



..... GEKI Post

„GESUNDER KINDERGARTEN – GEMEINSAM WACHSEN“

MAI
2019



gesunder
KINDER
GARTEN

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- Allgemeines aus dem Netzwerk: [Unsere neuen Projektkindergärten](#)
- Beitrag unseres Kooperationspartners: [Hazissa](#)
- Gesundheitstipp der BVA: [Augentraining](#)
- Unsere Schatzkiste: [Interkulturalität im Kindergarten 2 in Hartberg](#)
- Wissenswertes zur Ernährung ([Gemeinsam Gutes zaubern](#)) & Zahngesundheit ([Gesunde Milchzähne](#))
- Elterntipps: [Gesunder Schlaf](#)
- Tipps/Literatur/Kurzmitteilungen: [Bewegungstipp](#), [Buchtipps](#), [Ernährungspyramide für Kinder](#), [Treffpunkt Gemeinschaftsverpflegung von Bio Ernte Steiermark](#)
- Terminavisos: [Regionale Fortbildungen](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 167 Kindergärten, davon 15 Gütesiegelkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: [>> ANMELDEN](#)





Allgemeines aus dem Netzwerk:

UNSERE NEUEN PROJEKTKINDERGÄRTEN

Auch in diesem Frühjahr fand wieder unsere **Informationsveranstaltung** für neue interessierte Projektkindergärten statt. Dabei hatten unsere Netzwerkkindergärten die Möglichkeit, sich über das Programm und die Begleitung auf dem Weg zum „Gesunden Kindergarten“ zu informieren. Neben der Programm-

vorstellung konnten anschließend in kleinen Tischgruppen offene Fragen geklärt und die Vorteile der Projektteilnahme geklärt werden. Im Laufe des „Gesunden Kindergartens“ soll der Fokus nicht auf der **Gesundheit** der **Kinder** alleine, sondern auch auf der des **Kindergartenteams** und der **Eltern** liegen.

Folgende 14 Kindergärten werden ab dem Kindergartenjahr 2019/20 als Projektkindergärten betreut:



WIKI Kindergarten Attendorf
WIKI Kindergarten Brauquartier Graz
Kindergarten Großklein
Kindergarten Heimschuh
Kindergarten Kalsdorf
Kindergarten Kapellen
Kindergarten Kapfenstein
Kindergarten Krottendorf-Gaisfeld
Kindergarten Lachtraube
WIKI Kindergarten Launegg
Kindergarten Mixnitz
Pfarrkindergarten St. Lorenzen im Mürztal
Kindergarten Semriach
Kindergarten Wettmannstätten



© STGKK

BESUCHEN SIE DIE NEU GESTALTETE WEBSITE MIT DER ÜBERSICHT UNSERER KINDERGÄRTEN UND GEHEN SIE AUF ENTDECKUNGSREISE, WELCHE KINDERGÄRTEN IN DEN EINZELNEN STEIRISCHEN BEZIRKEN SCHON BEIM PROGRAMM MIT DABEI SIND:

<https://www.gesunder-kiga.at/index.php/netzwerk-gesunder-kindergarten/kindergaerten-des-netzwerks>





Beitrag unseres Kooperationspartners: **HAZISSA**



SEXUALERZIEHUNG UND AUFKLÄRUNG – was sollen Kinder wann wissen?

Sexualität ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig: in der Werbung, in den sozialen Medien, in Filmen und Musik. Informationen über Sexualität sind so leicht erhältlich wie nie zuvor – auch pornografisches Material ist bereits jungen Kindern zugänglich. Einerseits ist "Sex" überall verfügbar, andererseits ist es immer noch schwierig, mit Kindern und Jugendlichen darüber ins Gespräch zu kommen.

Aussagen und Fragen wie: „Wann ist der richtige Zeitpunkt?“, „Was soll ich meinem Kind sagen?“ oder „Ich glaub mein Kind weiß eh schon alles...“ machen die Verunsicherung vieler Eltern deutlich.

Der **Verein Hazissa** bietet kostenlose Elternabende in Kindergärten an, um alle Fragen von Eltern und Bezugspersonen zu diesem Thema zu beantworten.



© Hazissa

Inhalte „Sexualerziehung und Aufklärung“:

- Kindliche Sexualentwicklung – wie unterscheidet sich kindliche Sexualität von erwachsener Sexualität?
- Was soll mein Kind wann wissen? Inhalte und Themen für altersentsprechende Sexualerziehung
- Sexualerziehung als wesentlicher Bestandteil von Präventionsarbeit gegen sexuelle Gewalt: Wie Sexualerziehung beitragen kann, dass Kinder sicherer und geschützter werden.



**BEI INTERESSE AM ANGEBOT MELDEN
SIE SICH GERNE BEI HAZISSA!**

Kontakt:
Sabine Arzt
Tel. +43 (0)316/ 90 370 160
office@hazissa.at
www.hazissa.at





Gesundheitstipp der BVA: **AUGENTRAINING**



Augenwellness im Arbeitsprozess

Unsere Augen sind eine wichtige Verbindung zur Außenwelt. Die Anforderungen an dieses wichtige Wahrnehmungsorgan haben sich in den letzten Jahren vor allem durch die Nutzung des Computers im Arbeitsleben, durch langen Aufenthalt in geschlossenen

Räumen und viel künstliches Licht massiv verändert.

Gönnen wir unseren Augen im Arbeitsalltag und in der Freizeit Auszeiten und Entspannungspausen, um wieder einen klaren Blick und flexible, leuchtende Augen zu bekommen!

TIPPS ZUM TRAINIEREN FÜR DIE AUGEN

Gesichts- und Kopfmassage

Beginnen Sie mit kreisenden Bewegungen an der Stirn bis sich die Haut und das darunterliegende Gewebe gut verschieben lassen. Dann mit kreisenden Bewegungen zu den Schläfen wandern, tiefer zu den Kiefergelenken und deren Muskulatur, den Wangen und an den knöchernen Rand des Oberkiefers. Die Kopfhaut anschließend massieren und verschieben, dann entlang des Haaransatzes und um die Ohren. Dies löst Verklebungen und Verspannungen.

Augen Yoga

Anfangs mit geschlossenen Augen nach oben und unten, links und rechts und diagonal den Blick wandern lassen. Dann mit offenen Augen drei Kreise links und drei Kreise rechts und danach einen liegenden Achter mit den Augen beschreiben, ohne dabei den Kopf zu bewegen.



© BVA / Shutterstock

HABEN SIE INTERESSE AN ANGEBOTEN DER BVA U.A. ZU DEN THEMEN „SEELISCHE GESUNDHEIT“ UND „AUGENTRAINING & ENTSPANNUNG“?

BVA Gesundheitsförderung, Catherine Fandl, MA
Grieskai 106, 8020 Graz, Tel: 050405/25770
Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bva.at

Beitrag zur Verfügung gestellt von:
Mag.^a Elisabeth Kenda, Sportwissenschaftlerin





Unsere Schatzkiste – Praxisbeispiele aus den Kindergärten:

INTERKULTURALITÄT IM KINDERGARTEN 2 IN HARTBERG

Dem Kindergartenteam vom Kindergarten 2 in Hartberg ist es ein besonderes Anliegen, dass sich alle, egal aus welchem Land sie kommen, welche Sprache sie sprechen und wie sie aussehen, im Kindergarten wohl und angenommen fühlen. Da der Kindergarten von Kindern mit unterschiedlichen Erstsprachen besucht wird, wird eine **bunte Kultur des Miteinanders** gelebt.

Mit der Frage „Wo komme ich her?“, wurden Sprache, Inklusion, kulturelle Vielfalt und Integration zum Thema gemacht. Silke Robitschko und ihr Team setzten und setzen unterschiedliche Maßnahmen, um den Kindergarten für die Kinder, ihre Familien und das Team zu einem **Wohlfühlort** zu machen.

Im Rahmen eines Elternabends mit einem Referenten des Gesunden Kindergartens, wurden die Eltern über das Thema Interkulturalität informiert und dafür sensibilisiert.

Außerdem fand für alle Kindergartenpädagoginnen und Betreuerinnen aller Hartberger Kindergärten ein Seminar zum Thema im Kindergarten 2 statt.

Die Vielfalt der Sprachen und Kulturen wird im Kindergartenalltag für alle spür- und erlebbar. Ein Beispiel: Während der Faschingszeit begaben sich die Kinder auf eine **spannende Weltreise**. Eltern, die etwas über andere Länder erzählen, zeigen, kochen oder tanzen möchten, wurden aktiv in den Kindergarten eingeladen und haben den Kindern und dem Team viel von ihren Ländern und Kulturen gezeigt. Die Kinder haben mit Begeisterung gelernt sich in fast 30 Sprachen und mit verschiedenen Gesten zu begrüßen. Unglaublich faszinierend waren auch die verschiedenen Schriften. Der Horizont der Kinder wurde dadurch irrsinnig erweitert. Natürlich erfordert es einen intensiven Einsatz des Kindergartenteams, jedes Kind bei seinem Entwicklungsstand abzuholen und bestmöglich zu fördern.

Dass schon viel für das Wohlbefinden aller im Kindergarten getan werden konnte, bedeutet für das Kindergartenteam „Gesundheit“. In Zukunft soll der Schwerpunkt im Kindergarten mit dem Thema „Essenskultur – Wo kommt das Essen her?“ erweitert werden. Gemeinsames Kochen und Essen verbindet ja bekanntlich über alle Grenzen hinweg. ☺



© Alle Fotos: Kindergarten 2 in Hartberg



Wissenswertes zu:

ERNÄHRUNG & ZAHNGESUNDHEIT



Gemeinsam Gutes zaubern

(Tipps von Ingrid Pöllabauer BSc / Diätologin bei der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse)

Bereits ab dem Kleinkindalter können Kinder in die Mahlzeitenzubereitung miteinbezogen werden und kleine Aufgaben übernehmen. Natürlich sollten die Kleinen, je nach Bedarf, von den Eltern ausreichend unterstützt werden.

Ein lockerleichtes **Dessert-Rezept**, das sich ruck-zuck gemeinsam mit dem Nachwuchs zaubern lässt:

Erdbeer-Tiramisu im Glas 😊

Zutaten:

300 g Erdbeeren
Saft einer halben Zitrone
250 g Naturjoghurt
100 g Topfen
1 EL Zucker
Mark einer Vanilleschote
10 Biskotten
einige Blätter der Zitronenmelisse



Zubereitung:

Die Erdbeeren gründlich waschen, das Grünzeug entfernen, die Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Die Zitronenhälfte auspressen und den Saft zu den Erdbeeren geben. Alles mit einem Löffel gut vermengen und für ca. ½ Stunde in den Kühlschrank stellen.

Für die Creme Topfen und Joghurt in einer Schüssel glatt rühren und den Zucker zugeben. Eine Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen und ebenfalls zur Creme geben.

Die Biskotten zwischen den Händen zerbröseln (wenn hier größere Stücke bleiben ist das kein Problem). Nun werden die einzelnen Komponenten in Schälchen oder Gläser geschichtet:

Als erstes 1-2 Löffel von der Topfencreme, dann 1 EL Erdbeeren, dann einige Biskottenbrösel und darauf wieder Topfencreme, Erdbeeren usw. bis das Glas voll ist. Abschließend jedes Dessert mit Zitronenmelisse garnieren.

Guten Appetit!





Gesunde Milchzähne

(Tipps von Andrea Goriupp, MSc, BEd / Abteilung Zahngesundheit bei Styria vitalis)

Wussten Sie, dass ein frühzeitiger Milchzahnverlust aufgrund von Karies unter anderem auch zu Sprachfehlern führen kann?

Denn gegen den immer wieder noch aufkommenden Irrglauben „es sei nicht so schlimm, wenn Milchzähne Karies haben, da sie sowieso ausfallen“, erfüllen sie eine Reihe sehr bedeutsamer Aufgaben. Gesunde Milchzähne sind besonders wichtig

-  für die Sprach- und Lautentwicklung
-  als Platzhalter für die zweiten Zähne
-  um die bleibenden Zähne nicht mit Karies anzustecken
-  zum Kauen
-  für ein schönes Lächeln

Fallen kariesbefallene Milchzähne frühzeitig aus, kann es daher zu negativen Beeinträchtigungen kommen. Auf die Milchzähne sollte deshalb besonders gut geachtet werden. Durch ihre dünnere

Schmelzschicht, als bei bleibenden Zähnen, können Milchzähne kariesanfälliger sein.

Eine **zahngesunde Ernährung** (naturbelassene Produkte, wenig Zucker), die **täglich richtige Zahnpflege** (1x morgens und 1x abends mit fluoridhaltiger Zahnpasta, alle Flächen: Kauflächen, Außenflächen und Innenseiten = **KAI-Methode**) und der **regelmäßige Besuch beim Zahnarzt/bei der Zahnärztin** (2x jährlich – ab dem ersten Milchzahn) helfen, die Zähne von Anfang an sauber und gesund zu halten.

Nähere Infos zum Thema „Gesunde Milchzähne von Anfang an“ können im Rahmen von unterschiedlichen Informationsformaten für Eltern kostenlos von allen Kindergärten in Anspruch genommen werden:

<https://styriavitalis.at/beratung-begleitung/zahngesundheit/>





Elterntipp: **GESUNDER SCHLAF**

Neues zu entdecken, zu spielen und zu lernen, kostet Kraft und Energie. All das macht ihr Kind im Alter von drei bis sechs Jahren jeden Tag – und das macht natürlich auch müde. Damit sich Ihr Kind gesund entwickeln kann, ist ausreichender Schlaf sehr wichtig. Schlafen ist nicht nur erholsam, sondern auch notwendig, um neue Eindrücke und Gelerntes zu verarbeiten.

Wie viele Stunden sollte mein Kind schlafen?

Grundsätzlich gilt, je jünger ein Kind ist, umso mehr Schlaf braucht es. ExpertInnen für Kindergesundheit empfehlen, dass **Kinder im Alter von drei bis vier Jahren 10 bis 13 Stunden guten Schlaf pro Tag** benötigen, im Alter von ein bis zwei Jahren sind es sogar noch 11 bis 14 Stunden pro Tag. Es sollte regelmäßige Einschlaf- und Aufwachzeiten geben und das Kind sollte die Möglichkeit haben, einen Mittagsschlaf zu machen, wenn es ihn braucht.

Guten Schlaf fördern

Bewegung ist das beste „Schlafmittel“. Wenn sich Ihr Kind tagsüber viel, vor allem an der frischen Luft, bewegt und spielt, ist das die beste Voraussetzung für eine gute Nacht. Vor dem Schlafengehen sollte sich

Ihr Kind ruhig beschäftigen, z.B. mit Malen oder ein Buch anschauen, und große Mahlzeiten vermeiden. Gewohnte Abläufe vor dem Schlafengehen (wie z.B. zur selben Zeit den Schlafanzug anziehen und gemeinsam Zähne putzen) und Rituale (wie eine „Gute Nacht“-Geschichte) erleichtern das Schlafengehen ebenfalls.

Studien haben gezeigt, dass falsche Bildschirmgewohnheiten Schlafprobleme begünstigen können. Fernsehen am Abend kann dazu führen, dass Kinder länger zum Einschlafen brauchen und insgesamt kürzer schlafen. Außerdem haben sie vor dem Schlafengehen öfter Angst und wachen in der Nacht häufiger auf. Die **Zeit vor dem Schlafengehen sollte daher nicht vor dem Fernseher oder mit dem Smartphone** verbracht werden. Kinderzimmer sollten auch bei älteren Kindern „bildschirmfrei“ bleiben, besonders Smartphones sollten sich nachts nicht eingeschaltet im Kinderzimmer befinden.

Fünf Tipps zum Thema gesunder Schlaf finden Sie auch in der Kurzinformation [„Aufgeweckte Kinder brauchen Schlaf!“](#), die im Rahmen der [IDEFICS-Studie](#) entwickelt wurde.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein erholsames Schlafen! ☺



© st-fotograf / Fotolia





TIPPS. LITERATUR UND KURZMITTEILUNGEN



Motorische Fertigkeit „Balancieren“

(Bewegungstipp von Sportwissenschaftler Mag. Patrick Palz / Styria vitalis)

Unter einem gesundheitswirksamen Bewegungsausmaß für Kinder unter sechs Jahren verstehen wir eine Gesamtbewegungszeit von mindestens drei Stunden täglich. Um Kindergartenteams dabei zu unterstützen, mit den Kindern eine Vielfalt an Bewegungsformen zu erlernen, stellen wir hier jeweils eine Übung zu einer motorischen Fertigkeit vor.

Mit der Übung „Surfbrett“ wird die Bewegungsfertigkeit Balancieren geübt:

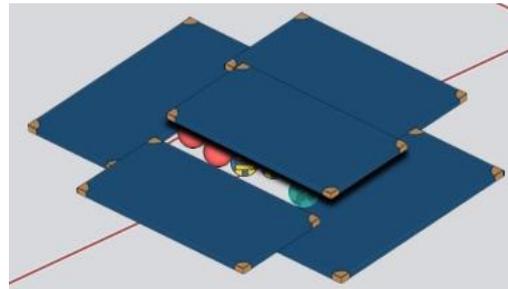
Man legt vier Matten in einem Viereck auf, sodass in der Mitte Platz für eine weitere Matte bleibt. Diese freie Fläche wird mit vielen unterschiedlichen Bällen „befüllt“. Anschließend wird eine Matte auf die Bälle

gelegt, welche das Surfbrett darstellt (siehe Skizze).

Durchführung:

Ein Kind steht am Surfbrett, die anderen knien auf den Matten rund um das Surfbrett und halten es mit beiden Händen.

Zu Beginn bewegen die Kinder gemeinsam mit der Pädagogin/dem Pädagogen das Surfbrett langsam und vorsichtig. Sobald das surfende Kind sich sicher fühlt, wird das Surfbrett schneller und wilder bewegt.



Dieser Beitrag wird anlässlich der steiermarkweiten Fortbildungsreihe „Der Kindergarten als Bewegungsraum“ veröffentlicht.

Das Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ organisiert jährlich in Kooperation mit der Fachabteilung 6 des Landes Steiermark – Referat Kinderbildung und -betreuung – ein Fortbildungsangebot zu einem Thema des Bildungsrahmenplans.



Buchtip – Mond: Eine Reise durch die Nacht

Das Bilderbuch von Britta Teckentrup, aus dem Englischen von Maria Höck, ist ganz dem Naturphänomen Mond und seinen Auswirkungen auf Tiere, Gezeiten und Temperatur gewidmet. Die Autorin und Illustratorin hat jedoch kein Sachbuch verfasst, sondern erzählt eine wunderschöne, ruhige und zauberhafte Geschichte in Reimform. Das künstlerische

Bilderbuch lädt Kinder und Erwachsene ein, sich mit den Mondphasen auseinanderzusetzen und eignet sich auch ideal als Einschlafbegleiter. „Mond: Eine Reise durch die Nacht“ ist 2018 im Ars Edition Verlag erschienen und wird von „Unsere Kinder“ – dem Fachjournal für Bildung und Betreuung – empfohlen.





TERMINAVISO



Regionale Fortbildung „Evolutionspädagogik“

Evolutionspädagogik® ist eine Kombination aus modernen Kommunikationstechniken auf der Basis neurologischer Erkenntnisse. Mit Modellen aus Pädagogik, Evolutionslehre, Philosophie, Natur und Kunst werden individuelle Stärken eines Menschen entdeckt und zur Entfaltung gebracht.

Termin: 06. Juni 2019, 16:30–20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Kalwang (Marktstraße 71a, 8775 Kalwang)

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



Regionale Fortbildung „Herz, Humor und gute Gefühle“

Die wahrscheinlich wichtigste Erkenntnis liegt darin, zu erkennen, wie einfach es ist in positive Gefühle zu kommen und dass vorrangig wir selbst die Entscheidung dazu treffen können. In dieser Fortbildung erlernen wir einfache Techniken für eine positive Gefühlswelt.

Termin: 13. Juni 2019, 17:00–20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Ottendorf (Ottendorf 5, 8312 Ottendorf/Rittschein)

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

IMPRESSUM

Medieninhaber
und Herausgeber:

Kontaktdaten:
Homepage:
Angaben zur Offenlegung gem. §25
MedienG unter:
Fotonachweis:



Steiermärkische Gebietskrankenkasse
Josef-Pongratz-Platz 1
8010 Graz
Telefon: 0316 / 8035-1946
Fax: 0316 / 8035-661946
gesunder-kiga@stgkk.at
www.gesunder-kiga.at
www.stgkk.at



Styria vitalis
Marburger Kai 51
8010 Graz
Telefon: 0316 / 822094-56
Fax: 0316 / 822094-31
gesunder-kiga@styriavitalis.at
www.gesunder-kiga.at
www.styriavitalis.at

© STGKK, Hazissa, BVA, Kindergarten 2 in Hartberg, st-fotograf / Fotolia

VOM NEWSLETTER ABMELDEN

