



JAHRE

gesunder
KINDER
GARTEN



Impressum

MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER:



Österreichische Gesundheitskasse

Wienerbergstraße 15-19

1100 Wien

Telefon: +43 5 0766 – 15 1946

Fax: +43 5 0766 – 15 661946

gesunder-kiga@oegk.at

www.gesundheitskasse.at/impressum

AutorInnen:

Mag.a Barbara Gutsche, MA

(Österreichische Gesundheitskasse)

Nina Kretschi, MA

(Styria vitalis)

Layout:

Österreichische Gesundheitskasse,

Simone Jauk | www.simonejauk.com

Fotos:

Österreichische Gesundheitskasse,

Styria vitalis, Foto Remling, BVAEB,

Kindergärten aus dem Netzwerk

Druck:

Hausdruckerei Österreichische Gesundheitskasse

Oktober 2022





Anlässlich unseres 10-Jahres-Jubiläums möchten wir in dieser Broschüre auf die letzten 10 Jahre zurückblicken und euch zeigen, wie aus einem kleinen Samen eine schöne, bunte und abwechslungsreiche Blumenwiese gewachsen ist – ganz im Sinne unseres Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“!



Wir bedanken uns dabei natürlich auch bei euch, unseren lieben engagierten und motivierten Projekt-, Gütesiegel- und Netzwerkkindergärten und unseren zahlreichen ReferentInnen und KooperationspartnerInnen!



Mit Freude blicken wir auf die Termine in den Kindergärten, die regionalen Fortbildungen, unsere Netzwerktreffen und unsere Online-Angebote zurück. So ist es uns gelungen, Gesundheit in den Kindergärten nachhaltig zu verankern und auch bei den Eltern und ErhalterInnen als wichtiges Thema zu etablieren. Nur gemeinsam mit euch war es möglich, ein einzigartiges und besonderes Gesundheitsförderungsprogramm im Setting Kindergarten zu erschaffen und erblühen zu lassen.

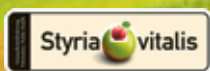
Wir freuen uns auf die weitere gute Zusammenarbeit!



WIE ALLES BEGANN...

2011

Projektentwicklung
durch Styria vitalis



2012

Start des Pilotprojekts
„Gesunder Kindergarten –
ein guter Ort zum Wachsen“

mit Styria vitalis, gefördert vom
Land Steiermark und dem Fonds
Gesundes Österreich > Start mit der
Betreuung von **9 Kindergärten** aus
dem Bezirk Hartberg-Fürstenfeld

2012

Aufbau vom Netzwerk
„Gesunder Kindergarten“ &
Beginn der Zusammenarbeit
STGKK mit Styria vitalis



Aufbau
Netzwerk
ReferentInnen
& Kooperations-
partnerInnen

seit 2014

Website

www.gesunder-kiga.at
Gesunder Kindergarten
mit Angeboten für
Kindergärten, Praxis-
beispielen, Fotos,
Terminen uvm.

2015

Netzwerkeinstieg der
BVA mit dem Angebot
„Gesundheitsförderung
am Arbeitsplatz
Kindergarten“



2016

Start der Ernährungsmodule
für Projektkindergärten

2017
Start der Rücken-
fit Workshops für
Projektkinder-
gärten

**Start mit 14
Projektkindergärten**

2013

aus dem Bezirk Weiz:
Insgesamt 26 Projekt-
kindergärten aus den
Bezirken Hartberg-
Fürstenfeld und Weiz

seit 2013

laufend regionale
Fortbildungen
steiermarkweit

Juli 2013
Entwicklung des
GEKI-Logos und des
Corporate Designs



November 2013

**1. Netzwerktreffen
mit 50 TeilnehmerInnen
(19.11.2013)**

seit 2013

Newsletter:
seither 34 Ausgaben,
neues Design des
Newsletters
seit Jänner 2019

2022

227 Kindergärten
90 ReferentInnen
25 Kooperations-
partnerInnen
(Stand Oktober 2022)

2019

Erstmalige
Auszeichnung
von 15 Kindergärten
mit dem Gütesiegel
(05.06.2019)

2019

Ausbildung
der ersten
Gesundheits-
beauftragten

seit 2020

GeKi-Online



WIR SIND DAS TEAM

Das Team des Gesunden Kindergartens setzt sich aus vielen unterschiedlichen Charakteren und Professionen zusammen. Diese Mischung macht die Qualität unserer Arbeit aus und ermöglicht, dass jede Person ihre Stärken und Qualifikationen einbringen kann. Wir möchten uns an dieser Stelle auch bei allen KollegInnen bedanken, die das Team in den letzten zehn Jahren mit ihren Ideen bereichert und im Programm „Gesunder Kindergarten“ mitgearbeitet haben!

Birgit

Mag.^a Birgit Schinnerl
Dabei seit: 2013

Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

Das Leben in all seinen Facetten anzunehmen und den Fokus auf das Positive legen. Dann bleibt meine Seele gesund und mein Körper sowieso.

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

Ausflug nach Kärnten an den Turnersee. Das erste Mal weg von zuhause. Ich habe vor allem den Geruch eines bestimmten Tees, den wir dort zum Frühstück bekamen, noch in der Nase.

Das verbinde ich mit dem „Gesunden Kindergarten“:

Ein großartiges Programm, das wie ein Dominostein, etwas ins Laufen gebracht hat und nie mehr aufhören wird etwas zu bewirken.



„GESUNDHEIT IST NICHT ALLES,
ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS“.

(Arthur Schopenhauer)

BARBARA

Mag.^a Barbara Gutsche, MA
Dabei seit: 2015



Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

Ein wesentlicher Baustein, der zu Gesundheit beiträgt, ist Bewegung. Schon mein ganzes Leben lang begleitet mich Sport (Schifahren, Schwimmen, Laufen, Inlineskaten, Triathlon) und somit Bewegung. Daher war es für mich auch wichtig einen Beruf mit Gesundheitsbezug zu wählen.

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

In besonderer Erinnerung sind mir der liebevolle Umgang des Kindergartenteams mit uns Kindern, das Feiern einzelner Feste (Weihnachten, Fasching, Sommerfest), die Ausflüge in den Wald oder zum nahegelegenen See und der große Abenteuer-Garten geblieben.

Das verbinde ich mit dem „Gesunden Kindergarten“

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“ (Arthur Schopenhauer)





CLAUDIA

Claudia Steirer
Dabei seit: 2020

Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

„Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ (Jim Rohn)

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

Im Garten hatten wir eine große Schiffschaukel. Für die meisten Kinder war darauf zu schaukeln Spaß pur. Für mich wirkte sie eher angsteinflößend.

Das verbinde ich mit dem „Gesunden Kindergarten“:

Ich bin stolz, Teil eines so motivierten, engagierten und herzlichen Teams zu sein. Es macht viel Freude bei der Organisation von Workshops und Fortbildungen mitzu-helfen. Die vielen positiven Rückmeldungen der Kindergarten-teams und Eltern bestätigen mich in der Arbeit für eine gute Sache.

„GESUNDHEIT IST KEIN ZUSTAND, KEINE VERFASSTHEIT,
IST KEIN IDEAL UND NICHT EINMAL EIN ZIEL:
GESUNDHEIT IST EIN WEG, DER SICH ERSCHLIESST
INDEM MAN IHN GEHT: (UND GANGBAR MACHT)“

(Heinrich Schipperges)



Melissa

Melissa Farnleitner, M.Sc.
Dabei seit: 2021

Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

Gesunde Mahlzeiten aus dem Garten, Bewegung durch Tanz, die Gestaltung einer Wohlfühl-Umgebung, das Beachten der psychischen Gesundheit sowie die Offenheit für neue, gesundheitsförderliche Ideen sind meine dauerhaften Begleiter.

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

Da meine Mutter Tagesmutter war, verbrachte ich diese Zeit nicht direkt im Kindergarten, sondern zu Hause mit anderen Kindern. Besonders gerne erinnere ich mich an das Pritscheln beim nahegelegenen Bach und an die vielen, kreativen Bastelideen – passend zu jeder Jahreszeit und Feierlichkeit – zurück.

Das verbinde ich mit dem „Gesunden Kindergarten“

Engagierte und motivierende Personen im Setting Kindergarten, die mit kreativen und individuellen Ideen zur Gesundheitsförderung begeistern.

SILVIA

Mag.^a Silvia Adam-Scheucher · Dabei seit: 2011



Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

Gesundheit und Gesundheitsförderung haben für mich so viele Facetten und

Hebel. Die Lebenswelt Kindergarten könnte für viele Bereiche unsere Gesellschaft Lernfeld und Vorbild sein!

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

Ich war total gern im Kindergarten! Wir hatten einen riesigen Kletterbaum und im Sommer ein Schwimmbad. Meine Mama hat mich zu Mittag abgeholt und oft auch am Nachmittag wieder in den Kindergarten gebracht. In meiner Erinnerung waren wir eigentlich immer draußen im Freien!

Das verbinde ich mit dem Gesunden Kindergarten:

Gesunder Kindergarten bedeutet für mich, sich wirklich zu begegnen. Gespräche zu führen, die in die Tiefe gehen, Maßnahmen bewusst zu machen oder zu setzen, die etwas bewegen, das Team stärken, Eltern ermutigen und so Kinder in ihrer natürlichen Begeisterung und Neugierde beim gesunden Wachsen begleiten!



Marlene

Marlene Gödl, BA MA - Dabei seit: 2022

Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

Gesundheit begleitet uns alle, jeden Tag. Gesundheit bedeutet für mich Wohlbefinden, glücklich sein, mir und meinem Körper etwas Gutes tun,

auf allen Ebenen im Einklang zu sein, aktiv zu sein, das Leben genießen zu können und liebevolle und bereichernde Beziehungen zu führen.

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

Ich habe die Kindergartenzeit sehr genossen und verbinde sie ausschließlich

mit positiven Erinnerungen. Ein großer Dank geht an meine Kindergartenpädagogin Tante Grete. Ich kann mich noch gut erinnern, dass wir an meinem fünften Geburtstag einen Ausflug gemacht haben und gemeinsam zu mir nach Hause spaziert sind, wo meine Familie schon eine tolle Jause und Kuchen für alle vorbereitet hat.

Das verbinde ich mit dem Gesunden Kindergarten:

Es ist für mich eine besondere Möglichkeit, die Lebenswelt Kindergarten und das Kindergartenteam, die Eltern und vor allen Dingen die Kinder auf ihrem Weg ein Stück weit begleiten und unterstützen zu dürfen und einen positiven Beitrag zu einem gesunden Wachsen leisten zu können.

Sigrid

Mag.^a Sigrid Reithofer-Lepolt
Dabei seit: 2019



Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

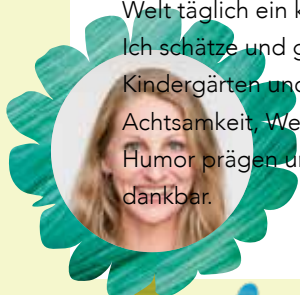
Gesundheit bedeutet für mich...ein aktiver und fitter Körper, ein bewusstes Körpergefühl, der Freude zu folgen, Eigenverantwortung, auspowern & entspannen, liebevolle soziale Beziehungen, gute Nahrung, ein wacher Geist, Seelenpflege, zu singen & zu tanzen, healthy aging, das höchste Gut.

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

Besonders gut kann ich mich an meine „Lieblingstante“ Heidi im weißen Mantel erinnern. An das Mohnweckerl-mit-Butter essen auf der überdachten Terrasse im Garten und an den köstlichen Tee, an den später kein anderer herangekommen ist.

Das verbinde ich mit dem Gesunden Kindergarten:

Der Gesunde Kindergarten ist für mich ein gemeinsames „auf den Weg machen“, ein gegenseitiges Unterstützen, ein freudvolles Erschaffen und eine Co-Kreation die mehr als die Summe der Personen ist, um die Welt täglich ein kleines Stückchen positiv zu verändern. Ich schätze und genieße die Zusammenarbeit mit den Kindergärten und unserem Team sehr – Achtsamkeit, Wertschätzung und Humor prägen unser Projekt und dafür bin ich sehr dankbar.



Patrick

Mag. Patrick Palz
Dabei seit: 2016

Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

Ich bin ein leidenschaftlicher Sportler seit meiner Kindheit. Bewegung hat eine so vielfältige positive Auswirkung auf unsere Gesundheit, es wäre eigentlich das perfekte präventive Medikament gegen viele Krankheiten.

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

Meine eigene Kindergartenzeit ist nur mit positiven Erinnerungen verknüpft: Freundschaften bilden, spielerisch die Welt entdecken und hin und wieder gegen den Willen der Pädagogin etwas unternehmen. ;)

Das verbinde ich mit „Gesunder Kindergarten“:

Der Gesunde Kindergarten ist für mich ein Wohlfühlort, wo Kinder ihre Phantasien ausleben können, PädagogInnen und BetreuerInnen gerne arbeiten und Eltern wissen, dass ihre Kinder gut aufgehoben sind.



INGE

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Inge Zelinka-Roitner
Dabei seit: 2014

Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung. Und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

(Thomas von Aquin, 1224 - 1274)

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

Ich war vier Jahre im Kindergarten und das Essen hat mir immer besonders geschmeckt. Wir hatten eine eigene Köchin!

Das verbinde ich mit dem Gesunden Kindergarten:

Ein fröhlicher, freundlicher Ort, wo Kinder sich gut aufgehoben fühlen und viel lachen.



Nina

Nina Kretschi, MA
Dabei seit: 2020



Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

Viele Aspekte gehören zu einem gesunden Leben für mich dazu: Familie, Freunde und Freundinnen, gemeinsame Zeit, Rituale, Sicherheit, Bewegung, Ernährung – all das gebe ich auch meiner Tochter weiter. Weil Gesundheit das kostbarste Gut ist.

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

Ich bin sehr gerne in den Kindergarten gegangen. Ich habe den Geruch noch immer in der Nase und singe einige Lieder von damals heute meiner Tochter vor. An mein Zeichen, die Schere, kann ich mich noch sehr gut erinnern und ich habe die Feste im Kindergarten geliebt.

Das verbinde ich mit dem Gesunden Kindergarten:

Eine tolle Möglichkeit, Gesundheit in vielen verschiedenen Facetten in die Kindergärten zu bringen.



Catherine

Catherine Wagner, BSc MA
Dabei seit: 2015

Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

Arbeit und Leben lassen sich nicht trennen, das Leben findet zu jederzeit statt, daher ist mein Zugang, sich immer um sein eigenes Wohlbefinden zu kümmern, nur wenn es einem selbst gut geht, kann man gut für andere da sein!

Das weiß ich noch aus meiner Kindergartenzeit:

Meine liebe „Kindergartentante“, die mit uns viele tolle Sachen gebastelt hat und der große Garten mit vielen Verstecken und Bäumen.

Das verbinde ich mit „Gesunder Kindergarten“:

Kindergartenteams bekommen etwas zurück, für die wertvolle Arbeit die sie jeden Tag leisten: Ihre Gesundheit ist der Grundbaustein für einen Gesunden Kindergarten in dem sich alle wohlfühlen können.



MAX

Maximilian Krassnitzer, MSc BSc
Dabei seit: 2021



Mein Bezug zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung:

Gesundheit geht bei mir, so wie die Liebe, durch den Magen. Ich koche leidenschaftlich gerne und bin immer auf der Suche nach neuen Rezepten. Ein positiver Nebeneffekt des Kochens: Ich nutze die Zeit zum Abschalten und um meine Gedanken zu ordnen.

Das weiß ich noch aus meiner eigenen Kindergartenzeit:

In Erinnerung geblieben ist mir vor allem das viele Spielen im Freien am Spielplatz und mit den anderen Kindern. Natürlich auch die zahlreichen Feste, die immer organisiert wurden, bei denen man seinen Eltern stolz Gebasteltes präsentierte.

Das verbinde ich mit dem Gesunden Kindergarten:

Neben den zahlreichen super Angeboten finde ich am besten, dass es zu einem Austausch der Kindergärten untereinander kommt. Ideen und Erfahrungen werden weitergegeben und kommen damit allen zugute.



DAS HAT SICH IN DEN KINDERGÄRTEN BEWÄHRT...

Die Zusammenarbeit mit unterschiedlichen ReferentInnen und KooperationspartnerInnen ist ein wichtiger Bestandteil vom Gesunden Kindergarten. Wie wir – das Team „Gesunder Kindergarten“ – arbeiten auch sie zu den vier Säulen des Gesundheitshauses: Ernährung, Bewegung, Psychosoziale Gesundheit und Gesunde Umgebung. Folgend haben wir für euch eine Zusammenschau ihrer Beiträge und wertvolle Tipps für die Praxis.



Die Kinder sind anfangs manchmal etwas scheu, Neues zu probieren, werden aber schnell neugierig – schließlich wollen sie die „Frechen Früchtchen“ mit all ihren Superkräften unbedingt kennenlernen und es am eigenen Leib spüren, wie sie von unserem Mund in den Bauch purzeln und uns ihre Superkräfte von Kopf bis Fuß, ja sogar bis in die Fingerspitzen kitzeln! Mit Musik, Bewegung und viel Probieren vergeht die Zeit wie im Flug.

Besonders gut ist die Aufmerksamkeit, wenn wir die Kinder zu zweit betreuen und für das „Zauberwasser“ und die „Frechen Früchtchen“ begeistern können.

Das gemeinsame Zubereiten von Obstsalat, „Regenbogenbrötchen“, „Zauberwasser“, der aktive Einbezug der kleinen EntdeckerInnen bereitet große Freude und es ist immer wieder schön zu sehen, wie geschickt und aktiv die Kinder am Werk sind.

Besonders in Erinnerung geblieben ist mir...

- ein Kindergarten, in dem die Kinder sooo neugierig auf die „Frechen Früchtchen“ in unseren Körben waren, dass wir alle Hände voll zu tun hatten, das mitgebrachte Obst und Gemüse zu verteidigen. Die Kinder hätten die mitgebrachten Schätze fast schon vor Workshop-Beginn stibitzt und vernascht.
- die wunderbar gestalteten Kindergarten-Räumlichkeiten, welche mit viel Liebe, Zeit und bunten Ideen geschmückt sind.
- das gemeinsame Vernaschen der „Regenbogenbrötchen“ und das Trinken des „Zauberwassers“, welche(s) eine Kollegin und ich vorbereitet hatten – die Kinder waren begeistert und griffen gleich öfters zu. Das zeigte wieder wie wunderbar doch eine gemeinsame Jause schmeckt!



Mein Praxistipp für Kindergärten:

„Mit Essen spielt man nicht?“ – Doch – sagen wir! Nämlich in Form von einer Baustelle in der Linsenschachtel – oder beim Malen im Reis – denn so lernen die Kinder im Spiel verschiedene Hülsenfrüchte wie getrocknete Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen aber auch Getreidesorten und ihre Farben sowie Konsistenz etc. kennen. Neugierige kleine ForscherInnen wollen dann natürlich wissen, was man eigentlich mit diesen Lebensmitteln auf den Teller zaubern kann. ;) Unsere Workshops „Freche Früchtchen“ und „Zauberwasser“ sind nur ein kleiner Anstoß und eine Inspiration, den Kindern Obst und Gemüse sowie Wasser als liebstes Getränk schmackhaft zu machen. Viel wichtiger ist die Vorbildwirkung des Kindergarten-Teams und das tägliche Angebot im Kindergarten.

Zur Jause sollte es so oft wie möglich Knabbergemüse und freche Früchtchen geben!

Je öfter die Kinder Obst und Gemüse angeboten bekommen, desto wahrscheinlicher ist auch, dass sie es lieben lernen. Toll ist auch, wenn die Köstlichkeiten wie Apfel, Kohlrabi oder Karotte nicht immer bereits in Streiferl oder Spalten geschnitten angeboten werden. Sind beispielsweise auch Bilder vom ganzen Obst oder Gemüse am „Jausenbuffet“ zu sehen, lernen die Kinder ganz nebenbei, wie das gerade vernaschte Lebensmittel im Ganzen aussieht.

Bieten Sie wenn möglich immer Wasser als Getränk an oder „verzaubern“ Sie Wasser,

wie wir im Workshop gemeinsam mit den Kindern, auch mit Zauberzutaten wie Äpfeln, Himbeeren oder Kräutern.

REZEPT

Kunterbuntes Zauberwasser

Zutaten

- Wasser
- Frische Kräuter
z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse
- Saisonales Obst und Gemüse nach Lust und Laune z.B. Himbeeren, Apfel, Birne, Gurke

Zubereitung

1. Einen Krug mit Wasser auffüllen.
2. Kräuter waschen und eintauchen.
3. Obst und Gemüse waschen, je nach Sorte ganz lassen (z.B. Beeren) oder in Stückchen schneiden (z.B. Apfel) und ins Wasser geben.

Das Zauberwasser für ca. 1 Stunde ziehen lassen, sodass sich das Aroma gut entfalten kann.



*Gutes Gelingen und viel Freude
wünschen die Ernährungs-Expertinnen
der Österreichischen Gesundheitskasse
und Styria vitalis.*

KONFLIKTKOMPETENZ. RESILIENZ. KOOPERATIONSFÄHIGKEIT. EMPATHIEFÄHIGKEIT...

...sind kein „nice to have“, sondern vielmehr ein „must have“ unserer Zeit. Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt diese Basiskompetenzen zu entwickeln, zu üben und zu festigen. Konflikt-leichtigkeit – ja das ist möglich!

© Martina Lehofer-Muhr,
Gewaltfreie Kommunikation



Tipps zur Bewegung

Um Kindern ein bewegtes Aufwachsen zu ermöglichen, kann man auf unterschiedliche Ebenen ansetzen, hier 4 Kurztipps:

1. BEWEGUNGSFREUNDLICHES SETTING SCHAFFEN
2. OHNE SPASS GEHT NIX
3. BEWEGUNG IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN
4. VORBILDWIRKUNG DER ERWACHSENEN



© Patrick Palz, Bewegungsexperte

TANZ – Bewegung, Musik und Rhythmus...

stecken in jedem von uns. Vor allem Kinder beginnen sich auf irgendeine natürliche Art und Weise zu bewegen, gerade wenn sie Musik hören.

© Anna Abd Elghany, Tanzpädagogin



BÄUME GEBEN KRAFT, HALT & SICHERHEIT.

Der Wald bietet nicht nur einen Bewegungsraum für alle Entwicklungsstufen, der sich positiv auf Motorik und Sprache auswirkt, er ist gleichzeitig Kreativatelier, Entspannungsort, Gemeinschaftsraum und die perfekte vorbereitete Umgebung kindlicher Entwicklung.

Praxistipp:
Bäume umarmen



© Marietta Rothwangl, Waldpädagogin

Draußen in der Natur zu sein, ist eine der effektivsten Methoden, um die Gesundheit und Entwicklung von Kindern zu fördern.

© Christina Kelz-Flitsch, Architekturpsychologin

Kinder sind von Natur aus neugierig

Wie wäre es gemeinsam mithilfe eines Jahreskreises zu erforschen, wann Erdäpfel reif sind? Oder die geliebten Erdbeeren? Und in welchem Monat wachsen die heimischen Bananen? So kann man gemeinsam mit den Kindern die Umstellung zu einem kinderleichten, nachhaltigen, regionalen und saisonalen Lebensstil schaffen.



© Christine Schwarzenberger, Ernährungstrainerin

In einer Welt der Digitalisierung sind bewusste Umwelt- und Naturerfahrungen, sowie das Wissen um Pflanzen, ihre Heilkraft und ihr Wachstum, von unschätzbarem Wert!
Daher: Gebt den Kindern einen Garten!

„DAS ESSBARE, BUNTE KINDERZIMMER.“



© Sandra Peham, Gartenexpertin



Die beliebten Sitzkissenkonzerte in der Oper Graz machen neugierig auf Musik, begeistern für Klänge, Melodien und Rhythmen. Interaktiv und altersgemäß werden die Kinder in das Konzertgeschehen eingebunden.

© Lisa-Christina Fellner, Oper Graz

EIN WESENTLICHES ZIEL IN DER KINDERERZIEHUNG SOLLTE ES SEIN, SELBSTÄNDIGKEIT UND SELBSTBESTIMMUNG ZU FÖRDERN. DIES GELINGT, WENN UNSERE KINDER ERLEBEN, DASS WIR AN SIE GLAUBEN. VON IHNEN ETWAS FORDERN, UND AUCH IHRE „KLEINEN“ BEITRÄGE SEHEN UND ANERKENNEN. WENN SICH KINDER ERMUTIGT FÜHLEN, LERNEN SIE MIT HERAUSFORDERUNGEN UMZUGEHEN.

© Sabine Felgitsch, Mentaltrainerin

POLENTA FRÜHSTÜCK NACH TCM

1 L Kokosreismilch, Mandelmilch oder Hafermilch erhitzen, 8 EL Polenta (BIO) einrühren, sowie Walnüsse, Rosinen und Kokosraspeln. Zum Schluss Obst der Saison unterheben und mit Koriander, Kardamom, einer Prise Salz und einem Spritzer Zitrone würzen.



© Manuela Rodler, TCM Trainerin

Informationen zu komplexen Umweltthemen lassen sich sehr gut über Geschichten weitergeben. Auch spielerisch kann das Thema Abfall z.B. mit dem „Abfall-Lauf“ aufgegriffen und gefestigt werden. Dabei wird der Müll im Turnsaal verteilt und im Laufe des Spiels richtig benannt. Schließlich wird der Müll in der jeweils passenden Mülltonne entsorgt.

© Sandra Fuchsbichler, Umwelt- und ÖKOLOG-Pädagogin

„ICH FREUE MICH SEHR, DIESES GROSSARTIGE PROJEKT ALS REFERENTIN UNTERSTÜTZEN ZU KÖNNEN. KINDER, ELTERN UND TEAMS ZU STÄRKEN, ZU ERMUTIGEN UND GEMEINSAM NEUE PERSPEKTIVEN BZW. MÖGLICHKEITEN ZU ENTDECKEN, AUCH IN (SEHR) SCHWIERIGEN SITUATIONEN (ZEITEN) KRAFTVOLL, ZUVERSICHTLICH UND GEMEINSAM HANDLUNGSFÄHIG ZU SEIN/BLEIBEN, IST MEINE PASSION SEIT VIELEN JAHREN.“

© Klaudia Krainer-Aunitz,
Lebens- und Sozialberaterin



„Die Kärtchen und die Übungen aus der GET-Box sollen dabei helfen die Gesundheitskompetenz der Kinder, aber auch des Kindergartenteams und der Eltern zu stärken. Die Kinder werden darin unterstützt, Informationen zu Gesundheitsthemen einordnen zu können und herauszufinden was ihnen guttut“.

Die GET Box wurde an alle Projekt- und Gütesiegelkindergärten verteilt. Darin sind Materialien zu den Themenbereichen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Krankheit, Medien, Psychosoziale Gesundheit und Zahngesundheit zu finden.

„MEIN AUFKLÄRUNGSBUCH“

Kinderbücher zu den Themen Körperwissen, Gefühle, Aufklärung oder Grenzen setzen im Kindergarten sollten ein Fixbestand in jedem Kindergarten sein. Besonders empfehlenswert ist das Buch „Mein erstes Aufklärungsbuch“.

© Eva Fellner, Sexualpädagogin



„IN DEN KINDERGÄRTEN HAT SICH BEWÄHRT, DASS LEITERINNEN IHRE VIELSCHICHTIGEN ROLLEN UND AUFGABEN KLÄREN UND DABEI GLEICHZEITIG AUF IHRE EIGENE GESUNDHEIT ACHTEN. BESONDERS LOBENSWERT IST DIE HOHE BEREITSCHAFT VIELER LEITERINNEN, SICH AUSZUTAUSCHEN, OFFEN ZU KOMMUNIZIEREN UND ANREGUNGEN IN FORTBILDUNGEN (Z.B. „GESUNDES FÜHREN“) ANZUNEHMEN.“

© Eva Maria Deutsch,
Psychologin und Gesundheitsförderin



Wir möchten ein großes
Dankeschön an die Kindergärten in
unserem Netzwerk aussprechen.
Ihr macht das Programm „Gesunder
Kindergarten“ lebendig und bunt.
Danke, dass es gemeinsam mit euch
wachsen darf und ihr uns tatkräftig
mit euren Ideen, Einsendungen und
Fotos unterstützt habt!





GESUNDHEITSFÖRDERUNG AM ARBEITSPLATZ KINDERGARTEN

Ein Erfolgskonzept für mehr Gesundheit

Die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) unterstützt seit 2015 steirische Kindergärten im Rahmen des Netzwerkes „Gesunder Kindergarten“ dabei, die Gesundheit von Kindergartenteams zu fördern. Im Mittelpunkt stehen dabei der Aufbau von Kompetenzen zur Stärkung der Gesundheit aller in Kindergärten tätigen Personen sowie die Gestaltung von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen. Von diesen Fertigkeiten können Kindergartenteams sowohl im Arbeitsalltag als auch in der Betreuung der Kinder profitieren.

Im Zuge der Gesundheitsförderung im öffentlichen Dienst arbeitet die BVAEB schon seit über 20 Jahren mit unterschiedlichen Expertinnen und Experten im Bereich der körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheit zusammen. Zur Feier des 10-jährigen Jubiläums des „Gesunden Kindergartens Steiermark“ geben diese gerne ihre ganz persönlichen Tipps und Tricks für einen gesunden Kindergartenalltag weiter.



Psychosoziale Gesundheit

Vor allem durch die laufende Interaktion beim Arbeiten mit sehr jungen Kindern zeigt sich, dass Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Selbstermutigung die wichtigsten

Säulen der eigenen Gesundheit sind. „Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge sind wichtige Fähigkeiten für das eigene Stressmanagement – sie helfen bei der Akzeptanz von eigenen Fehlern und ebenso beim Kompensieren von akut auftretendem Stress“, berichtet Sabine Felgitsch, Mentaltrainerin und Lebensberaterin. Das Selbstmitgefühl hat viel mit unserem Urvertrauen ins Leben und mit inneren, sicheren Orten der Geborgenheit zu tun. Es gibt wirksame, hilfreiche und ressourcenstärkende Übungen, die sich sowohl im pädagogischen Alltag als auch zu Hause als hilfreich erweisen. Diese Fähigkeit können wir vor allem durch sogenannte „Ressourcenpersonen“ stärken. Dabei handelt es sich um Menschen in unserem Leben, die uns gut tun und in deren Anwesenheit man sich respektiert und angenommen fühlt. „Diese erhaltene Rückendeckung fließt ganz von selbst in die Arbeit mit ein und wirkt sich auch positiv auf die pädagogische Haltung aus“, betont Sabine Felgitsch.

Natürlich gibt es auch praktische Möglichkeiten und Tipps, wie man auf



seine psychosoziale Gesundheit achten kann. „Wichtig ist hier immer, dass die erlernten Übungen unkompliziert in den Kindergartenalltag oder den eigenen Alltag eingebaut werden können“, erklärt die Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit, Mag.^a Maria Angerer-Bunghardt. Das Spektrum reicht hier von ganz klassischen Körperübungen bis hin zu Atem- oder Entspannungsübungen.

Die folgenden **zwei Lockerungs- und Entspannungsübungen sind äußerst simpel für Groß und Klein** und helfen dabei, sich zu erden, anzukommen und zu beruhigen:

Übung „Schütteln“

Einfach alles abschütteln, was mich ärgert, frustriert, ich nicht mehr brauchen kann. Wie Regentropfen, die nach allen Seiten davon spritzen.

Übung „Ohren bügeln“

Die Ohrenfallen locker nach außen hin ausstreichen, so als würde man die Ohrmuschel nach außen „bügeln“.

Aufgrund der langanhaltenden Phasen durchgehender Aufmerksamkeit bei der Kinderbetreuung empfiehlt die Lebens- und Sozialberaterin Mirijam Fink, sich regelmäßig eine kurze Auszeit pro Halbtag zu gönnen.

Kleine Auszeiten mit Übungen zur Entspannung können beispielsweise gemeinsam mit den Kindern oder zu Beginn von Teambesprechungen, in kurzen Pausen oder während bestimmter Tätigkeiten durchgeführt werden. Sie bringen mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit in den Körper zurück. Die Wirkung solcher Entspannungsübungen wird oft unterschätzt. Sie können jedoch das eigene Wohlbefinden bedeutend steigern und den eigenen Bedürfnissen mehr Gewicht verleihen.



Bewegung

Eine der größten körperlichen Belastungen von Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen sowie Betreuerinnen und Betreuern, stellt die ungünstige ergonomische Haltung dar, die aus der Arbeit mit Kleinkindern herrührt. Teilweise sind diese Probleme durch Änderung der Verhältnisse am Arbeitsplatz zu lösen. „Viel schneller funktioniert es jedoch mittels Änderung des eigenen Verhaltens“, meint Sportwissenschaftler Mag. Georg Jillich. Neben Angeboten wie Yoga oder anderen Arten von Rückengymnastik ist es ebenso wichtig, die Koordination zu festigen. Hierfür gibt es leichte und überall durchführbare Übungen, wie beispielsweise:

Übung „Einbeinstand“

Versuchen Sie, so lange wie möglich, auf einem Bein zu stehen. Ihre Gleichgewichtsfähigkeit können Sie trainieren, indem Sie kontinuierlich versuchen, die Dauer des Einbeinstandes zu verlängern.

1) Versuchen Sie, dabei ein Auge geschlossen zu halten. Hierbei wird ein neuer Lernreiz an das Zentralnervensystem gesendet, der Ihre Gleichgewichtsfähigkeit erweitert.

2) Führen Sie auch Alltagshandlungen, wie Kochen, Zähneputzen oder Bügeln immer wieder im Einbeinstand durch, gegebenenfalls sogar wieder mit einem geschlossenen Auge.





Übung „Natur spüren“

Schließen Sie die Augen und gehen Sie, wenn möglich barfuß, über verschiedene Untergründe, wie Asphalt, Kies, Wiese oder Waldboden. Durch das häufige Gehen ohne Schuhe auf unterschiedlichem Boden werden die Feinmotorik und die Tiefenmuskulatur trainiert. Darüber hinaus wirkt sich der direkte Kontakt zur Erde beruhigend und positiv auf das vegetative Nervensystem aus.

Physiotherapeutin Doris Paulin weist darauf hin, dass es besonders wichtig ist, dem Kindergartenteam abwechslungsreiche Bewegungsangebote, wie Koordinations-, Mobilisations-, Kraft-, Theraband- oder Faszientrainings zur Verfügung zu stellen, um den gesamten Körper und unterschiedliche Muskelgruppen anzusprechen und zu trainieren. Das Hauptaugenmerk bei Pädagoginnen und Pädagogen sowie Betreuerinnen und Betreuern sollte aus ihrer Sicht in der Streckmobilisation der Brustwirbelsäule und der Hüfte liegen. Aufgrund der häufigen Hebetätigkeit im Kindergarten liegt ein weiterer Schwerpunkt auf dem Krafttraining des Rumpfes und der Beine.



Ernährung

Entscheidet sich ein Kindergartenteam für eine genauere Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung im Arbeitsalltag, ist es ratsam, dabei auf eine gute Kombination aus Theorie und Praxis zu achten. Einerseits geht es darum, sich Ernährungs- und Gesundheitswissen anzueignen und andererseits zu lernen, wie die eigenen Ernährungsgewohnheiten nachhaltig geändert werden können. Diätologin

Eva Petz spricht aus Erfahrung, wenn sie sagt, dass gerade beim gemeinsamen Kochen eine kleine Gruppe von Vorteil ist, damit sich jede und jeder einbringen kann und ein individuelles Erarbeiten von neuen Handlungsmustern möglich wird. In ihrer Arbeit mit Kindergartenteams sind ihr besonders die Offenheit, die Wissbegierde und die aktive Mitarbeit dieser Berufsgruppe in Erinnerung geblieben. Wichtig bei ihren Workshops sind ihr die einfache Handhabbarkeit ihrer Rezepte sowie die Verwendung von regionalen und saisonalen Zutaten. Ein praktischer Einkaufstipp von ihr ist: je kürzer die Zutatenliste eines Produktes, desto hochwertiger und gesünder ist es und umso niedriger ist der Verarbeitungsgrad. Dabei ist zu beachten, dass die Zutaten nach ihrem Gewicht in absteigender Reihenfolge aufgelistet sind. Bei ihrer Produktauswahl bevorzugt sie vor allem Direktvermarkterinnen und -vermarkter sowie Ab-Hof-Verkauf.

„Für Kindergärten, die eine gesunde Jause anbieten, sind schnell und einfach zubereitete, gesunde Aufstriche ideal. Dann bleibt auch Zeit, die gemeinsame Jause in Ruhe zu genießen“, empfiehlt Diätologin Judith Karner. Topfenaufstriche und Aufstriche aus Hülsenfrüchten, wie zum Beispiel ein geschmackvoller Kichererbsen-Aufstrich, sind etwas Besonderes und schmecken Groß und Klein. Mit einem anschaulichen, bunten und lustigen Speiseplan steigt der Appetit noch einmal mehr.

„Für Kindergärten,
die eine gesunde
Jause anbieten,
sind schnell und
einfach zubereitete,
gesunde Aufstriche
ideal. Dann bleibt
auch Zeit, die
gemeinsame Jause
in Ruhe zu genießen.“

Für weitere Informationen zum Prozess
„Gesunder Arbeitsplatz Kindergarten“
sowie für ein unverbindliches Erstberatungsgespräch wenden Sie sich bitte an:

Catherine Wagner, BSc MA
Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter,
Eisenbahnen und Bergbau
Unfallverhütung und Gesundheitsförderung
BVAEB-Geschäftstelle Graz,
Lessingstraße 20, 8020 Graz
E-Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

REZEPT

Tomaten-Paprika-Cashew-Aufstrich

von Diätologin Eva Petz

Zutaten

- 2 rote Paprika
- 6 Cockailtomaten
- 5 getrocknete Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 100g Cashewkerne
- 50g Parmesan
- 100g Magertopfen
- Salz

Zubereitung

Paprika putzen, in 1 cm große Stücke schneiden, Tomaten halbieren, getrocknete Tomaten aus dem Öl nehmen und in kleine Stücke schneiden. Paprika, Tomaten frisch und eingelegt. Olivenöl, Paprikapulver und Cashewkerne in einen Mixer geben und fein pürieren. Parmesan grob reiben, Salz einrühren, Topfen zugeben und mit Gemüse zum Dippen anrichten. Will man den Aufstrich in einer veganen Variante zubereiten, einfach Topfen und Parmesan weglassen.

REZEPT

Kichererbsen-Aufstrich

von Diätologin Judith Karner

Zutaten

- 350g gekochte Kichererbsen
- Wasser
- 2-3 EL Rapsöl
- 1 roter Paprika
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 TL Senf
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Schnittlauch, Kümmel gemahlen, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die gekochten Kichererbsen mit Wasser und Öl pürieren. Zwiebel, Knoblauch und Paprika fein hacken und unter das Kichererbsen-Mus rühren. Alle weiteren Zutaten dazu geben und abschmecken.

GESUNDER KINDERGARTEN IST FÜR UNS...



...eine absolute Grundlage, die nicht mehr wegzudenken ist – ein Grundverständnis.

...EIN LEBENSRAUM, IN DEM SICH KINDER, ELTERN UND BETREUUNGSTEAM EIN WENIG ZUHAUSE FÜHLEN.

...einfach spitze! Ein gesundes Buffet, Obst und Gemüse zu jeder Zeit – Jause die einfach schmeckt. Viel Zeit für Bewegung, Entspannung und frische Luft.

...immer auf ein offenes Ohr zu treffen und tolle Fortbildungsprogramme wahrnehmen zu können.

...EINE NEUE UND SPANNENDE HERAUSFORDERUNG.



...Ganzheitlichkeit von Gesundheit: gesunde Ernährung, Bewegung, Respekt und Wertschätzung, Individualität, Beziehung und Gemeinschaft, Partizipation und Beteiligung!

...eine große Unterstützung in vielen Bereichen, wie Teamarbeit, Elternarbeit, Stärkung, Hilfe, wo Hilfe notwendig ist, Unterstützung und Spaß.



...Wohlfühlen. Wenn die Kinder und das Team glücklich sind.



...dass wir einer der ersten Kindergärten im Bezirk Weiz waren, die beim Programm mitgemacht haben – wir sind also von Anfang an dabei und haben auch die Entwicklung dieses Programms in den ersten zehn Jahren mitverfolgt und miterlebt. Auch, dass wir bei den ersten 15 Kindergärten steiermarkweit dabei waren, denen das Gütesiegel verliehen wurde, war für uns ein Highlight und hat uns mit großem Stolz erfüllt. Als jährliches Highlight sehen wir das Netzwerktreffen, das vom Team des Gesunden Kindergartens immer wunderbar organisiert wird.

... dass wir viele Angebote nutzen können (Workshops, ReferentInnen einladen ...). Das wöchentliche Kinderyoga, das wir alle sehr lieben.



EIN BESONDERES HIGHLIGHT DES GESUNDEN KINDERGARTENS IST FÜR UNS...

...DIE ONLINE-FORTBILDUNGEN & ANGEBOTE.



DAS PROGRAMM
HAT UNS DABEI
UNTERSTÜTZT...

*...unsere Bedürfnisse und die der Kinder
bewusster wahrzunehmen und auch Worte dafür
zu finden. Es hat uns dabei unterstützt, unseren
Tagesablauf zu überdenken und alle Strukturen
zu erweitern.*



*...Schwerpunkte, die uns am Herzen liegen auch
umsetzen zu können (durch das Know-how und die
finanzielle Unterstützung).*

**...UNS BEWUSST
ZU MACHEN, DASS
WIR SCHON VIELE
ANGEBOTE ZU DEN
VIER SÄULEN
ANBIETEN.**

*...die Kinder in ihrer
Gesundheit und Gesundheits-
kompetenz u.a. durch
themenspezifische Projekte
zu stärken.*



*...unsere wichtigsten
Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Unsere
pädagogische Grundhaltung und unsere
Werte im Bereich Ernährung und Gesundheit zu
reflektieren und unsere
eigenen Bedürfnisse
(Gesundheitssessel,
Rückenschulung) auch
in den Vordergrund
zu stellen.*

**... AUF UNSERE EIGENEN
BEDÜRFNISSE ZU ACHTEN
UND AUF UNS SELBST ZU
SCHAUEN.**

*... uns mit teaminternen
Problemen auseinander
zu setzen, den Kindern
eine gesunde Lebensweise
näher zu bringen,
Projekte zu starten und
umzusetzen und wir
wurden mit Vorträgen
unterstützt.*

**...UNSERE ARBEIT AUS EINER ANDEREN PERSPEKTIVE
ZU SEHEN – BEWUSSTSEIN DER VORHANDENEN
RESSOURCEN, KONTAKTE HERZUSTELLEN, UM
WORKSHOPS UND PROJEKTE UMZUSETZEN.**



*... die Verleihung des
Gütesiegels. Das
Netzwerktreffen mit
der guten Jause, da
wird auch an unser
leibliches Wohl mit
Liebe gedacht.*

**...DASS KÖRPER, GEIST UND SEELE IM
PROGRAMM „GESUNDER KINDERGARTEN“
GLEICHWERTIG UNTERSTÜTZT, GEFÖR-
DERT UND VERTIEFT WERDEN SOLLEN.
FÜR ELTERN, KINDER UND
PÄDAGOGINNEN.**

*...gemeinsame Stunden beim „Mini-
urlaub für die Seele“ zu verbringen,
regelmäßige Veranstaltungen bei
uns im Haus und auch außer Haus,
das Netzwerktreffen und die Güte-
siegelverleihung mit ausgezeichneter
Bewertung.*

*... der Schritt zur „Grünen Küche“ gewesen. Das frische, saisonale und
vollwertige Kochen ist bereits seit vielen Jahren Tradition, aber erst
durch die Kontakte des Gesunden Kindergartens wussten wir, dass unsere
Philosophie einer Auszeichnung würdig ist.*



DURCH DAS
PROGRAMM HABEN
SICH BEI UNS FOLGENDE
DINGE VERÄNDERT
BEZIEHUNGSWEISE
VERBESSERT:

*Unsere Teamgesundheit,
Bewusstsein für Zeitressourcen,
ein roter Faden der Gesundheit.*



Die vorbereitete
Lernumgebung wurde
durch ein neues
Raumkonzept wesentlich
verbessert und es wird
wieder bewusster
auf Teamgesundheit
geschaut.

Durch die Fortbildungen vom Gesunden
Kindergarten machen wir bewusst mehrere
kurze Entspannungseinheiten mit den Kindern,
trinken das Zauberwasser anstatt Säfte, ersetzen
Süßigkeiten durch Obst und schauen mehr bzw.
bewusster auf unseren Körper.

Indem wir uns gemeinsam
mit den Kindern auf den
Weg gemacht haben, Plätze
zu schaffen (Gatschküche,
Trinkstation, Naschgarten ...),
die in den Kindern Freude,
Herausforderungen, Spaß und
Lebensneugier erweckt haben.
Gesunder Kindergarten ist das
Herzstück unseres Kindergar-
tens, wo man spürt, man fühlt
sich wohl.



FÜR DIE KINDER HAT
SICH DIE JAUSE, DIE
JAUSENSITUATION UND
DAS BEWEGUNGS-
MASS VERÄNDERT.



*Wir haben die gemeinsame
Zeit bei den Fortbildungen
im Team sehr genossen.*



DIE TEAMFÄHIGKEIT HAT
SICH KLAR ZUM POSITIVEN
ENTWICKELT.



WIR HÖREN BESSER AUF EINANDER, WEIL WIR
UNS MEHR ZEIT NEHMEN, DEN WICHTIGEN DINGEN
AUF DEN GRUND ZU GEHEN.





GEMEINSAM WACHSEN

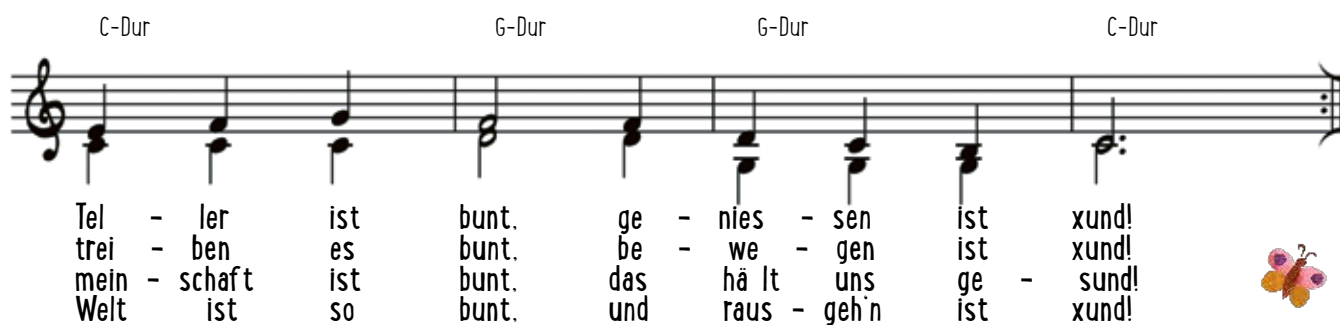
IST GESUND!

Musik: Antonia Köck
Text: Antonia Köck / Inge Zelinka-Roitner
Tonsatz: Johannes Holik

Refrain



Lied





www.gesunder-kiga.at

GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS
STEIERMARK

 Österreichische
Gesundheitskasse

Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb 

