



gesunder
KINDER
GARTEN

NEWSLETTER



Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen Newsletter Jänner 2017

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- [Rückblick Netzwerktreffen 2016](#)
- [Rückblick regionale Fortbildungen „Miniurlaub für die Seele“ & „Evolutionpädagogik“](#)
- [Wissenswertes zur Ernährung STGKK \(„Diese Suppe haben wir uns selbst eingebrockt...“\) & Zahngesundheit \(„Richtige Mundhygiene“\)](#)
- [Elterntipps: Familienzeit an kalten Wintertagen](#)
- [Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen: Buchtipp „Der Schneerabe“](#)
- [Terminavis: Fortbildungsreihe der KPH, A6 Fortbildungsreihe „Recht auf Risiko“, Fortbildung „Zum gesunden Umgang mit Konflikten“, Regionale Fortbildung „Miniurlaub für die Seele“, Fortbildung „Gesundes Führen - gesund führen“, Informationsveranstaltung für neue Projektkindergärten](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 82 Projektkindergärten und 40 Netzwerkkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: [>> anmelden](#)



Rückblick Netzwerktreffen 2016



©STGKK/Styria vitalis: Begrüßung von HR Mag.ª Andrea Hirschenberger, Generaldirektorin der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse



©STGKK/Styria vitalis: Impulsvortrag von Referent Dietmar Schrey



©STGKK/Styria vitalis: Elfi Scharf



©STGKK/Styria vitalis: Marktplatz von ReferentInnen und KooperationspartnerInnen des Netzwerks „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“



©STGKK/Styria vitalis: die anwesenden Kindergartenpädagoginnen und -betreuerinnen



Rückblick regionale Fortbildungen „Miniurlaub für die Seele“ & „Evolutionpädagogik“



©Eva Maria Deutsch

Am 03.11.2016 fand im Gemeindekindergarten Gnas die regionale Fortbildung **„Miniurlaub für die Seele“** statt. Insgesamt nahmen 21 PädagogInnen und BetreuerInnen aus Projekt- und Netzwerkkindergärten des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ am Workshop mit Mag.^a Silvia Adam-Scheucher von Styria vitalis teil.

Kindergartenteams werden täglich durch vielfältige Aufgaben herausgefordert. Gerade in stressigen Phasen ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Im Workshop lernten die TeilnehmerInnen Techniken kennen, um Körper und Geist in Tiefenentspannung zu versetzen. Einfache Dehnungs- und Atemübungen mobilisieren die Wirbelsäule, lockern Verspannungen im unteren Rücken und Bauchraum und laden die Seele so zu einem Miniurlaub ein.

Die TeilnehmerInnen brachten ihren Körper und ihre Gedanken wieder in lebendige Ruhe und konnten Gelassenheit und Kraft für den Alltag tanken.



Am 23.11.2016 fand im Pfarrkindergarten Lind eine regionale Fortbildung zum Thema **Evolutionpädagogik** statt. Evolutionpädagogik ist eine Kombination aus modernen Kommunikationstechniken auf der Basis neurologischer Erkenntnisse. Mit Modellen aus Pädagogik, Evolutionslehre, Philosophie, Natur und Kunst können individuelle Stärken eines Menschen entdeckt und zur Entfaltung gebracht werden.

Insgesamt nahmen 17 PädagogInnen und BetreuerInnen aus Projekt- und Netzwerkkindergärten des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ an der Fortbildung teil. Nach einem theoretischen Input von der Referentin Bettina Brencic zu den sieben Stufen der Evolutionpädagogik, hatten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, das theoretisch erworbene Wissen anhand der evolutionpädagogischen Grund-Körper-Übungen auszuprobieren. Für jede Gehirnentwicklungsstufe gibt es Bewegungsübungen (z.B. Rollen, Robben, usw.). Diese sollen dabei unterstützen, mögliche Entwicklungslücken zu schließen, nachzuholen und zu integrieren. Die Evolutionpädagogik vertritt die Meinung, dass unter Umständen Schwierigkeiten in der Koordination, im Verhalten und im Denken resultieren können, wenn ein Kind nicht die Möglichkeit hatte, alle Bewegungsmuster zu erfahren. Auch Stress kann solche Blockaden und oben genannte Schwierigkeiten zur Folge haben. Neueste Forschungen besagen zum Glück, dass unser Gehirn ein Leben lang formbar und somit lernbereit ist.



©Styria vitalis





Diese Suppe haben wir uns selbst eingebrockt...

(Tipps von unserer STGKK-Diätologin Jasmin Briesner, BEd)

... und löffeln sie mit Genuss wieder aus!

Suppen, früher eher als Arme-Leute-Essen verstanden, erfreuen sich in der kalten Zeit Jahr für Jahr neuer Beliebtheit. Auch die meisten Kinder schätzen Suppen, weil ihnen das Schmausen mit dem Löffel Spaß macht und die kleinen Bäuche mit reichlich Wärme gefüllt werden.

Eine gesunde Suppe enthält wertvolles Gemüse, Gewürze und Kräuter. Auf eine Einbrenn oder die Zugabe von fettreichen Milchprodukten wie Butter, Creme fraiche, Sauerrahm etc. wird am besten verzichtet. Eine Verfeinerung und Eindicken der Suppe gelingt auch durch das Pürieren einer gekochten Kartoffel sehr gut und verändert den Geschmack der Grundzutaten nicht wesentlich.

Manchmal mögen Kinder mehrere Gemüsesorten als Rohkost oder Beilage nicht. In Form einer Suppe können diese aber durchaus akzeptiert werden und vermeintlich unliebsame Lebensmittel einfach „versteckt“ werden. Handelt es sich um eine klare Brühe, können Einlagen die Suppen aufpeppen. Klare Suppen, die fettarm zubereitet werden, können außerdem zur Flüssigkeitsaufnahme gezählt werden. Fertige Brühwürfel sind keine wirkliche Alternative, denn sie enthalten oft Zusatzstoffe. Werden diese in der Küche verwendet, lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste: Geschmacksverstärker verbergen sich meist hinter den Begriffen „Glutamat“ oder „Hefeextrakt“.

Farbenfrohe Kürbissuppe mit Brotwürfeln

Eine schmackhafte Mahlzeit für die ganze Familie!

Zutaten (ausreichend für eine vierköpfige Familie):

- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine rote Zwiebel oder 2 Schalotten
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 2 mittlere Kartoffeln
- 1 kleiner Apfel
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Rapsöl
- Muskatnuss, süßes Currypulver
- Salz, Pfeffer und wenig Kürbiskernöl nach Belieben

Zubereitung:

Kürbis, Kartoffeln und Apfel waschen. Erdäpfel und Zwiebel schälen. Das Gemüse in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken.

Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, zwei Teelöffel Curry dazugeben und kurz anrösten. Gemüse und Apfel ebenfalls zugeben und rundum anbraten.

Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit das Vollkornbrot kleinwürfelig schneiden und in einer Pfanne mit dem restlichen Öl kräftig anbraten. Zum Schluss die Suppe pürieren (bei Bedarf etwas Wasser zugeben), in Teller füllen, die Brotwürfel darüberstreuen und mit etwas Kürbiskernöl beträufelt servieren. Mahlzeit!





Die richtige Mundhygiene (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 zu sorgen. Das Kariesprophylaxeprogramm von Styria vitalis unterstützt dabei steirische Kindergärten bereits seit über 29 Jahren.

Wussten Sie, dass....

... falsche Putzgewohnheiten zu Zahn- oder Zahnfleischproblemen führen können? Zu große Bürstenköpfe mit zu harten Borsten oder die falsche Putztechnik können zu Zahnfleischverletzungen oder zum vermehrten Abrieb des Zahnschmelzes, der wichtigsten Schutzschicht der Zähne gegen Karies, und damit zu empfindlichen Zahnhälsen führen.

Deshalb hier ein paar Tipps für die richtige Zahnpflege ☺:

Wann?

Jeden Morgen und vor dem Schlafengehen Zähneputzen. Nach der abendlichen Zahnpflege nur mehr Wasser trinken und nichts mehr essen.

Wie lange?

2 bis 3 Minuten

Wie?

Nach der KAI-Methode: Zuerst die **K**auflächen, dann die **A**ußenseiten und zum Schluss die **I**nnenflächen der Zähne putzen - mit rüttelnden, nicht zu festen Bewegungen von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn).

Womit?

Mit einer Handzahnbürste oder einer elektrischen Zahnbürste. Unterschied: der gleiche Putzeffekt wird mit der elektrischen Zahnbürste in kürzerer Zeit erreicht. Wichtig ist, dass die Borsten aus Kunststoff und mittelhart bis weich sind. Die fluoridhaltige Zahnpasta darf auch nicht fehlen. Die Zahnbürste immer offen zum Trocknen lagern und spätestens alle 2 Monate sowie nach Infektionskrankheiten wechseln.





Familienzeit an kalten Wintertagen

Gerade die kalte, finstere Jahreszeit lädt zum gemütlichen Zusammensitzen mit der Familie ein. Beim gemeinsamen Spielen, Singen, (Vor)Lesen, Backen oder einfach „Zeit verbringen“ können Sie die kalten Wintertage zu Hause mit Ihren Lieben so richtig genießen. Kerzenschein und Punsch können Familiennachmittagen und -abenden eine ganz besondere Stimmung verleihen.

Rezeptidee für einen Kinder-Früchtetee:

- 750 ml Früchtetee
- 250 ml Orangensaft
- Saft einer Zitrone
- Scheiben einer unbehandelten Orange
- 1 Stück Zimtrinde
- ein paar Gewürznelken
- Ingwerscheiben
- Zucker je nach Geschmack

Den Früchtetee zubereiten, Fruchtsäfte, Orangenscheiben und Gewürze hinzugeben und nochmals erwärmen, aber nicht aufkochen. Nach Belieben süßen, einschenken und genießen.

Wir wünschen Ihnen eine wohlige, geborgene Zeit mit Ihrer Familie! ☺

Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen



Buchtipp – Der Schneerabe

Bruno Hächler erzählt im Bilderbuch die Geschichte eines Raben, der inspiriert von spielenden Kindern versucht mit Flügeln und Beinen Figuren im Schnee zu formen und dabei von anderen Raben ausgelacht wird. Am nächsten Tag wird der kleine Rabe jedoch für seinen Mut, seine Phantasie und Entschlossenheit belohnt: Als die Kinder wiederkommen sind sie überzeugt, dass hier ein richtiger Engel am Werk war. Die Geschichte bestärkt Kinder darin, an ihren Ideen festzuhalten und macht unweigerlich Lust auf Abenteuer im Schnee. Kraftvolle Bilder von Birte Müller tragen zu einer bunten Wintergeschichte bei.

„Der Schneerabe“ (2015, Minedition) wird von „Unsere Kinder“ (Ausgabe 6/2016) – dem Fachjournal für Bildung und Betreuung in der frühen Kindheit – empfohlen.



Terminaviso



Fortbildungsreihe der KPH für das Studienjahr 2016/17 zum Thema „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“
(in St. Michael, jeweils von 14:30 – 18:00 Uhr)

07.03.2017: Rhythmik und Rituale im Kindergartenalltag

25.04.2017: Konflikte entspannt lösen

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

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

Termine und Ort:

01.03.2017: JUFA Pöllau (Marktstraße 603, 8225 Pöllau)

07.03.2017: JUFA Gnas (Nr. 194, 8342 Gnas)

14.03.2017: JUFA Graz (Idlhofgasse 74, 8020 Graz)

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)

Fortbildung „Zum gesunden Umgang mit Konflikten“

Termin: 13. März 2017, 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: JUFA Gnas (Nr. 194, 8342 Gnas)

Anmeldung: bis 17. Februar 2017 bei Sura Dreier unter 0316/822094-10 oder sura.dreier@styriavitalis.at

Regionale Fortbildung „Miniurlaub für die Seele“ für Projektkindergärten im Bezirk Voitsberg

Termin: 30. März 2017, 14:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Energie Center Lipizzanerheimat, Telepark 1, 8572 Bärnbach

Anmeldung: bis 17. März 2017 bei Sura Dreier unter 0316/822094-10 oder sura.dreier@styriavitalis.at

Fortbildung „Gesundes Führen – gesund führen“

Termin Voitsberg: 9. März 2017, 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Voitsberg (Sitzungssaal der BH Voitsberg - Schillerstraße 10, 8570 Voitsberg)

Termin Knittelfeld: 22. März 2017, 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Knittelfeld (Pfarrheim Knittelfeld – Kirchengasse 7, 8720 Knittelfeld)

Die **Anmeldung** ist ab sofort und **bis zum 17. Februar 2017** bei Sura Dreier, sura.dreier@styriavitalis.at (0316/822094-10) möglich. Bitte geben Sie per Mail an, für welchen Termin Sie sich gerne anmelden möchten.

Informationsveranstaltung „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ für neue Projektkindergärten

Datum: 06. März 2017, 15:00 – 18:00 Uhr

Ort: Steiermärkische Gebietskrankenkasse (Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz)

Weitere Termine finden Sie unter:

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

