhälften geben und auf den Tellern servieren. Wenn die Eierschalen nicht zu stark beschädigt wurden, kann die Fülle auch in diesen dekorativ angerichtet werden. Am Ende alles mit Schnittlauch bestreut zur Osterjause genießen.



Osternaschereien (Tipps von der Abteilung Zahngesundheit von Styria vitalis)

Gesunde Zähne sind kein Zufall. Jeder kann selbst etwas tun, um Zahnkrankheiten zu vermeiden und somit für das eigene Wohlbefinden und ein schönes Lächeln sorgen. Das Kariesprophylaxeprogramm von Styria vitalis unterstützt dabei steirische Kindergärten bereits seit über 30 Jahren.

Wussten Sie, dass es für die Zähne besser ist, einen kleinen Schokohasen auf einmal zu vernaschen, als stückweise über den Tag verteilt?

Werden Süßigkeiten über den ganzen Tag hinweg gegessen, wandeln die Kariesbakterien den ständig vorhandenen Zucker in Säuren um, welche den Zahnschmelz angreifen und ihn mit der Zeit löchrig werden lassen.

Hier ein paar Tipps, damit das ein oder andere Schokoei in der Osterzeit ohne schlechtes Gewissen zum Genuss werden kann:

- ☞ 1 Portion Süßigkeiten (= 1 Hand voll) am Tag am besten als Dessert nach einer Hauptmahlzeit genießen.
- ☞ Nach dem Naschen etwas Wasser trinken.
- ☞ Klebrige Süßwaren wie Kaubonbons oder Lutscher eher meiden.
- ☞ Zuckerfreie Kaugummis können eine sinnvolle Ergänzung zur Zahnpflege sein.
- ☞ 2mal täglich Zähneputzen nicht vergessen! ☺

Elterntipps



Holzmikado-Spiel aus Naturmaterialien basteln

Der Frühling zieht ins Land und genau diese Jahreszeit können Sie mit Ihrem Kind ideal für gemeinsame **Spaziergänge in der Natur** nutzen. Sie können gemeinsam ganz bewusst in den Wald gehen, Tiere erforschen oder einfach nur den Geräuschen lauschen.

Im Wald gibt es so viel zu entdecken und zu sammeln. Beispielsweise können Sie kleine dünne Äste, die am Boden liegen sammeln und daraus ein **Holzmikado-Spiel** basteln. Sammeln Sie kleine Äste, die möglichst gleich lang sind. Dann nehmen Sie verschieden farbiges Isolierband und kleben dieses an beiden Enden des Astes fest. Das Spiel kann losgehen: alle Äste halten und gleichzeitig fallen lassen, am besten auf festem Untergrund. Danach beginnt der/die erste Spieler/in vorsichtig einen Ast herauszuziehen, ohne dass dabei die anderen Äste bewegt werden. Wer am Ende die meisten Äste besitzt, hat das Spiel gewonnen. Mit diesem Holzmikado-Spiel erfahren die Kinder, dass man mit einfachen Materialien aus der Natur Spiele ganz schnell und einfach selbst herstellen kann.

Beim Spazieren werden Sie auch viele **verschiedene Pflanzen entdecken**. Ihr Kind hat bestimmt Spaß daran zu erfahren, welche Pflanzen das sind oder hat große Freude dabei einen bunten Frühlingsstrauß für daheim zu pflücken. Zuhause können die einzelnen Blumen dann bestimmt werden.

Der Frühling eignet sich auch wunderbar, um ein **Picknick mit der ganzen Familie** auf einer bunten Blumenwiese zu machen und dabei einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie eine schöne Frühlingszeit! ☺



©Eva Maria Deutsch





Buchtipp - Zauberklang der Meere

Maurice Pledger erweckt in diesem Sachbuch die Geräusche des Meeres und die Stimmen von Walen, Delfinen, Vögeln und Säugetieren zum Leben. Pop-Ups gewähren den kleinen Leserinnen und Lesern interessante Einblicke in den Lebensraum Meer. Die Soundeffekte und 3D-Bilder werden durch viele Sachinformationen zur bunten Welt der Meeresbewohner und Tiere über Wasser ergänzt. „Zauberklang der Meere“ ist ein interaktiver Naturführer für Kinder von drei bis sechs Jahren.

Das Wissensbuch wurde von Wolfgang Hensel aus dem Englischen übersetzt und ist 2009 im Ravensburger Buchverlag erschienen.



©Kreativagentur Golddiggers e.U.

Mobile Version der Website „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

Die Website www.gesunder-kiga.at wurde „responsiv“ aufbereitet. Das bedeutet, dass sie sich an alle Monitorgrößen anpasst. Damit sich BesucherInnen auch jederzeit unterwegs informieren können, zeigt sich die Website auch auf mobilen Endgeräten wie Smartphones und Tablets von ihrer besten Seite. Zusätzlich steht ab sofort eine barrierefreie Version der Website zur Verfügung, mit welcher Menschen mit Beeinträchtigung unser Angebot ohne Einschränkungen nutzen können.



©Kreativagentur Golddiggers e.U.



©Kreativagentur Golddiggers e.U.

Terminavisos



Fortbildungsreihe der KPH für das Studienjahr 2016/17 zum Thema „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

(in St. Michael, jeweils von 14:30 – 18:00 Uhr)

25.04.2017: Konflikte entspannt lösen

23.05.2017: Gesund im Mund und rundherum – Gesunde Ernährung und Zahngesundheit Hand in Hand

Regionale Fortbildung „Recht auf Risiko“ in Kooperation mit der A6 (jeweils von 09:00 – 17:00 Uhr)

Termine und Ort:

20.04.2017: JUFA Bruck/Weiental (Stadtwaldstraße 1, 8600 Bruck a.d.M.)

25.04.2017: JUFA Judenburg (Kaserngasse 22, 8750 Judenburg)

27.04.2017: Kulturhaus Liezen, Kulturhausplatz 1, 8940 Liezen

09.05.2017: JUFA Deutschlandsberg (Burgstraße 5, 8530 Deutschlandsberg)

Regionale Fortbildung "Entspannte Stimme" für alle Projekt- und Netzwerkkindergärten

Termin und Ort:

27.04.2017: Pfarrkindergarten Gleisdorf, Franz-Bloder-Gasse 3, 8200 Gleisdorf (14:30 – 17:30 Uhr)

Anmeldung:

Sura Dreier unter 0316/ 82 20 94 - 10 oder gesunder-kiga@styriavitalis.at

Regionale Fortbildung "Herz, Humor und gute Gefühle" für alle Projekt- und Netzwerkkindergärten

Termin und Ort:

04.05.2017: Marktgemeinde St. Michael i. O., Hauptstraße 64, A - 8770 St. Michael i. O. (14:00 – 17:00 Uhr)

Anmeldung:

Gerhild Krutzler unter 0316 / 80 35 - 19 38 oder gerhild.krutzler@stgkk.at

23. Mai 2017: Vernetzungstreffen für ReferentInnen- & KooperationspartnerInnen des Netzwerks

Das diesjährige Vernetzungstreffen für ReferentInnen und KooperationspartnerInnen des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ findet am 23.05.2017 von 14:00 - 16:30 Uhr in der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse in Graz statt. Das Vernetzungstreffen bietet eine Gelegenheit sich mit anderen ReferentInnen und KooperationspartnerInnen auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.

Reflexionstreffen für Projektkindergärten im 1. und 2. Betreuungsjahr (Südoststeiermark, Voitsberg, Murtal & Bruck-Mürzzuschlag; jeweils von 14:30 – 17:30 Uhr)

Termine und Ort:

30.05.2017: Gemeindesaal Gniebing (Gniebing 148, 8330 Feldbach)

31.05.2017: Energiecenter Bärnbach (Telepark 1, 8572 Bärnbach)

01.06.2017: Pfarrsaal Knittelfeld (Kirchengasse 7, 8720 Knittelfeld)

Weitere Termine finden Sie unter:

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

