



SUCHT | SCHWEIZ

bildung+  
gesundheit  
Netzwerk Schweiz

# **Gesundheitsförderung in Tagesstrukturen für 4- bis 12-jährige Kinder**

## **Informationen für Leitende und Betreuende**

## Impressum

Expertengruppe	Susanne Anliker (Co-Leiterin Kompetenzzentrum RessourcenPlus, Fachhochschule Nordwestschweiz) Nathalie Faller (dipl. Ernährungsberaterin HF, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) Stefan Wyss (Verantwortlicher Angebotsförderung Kinder- und Jugendспорт, Bundesamt für Sport BASPO)
Autorin	Sucht Schweiz, Lausanne
Herausgabe	bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz und Sucht Schweiz, 2012
Grafik	PS Grafik, Langnau
Druck	Jost Druck AG, Hünibach

**Sucht Schweiz**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Postfach 870  
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
PC 10-261-7  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

*bildung+gesundheit* Netzwerk Schweiz  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Schwarztörstrasse 96, CH-3007 Bern  
Tel. +41 31 322 62 26  
[www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)

# Gesundheitsförderung in Tagesstrukturen für 4- bis 12-jährige Kinder

## Informationen für Leitende und Betreuende

### Inhaltsverzeichnis

1. Wozu dient dieser Leitfaden?.....	4
2. Für wen ist dieser Leitfaden?.....	4
3. Gesundheitsförderung in Tagesstrukturen .....	5
4. Wie kann ein Konzept zur Gesundheitsförderung erarbeitet und umgesetzt werden?.....	5
4.1. Ein Gesundheitsförderungskonzept erstellen .....	6
5. Partizipation .....	6
5.1. Partizipation der Eltern .....	7
5.2. Partizipation der Kinder .....	7
6. Gesundheitsförderung: Welches sind die Ziele für die Kinder? .....	8
6.1. Psychosoziale Kompetenzen .....	8
6.2. Ernährung .....	8
6.3. Bewegung, Spiel und Sport .....	9
Anhang 1: Gesundheitsförderung in Betreuungsangeboten:	
Einige Ideen für konkrete Massnahmen im Tagesablauf .....	10
Anhang 2: Literatur und Webseiten .....	
Literatur und Webseiten mit allgemeinen Informationen und Tipps, Grundlagenliteratur .....	16
Hilfsmittel rund um soziale Kompetenzen (Auswahl) .....	16
Hilfsmittel rund um Ernährung (Auswahl) .....	17
Hilfsmittel rund um Bewegung und Sport (Auswahl) .....	18

## 1. Wozu dient dieser Leitfaden?

Die wirtschaftlichen und sozialen Veränderungen der letzten Jahrzehnte haben u.a. dazu geführt, dass das Bedürfnis nach Betreuungsangeboten für Kinder stark zugenommen hat. In den vergangenen Jahren wurden in der ganzen Schweiz Tagesstrukturen aufgebaut, nicht zuletzt in Zusammenhang mit der Umsetzung des HARMOS-Konkordats<sup>1</sup>. Es ist Aufgabe der Gemeinden, solche Angebote einzurichten. Tagesstrukturen erfüllen nicht nur ein Bedürfnis einer sich wandelnden Gesellschaft. Sie bieten auch ein grosses Potenzial für die Entwicklung der Kinder. Zudem können solche Einrichtungen einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit leisten.

Dieser Leitfaden will Anregungen zur Implementierung gesundheitsfördernder Massnahmen in den Bereichen psychosoziale Kompetenzen, Ernährung und Bewegung geben. Die Vorschläge für Massnahmen, die Empfehlungen und die Beispielprojekte wurden von Expertinnen und Experten der erwähnten Themenbereiche ausgewählt. Diese wurden von bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz<sup>2</sup> des Bundesamtes für Gesundheit BAG mandatiert. Die Vor-

schläge können in Tagesstrukturangeboten unterschiedlicher Grösse umgesetzt werden<sup>3</sup>. Sie können jederzeit auch durch weitere gesundheitsfördernde Elemente ergänzt werden. Durch die Stärkung persönlicher Kompetenzen, die Motivation zu ausgewogener Ernährung und genügend Bewegung tragen Tagesstrukturprojekte auch zur Prävention des Übergewichts bei Kindern bei, einem immer grösser werdenden Problem der öffentlichen Gesundheit.

Tagesstrukturen sind Orte der Begegnung zwischen Kindern und gleichzeitig zwischen Kindern und Erwachsenen. Sie leisten einen wichtigen Beitrag für die Sozialisation der Kinder und sie bieten ihnen vielfältige Möglichkeiten, Lebenskompetenzen zu entwickeln und zu lernen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten (Empowerment). Die Eltern sind die erste und wichtigste Erziehungsinstanz, und sie tragen die Hauptverantwortung für das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Kinder. Die Betreuung von Kindern in Tagesstrukturen kann jedoch diese Rolle der Eltern ergänzen und unterstützen.

## 2. Für wen ist dieser Leitfaden?

Dieser Leitfaden richtet sich an Personen, die in Tagesstrukturen eine leitende Position und an solche, die eine erziehende Funktion haben. Er beschreibt die Möglichkeiten einer Institution, gesundheitsfördernde Massnahmen umzusetzen. Hinweise auf weiterführende Informationen ermöglichen eine Vertiefung. Im Sinn von konkreten Umsetzungsvorschlägen werden beispielhaft Projekte und pädagogische Materialien vorgestellt.

<sup>1</sup> [www.edk.ch](http://www.edk.ch) > Arbeiten > HarmoS

<sup>2</sup> [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)

<sup>3</sup> Die Grösse der Strukturen ist sehr unterschiedlich. Auch kleine Strukturen können ein Gesundheitsförderungskonzept erstellen und umsetzen.

### 3. Gesundheitsförderung in Tagesstrukturen

Gesundheitsförderung will «allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ... ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit ... befähigen<sup>4</sup>.» Sie umfasst Massnahmen, welche jeden einzelnen Menschen darin stärken sollen, seine sozialen, körperlichen und intellektuellen Fähigkeiten vollumfänglich auszuleben. Die Gesundheit ist eine Ressource, die es zu erhalten und fördern gilt.

Die Tagesstrukturen spielen für die Gesundheitsförderung der Kinder eine wichtige Rolle. Gesundheitsförderung ist ein Prozess, in welchen das ganze Team eingebunden sein sollte, also sowohl Personen mit erzieherischen bzw. betreuenden Aufgaben und je nachdem auch Angestellte vom Hauspersonal. Die Tagesstruktur bietet die Rahmenbedingungen, dass die Kinder in einem ihren Bedürfnissen angepassten Umfeld betreut werden können<sup>5</sup>. Die Erhaltung und Förderung der Gesundheit der Kinder ist einerseits Bestandteil des Betreuungsalltags und findet in den alltäglichen Kontakten zwischen den Betreuenden bzw. dem Hauspersonal und den Kindern statt. Weiter kommen spezifische gesundheitsfördernde Massnahmen dazu.

Gesundheitsfördernde Massnahmen müssen an verschiedenen Orten ansetzen:

#### Bedingungen von Strukturen und Umwelt, zum Beispiel:

- angemessene Ausbildung der Mitarbeitenden
- Weiterbildungen
- gute Arbeitsbedingungen
- grosse und helle Räumlichkeiten
- wenig Lärm
- kindergerechte Einrichtung
- Aussenraum, Garten, Spielplatz, wo sich die Kinder bewegen können
- ...

#### Konkrete erzieherische und betreuerische Aspekte, zum Beispiel:

- Sozialisation und Integration aller Kinder
- Umsetzung spezifischer Massnahmen zur Förderung psychosozialer Kompetenzen, einer ausgewogenen Ernährung, von Bewegung etc. (vgl. Anhang 1)
- konstruktive Lösung von Konflikten im Alltag
- Zusammenarbeit mit den Eltern (vgl. Kapitel 5.1)
- ...

### 4. Wie kann ein Konzept zur Gesundheitsförderung erarbeitet und umgesetzt werden?

In der Umsetzung des institutionellen und pädagogischen Konzepts spielen die leitenden Personen eine wichtige Rolle. Sie sind verantwortlich für die generelle Ausrichtung und initiieren konkrete Projekte. Sie sind auch zuständig für die Lancierung eines Gesundheitsförderungskonzepts und für dessen Umsetzung und Evaluation. Um die Umsetzung auch längerfristig zu sichern, sollte dieses an geeigneter Stelle (z.B.

in den Vereinsstatuten, in einem Konzept der Institution) verankert werden.

Ein solches Konzept sollte in einem partizipativen Prozess entwickelt und umgesetzt werden. Je nach Grösse der Tagesstruktur kann die Grösse und Zusammensetzung der Arbeitsgruppe variieren. Neben Personen mit Leitungsposition und Mitarbeitenden des

<sup>4</sup> Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986 ([www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa\\_Charter\\_G.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf))

<sup>5</sup> Im Allgemeinen gibt es Bestimmungen von Gemeinden und Kantonen, welche Anforderungen an die Gestaltung von Tagesstrukturen formulieren.

erziehenden Teams sollten idealerweise auch das Hauspersonal und die Eltern vertreten sein (vgl. Kapitel 5.1). Auch die Kinder sollten in geeigneter Weise in die Konzeptentwicklung einbezogen werden (vgl. Kapitel 5.2).

Es ist Aufgabe der Leitung zu definieren, wer in welcher Form und zu welchem Zeitpunkt in den Prozess

einbezogen wird. Schliesslich ist es auch Aufgabe der Leitung resp. des Vereinsvorstandes oder der Steuerungsgruppe, die Umsetzung der definierten Massnahmen im Alltag in geeigneter Weise zu begleiten und diese regelmässig auszuwerten oder auswerten zu lassen.

## 4.1. Ein Gesundheitsförderungskonzept erstellen

Mit der Bildung einer Arbeitsgruppe, die ein Gesundheitsförderungskonzept plant und umsetzt, werden der Rückhalt und die Akzeptanz für die Massnahmen gestärkt. Allenfalls können auch Experten/Expertinnen einzelner Themenbereiche zugezogen werden, zum Beispiel ein/-e dipl. Ernährungsberater/-in HF/FH, eine Fachperson aus dem Bereich Bewegung/Sport etc. Dies erleichtert die Aufgabe der Arbeitsgruppe. Man sollte bei der Erstellung eines Gesundheitsförderungskonzepts insbesondere folgende Schritte beachten:

- Eine Arbeitsgruppe zusammenstellen und die Rollen der Mitglieder definieren.
- Erarbeiten des Konzepts. Dazu gehören:
  - Die Definition der Ziele im Hinblick auf die Bereiche Ernährung, psychosoziale Kompetenzen, Bewegung und evtl. weiterer Bereiche (vgl. Kapitel 6).

- Die Wahl von Massnahmen, welche zu diesen Zielen führen:
  - Welche strukturellen/umweltbezogenen Massnahmen will man umsetzen? (vgl. Kapitel 3)
  - Welche erzieherischen/betreuerischen Massnahmen, welche konkreteren Gesundheitsförderungsprojekte will man umsetzen? (vgl. Kapitel 3 und Vorschläge im Anhang 1)
- Evaluationskriterien festlegen und Evaluation planen
- Auch das Personal und die Eltern, die nicht direkt in die Erarbeitung des Gesundheitsförderungskonzepts eingebunden sind, regelmässig über das Voranschreiten des Projekts informieren.
- Nach Möglichkeit Eltern in konkrete Projekte einbeziehen.
- Für Nachhaltigkeit sorgen und das Gesundheitsförderungskonzept zu festgelegten Zeitpunkten evaluieren.

## 5. Partizipation

Es ist wichtig, dass das gesamte Personal hinter diesem Projekt steht. Eine Weiterbildung der Personen, welche mit der Umsetzung des Projekts betraut sind, wie auch des gesamten Personals innerhalb der Ins-

titution stützt die Qualität der Umsetzung und das Engagement der Beteiligten<sup>6</sup>.

Was bedeutet die Partizipation von Eltern und Kindern im Bereich von Betreuungsangeboten konkret?

<sup>6</sup> Fachstellen für Gesundheitsförderung und Prävention oder Fachhochschulen können für die Durchführung von Sensibilisierungs- und Weiterbildungsveranstaltungen angefragt werden.

## 5.1. Partizipation der Eltern

Die Kontakte zu den Eltern und die Zusammenarbeit mit ihnen sollten einerseits formalisiert sein (Elternabende, Einzeltermine), andererseits finden sie spontan im Alltag statt. So ergeben sich z.B. Kontaktmöglichkeiten, wenn die Eltern die Kinder abholen. Solche informellen Momente bieten Möglichkeiten, das gegenseitige Vertrauen zu stärken, Informationen auszutauschen und auch die Erwartungen der Eltern kennen zu lernen. Es ist wichtig, tragende Verbindungen zu den Eltern aufzubauen, damit die Zusammenarbeit auch dann weiterbesteht, wenn die Kinder größer und autonomer werden.

Es kann für die Familien und das Betreuungsangebot sehr gewinnbringend sein, wenn Kontakte mit den Eltern intensiviert werden. Durch Bildungsangebote und Austausch bieten sich auch Möglichkeiten, den Eltern Kompetenzen zu vermitteln, die sie in ihrem erzieherischen Alltag bei der Erreichung gesundheitsfördernder Ziele unterstützen. Der Einbezug der Eltern in einem solchen Projekt erhöht auch dessen Wirksamkeit.

Dabei sollte Folgendes beachtet werden:

- Im Alltag für Eltern ansprechbar sein für informellen Austausch.
- Das Konzept des «gemeinsamen Erziehens» fördern, d.h. sich mit den Eltern darüber austauschen, wie die gemeinsame Verantwortung für die Entwicklung der Kinder am besten wahrgenommen werden kann.
- Elternabende, Informationsveranstaltungen organisieren:
  - Über gesundheitsfördernde Aktivitäten berichten
  - Auf Anliegen der Eltern reagieren
  - Den Austausch zwischen den Eltern stärken
  - Informationen und kurze Bildungsveranstaltungen zu verschiedenen Themen anbieten, zum Beispiel zu den Themen «Ernährung», «Bewegung» oder «psychosoziale Kompetenzen»
  - ...
- Gelegentlich auch festliche Veranstaltungen organisieren, an denen Eltern, Kinder und Partnerorganisationen teilnehmen (Picknicks, kanadische Buffets...).
- Informationen für Eltern auf Wandzeitungen, in Newslettern o. a. anbieten.
- ...

## 5.2. Partizipation der Kinder

Die Kinder sind natürlich am stärksten von einem Gesundheitsförderungsprojekt betroffen, sie stehen im Zentrum. Deshalb sollten auch sie in dessen Entwicklung einbezogen werden. Ihr Beitrag verbessert die Wirksamkeit eines Programms und seine Nachhaltigkeit.

Es geht zum Beispiel darum, Kinder einzubeziehen in

- die Gestaltung der Einrichtung
- die Entwicklung von Regeln
- die Erarbeitung des Menüplans
- die Organisation von sportlichen Aktivitäten
- ...



## 6. Gesundheitsförderung: Welches sind die Ziele für die Kinder?

Buben und Mädchen erwerben im Verlauf ihrer Entwicklung wichtige Kompetenzen. Die Mitarbeitenden von Betreuungsangeboten können die Ressourcen der Kinder fördern und ihnen ein Umfeld bieten, welches sie in ihrer Entwicklung unterstützt. Die Gesundheitsförderung muss dabei die individuellen Unter-

schiede zwischen den Kindern, etwa den kulturellen Hintergrund oder das Geschlecht, berücksichtigen. Es folgen Vorschläge für Zielsetzungen hinsichtlich der Bereiche «psychosoziale Kompetenzen», «Ernährung» und «Bewegung».

### 6.1. Psychosoziale Kompetenzen

Psychosoziale Kompetenzen sind individuelle und soziale Fähigkeiten, die zur Bewältigung des Alltags wichtig sind. Sie ermöglichen es, das eigene Leben

aktiv zu gestalten und erleichtern die Anpassungen an Veränderungen. Sie sollten altersangemessen gefördert werden.

**Ziel ist die Förderung psychosozialer Kompetenzen, zum Beispiel:**

Soziale Kompetenzen	Entscheidungskompetenzen und kritisches Denken	Emotionale Kompetenzen
Verbale und nonverbale Kommunikationsfähigkeit	Fähigkeit, Probleme zu lösen und Entscheide zu treffen	Umgehen können mit Emotionen
Zuhören können	Konsequenzen des eigenen Handelns einschätzen können	Kompetenzen zur Stressbewältigung
Verhandeln können	Kritisches Denken	Selbstkontrolle
Nein sagen können	Erkennen sozialer Einflüsse (durch Gleichaltrige, Medien, soziale Normen)	Selbstwertgefühl
Fähigkeiten zur Kooperation		
Respektieren unterschiedlicher Ansichten		
Verantwortungsbewusstsein		

### 6.2. Ernährung

Wir alle bauen von klein auf Wissen, Vorlieben, Einstellungen und Verhaltensweisen rund um Lebensmittel auf. Das Umfeld hat hier einen grossen Einfluss. Dieses Umfeld verändert sich dauernd, ebenso wie das Lebensmittelangebot, der Lebensstil, die Freizeit- und die Arbeitsgestaltung. All dies beeinflusst die Art, wie wir uns ernähren. Die Ernährungsrealität der Kinder ist manchmal weit von einer ihnen angepassten und gesunden Ernährung entfernt.

Massnahmen der Gesundheitsförderung in Betreuungseinrichtungen können Freude und Interesse an gesunder und abwechslungsreicher Ernährung fördern. Gemeinsame Mahlzeiten können Orte des Austauschs und des Geniessens werden.

Im Folgenden werden Ziele im Hinblick auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung aufgeführt, welche im Rahmen von Betreuungsangeboten umgesetzt werden können:



### Ziele im Hinblick auf die Ernährung

Essbiographie reflektiert und selbstbestimmt gestalten können.

Den Einfluss von sozialen und kulturellen Faktoren auf das Essverhalten erkennen.

Ernährung gesundheitsförderlich gestalten können (d.h. die Bedeutung der Ernährung für Wachstum, Gesundheit und Aktivität kennen.)

Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung entwickeln.

Positives Selbstkonzept<sup>7</sup> durch Essen und Trinken entwickeln.

## 6.3. Bewegung, Spiel und Sport

Insbesondere für Kinder ist Bewegung ein Grundprinzip des Lebens. Sie ist das Mittel, mit der sie die Welt erfahren, und sie ist gleichzeitig Ausdruck kindlicher Lebensfreude. Da Kinder Bewegung erwerben, ist sie Teil des Erziehungsgeschehens. Bewegungs- und Sporterziehung ist somit eine gemeinsame Aufgabe des Elternhauses, der Schule und der Tagesstrukturen. Tägliche Bewegungs- und Sportangebote in Tagesstrukturen und in der Schule tragen wesentlich zu einem guten Klima bei. Sie begünstigen zudem die Lernbereitschaft für die Schule. Wollen Tagesstrukturen die Lebenswelt der Kinder in einem positiven

Sinne mitprägen, müssen sie den Schülerinnen und Schülern tägliche, vielseitige Bewegung und Sport ermöglichen und anbieten.

Die nachfolgenden Ziele dienen als Orientierung und als Qualitätsmerkmale einer bewegungs- und sportfreundlichen Tagesstruktur. Tagesstrukturen leisten damit einen wichtigen Beitrag zu einem positiv gestalteten Lebensraum. Bewegungs- und Sportangebote sollten mit der Schule und nach Möglichkeit mit lokalen Anbietern (z.B. Vereinen) koordiniert werden.

### Ziele für den Bereich Sport und Bewegung

Die Kinder sowie alle anderen Beteiligten der Tagesstruktur entwickeln gegenüber Bewegung und Sport eine positive Grundhaltung.

Kinder haben täglich die Möglichkeit, vielseitige Bewegungs- und Sportangebote zu nutzen.

Die Kinder erleben Bewegung und Sport als positiv. Sie werden dadurch in der Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes unterstützt.

Kinder werden in die Planung der Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote einbezogen. Die Angebote werden dadurch besser angenommen. Gleichzeitig werden psychosoziale Kompetenzen gestärkt.

<sup>7</sup> Der Begriff «Selbstkonzept» beschreibt die Wahrnehmung und das Wissen um die eigene Person, unter anderem das Wissen über persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Vorlieben, Gefühle und Verhalten.

## ANHANG 1:

### Gesundheitsförderung in Betreuungsangeboten: Einige Ideen für konkrete Massnahmen im Tagesablauf

Konkrete Massnahmen im Tagesablauf	Ziele	Beispiele für pädagogische Hilfsmittel (genauere Angaben zu den Hilfsmitteln: vgl. Anhang 2)
<b>Generell im Alltag</b>		
<p>Austausch und Diskussionen fördern, Argumentationsfähigkeit unterstützen</p> <p>Zum Beispiel: Im Alltag, wenn sich Themen anbieten (Werbung, die man beobachtet, Fernsehsendungen etc.), über diese sprechen</p> <p>Oder: Diskussionen über gemeinsam gelesene Kindergeschichten anregen</p>	<p>Verbale und nonverbale Kommunikationsfähigkeit stärken, Verhandlungskompetenzen fördern, Respekt vor unterschiedlichen Ansichten stützen, kritisches Denken fördern etc.</p>	
<p>Positive Erlebnisse ermöglichen, Erfolgserlebnisse vermitteln, loben etc.</p>	<p>Selbstwertgefühl und weitere psychosoziale Kompetenzen stärken</p>	
<p>Weitere Massnahmen</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
<b>Ankommen und Abschied der Kinder</b>		
<p>Begrüssungs- und Verabschiedungskultur etablieren, zum Beispiel als Begrüssungsritual ein Gruppenspiel, bei dem man sich bewegt</p>	<p>Selbstwertgefühl und zwischenmenschliche Kompetenzen stärken, positive Beziehungen entwickeln</p>	<p><a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a> &gt; Umsetzen &gt; Module</p>
<p>Für die Eltern ansprechbar sein</p>	<p>Gegenseitiges Vertrauensverhältnis aufbauen und pflegen, Kompetenzaustausch</p>	

Konkrete Massnahmen im Tagesablauf	Ziele	Beispiele für pädagogische Hilfsmittel (genauere Angaben zu den Hilfsmitteln: vgl. Anhang 2)
Weitere Massnahmen ..... ..... ..... ..... .....		
<b>Mahlzeiten</b>		
<b>Kontext der Mahlzeiten</b>		
Eine angenehme Ambiance schaffen	Gegenseitigen Respekt stärken, Kooperationsfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein entwickeln	<a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a> > für Schulen > Schulverpflegung
Zu Beginn und zum Ende der Mahlzeiten eine Form von Ritual schaffen, welches allen Kulturen und Gewohnheiten gerecht wird		<a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a> > für Schulen > Materialien für den Unterricht
Kinder unterschiedlichen Alters an den Tischen zusammensetzen		
Regeln formulieren, die beim Essen gelten		
Weitere Massnahmen ..... ..... ..... ..... .....		

Konkrete Massnahmen im Tagesablauf	Ziele	Beispiele für pädagogische Hilfsmittel (genauere Angaben zu den Hilfsmitteln: vgl. Anhang 2)
<b>Wahl der Produkte und Zubereitung der Mahlzeiten</b>		
Leitungswasser anbieten	Wissen über Lebensmittel aufbauen, Fertigkeiten zur Zubereitung von Mahlzeiten erwerben, die Essbiographie selbstbestimmt gestalten können, soziale und kulturelle Einflüsse auf das Essverhalten kennen, Selbstwertgefühl und Entscheidungsfähigkeit stärken etc.	<b>www.sge-ssn.ch</b> > für Schulen > Schulverpflegung (verschiedene Qualitätsstandards) <b>www.sge-ssn.ch</b> > für Schulen > Materialien für den Unterricht (Ernährungsscheibe, Lebensmittelpyramide für Jugendliche) <b>www.5amtag.ch</b> (Saisonkalender Früchte und Gemüse) Cremer, M. (2008) <b>www.fourchetteverte.ch</b>
Ausgewogene, abwechslungsreiche und schmackhafte Mahlzeiten anbieten		
Die Kinder über die Lebensmittel informieren, die sie essen		
Die Kinder wenn möglich in die Planung und in die Zubereitung der Mahlzeiten und in den Service einbeziehen		
Früchte und Gemüse vorziehen, die saisongerecht sind und aus der Region stammen		
Lebensmittelsicherheit und Hygiene beachten und vermitteln		
Weitere Massnahmen ..... ..... ..... ..... .....		
<b>Nach der Mahlzeit</b>		
Abfallentsorgung und Abräumen: Jede Woche übernimmt ein anderes Kind die Verantwortung an seinem Tisch	Verantwortungsbewusstsein stärken	
Kinder ins Aufräumen, ins Geschirrspülen und -abtrocknen einbeziehen	Fähigkeiten zur Kooperation aufbauen, Verantwortungsbewusstsein stärken	

Konkrete Massnahmen im Tagesablauf	Ziele	Beispiele für pädagogische Hilfsmittel (genauere Angaben zu den Hilfsmitteln: vgl. Anhang 2)
Weitere Massnahmen ..... ..... ..... ..... .....		
<b>Während der Hausaufgaben</b>		
Angemessenen Raum bieten (ruhig, hell, genügend Platz)	Konzentrationsfähigkeit verbessern	
Es ist immer eine erwachsene Bezugsperson anwesend, die Unterstützung bieten kann	Gefühle von Sicherheit und Unterstützung vermitteln	
Grössere Kinder und Jugendliche in die Aufgabenhilfe für Kleinere einbeziehen	Fähigkeiten zur Kooperation aufbauen, zwischenmenschliche Kompetenzen stärken, Problemlösefähigkeit festigen, Selbstwertgefühl stärken etc.	
Weitere Massnahmen ..... ..... ..... ..... .....		

Konkrete Massnahmen im Tagesablauf	Ziele	Beispiele für pädagogische Hilfsmittel (genauere Angaben zu den Hilfsmitteln: vgl. Anhang 2)
------------------------------------	-------	---

**Weitere Zeiten: freie Gestaltung der Zeit und angeleitete Tätigkeiten**

Psychosoziale Kompetenzen		HABA-Spiele ( <a href="http://www.haba.de">www.haba.de</a> )
Entspannungsübungen und Körperübungen vermitteln, Ruhezeiten bzw. Ruhemöglichkeiten anbieten	Fähigkeiten der Stressbewältigung aufbauen, Konzentrationsfähigkeit stärken	Vopel, K. (2006) Sucht Schweiz: Clever Club
Kooperative Spiele anbieten	Verbale und nonverbale Kommunikationsfähigkeit stärken, Fähigkeit festigen positive Beziehungen entwickeln zu können etc.	
Übungen zu Gefühlen anbieten	Die eigenen Gefühle wahrnehmen und benennen können, mit Emotionen umgehen können	Friedrich, G. et al . (2008) Rytz, T., Uetz, R. & Grandjean, V. (2010)v
Übungen zu weiteren psychosozialen Kompetenzen anbieten	Verschiedene psychosoziale Kompetenzen stärken	Sucht Schweiz: Clever Club Landesinstitut für Schule Bremen (2001/2009)
Freie Lektüre von Kinder- und Jugendbüchern	Sprachkompetenzen festigen Abhängig vom Inhalt können auch verschiedene psychosoziale Kompetenzen gestärkt werden	Hinweise für empfehlenswerte Kinder- und Jugendmedien: <a href="http://www.sikjm.ch">www.sikjm.ch</a>
Weitere Massnahmen ..... ..... ..... ..... .....		

**Ernährung**

Früchte und Getränke (Wasser, ungezuckerte Tees) sind frei zugänglich	Die Konzentrationsfähigkeit wird dank genügender Flüssigkeitsaufnahme verbessert. Fähigkeit aufbauen, die Ernährung gesundheitsförderlich gestalten zu können	Cremer, M. (2008) <a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a> > für Schulen > Materialien für den Unterricht
---	--	---

Konkrete Massnahmen im Tagesablauf	Ziele	Beispiele für pädagogische Hilfsmittel (genauere Angaben zu den Hilfsmitteln: vgl. Anhang 2)
Übungen zum Thema Ernährung anbieten	Fähigkeit aufbauen, die Ernährung gesundheitsförderlich gestalten zu können	Meier-Ploeger, A. (2004) <a href="http://www.nutrikid.ch">www.nutrikid.ch</a>
Weitere Massnahmen ..... ..... ..... ..... .....		
<b>Bewegung und Sport</b>		
Eine Auswahl an Möglichkeiten anbieten, sich zu bewegen, zum Beispiel eine Kiste mit Materialien zur Verfügung stellen, welche Bewegung fördern (Bälle, Springseile, Jonglierbälle etc.)	Positive Bewegungs-Erlebnisse vermitteln und eine positive Grundhaltung gegenüber der Bewegung stärken, Körperwahrnehmung verbessern	<a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a> <a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a> <a href="http://www.jugendundsport.ch">www.jugendundsport.ch</a>
Gezielte sportliche Aktivitäten organisieren		<a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a> <a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a> <a href="http://www.jugendundsport.ch">www.jugendundsport.ch</a>
Musik, Tanz, Gesang, Körperausdruck integrieren	Freude an Bewegung bei Kindern stärken, die sportlichen Aktivitäten weniger zugewendet sind	<a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a> <a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>
Kinder, Schule und Eltern in die Organisation von sportlichen Aktivitäten einbeziehen. (Partizipation)	Zwischenmenschliche Kompetenzen stärken, Fähigkeiten zur Kooperation und zur Entwicklung positiver Beziehungen aufbauen etc.	
Weitere Massnahmen ..... ..... ..... ..... .....		



## ANHANG 2:

### Literatur und Webseiten

Im Bereich der hier behandelten Themen gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln, die zur Unterstützung der Aufgaben einer Tagesstruktur in Frage kommen. Hier folgt eine kurze Auswahl empfehlenswerter Materialien. Die Hilfsmittel wurden zum Teil für andere Umfelder entwickelt, haben aber auf Tagesstrukturen übertragbare Anteile.

#### Literatur und Webseiten mit allgemeinen Informationen und Tipps, Grundlagenliteratur

- **bildung + betreuung:** Schweizerischer Fachverband für schulergänzende Angebote für Kinder und Jugendliche im Volksschulalter. [www.bildung-betreuung.ch](http://www.bildung-betreuung.ch)
- **bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz:** Zusammenschluss von Organisationen, die sich als Dienstleistende für die Gesundheitsförderung und Prävention im schulischen Kontext von der Vorschule bis zur Sekundarstufe II einsetzen. [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)
- **DKJS Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH:** Website mit einer Vielzahl an Informationen für Ganztageschulen. [www.ganztaegig-lernen.org](http://www.ganztaegig-lernen.org)
- **Elternmitwirkung:** Die Fachstelle informiert über Modelle, Chancen und Stolpersteine bei der Zusammenarbeit zwischen Eltern und Schule und dokumentiert gelungene Projekte. [www.elternmitwirkung.ch](http://www.elternmitwirkung.ch)
- **Gesundheitsförderung Schweiz:** quint-essenz, Qualitätsentwicklung in Prävention und Gesundheitsförderung. [www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch)
- Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (2010). Gesunde Kita für alle! Leitfaden zur Gesundheitsförderung im Setting Kindertagesstätte. Hannover. [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de) > Dokumentationen

#### Hilfsmittel rund um soziale Kompetenzen (Auswahl)

- Friedrich, G., Friedrich, R. & Galgoczy, V. (2008). Mit Kindern Gefühle entdecken. Mit Audio-CD. Weinheim: Beltz.
- Landesinstitut für Schule Bremen (2001/2009). «..., ganz schön stark!...» Lebenskompetenzförderung in Schule und Hort. [www.lis.bremen.de](http://www.lis.bremen.de) > Fortbildung > Gesundheit und Suchtprävention > Materialien
- Portmann, R. (2008). Die 50 besten Spiele für mehr Sozialkompetenz. München: Don Bosco Verlag.
- Rytz, T., Uetz, R. & Grandjean, V. (2010). Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog. Materialien für den Unterricht mit Kindern von 4 bis 8 Jahren. Schulverlag. [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)
- Schweizerisches Institut für Kinder- und Jugendmedien: [www.sikjm.ch](http://www.sikjm.ch)
- Sucht Schweiz (verschiedene Jahre), vgl. [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch):
  - Clever Club, Hilfsmittel für das Primarschulalter (Förderung verschiedener psychosozialer Kompetenzen)
  - Amidou, Kamishibai für 4- bis 9-Jährige (Förderung des Selbstwertgefühls)

- Vopel, K. (2006). Kinder ohne Stress. Eine Sammlung sanfter Spiele, Entspannungs- und Körperübungen. Salzhausen: Iskopress.
- Wustmann, C. (2009). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin, Düsseldorf: Cornelsen Verlag Scriptor GmbH & Co.

## Hilfsmittel rund um Ernährung (Auswahl)

- Affolter, U. et al. (2011). Tiptopf. Schulverlag plus.
- Berner Fachhochschule Gesundheit, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE & Haute École de Santé, Genève (2009). Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie. [www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch](http://www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch) > Downloads
- Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz. SUISEBALANCE. Die nationale Projektförderseite für Ernährung und Bewegung. [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)
- Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.) (2009). Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Bonn: DGE. [www.fitkid-aktion.de/qualitaetsstandard.html](http://www.fitkid-aktion.de/qualitaetsstandard.html).
- Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah. Webseite mit verschiedenen Informationen. [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)
- Fourchette verte. Das Label der ausgewogenen Ernährung. [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)
- Gesellschaft NUTRIKID. Verschiedene Hilfsmittel. [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch)
- Gesundheitsdepartement des Kantons Basel Stadt, verschiedene Publikationen zum Thema Ernährung: [www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch) > Kinder- und Jugendgesundheitsdienst: Ernährung und Bewegung.
- Krebsliga Schweiz & Bundesamt für Gesundheit BAG. Kampagne «5 am Tag». [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)
- Meier-Ploeger, A. (2004). Sinnesschulung bei Kindern. In: D. von Engelhardt, R. Wild (Hrsg.), Geschmacks-kulturen. Vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken (S. 248-261). Frankfurt/M., New York: Campus.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE/SSN, verschiedene interessante und hilfreiche Materialien: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), insbesondere:
  - Cremer, M. (2008). Ernährung von Schulkindern. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Bern: Schulverlag.
  - Gex, C. (2006). Lernziele im Bereich der Ernährungserziehung für Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 16 Jahren. Newsletter Nr. 4/Juni 2006.
  - Liechti, B., Jaquet, M. & Welter, A. (o.J.). Gesund und fit: Mit der Ernährungsscheibe für Kinder. Bern: SGE. [www.sge-ssn.ch/lehrmittel](http://www.sge-ssn.ch/lehrmittel)

## Hilfsmittel rund um Bewegung und Sport (Auswahl)

- Bucher, W. (2008) (Hrsg.). 741 Spiel- und Übungsformen – Bewegtes Lernen. Kindergarten/Vorschule und 1. - 4. Schuljahr. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Bucher, W. (2000) (Hrsg.). 814 Spiel und Übungsformen – Bewegtes Lernen. 4. - 6. Schuljahr. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Bucher, W. (2000) (Hrsg.). 1070 Spiel und Übungsformen – Bewegtes Lernen. Ab 7. Schuljahr. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Bundesamt für Sport BASPO. [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch). Praxisorientierte Plattform für Sportunterricht und Training mit Übungen, Lektionenvorschlägen, Hintergrundberichten und weiteren Hilfsmitteln aus unterschiedlichen Sportarten und Bewegungsfeldern. [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)
- Bundesamt für Sport BASPO. «schule bewegt». Dieses Projekt bietet Lehrpersonen und Tagesstrukturen einfach umsetzbare Bewegungsideen und Bewegungsmaterial für die nachhaltige Umsetzung der täglichen Bewegung. [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)
- Buser, E. (2006). Lernen in Bewegung. [www.lerneninbewegung.ch](http://www.lerneninbewegung.ch)
- Däster, E. (2005). 10 x 10 Spiele zur Einstimmung. Zofingen: Erle Verlag.
- Ernst, K. E. (2007). 10 x 10 Bewegungsspiele. Zofingen: Erle Verlag.
- Radix, Schweizerische Gesundheitsstiftung. «Purzelbaum». Dieses Projekt unterstützt die Lehrpersonen und Kleinkindererzieherinnen sowie die Gemeinden und Kantone in der praktischen Umsetzung von Bewegungs- und Ernährungsprojekten für Kinder von 2 - 10 Jahren, in den Settings Schule und Tagesinstitutionen. [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)





SUCHT | SCHWEIZ



bildung+  
gesundheit  
Netzwerk Schweiz