

VIVO

Ausgabe 18

Newsletter zur Gesundheitsförderung in der Kita



Inhalt

Vier Stufen zu einem gesünderen Leben	2
Zehn Tipps für gesundes Essen	3
Gesund und lecker – das geht	4
Bewusste Ernährung macht Spaß	4
Gesund aufwachsen in der Kita	6
Kitafit – Kinder in Bewegung in der Kita	7
Beratung bei Übergewicht	8
PO.M.M.E.S. im Olgäle	8
Broschüren-Tipp	8
Zur Person	8
Impressum	8

Gesund essen – gesund leben

Nach längerer Pause halten Sie heute ein ViVO in neuer Optik in den Händen. Wir hoffen, es gefällt Ihnen! „Vivo“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „ich lebe“, im Spanischen und Italienischen auch „lebendig“ und „aufgeweckt“. Eine passende Beschreibung des Wesens von Kindern!

Die meisten Kinder sind gesund. Aktuelle Zahlen zeigen jedoch, dass rund 15 Prozent der Kinder bis 18 Jahre in Deutschland übergewichtig, sechs Prozent sogar stark übergewichtig (adipös) sind. Das Ziel der Gesundheitsförderung ist nicht nur die Normalisierung des Körpergewichts, sondern vor allem auch die normale körperliche und seelische Entwicklung unserer Kinder. Sind sie übergewichtig, können sie in ihrer Mobilität eingeschränkt sein und verlieren damit die Freude an Bewegung. Manche werden

gehänselt und entwickeln ein negatives Selbstwertgefühl. Diesen Teufelskreis wollen wir durchbrechen bzw. ganz vermeiden.

Viele Kinder verbringen nahezu den gesamten Tag in der Kita; damit bieten sich hier viele Möglichkeiten, Einfluss auf ihre Entwicklung zu nehmen – durch gesunde Ernährung, Bewegungsförderung und eine Stärkung ihrer psychischen Ressourcen. Kinder bewegen sich gerne und viel, probieren Neues aus, haben oft noch keine Berührungängste gegenüber Nahrungsmitteln und Geschmack. Außerdem lernen sie von ihren Vorbildern – von den Eltern, von uns!

Das Gesundheitsamt möchte alle auf diesem Gebiet tätigen Expertinnen und Experten sowie Akteure aus Gesellschaft und Politik zusammenbringen, um das Wissen über Prävention und Therapie der Adipositas umzusetzen und zu erweitern. Dies geschieht im Rahmen der Stuttgarter Gesundheitskonferenz. Wie dies gelingen kann, wird in diesem Heft gezeigt.

Vier Stufen zu einem gesünderen Leben

Ungünstige Gewichtsverläufe, ein erhöhtes Risiko für körperliche und seelische Begleit- und Folgeerkrankungen sowie hohe Kosten erfordern wirksame Ansätze zur Behandlung bereits übergewichtiger Kinder und Jugendlicher. Das „Stuttgarter Stufenmodell zur Übergewichtsprävention und -therapie“ wurde zu diesem Zweck entwickelt. Wir verfolgen damit drei Ziele: Erstens sollen Bedingungen für ein gesundes Leben und Aufwachsen aller Stuttgarter Kinder geschaffen werden („Stufe 1“). Der Fokus liegt hierbei auf dem Kindeswohl und der Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit. Das zweite Ziel ist, ursächliche Erkrankungen und übergewichtsbedingte Folgeerkrankungen schnell zu erkennen und zu behandeln („Stufe 2“ bis „Stufe 4“). Drittens soll ein flächendeckendes Präventions- und Therapieangebot etabliert werden („Stufe 1“ bis „Stufe 4“).

Die Basis für das Stufenmodell: 1. Kinder, Jugendliche und ihre Familien werden in ihren Kompetenzen unterstützt und bestärkt. 2. Die aus medizinischen Gründen notwendige Diagnostik und Therapie (zum Beispiel bei Diabetes oder Bluthochdruck) wird durchgeführt. Angebote, die Betroffenen helfen, ihren Lebensstil anzupassen, sind freiwillig. 3. Chronische Erkrankungen bedürfen einer „chronischen Begleitung“ mit einem koordinierenden Fallmanagement und spezifischen Behandlungsketten.

Stufe 1: Gesundheitsförderung und Prävention

Zielgruppe: alle Kinder und Jugendlichen, unabhängig vom Gewicht

Ziel ist es, die Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien gesundheitsförderlich zu gestalten. Dies geschieht unabhängig von Herkunft,

Geschlecht und sozialer Lage. Hierbei sind alle gesellschaftlichen Bereiche gefordert. Unter anderem sollen möglichst wenige, praktikable und für das gesunde Aufwachsen von Kindern wesentliche Verhaltensweisen empfohlen und gemeinsam umgesetzt werden. Spezifische Präventionsmaßnahmen ergänzen den Lebensweltansatz. Diese kommen insbesondere sozial benachteiligten Familien zugute.

Stufe 2: Niederschwelliger Ansatz bei Übergewicht und Adipositas

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche mit (drohendem) Übergewicht

Bei Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht sollte beim niedergelassenen Kinder- und Jugendarzt eine leitliniengerechte medizinische Abklärung erfolgen. Problematisch ist, dass es für Kinder- und Jugendarztpraxen bisher nur sehr wenige geeignete Schulungsmaterialien gibt und Schulungen nicht adäquat vergütet werden. Daher wird ein solches Schulungsprogramm unter Federführung des Gesundheitsamts und der Universität Tübingen im Rahmen einer vier Jahre dauernden, landesweiten Studie erstellt und wissenschaftlich evaluiert. Der Innovationsfonds fördert dieses Projekt. Liegt eine schwerwiegende Erkrankung, eine erhebliche psychosoziale Belastung oder eine Ess-Störung vor und/oder war die Therapie beim Kinder- und Jugendarzt nicht erfolgreich, erfolgt Stufe 3.

Kindliches Übergewicht in Zahlen

Acht Prozent der Stuttgarter Kindergartenkinder sind übergewichtig, drei Prozent sogar adipös. Erfreulich ist, dass die Zahlen im Verlauf der letzten Jahre zurückgegangen sind. Allerdings wissen wir auch, dass der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder ab dem Grundschulalter deutlich ansteigt. So ergab der „Kinder- und Jugendgesundheitsurvey für Deutschland“, dass ungefähr neun Prozent der Drei- bis Sechsjährigen übergewichtig sind. Bei den Grund-

Stufe 3: Fallmanagement und Evaluation

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche mit Übergewicht, bei denen Stufe 2 nicht erfolgreich war

Dank der Unterstützung des Stuttgarter Gemeinderats konnte das Gesundheitsamt eine entsprechende Beratungsstelle schaffen. Nähere Informationen hierzu siehe Seite 8 dieser VIVO-Ausgabe.

Stufe 4: Zielgruppenspezifische und differenzierte Therapiemaßnahmen

Die spezialisierten Angebote folgen automatisch auf Stufe 3, sind für Betroffene selbstverständlich aber auch dann zugänglich, wenn sie sich zuvor nicht an das Fallmanagement (siehe Stufe 3) gewandt haben. Wesentlich ist hierfür ein klares Angebotsprofil, damit allen Beteiligten (Zuweisern, Betroffenen mit ihren Familien etc.) bereits im Vorfeld deutlich ist, für wen ein solches Programm am besten geeignet ist und was durch das Programm erreicht werden kann (und was nicht). Bei übergewichtsbedingten Folgeerkrankungen erfolgt mit Einverständnis der Familie die Vorstellung in der entsprechenden Spezialsprechstunde des Sozialpädiatrischen Zentrums des Olghospitals.

Stefan Eehalt, Leiter Gesundheitsamt Stuttgart

schulkindern sind bereits 15 Prozent betroffen, bei den Jugendlichen sogar 20 Prozent, also jede/r Fünfte. Wenn Einrichtungen dies in ihrer Konzeption berücksichtigen, kann es gelingen, kindliches Übergewicht in den Griff zu bekommen.

Ein weiteres Ergebnis ist, dass Kinder aus Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status (SES) deutlich häufiger übergewichtig sind als Kinder aus Familien mit hohem SES.



Wenig tierische Fette, Zucker und Salz; viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte – gesund zu essen ist gar nicht schwer.

Zehn Tipps für gesundes Essen

Gesunde Ernährung – was ist das und wie geht das eigentlich? Die folgenden zehn Tipps und Regeln helfen dabei, das eigene Essverhalten und das von Kindern zu reflektieren und gegebenenfalls umzustellen.

1. Vielseitige Ernährung

Eine gute Ernährung ist immer vielseitig. Damit der Körper mit allen benötigten Nährstoffen versorgt wird, sollte der Speiseplan täglich variieren.

2. Täglich Obst und Gemüse

Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe – ob frisch oder tiefgekühlt. Täglich sollten drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst auf dem Speiseplan stehen.

3. Vollkorn vorziehen

Die in Vollkornprodukten enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an und machen länger satt als Produkte aus Weißmehl.

4. Fettarme Fleisch- und Milchprodukte verwenden

Milch- und Fleischprodukte sind meist auch in fettarmen Varianten erhältlich. Käse sollte nicht mehr als 45 Prozent Fett in der Trockenmasse haben, Joghurt maximal eineinhalb Prozent Fett. Fleisch und Fisch gehören jeweils nur einmal pro Woche auf den Speiseplan.

5. Pflanzliche Fette

Der menschliche Körper kann Fett sehr gut speichern. Darum ist es wichtig, darauf zu achten, hauptsächlich gesunde Fette zu sich zu nehmen. Auf Fette tierischen Ursprungs, zum Beispiel Butter, Schmalz oder Sahne, sollte nach Möglichkeit verzichtet werden. Pflanzfette sind zumeist gute Alternativen.

6. Wenig Zucker, wenig Salz

Zuviel Zucker macht dick und schädigt die Zähne. Zuviel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Sind Mahlzeiten zu fad, sorgen Kräuter, Pfeffer oder Chili für mehr Würze. Salz sollte mit Jod, Fluorid und Folsäure angereichert sein.

7. Viel Wasser trinken

Der tägliche Flüssigkeitsbedarf eines erwachsenen Menschen beträgt mindestens anderthalb Liter, an heißen Tagen oder bei körperlicher Anstrengung

entsprechend mehr. Wasser hat keine Kalorien, man kann also bedenkenlos zugreifen. Wem Wasser zu langweilig ist, der kann stattdessen ungesüßten Tee trinken. Erwachsene sollten möglichst auf alkoholische Getränke verzichten, denn Alkohol liefert nach Fett die meisten Kalorien, verhindert den Fettabbau und belastet die Leber.

8. Essen schonend garen

Schonendes, kurzes Garen sorgt dafür, dass ein Großteil der Vitamine in den Speisen enthalten bleibt. Bratfett sollte sparsam verwendet werden.

9. Langsam und bewusst essen

Wer langsam isst, isst automatisch weniger, denn das Sättigungsgefühl stellt sich erst mit Verzögerung ein. Fernseher, PC oder Handy sollten während der Mahlzeiten ausgeschaltet bleiben, damit Essen nicht zur Nebentätigkeit wird.

10. Sport treiben

Neben einer ausgewogenen Ernährung gehört auch Bewegung zu einem gesunden Leben. Sport verbrennt Kalorien und stärkt Kreislauf und Immunsystem.

Christina Pittelkow-Abele, Ernährungsberaterin Gesundheitsamt Stuttgart

Gesund und lecker – das geht!

Seit einigen Jahren stellen wir bei uns im KiFaZ Löwensteiner Straße 49 in Zuffenhausen fest, dass immer mehr Kinder zu Übergewicht neigen und auch ihre Zähne vermehrt Karies aufweisen. Dem möchten wir nun vorbeugen, indem wir unseren Zugang zu den Eltern nutzen, um gemeinsam mit ihnen die Ernährung der Kinder positiv zu gestalten.

Der Ansatz ist simpel: Weniger Fett und Zucker und dafür umso mehr frische, gesunde Lebensmittel sollen auf den täglichen Speiseplan der Kinder. Wir haben beschlossen, vom Budget der Stiftung „Future for Kids“ täglich Frühstück und Vesper für alle Kinder anzubieten. Dabei legen wir Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Die Fachkräfte bereiten die Mahlzeiten gemeinsam mit den Kindern zu. Täglich gibt es frisches Brot vom Bäcker, Obst und Gemüse je nach Saison, Brotaufstriche, Käse- und Wurstaufschnitt, Naturjoghurt und Müsli. Wir achten darauf, möglichst wenige fett- und zuckerhaltige Lebensmittel anzubieten. Als weiterer positiver Nebeneffekt fallen die täglichen Müllberge weg, die sonst durch Joghurtbecher, Plastiktüten und Verpackungen entstehen.

Die Ernährungsberaterin Frau Weisbach erarbeitete mit den Eltern die Grundlagen einer gesunden Ernährung. Sie lernten die Ernährungspyramide und den Gesundheitswert der verschiedenen Lebensmittel kennen. Fruchtzwerge enthalten viel Zucker und zählen ernährungstechnisch zu Süßigkeiten, Getränke aus Tetrapacks sind meist ebenfalls viel zu süß und auch Milchschnitten bestehen überwiegend aus Zucker. Beim zweiten Nachmittag mit einem Kochkurs unter dem Motto „Gesund und trotzdem lecker“ bereiteten

die Eltern einfache Rezepte zu und kamen dabei miteinander ins Gespräch. Die Kinder wurden in dieser Zeit betreut. Zum Abschluss verkosteten alle gemeinsam die kulinarischen Ergebnisse und nahmen die Rezepte mit nach Hause.

Da der Kochkurs auf positive Resonanz stieß, findet er regelmäßig alle fünf Wochen unter dem Motto „Gesund und lecker kochen und backen“ statt. Die Themen wechseln. So gab es die Angebote „Frische Küche“, „Alles erdbeerig“, „Alles zu Ostern“ oder „Rund um den Kürbis“. Die Eltern lernen neue Rezepte für zahlreiche Anlässe kennen und haben die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen. Seit September 2019 gibt es das Angebot auch vormittags.

Kerstin Lehmann, Kita-integrierte Praxisberatung, Löwensteiner Straße 49

Haben Sie Interesse an einer Ernährungsaktion für Kinder unter dem Motto „Kinder entdecken Lebensmittel“ oder an der Begleitung eines Elternabends? Dann melden Sie sich beim Fachdienst für Ernährung des Jugendamts Stuttgart:
Valerie Weisbach
Telefon 0711 216-5529
valerie.weisbach@stuttgart.de

Gesund, lecker und schön fürs Auge



Bewusste Ernährung macht Spaß

Gesunde Ernährung spielt in der Feuerbacher Tageseinrichtung Weilimdorfer Straße 90 eine große Rolle. Die Kinder frühstücken und vespere nicht nur gemeinsam, sie lernen auch, woher das Essen kommt und wie man Obst und Gemüse selbst anbaut. Julia Höll (stellvertretende Einrichtungsleitung) und Sarah Penalver (Gruppenleitung) berichten, wie es dazu kam und wie die Reaktionen der Kinder und Eltern ausfielen.

ViVo: Sie haben von Oktober 2017 bis Juni 2018 an einer Prozessbegleitung zum Thema „Ausgewogene Ernährung“ teilgenommen, die das Gesundheitsamt im Rahmen des Projekts „Gesund aufwachsen in der Kita“ angeboten hatte. Wie haben Sie davon erfahren?

Julia Höll/Sarah Penalver: Wir haben uns schon seit längerer Zeit darüber aufgeregt, was in den Vesperdosen der Kinder von zu Hause mitgebracht wurde. Ausgerechnet die übergewichtigen Kinder hatten oftmals das schlechteste Essen dabei. Unsere Kindergartenleitung hat sich daher mit der Ernährungsberaterin des Gesundheitsamts in Verbindung gesetzt, die den Eltern dann an einem Nachmittag Tipps zu gesunder Ernährung vermittelt hat. Durch sie haben wir auch davon erfahren, dass eine längerfristige Prozessbegleitung möglich ist, mit der Chance, gesundheitsfördernde Maßnahmen gezielt umzusetzen.

ViVo: Warum haben Sie sich für das Thema Ernährung entschieden?

Julia Höll: Wir erkannten, dass es einer Ernährungsumstellung bedarf und versuchten zunächst mit Elternbriefen und einem Elternabend, etwas zu verändern. Da gab es sogar gezielte Vorschläge, wie

ein gesundes Vesper aussehen kann. Dies brachte jedoch keine Verbesserung.

ViVo: Hatten Sie oder Ihre Mitarbeiterinnen anfangs Bedenken?

Sarah Penalver: Unsere Kolleginnen haben sich alle sehr gefreut, dass das Projekt zustande kam. Wir befürchteten einen großen Mehraufwand für uns; dies war aber nicht so.

ViVo: Wie war der Start?

Julia Höll/Sarah Penalver: Es war sehr spannend zu sammeln, was jede und jeder von uns unter Ernährung versteht, was alles dazugehört, zum Beispiel auch kulturelle Vielfalt, Gemütlichkeit, Rituale und dergleichen. Danach sammelten wir, was alles zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung gehört und legten ganz konkrete Maßnahmen fest, die wir in der nächsten Zeit umsetzen wollten. Die Umstellungen betrafen in erster Linie organisatorische Dinge. So teilten wir die Kinder in feste Essensgruppen ein. Die wichtigste Neuerung war für uns aber das Frühstück und das Nachmittagsvesper; beides sollte in Zukunft komplett von uns zubereitet werden. Dazu mussten zunächst die Eltern mit ins Boot geholt werden. Bis auf ganz wenige Ausnahmen waren alle damit einverstanden, dass wir in Zukunft für alle das gleiche Frühstück und Vesper anbieten. Die Eltern erklärten sich außerdem bereit, fünf Euro pro Monat zu bezahlen und einmal im Jahr für alle einzukaufen.

ViVo: Welche Prozesse folgten dann?

Julia Höll/Sarah Penalver: Wir hatten mehrere Teambesprechungen und eine mit unserer Prozessbegleiterin vom Gesundheitsamt. Dabei arbeiteten wir das gemeinsame Frühstück weiter aus. Der Maßnahmenplan hing im Zimmer der Mitarbeiterinnen und jede von uns setzte ihren Ehrgeiz daran, die Ziele zu erreichen. Wir merkten, dass die Abläufe beim Essen ruhiger und entspannter wurden. Wir veranstalteten einen Elternnachmittag, bei dem wir unser Projekt

präsentierten, und fast alle waren da und einverstanden mit unserem Vorhaben.

ViVo: Wie wurde die Prozessbegleitung abgeschlossen?

Julia Höll: Die Aktionen wurden bewertet, die Maßnahmen waren ein absoluter Erfolg. Wir hatten beobachtet, dass der zunächst eingeführte „süße Freitag“ mit Nutella und Marmelade zum Frühstück dazu führte, dass unsere Kinder den ganzen Tag unruhig und unaufmerksam waren. Unsere Prozessbegleiterin Frau Gmelin-Gossweiler klärte uns anhand der sogenannten „Zuckerkurve“ darüber auf, dass einfache Kohlenhydrate zu diesen „Überreaktionen“ führen. Wir haben den „süßen Freitag“ dann abgeschafft und damit die Probleme.

ViVo: Erwiesen sich die Ziele als im Kita-Alltag umsetzbar?

Sarah Penalver: Ja, unbedingt. Wir bereiten nach wie vor unsere Mahlzeiten selbst zu, und auch die festen Essensgruppen bestehen weiterhin.

ViVo: Wie haben die Kinder auf die neuen Angebote reagiert?

Julia Höll/Sarah Penalver: Die Kinder waren so begeistert von unserem Frühstück, dass sie anfangs alle gleich um 8 Uhr da sein wollten. Inzwischen hat sich das normalisiert, aber Vesper und Frühstück werden weiterhin richtig gut angenommen. Die Kinder essen bei uns sogar Dinge, die sie zu Hause nicht essen wollen, auch mehr Obst und Gemüse. Mittlerweile ist es für sie normal, dass es nachmittags keine Brote, sondern nur noch Obst und Gemüse gibt.

ViVo: Wie haben die Eltern reagiert?

Sarah Penalver: „Da würde ich am liebsten mitessen“, hören wir oft, wenn die Eltern ihre Kinder bringen. Die anfänglichen Bedenken haben sich aufgelöst, und unser Angebot wird durchweg positiv gesehen. Wir konnten die Eltern Schritt für Schritt mitnehmen; das hat ihnen gefallen. Es musste ja auch nicht alles auf einmal umgesetzt werden.

ViVo: Wie ging es danach weiter?

Julia Höll/Sarah Penalver: Als nächsten Schritt wollten wir wissen, woher unser Essen eigentlich kommt. Dazu haben wir gemeinsam mit den Eltern eine „Netzwerkkarte“ erstellt, auf der Einrichtungen wie etwa Streuobstwiesen, Bauernhöfe oder Bäcker in unserem Umfeld aufgelistet sind. Diese Produktionsstätten besuchen wir nach Möglichkeit. So waren wir letzten Herbst in den Weinbergen und haben dort Äpfel geschenkt bekommen, aus denen wir Apfelkuchen gebacken haben. Im Sommer gehen wir zu einer Öko-Station, wo wir Brot backen. Außerdem bauen wir jetzt eigenes Obst, Gemüse und Kräuter an.

ViVo: Was hat Ihnen an diesem ganzen Prozess besonders gefallen?

Julia Höll: Dass wir alle so zielstrebig waren! Wir haben uns gemeinsam mit der Mitarbeiterin vom Gesundheitsamt ganz klare Termine gesetzt und alle waren voll dabei, da uns das Thema am Herzen liegt.

ViVo: Welche weiteren Projekte zum Thema Gesundheitsförderung sind für Sie interessant?

Sarah Penalver: Wir machen bereits bei „kitafit“ mit und haben eine Fachkraft für Bewegungserziehung. Zum Thema „Arbeitsplatzgesundheit“ haben wir mit dem Gesundheitsamt eine weitere Prozessbegleitung erfolgreich durchgeführt. Daher sehen wir uns momentan gut aufgestellt.

Das Gespräch führte Bettina Straub.

Haben Sie auch Interesse an einer Prozessbegleitung für Ihre Einrichtung? Dann melden Sie sich beim Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Stuttgart:

Bettina Straub

Telefon 0711 216-59425

bettina.straub@stuttgart.de

Gesund aufwachsen in der Kita

Das Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Stuttgart unterstützt Einrichtungen aller Träger dabei, eigene Ziele, Strategien und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zu entwickeln und umzusetzen. Dazu werden auch 2020 kostenlose Fortbildungen zu den Themen Bewegungsförderung, Ernährung, seelische Gesundheit, medizinische Prävention sowie Gesundheit am Arbeitsplatz Kita angeboten. Neu im Programm sind die folgenden Angebote:

Die Bedeutung der selbstständigen Bewegungsentwicklung für die Persönlichkeitsentwicklung nach Emmi Pikler

Montag, 27. Januar, 8 bis 12 Uhr

Die Veranstaltung bietet eine theoretische Einführung in die Bewegungsentwicklung von Kleinkindern und in die Philosophie und Bewegungspädagogik nach Emmi Pikler: Die motorische Entwicklung kann nicht beschleunigt oder stimuliert werden. Sie geschieht automatisch, wenn Eltern und pädagogische Fachkräfte Vertrauen in die Kinder haben und ihnen genug Zeit einräumen.

Einführung in die Philosophie/ Bewegungsbaustelle nach Elfriede Hengstenberg

Montag, 27. Januar, 13 bis 17 Uhr

Im Mittelpunkt steht die theoretische und praktische Einführung in die Philosophie und Bewegungspädagogik von Elfriede Hengstenberg. Die Bewegungsbaustelle bietet „Sport für alle“: Kinder können frei entscheiden, wie sie sich bewegen und welche Geräte sie verwenden. Ein Richtig oder Falsch gibt es nicht, Kinder probieren und forschen selbstständig und stärken dadurch spielerisch ihr Selbstbewusstsein und ihr körperliches Leistungsvermögen.

Psychomotorik/Motopädagogik

Dienstag, 4. Februar, 9 bis 15.30 Uhr

Durch altersgerechte psychomotorische Spiele und Übungen verbessern Kinder ganz ungezwungen ihre Koordination und Wahrnehmung. Damit es dabei immer kurzweilig zugeht, bietet diese Fortbildung zahlreiche Ideen zur Umsetzung, zum Beispiel Spiele mit Alltagsmaterialien, Ballspiele oder Tänze.

Die Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-)Störung

Mittwoch, 12. Februar, 18 bis 20 Uhr

Dr. Andreas Oberle, Ärztlicher Direktor des Sozialpädiatrischen Zentrums im Klinikum Stuttgart, erläutert die Diagnostik des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms sowie wichtige therapeutische Aspekte.

Wie führe ich Elterngespräche?

Donnerstag, 26. März, 9 bis 16 Uhr

Pädagogische Fachkräfte sollen mithilfe dieser Fortbildung mehr Sicherheit im Umgang mit Eltern erlangen. Damit eine klare und verständnisfördernde Gesprächskultur entsteht, ist eine sorgfältige Vor- und Aufbereitung wichtig, insbesondere bei kritischen, unbequemen oder unangenehmen Gesprächsthemen.

Sauberes Stuttgart – von klein auf mit dabei

Donnerstag, 28. April, 15 bis 17 Uhr

Kinder sollten den richtigen Umgang mit Müll so früh wie möglich erlernen. Dazu gehört einerseits, dass man herumliegenden Abfall nicht in den Mund nimmt. Andererseits gilt es, sie für Themen wie Mülltrennung und Umweltschutz zu sen-

sibilisieren. Die Fortbildung bietet kindgerechte Antworten auf viele gängige Fragen: Warum trennen wir Müll? Wie trennt man richtig? Was passiert mit dem Abfall? Wie kann man Abfall vermeiden?

Kinderarmut und Gesundheit – wie gehen wir in der Kita damit um?

Donnerstag, 26. November, 14 bis 16.30 Uhr

Kitas haben die Aufgabe, sozio-ökonomische Benachteiligung und deren Risiken für die kindliche Gesundheit zu erkennen und bewusst darauf zu reagieren. Bei der Arbeit mit Familien in Armutslagen gilt es, eigene stereotype Vorstellungen in den Blick zu nehmen, ihre Konsequenzen auf das pädagogische Handeln kritisch zu reflektieren und gemeinsam konstruktive Vorgehensweisen zu entwickeln. Bestehen vertrauensvolle Beziehungen zu Kindern und Eltern, können pädagogische Fachkräfte Unterstützungsbedarf frühzeitig erkennen. Diese Veranstaltung soll für das Thema Armut in der Kita sensibilisieren. Bettina Straub (Gesundheitsplanerin im Stuttgarter Gesundheitsamt) sowie weitere Expertinnen und Experten zeigen Anlaufstellen in Stuttgart auf. Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben außerdem Gelegenheit zum fachlichen Austausch.

Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung:

Bettina Straub

Telefon 0711 216-59425

bettina.straub@stuttgart.de

Bewegungsspiele verbessern bei Kindern das körperliche Leistungsvermögen.



Kitafit – Kinder in Bewegung in der Kita

Kitafit ist ein Programm des Amts für Sport und Bewegung zur Bewegungsförderung von Kindern zwischen drei und sechs Jahren in Stuttgarter Kitas, das gemeinsam mit den Trägern der Kindertageseinrichtungen, ausgewählten Sportvereinen und weiteren Partnern umgesetzt wird. Die kitafit-Koordinationsstelle vermittelt die Zusammenarbeit zwischen Kitas und Sportvereinen. Regelmäßig stattfindende Bewegungstunden fördern die motorische, kognitive, sprachliche, persönliche und soziale Entwicklung der Kinder.

Bewegungspass

Um Kitas beim Thema Bewegung zu unterstützen, wurde der Stuttgarter Bewegungspass entwickelt, der sich an zwei- bis siebenjährige Kinder richtet. Er hilft Erzieherinnen und Erziehern, Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Eltern, die Motorik der Kinder zu fördern und ihren motorischen Entwicklungsverlauf differenziert zu beobachten und zu begleiten. Durch 80 verschiedene Spielvariationen, die in acht Kategorien gegliedert sind, erlernen Kinder 32 wichtige Fertigkeiten. Die verschiedenen Bewegungsformen sind Tieren zugeordnet; so steht die Schlange beispielsweise für Slalomlauf, der Affe für Turnen und Klettern. Für jede absolvierte Übung erhält das Kind einen Drachenaufkleber. Sind 32 Aufkleber gesammelt, können sie gegen ein Drachen-T-Shirt eingetauscht werden.

Minisport-Gutschein

Das Projekt minisport zur sportlichen Förderung von Vier- und Fünfjährigen hat das Ziel, möglichst vielen Kindern unabhängig vom finanziellen Rahmen ihrer Herkunftsfamilie die Mitgliedschaft in einem Sportverein ihrer Wahl zu ermöglichen. Kinder der Jahrgänge 2015



Bewegung ist gut für die Entwicklung von Kindern und macht ihnen sehr viel Spaß.

und 2016, die eine Stuttgarter Kita besuchen, bekommen an ihrem Geburtstag einen Gutschein über 50 Euro überreicht, der bei allen teilnehmenden Sportvereinen eingelöst werden kann. Angebote und Infos unter www.minisport-stuttgart.de

Schwimmfit

Nur jedes vierte Kind an den Stuttgarter Grundschulen schafft sein Seepferdchen-Abzeichen. Schätzungsweise nur die Hälfte der Fünftklässlerinnen und Fünftklässler kann sicher schwimmen. Die Initiative „schwimmfit – sicher schwimmen in Stuttgart“ hilft Familien dabei, einen Platz in einem passenden Schwimmkurs zu finden. Kitas erhalten Unterstützung bei der Wassergewöhnung der Kinder. Weitere Infos zu den Kursen und Angeboten unter schwimmfit-stuttgart.de

JolinchenKids

Im Kindergarten- und Familienalltag werden die Weichen für ein gesundes

Aufwachsen gestellt. Ziel des Programms „JolinchenKids – fit und gesund in der Kita“ der AOK ist es, die Gesundheit von Kindern bis sechs Jahren zu fördern. Im Zentrum des Programms stehen die Themen Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Ansprechpartner:

Dietrich Duncker
Telefon 07031 306912
Dietrich.Duncker@bw.aok.de

Anmeldung und Infos zu den Angeboten:

Landeshauptstadt Stuttgart
Amt für Sport und Bewegung
Kronprinzstraße 13
70173 Stuttgart

Ansprechpartnerin:
Sophia Zimpfer
Telefon 0711 216-99859
sophia.zimpfer@stuttgart.de

Beratung bei Übergewicht

Die Gründe für Übergewicht und Adipositas sind sehr unterschiedlich. In der Beratung für Drei- bis 17-Jährige soll zunächst auf die unterschiedlichen Wünsche und Erwartungen der Familien eingegangen werden. Dabei sind das Ernährungs- und Bewegungsverhalten, psychosoziale Rahmenbedingungen, medizinische Faktoren, bisher durchgeführte Therapiemaßnahmen sowie der Motivations- und Unterstützungsbedarf zu berücksichtigen. Zusammen mit der Familie wird ein individuelles, realistisches Therapieziel, gegebenenfalls im Sinne einer Behandlungskette, gesetzt. Um es zu erreichen, werden die Familien an passende Therapieangebote vermittelt und zu den Terminen begleitet.

Kontakt:

Adelheid Heitz
Gesundheitsamt, Beratungsstelle
Übergewicht und Adipositas
Telefon 0711 216-25457
kinder-adipositas@stuttgart.de



Die Kampagne des Gesundheitsamtes weist auf das Problem von Übergewicht und dessen Lösungsmöglichkeiten hin.

PO.M.M.E.S. im Olgäle

Das ambulante Gruppenprogramm PO.M.M.E.S. (Power mit Maß, gesunde Ernährung und Spaß) des Sozialpädiatrischen Zentrums des Olgahospitals („Olgäle“) am Klinikum Stuttgart richtet sich an übergewichtige und adipöse Kinder von drei bis neun Jahren, also im Vorschul- bis Grundschulalter, und deren Eltern. Auf wöchentlichen Treffen lernen die Kinder, wie sie sich im Alltag mehr bewegen, gesund und lecker essen, selbstbewusst und stark werden können. Die Eltern erhalten parallel dazu Schulungen zu diesen Themen, damit sie ihre Kinder zuhause unterstützen können.

Das Programm findet über zirka zehn Wochen im „Olgäle“ statt und wird von einem interdisziplinären Team geleitet. Zu Beginn wird jedes Kind zunächst untersucht, und je nach Befund werden gegebenenfalls weitere Maßnahmen veranlasst. Zur Teilnahme ist eine Überweisung des Kinder- oder Hausarztes notwendig.

Kontakt:

Klinikum Stuttgart – Olgahospital
Sozialpädiatrisches Zentrum
Kriegsbergstraße 62
70174 Stuttgart
Telefon 0711 278-72760
spz@klinikum-stuttgart.de

Broschüre

„Kindliche Adipositas: Einflussfaktoren im Blick“

Der Bericht des Robert-Koch-Instituts benennt die Einflussfaktoren kindlicher Adipositas und veranschaulicht diese anhand aktueller Zahlen und Abbildungen. Download unter: edoc.rki.de, Suchbegriff „kindliche Adipositas“



Zur Person

Seit 15. April 2019 ist Bettina Straub für „Gesund aufwachsen“ als Elternzeitvertretung von Vanessa Hellmann im Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Stuttgart beschäftigt und betreut den Newsletter VIVO! redaktionell. Sie ist diplomierte Sportpädagogin und hat sich bisher schwerpunktmäßig mit Gesundheitssport und Konzepten der außerschulischen Bildung befasst. Als Ansprechpartnerin für die Kitas freut sie sich auf Ihre Mitwirkung beim Programm „Gesund aufwachsen in der Kita“ und nimmt Ihre Anfragen gerne entgegen.

Kontakt:

Landeshauptstadt Stuttgart
Gesundheitsamt
Schloßstraße 91
70176 Stuttgart
Bettina Straub
Telefon 0711 216-59425
bettina.straub@stuttgart.de

Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Text: Bettina Straub; Redaktion: Manuel Müller; Gestaltung: Karin Mutter; Fotos: ccvision/SignElements (Titel), Jasmin007/Getty Images (Seite 3), Kerstin Lehmann (Seite 4), Leif-Hendrik Piechowski (Seite 6), Amt für Sport und Bewegung (Seite 7), privat (Seite 8)
Januar 2020