

# «Purzelbaum KiTa»: Abschlussbericht der ersten Staffel 2012-2014 in der Stadt Zürich



Impressum

**Herausgeber**

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

**Text**

Sabrina Edler, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Alexandra Papandreou, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

**Auftrag**

Programmleitung Legislatorschwerpunkt Frühförderung

© 2014 Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich

# Inhaltsverzeichnis

1.	Zusammenfassung.....	2
2.	Ausgangslage.....	3
2.1	Projektbegründung .....	3
2.2	Rahmenbedingungen .....	3
2.3	Projekt «Purzelbaum KiTa» .....	4
2.4	Projektziele .....	4
3.	Projektablauf & -beurteilung .....	5
3.1	Projektorganisation .....	5
3.2	Zeitplan .....	6
3.3	Projektteilnahme .....	6
3.4	Umsetzung & Beurteilung der Projektelemente .....	7
3.5	Veränderungen bei den Kindern und Erzieher/innen .....	12
4.	Auszeichnung und Qualitätssicherung .....	14
5.	Schlussfolgerungen.....	15
6.	Danksagung .....	16

# 1. Zusammenfassung

Genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wesentliche Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung von Kindern. In keinem Lebensalter ist der natürliche Bewegungsdrang so gross wie während der Kindheit. Kinder wollen rennen, klettern, sich verstecken und sich austoben. Nicht immer ist die Möglichkeit dazu vorhanden. Mit der Förderung von Bewegung und der Prävention von Übergewicht bereits im frühen Kindesalter zu beginnen, ist nach übereinstimmender Meinung der Fachleute sinnvoll, da die Bewegungsfreude in diesem Alter noch gross und dadurch leicht zu fördern ist und Ernährungsgewohnheiten noch einfach beeinflusst werden können.

Das Projekt «Purzelbaum KiTa» integriert vielfältige und häufige Bewegung sowie ausgewogene Ernährung im Alltag der Kindertagesstätten. Dafür werden die Räumlichkeiten der Kindertagesstätten bewegungsfördernd und -fordernd umgestaltet und gesunde Mahlzeiten angeboten. Die Erzieher/innen werden intensiv geschult und durch die eineinhalbjährige Projektphase von der Projektleitung begleitet. Dabei entwickeln sie im Team eine gemeinsame Haltung, so dass altersgerechte und ausreichende Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung für alle Kinder ein integraler Bestandteil im Kita-Alltag sind. Die Eltern sind ins Projekt einbezogen und erhalten praktische Tipps für mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung auch im Familienalltag.

Das Projekt «Purzelbaum KiTa» stösst bei den Kita-Leitungen, den Betreuungspersonen sowie den Eltern auf gute Akzeptanz. Die verschiedenen Projektanlässe wurden gut besucht und die Projektelemente (Weiterbildungen, Erfahrungsaustauschtreffen, Wochenmails) als sinnvoll und Gewinn für die Praxis beurteilt. Sie erfüllten die Erwartungen der Projektteilnehmer/innen gut bis sehr gut. Die Beurteilung der stattgefundenen Veränderungen fiel ebenfalls positiv aus. Die Kita-Leitungen gaben an, dass die Mitarbeiter/innen mehr Bewegung zulassen, sich ihrer Vorbildrolle stärker bewusst sind und auch die Inhalte bewusster planen und umsetzen. Die Kinder bewegen sich insgesamt mehr, sie sind mutiger und sicherer geworden und haben mehr Spass an der Bewegung. Zudem wurde das Verpflegungsangebot von den Kindertagesstätten überdacht und wo nötig angepasst.

Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass sich der Projektablauf, aber auch die einzelnen Module von «Purzelbaum KiTa» bewährt haben und eine erfolgreiche Umsetzung der Projektinhalte ermöglichen. Die Erzieher/innen der Kindertagesstätten engagieren sich mit grosser Freude und Motivation in der Projektumsetzung. Trotz viel Engagement gelingt eine erfolgreiche Projektumsetzung nicht in jeder Kindertagesstätte gleich gut. Eine erfolgreiche Implementierung der Projektinhalte gelang, nach ersten Projekterfahrungen, dann besonders gut, wenn die Kindertagesstätten gute organisatorische Rahmenbedingungen aufweisen, kompetent und professionell geführt sind, über bereits vorhandene Sitzungsstrukturen verfügten, und das Kita-Team gut und in stabiler Zusammensetzung zusammenarbeitet.

Nach dem erfolgreichen Projektabschluss der 1. Staffel, sind in den folgenden Jahren weitere Projektstaffeln geplant.

## 2. Ausgangslage

### 2.1 Projektbegründung

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern sind genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wesentliche Voraussetzungen. Denn Bewegung stellt eine der wichtigsten Stimulationen für die Entwicklung des Gehirns und wichtiger Organsysteme, wie beispielsweise die Knochen, die Muskulatur, das Herz-Kreislaufsystem im frühen Kindesalter dar. Im Weiteren braucht ein Kind Bewegung, um Erfahrungen über die eigene Person, die soziale, räumliche und materielle Umwelt zu gewinnen. Neben dem Bewegungsverhalten wird auch das Essverhalten in der Kindheit geprägt. Mit Ausnahme des süssen Geschmacks müssen alle Geschmäcker und Konsistenzen zuerst kennengelernt und erlernt werden, bevor wir diese mögen. Aus diesem Grund ist ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Nahrungsangebot wichtig.

In der Stadt Zürich haben nicht alle Kinder ideale Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung. Die Daten des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich von 2013 zeigen, dass ca. 1-2 % der Kinder im 1. Kindergarten motorisch abklärungsbedürftig und 7-8 % motorisch leicht auffällig sind. Ebenso zeigen diese Daten, dass bereits 10 % der Kinder im 1. Kindergarten übergewichtig und 4 % fettleibig sind.

Der Entwicklungsstand und damit verbunden der Gesundheitszustand eines Kindes hängen nicht nur vom individuellen Gesundheitsverhalten der Eltern ab, sondern auch vom sozioökonomischen Status der Familie und vom soziokulturellen Kontext in dem sie aufwachsen. Das Umfeld eines Kindes ist demnach entscheidend für seine gesunde Entwicklung. Umso wichtiger erscheint es diese Kinder in einem anregenden Umfeld wie z.B. einer gesundheitsfördernden Kindertagesstätte zu unterstützen und ihnen so eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen.

### 2.2 Rahmenbedingungen

In der Stadt Zürich gibt es ein vielfältiges und gut ausgebautes Betreuungs- und Unterstützungsangebot für Vorschulkinder im Alter von 0-4 Jahren und deren Eltern. In 260 Kindertagesstätten stehen den städtischen Vorschulkindern 7593 Betreuungsplätze, welche durch die Krippenaufsicht des Sozialdepartements der Stadt Zürich bewilligt und auf ihre Qualität geprüft werden, zur Verfügung. Dies entspricht einer Betreuungsquote von rund 62 %. Das Sozialdepartement subventioniert mit 3149 Plätzen in 187 privaten und 9 städtischen Kindertagesstätten 41 % des Gesamtangebotes (vgl. Report Kinderbetreuung Leistungen 2012, Sozialdepartement Stadt Zürich).

Nachdem das Betreuungs- und Unterstützungsangebot für Vorschulkinder und deren Eltern in den letzten Jahren einen enormen quantitativen Fortschritt verzeichnen konnte, rückte im Rahmen des städtischen Legislatorschwerpunktes 2010 - 2014 «Frühförderung – gute Startchancen für alle Kinder» die qualitative Weiterentwicklung mehr ins Zentrum.

Im Rahmen dieses Legislatorschwerpunktes wurde das Projekt «Purzelbaum KiTa» in der Stadt Zürich initiiert und die 1. Staffel finanziert.

## 2.3 Projekt «Purzelbaum KiTa»

«Purzelbaum KiTa» ist ein Projekt für vielseitige und häufige Bewegung und gesunde Ernährung in Kindertagesstätten. Das Konzept «Purzelbaum KiTa» wurde unter der Leitung von Radix und in Zusammenarbeit mit einer Expertinnengruppe erarbeitet und basiert auf den bereits bestehenden Konzepten und Erfahrungen von «Purzelbaum - bewegter Kindergarten». «Purzelbaum» wird in 17 Kantonen auf der Kindergartenstufe, in Kindertagesstätten und/oder auf der Primarschulstufe umgesetzt.

In der Stadt Zürich startete im September 2012 eine erste Staffel «Purzelbaum KiTa» in 12 Kindertagesstätten. Die Projektphase dauerte 1.5 Jahre und etablierte das Angebot von vielfältigen und häufigen Bewegungsformen sowie einer ausgewogenen Verpflegung in den Projektkitas. Dies geschah, indem der Kita-Alltag neu rhythmisiert wurde, die Räumlichkeiten der Kindertagesstätten bewegungsfördernd und -fordernd umgestaltet und gesunde Mahlzeiten angeboten wurden.

## 2.4 Projektziele

### 2.4.1 Projektziele für die Kinder

Die Kinder können, dank einer bewegungsfreundlichen Innen- und Aussenraumgestaltung der Kindertagesstätte, ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, sie machen vielfältige Bewegungserfahrungen und lernen ihren Körper und ihre Umwelt kennen.

Die Kinder erhalten ein gesundes, abwechslungsreiches und altersgerechtes Verpflegungsangebot und nehmen die gemeinsamen Mahlzeiten in einer positiven Atmosphäre mit Ritualen und Aktivitäten rund ums Essen ein.

### 2.4.2 Projektziele für die Mitarbeiter/innen

Die Kita-Mitarbeiter/innen und -Leiter/innen wissen über die diversen gesundheitsfördernden Aspekte ausreichender Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung Bescheid. Sie gestalten die Innen- und Aussenräume der Kindertagesstätten bewegungsfreundlich und bieten eine gesunde Verpflegung an. Im Weiteren schaffen sie eine positive Atmosphäre rund ums Essen. Im Team haben sie eine gemeinsame Haltung entwickelt, so dass altersgerechte und ausreichende Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung für alle Kinder ein integraler Bestandteil im Kita-Alltag sind. Die Kita-Leiter/innen bzw. Trägerschaften haben ihr Konzept zum Bewegungs- und Ernährungsangebot angepasst und setzen dieses langfristig um.

### 2.4.3 Projektziele für die Eltern

Die Eltern haben in der Kindertagesstätte die zentralen Botschaften bezüglich Bewegungsförderung ihrer Kinder und ausgewogener Ernährung erhalten sowie konkrete Umsetzungsideen für den Alltag mit den Kindern kennengelernt.

# 3. Projektablauf & -beurteilung

Im September 2012 startete die 1. Staffel des Projekts «Purzelbaum KiTa». Das Projekt wurde im Rahmen des städtischen Legislatorschwerpunktes «Frühförderung – gute Startchancen für alle Kinder» bewilligt und finanziert. Auf den folgenden Seiten werden einzelne Projektabschnitte detailliert beschrieben sowie deren Beurteilung durch die Kindertagesstättenleitungen und das Projektteam vorgestellt.

Um das Projekt «Purzelbaum KiTa» laufend verbessern und anpassen zu können, wurden Rückmeldungen der Projektteilnehmenden während und am Ende der Projektphase erfragt. Dabei handelte es sich um eine Selbstevaluation, die folgende Themenbereiche umfasste: Motivation zur Teilnahme, beobachtete Veränderungen bei den Kindern, Integration des Projekts in der Kindertagesstätte, strukturelle Veränderungen im Kita-Alltag, Beurteilung des Projektverlaufs, Elternarbeit, Material, Projektgruppentreffen und Weiterbildungen. Die Teilnehmerinnen konnten zudem ihre Bemerkungen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge auf dem Fragebogen platzieren. An der Abschlussbefragung nahmen 9 Kindertagesstätten teil, was einer Rücklaufquote von 75 % entspricht. Die Rückmeldungen flossen unter anderem in diesen Abschlussbericht ein.

## 3.1 Projektorganisation

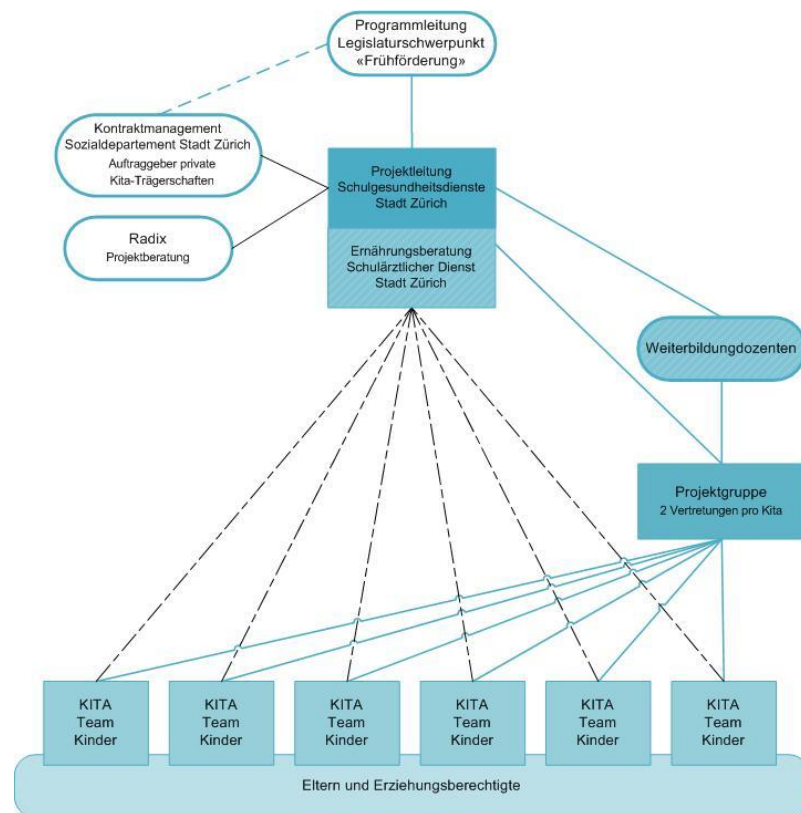


Abbildung 1: Projektorganisation 1. Staffel

Die Projektleitung für das Projekt «Purzelbaum KiTa» ist bei den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich angesiedelt. Die Projektleitung leitete einerseits die Projektgruppe mit den Vertreter/innen aus den Kindertagesstätten und begleitete andererseits das Kindertagesstätten-Team individuell vor Ort. Zwei Vertretungen pro Kindertagesstätte nahmen am Erfahrungsaustausch mit anderen Kindertagesstätten teil und gaben die Inhalte in regelmässigen Teamsitzungen in der eigenen Kindertagesstätte weiter.

Die Programmleitung «Frühförderung» bildete den Steuerungsausschuss des Projekts. Die Nutzungsrechte für das Projekt «Purzelbaum KiTa» sowie ein obligatorisches Coaching wurden bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX eingekauft.

### 3.2 Zeitplan

Die Projektphase von «Purzelbaum KiTa» dauert insgesamt eineinhalb Jahre. Für die erste Staffel des Projekts «Purzelbaum KiTa» in der Stadt Zürich galt folgender Zeitplan (Abbildung 2).

	2012												2013												2014		
	Ma	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb	März				
1	Vorbereitung der Projektphase																										
2	Anmeldeprozess / Informationsveranstaltung für Kitas																										
3	Situationsanalyse / Commitment Kitas																										
4	Weiterbildungen zur Bewegung																										
5	Umgestaltung der Kita																										
6	Projektstart für Kinder und Eltern																										
7	Workshop Ernährung																										
8	Umsetzung der Inhalte und Elternarbeit																										
9	Wochenmail																										
10	Austauschtreffen unter Kitas																										
11	Austauschtreffen Kita-intern																										
12	Selbstevaluation																										
13	Projektabschluss																										

Abbildung 2: Zeitplan 1. Staffel

### 3.3 Projektteilnahme

Vor Projektbeginn wurde für die Kindertagesstätten in der Stadt Zürich eine Informationsveranstaltung zum Projekt angeboten. Das Sozialdepartement wählte 12 Kindertagesstätten aus den anschliessenden Anmeldungen aus. Es wurden dabei vorzugsweise Kindertagesstätten berücksichtigt, welche einen hohen Anteil an subventionierten Plätzen aufweisen, einen hohen Anteil an ausländischen Kindern und/oder viele Kinder aus sozioökonomisch schwachen Familien betreuen.

Neben den 12 neuen Kindertagesstätten wurde auch eine Kita aus dem Pilotprojekt «Bewegung und Ernährung in Kindertagesstätten» aufgenommen, die daran interes-



siert war die Projektinhalte nochmals zu vertiefen. Eine Kita ist während der Projektphase ausgestiegen. Grund dafür waren zwei aufeinanderfolgende Wechsel in der Kita-Leitung.

An der ersten Projektstaffel nahmen somit folgende Kindertagesstätten teil:

<p><b>Stadtkreis 1</b> Kihz Wolfbach</p> <p><b>Stadtkreis 4</b> Kita4you</p> <p><b>Stadtkreis 7</b> Kinderkrippe Apfelblüte</p>	<p><b>Stadtkreis 9</b> Chinderhuus Wirbelwind GFZ - Kita 9 Chinderhuus Kribbel Krabbel Kita Abrakadabra Kinderkrippe Sonnenschein (aus Pilotprojekt) Kita Kiddi (ausgestiegen)</p>	<p><b>Stadtkreis 10</b> Kinderkrippe Heizenholz Kinderkrippe Rötel</p> <p><b>Stadtkreis 11</b> Kita Dinolina</p> <p><b>Stadtkreis 12</b> Kita Herbstweg</p>
---	--	---

Tabelle 1: Kindertagesstätten der 1. Staffel

### 3.3.1 Motivation zur Teilnahme

Die Kitas gaben hauptsächlich an, am Projekt teilgenommen zu haben, weil sie interessiert an den Themen Ernährung und Bewegung sind und den Kindern mehr Bewegung ermöglichen wollten. Aber auch die Qualitätsentwicklung im Betrieb war bei einigen Kitas Grund für die Teilnahme am Projekt. Nur gerade zwei Kitas gaben an, dass sie u.a. aufgrund des Materials mitgemacht haben. Erfreulicherweise nahmen bereits 42 % der Kitas aufgrund einer Empfehlung am Projekt teil.

## 3.4 Umsetzung & Beurteilung der Projektelemente

Die Massnahmen aus dem Konzept von RADIX wurden teilweise leicht verändert und auf die städtischen Gegebenheiten angepasst bzw. ergänzt. Die Anpassungen im Massnahmenplan beziehen sich auf die folgenden Projektbestandteile:

- ▶ Die Hauptmahlzeiten wurden als Projektbestandteil gesehen und gleichzeitig mit den Zwischenmahlzeiten thematisiert. Dabei lag in der ersten Projekthälfte der Fokus auf der Bewegungsförderung und in der zweiten Projekthälfte wurde auf die Verpflegung in der Kindertagesstätte eingegangen.
- ▶ Ergänzend zu den Weiterbildungen wurde wöchentlich ein Mail an die Kita-Leiterinnen verschickt mit praxisnahen und altersgerechten Bewegungsspielen sowie einmal monatlich saisonalen, kindergerechten Verpflegungsideen.

Zur erfolgreichen Implementierung und Verankerung vielseitiger und häufiger Bewegung sowie eines ausgewogenen Verpflegungsangebotes im Kita-Alltag beinhaltet das Projekt in der Stadt Zürich folgende Projektelemente:

- ▶ Einstiegsveranstaltung
- ▶ 5 Erfahrungsaustauschtreffen in der Projektgruppe / 3 Kita-interne Treffen
- ▶ 2 Weiterbildungen Bewegung / 1 Workshop Ernährung
- ▶ Umgestaltung der Kita (inkl. Aussenräume)

- ▶ Wochenmails mit Bewegungs- und Rezeptideen
- ▶ Elternarbeit

Die Projektelemente wurden von den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich organisiert und angeboten.

### 3.4.1 Erfahrungsaustauschtreffen in der Projektgruppe

Aus den Erfahrungen mit den Purzelbaumprojekten sowie aus anderen Projekten ist bekannt, dass ein Gefäss, in welchem die Vertreter/innen des Projekts in einen Austausch treten können, sehr wichtig ist, damit der Prozess hin zu mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung begleitet und reflektiert werden kann. Das Projekt fordert von den Erzieher/innen, sich mit ihrer Haltung zum Thema Bewegung und Ernährung auseinander zu setzen. Der eineinhalb-jährige Prozess hilft den Erzieher/innen intensiv und bewusst den Themen Bewegung und Ernährung zu begegnen und den Kita-Alltag gesundheitsförderlicher zu gestalten.

An den Erfahrungsaustauschtreffen wurden neben den thematisierten Reflexionsfragen den Projektteilnehmer/innen praxisnahe Hilfestellungen und Anregungen für die Umsetzung in der Kindertagesstätte abgegeben sowie die nächsten Projektschritte eingeführt.

#### *Beurteilung der Erfahrungsaustauschtreffen*

Die Erfahrungsaustauschtreffen wurden von den Kitas als eher sinnvoll (75 %) bis sehr sinnvoll (25 %) beurteilt. Alle gaben an, durch die Teilnahme einen Gewinn für die Praxis erzielt zu haben. Am meisten wurden das Besichtigen anderer Kindertagesstätten und die neuen Praxisideen geschätzt. Die Teilnahmequote an den Erfahrungsaustauschtreffen lag durchschnittlich bei rund 90 %.

### 3.4.2 Kita-interne Austauschtreffen

Die Integration des Projekts in das Team und in die Strukturen der Kindertagesstätte ist ein zentraler Erfolgsfaktor für die langfristige Verankerung des Projekts. Die Rolle der Kita-Leitung war dabei zentral. Sie koordinierte die interne Schulung der Mitarbeitenden, die nicht an der Weiterbildung teilgenommen haben und erarbeitete eine gemeinsame Haltung mit allen Mitarbeitenden zu Bewegungsförderung und ausgewogener Ernährung in der Kindertagesstätte. An drei Kita-internen Treffen nahm die Projektleitung teil und unterstützte und würdigte das Kita-Team bei spezifischen Fragestellungen zur Verankerung der Projektthemen.

Den Auftakt des fachlichen Austausches in der Kindertagesstätte bildet die Situationsanalyse mit der Kita-Leitung und einigen Personen aus dem Team. Dabei wurden die Organisationsstruktur, das bestehende Bewegungs- und Verpflegungsangebot, die Räumlichkeiten (innen und aussen), Erwartungen an das Projekt und Ziele besprochen. Aufgrund dieser Punkte wurden Massnahmen zur Erreichung der Ziele in der jeweiligen Kindertagesstätte festgelegt. Die Resultate der Situationsanalyse zeigten, dass die meisten Kindertagesstätten mehr Bewegungsmöglichkeiten für Innen/Aussen schaffen, neue Praxisideen kennenlernen und sich mehr Fachwissen aneignen möchten. Die Inhalte des zweiten und dritten KiTa-internen Treffens wurden teilweise durch

die Kindertagesstätten bestimmt. So konnte sichergestellt werden, dass die Sitzungen den jeweiligen Bedürfnissen und Erwartungen gerecht wurden. Neben diesem bedarfsorientierten Teil, brachte die Projektleitung die Themen Sicherheit, Regeln, Bewegungslandschaften, Profil einer bewegten Kita, sowie Nachhaltigkeit und Umsetzung nach der Projektphase ein.

### *Beurteilung der Kita-internen Austauschtreffen*

Durch den persönlichen Besuch in den Kindertagesstätten konnten sich die Projektleitung und die Kita-Mitarbeiter/innen kennenlernen und die Basis für ein gutes Vertrauensverhältnis während der Projektphase schaffen. Zudem lernte die Projektleitung die räumlichen Gegebenheiten jeder einzelnen Kindertagesstätte kennen, was ihr im Späteren erlaubte, auftauchende Fragen individuell zu beantworten. Die Situationsanalyse wie auch die anderen beiden Kita-internen Treffen werden von der Projektleitung als sinnvoller und wichtiger Bestandteil für das Projekt wahrgenommen. Auch aus Sicht der Kitas wurden die Kita-internen Treffen mit der Projektleitung mehrheitlich als sinnvoll beurteilt (67 % sehr sinnvoll; 22 % eher sinnvoll; 11 % eher nicht sinnvoll). Gründe für die sinnvolle Beurteilung waren die Individualität der Treffen sowie der Einbezug des ganzen Teams. Eine Kita begründete die eher nicht sinnvolle Beurteilung der Kita-internen Treffen damit, dass es zu viele Wiederholungen gab. Dennoch gaben alle Kitas an, einen Gewinn für die Praxis erzielt zu haben.

Die Termine für die Kita-internen Treffen wurden individuell vereinbart. Die meisten Treffen fanden am Abend statt. Diese Organisation hat sich sehr bewährt, um den reibungslosen Ablauf des Kita-Alltags sowie die Diskussion und Weiterentwicklung im Team zu gewährleisten. Von der Projektleitung verlangt diese Organisationsform grosse Flexibilität.

An den Treffen waren je nach Kita die Kita-Leitung, Gruppenleiter/innen und/oder weitere Mitarbeiter/innen anwesend. Aus Sicht der Projektleitung ist die Teilnahme der Kita-Leitung sowie möglichst aller Gruppenleiter/innen nötig, um bei den für die Gestaltung des Kita-Alltags verantwortlichen Personen, eine gemeinsame Haltung zu Bewegung und gesunder Ernährung in der Kita zu entwickeln.

### 3.4.3 Weiterbildungen und Workshop

Insgesamt fanden zwei Weiterbildungen (drei Halbtage) während der Projektphase statt. Die erste Weiterbildung die Bewegungsförderung bei 0-4 jährigen Kindern. Dabei wurde auch die Wichtigkeit der Bewegungserfahrungen für die Entwicklung eines Kindes, Bewegungsformen bei Vorschulkindern, Elemente einer Bewegungskita sowie das Thema Sicherheit thematisiert. Die Inhalte der Weiterbildung «praktische Umsetzung der Bewegungsförderung» waren: Sinnvolle Umgestaltungsmöglichkeiten, Aufbau und Strukturierung von Bewegungssequenzen, Aufnahme des natürlichen Bewegungsdranges in der Praxis.

Neben den Weiterbildungen zum Thema Bewegung fand ein Workshop zum Thema Ernährung statt. Da die Bedürfnisse der einzelnen Kindertagesstätten sehr heterogen waren, fand in jeder Kindertagesstätte individuell ein Ernährungsworkshop statt. Dabei wurden folgende Inhalte besprochen:

- ▶ Ernährungsempfehlungen und deren Umsetzung im Alltag (Menuplanung)
- ▶ Babynahrung: was muss speziell beachtet werden

- ▶ Ernährungserziehung
- ▶ Rituale rund ums Essen
- ▶ Nahrungsmittelallergien und der Umgang damit
- ▶ Geeignete Unterlagen zum Thema Ernährung für Eltern

Zusätzlich wurden individuelle Fragen diskutiert.

### *Beurteilung der Weiterbildungen*

Die Teilnehmerquote an den Weiterbildungen lag bei rund 90 %. Die Rückmeldungen zu den Weiterbildungen zeigten, dass alle Teilnehmenden durch die Weiterbildungen einen Gewinn für die Umsetzung erzielten und diese die Erwartungen grösstenteils erfüllten (21 % Erwartungen übertroffen, 65 % Erwartungen erfüllt, 14 % Erwartungen teilweise erfüllt). Die Teilnehmenden schätzten vor allem die Ideen für Neuanschaffungen und die praxisnahen Weiterbildungsinhalte. Verbesserungspotential sehen sie in der Straffung der Weiterbildungen, noch mehr konkreteren Vorschlägen für den Alltag und der Erklärung von Fachbegriffen.

### *Beurteilung des Workshops*

Die Workshops fanden Kita-intern mit zwei bis sechs Teilnehmer/innen statt. Das Vorwissen war in den Projekt-Kitas sehr unterschiedlich. Dies zeigte auch die Auswertung der Workshops. Etwa die Hälfte der Kindertagesstätten gab an, dass sie neue Anregungen erhalten haben und Neues ausprobieren werden. Rund 40 % der Kindertagesstätten gaben an eher neue Anregungen erhalten zu haben und Neues auszuprobieren, während 10 % keine neuen Anregungen erhalten hat und nichts Neues ausprobieren wird. Die Teilnehmer/innen haben an den Workshops den Praxisbezug, die Verbesserungsvorschläge für die Menupläne sowie die Veranschaulichung des Zuckergehalts einzelner Produkte geschätzt. Einige Kindertagesstätten meldeten zurück, dass die grundlegenden Informationen wie z.B. die Ernährungspyramide weggelassen werden könnte. Die Ernährungsberaterin, welche die Workshops durchführte, stellte fest, dass die Qualität der Ernährung und die Menupläne in den Projekt-Kitas von guter Qualität sind. Pädagogische Grundsätze rund ums Essen sind in den Kindertagesstätten sehr unterschiedlich. In einzelnen Kindertagesstätten muss noch an der positiven Essatmosphäre, Ritualen und Aktivitäten rund ums Essen gearbeitet werden und in einzelnen Kitas besteht noch keine gemeinsame Haltung im Team bezüglich des Verpflegungsangebots und den Regeln rund ums Essen.

Insgesamt hat sich der Workshop zur Verpflegung von Vorschulkindern sehr gut bewährt. Um den Teamprozess und die Haltungsfindung zu verstärken, soll das Thema Ernährung noch stärker in den Kita-internen Sitzungen wie auch in den Kita-übergreifenden Treffen thematisiert werden.

## 3.4.4 Umgestaltung & Umsetzung in der Kindertagesstätte

Um die Räumlichkeiten der Situation und dem Projekt angepasst umzugestalten und Material anzuschaffen, welches zur Bewegung motiviert, standen jeder Projekt-Kindertagesstätte CHF 800.- zur Verfügung. Bei der bewegungsfordernden und -fördernden Umgestaltung der Kita ging es darum, für alle Kinder der verschiedenen Altersstufen Raum zu gewinnen, damit sie ihrer natürlichen Bewegungsfreude nachgehen und diese - integriert in den Kita-Alltag - in einem klaren und definierten Rahmen

ausleben können. Durch das Schaffen von Ruheorten und Ruhezeiten sollte auch der Entspannung genügend Raum gewährt werden. Die Erzieher/innen erhielten im Rahmen der Weiterbildungen Anregungen und Ideen, welche sie anschliessend im Team und mit Unterstützung der Projektleitung weiter bearbeiteten und den Rahmenbedingungen der Kindertagesstätte und ihren Bedürfnissen anpassten. Dabei entstanden folgende neue Bewegungsrituale und -gefässe (Auswahl an Beispielen):

- ▶ Bewegungsangebot wurde fester Bestandteil im Wochenplan: z.B. Einführung der Spielinsel «Purzelbaum»: Jeden Morgen dürfen die Kinder anhand von kleinen Karten eine sogenannte Insel aussuchen, was sie machen möchten (z.B. Malen, Musizieren, Bauen etc.). Eines dieser Spielangebote ist neu ein Bewegungsangebot im Innen- bzw. Aussenraum («Bewegungsinsel»)
- ▶ Bewegung ist zu einem Bildungsbereich (s. BULG) in einer Kita geworden
- ▶ Bewegungslied oder bewegtes Spiel als Ritual im Sing- bzw. Morgenkreis
- ▶ Auf Spaziergängen werden vielfältige Bewegungsformen bewusst geplant und umgesetzt (z.B. verschiedene Gangarten werden ausprobiert, Slalom vorwärts und rückwärts durch Baumreihe)
- ▶ Planungsliste mit Bewegungsformen in der Kita eingeführt: Auf einer Liste werden die geführten Bewegungssequenzen für eine Woche / ein Monat geplant und ein Kreuz bei der entsprechenden Bewegungsform (z.B. Werfen/Fangen, Rollen/Drehen, Hüpfen/Springen etc.) gemacht; Liste wird als Planungsinstrument genutzt, um vielfältige Bewegungsformen anzubieten
- ▶ Regeln der Kita überarbeitet: z.B. Rennen in der Kita neu erlaubt → Sicherheit entsprechend angepasst, dass Rennen gefahrlos möglich ist
- ▶ Einführung eines Waldtages
- ▶ Umstellung des Verpflegungsangebotes: z.B. weniger Fertigprodukte, weniger Ketchup & Mayo, weniger fettreiche Speisen (z.B. Blätterteiggerichte), Menge & Auswahl beim Zvieri reduziert, bessere Abstimmung von Zvieri und Zmittag
- ▶ Einführung eines Kochprojekts mit den Kindern: Einmal pro Woche plant und bereitet eine Erzieher/in zusammen mit einigen Kindern das Mittagessen vor (Menu auswählen, Einkaufen, Kochen)
- ▶ Bewegungs- und Verpflegungsangebot festes Traktandum an Teamsitzungen geworden; verantwortliche Person für neue Inputs, Ideen etc. bestimmt

### *Beurteilung der Umgestaltung & Umsetzung*

Für die Umgestaltung brauchten die Kindertagesstätten zwischen einigen Monaten und einem Jahr. Der Beginn der Umgestaltung war auf Herbst 2012 geplant. Die meisten Kindertagesstätten starteten allerdings erst im Januar 2013 mit der Umgestaltung, da sie in der Weihnachtszeit intensiv mit anderen Projekten beschäftigt waren. Eine Verschiebung des Projektstarts auf den Frühling erachtet die Projektleitung deshalb als sinnvoll.

In allen Kindertagesstätten fand eine Umgestaltung der Räumlichkeiten statt bzw. wurde eine Bewegungsecke oder ein Bewegungsraum eingerichtet. Für die Ergänzung des Bewegungsmaterials wurden folgende Materialien angeschafft: Schaumstoffelemente zum Krabbeln und Klettern, Laufräder, Kletterwände, Turn- und Sicherheitsmatten, Balanciermaterial, Sensorik-Sets, Bälle, Chiffon-Tücher, Seile, Reifen, Hüpfsäcke, Holzruggel, Bretter, Leitern...

Alle Kitas gaben an, dass das Projekt ihre Erwartungen erfüllt hat. Jedoch nur 88 % der Kita-Leitungen konnten das Projekt erfolgreich nach ihren Vorstellungen umsetzen. Als Gründe für die erfolgreiche Umsetzung nannten die Kita-Leitungen, dass sie

als Vorbild agiert, den Prozess im Team geführt und eine gewisse Struktur vorgegeben haben, dass sie das Projekt mit dem Team gemeinsam weiterentwickelt haben und die vielen neuen Ideen und Inputs, die sie durch die Weiterbildungen und Wochenmails erhalten haben. Als hinderliche Gründe für eine erfolgreiche Projektumsetzung wurden die häufigen Personalwechsel sowie wenig Zeit aufgrund von Abwesenheiten des Personals (z.B. bei Krankheit) genannt.

### 3.4.5 Elternarbeit

Das Ziel der Elternarbeit war die Sensibilisierung der Eltern für die Themen Ernährung und Bewegung. Um dieses Ziel zu erreichen, waren folgende Elemente der Elternarbeit Teil des Projekts: Die Eltern werden zielgruppengerecht über das Projekt informiert, erhalten Informationen über die Wichtigkeit von ausreichenden Bewegungsmöglichkeiten und ausgewogener Ernährung für Kinder und Anregungen, wie sie die Projektideen auch zu Hause umsetzen können. Die Kindertagesstätten luden die Eltern zu einer (Kita-angepassten) Eltern-Kind-Aktivität ein, die teilweise auch von den Eltern aktiv mitgestaltet wurde. Zusätzlich erhielten die Kindertagesstätten Materialien für die Elternarbeit wie z.B. Broschüren zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, Unterlagen für einen Elternabend etc.

#### *Beurteilung der Elternarbeit*

Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist für die nachhaltige Umsetzung der Projektthemen entscheidend. Alle Kindertagesstätten arbeiteten daran, die Eltern über das Projekt zu informieren und ihnen praxisnahe Tipps und Ideen für zu Hause mitzugeben. Die Elternarbeit fand bei Tür-und-Angel-Gesprächen, an Eltern-Kind-Veranstaltungen, Elternabenden sowie anhand von schriftlichen Unterlagen statt. Die Kindertagesstätten entwickelten im Team weitere Ideen und gaben diese den anderen Projekt-Kitas an den Erfahrungsaustauschtreffen weiter. So entstand z.B. der Wochentipp Bewegung oder Ernährung, welcher am Anschlagbrett hängt und den Eltern eine Praxisidee für den Heimweg oder zu Hause mitgibt.

⅔ der Kitas gaben an, dass die Purzelbaumidee von den Kitas nach Hause getragen wurde und die Akzeptanz der Eltern gegenüber dem Projekt gross bis sehr gross (78 %) ist. Der Aufwand für die Elternarbeit beurteilten die Kitas sehr unterschiedlich. Am meisten Aufwand war für sie der Elternabend (43 % Aufwand sehr gross, 29 % Aufwand gross, 29 % Aufwand mässig, 29 % keine Antwort). Beim Eltern-Kind Event schätzten die Kita-Mitarbeitenden den Aufwand wie folgt ein: 29 % Aufwand sehr gross, 43 % Aufwand gross, 29 % Aufwand mässig, 14 % keine Antwort). Die Belastung insgesamt für das Projekt wurde von der Mehrheit der Kitas (67 %) als mässig beurteilt. 22 % beurteilten den Aufwand hingegen als gross und 11 % als klein.

## 3.5 Veränderungen bei den Kindern und Erzieher/innen

Die Kita-Leitungen nahmen eine Einschätzung der Veränderungen durch das Projekt bei den Kindern und sich selber bzw. dem Team vor.

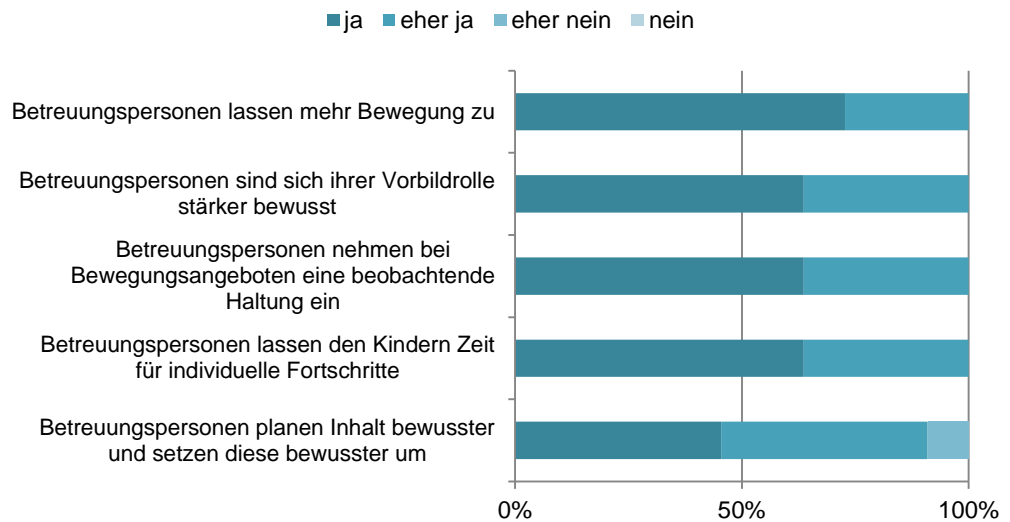


Abbildung 3: Veränderungen im Verhalten der Erzieherinnen

Der Grossteil der Kita-Leitungen stellte fest, dass die Betreuungspersonen sich ihrer Vorbildrolle stärker bewusst sind. Durch die intensive Beschäftigung mit dem Thema, der bewegungsfördernden Umgestaltung der Kita und den neuen Ideen lassen die Erzieher/innen mehr Bewegung zu und achten noch bewusster auf die Planung und den Einsatz von Bewegungssequenzen im Kita-Alltag (Abbildung 3). Dies wirkte sich auch auf das Verhalten der Kinder aus (Abbildung 4).

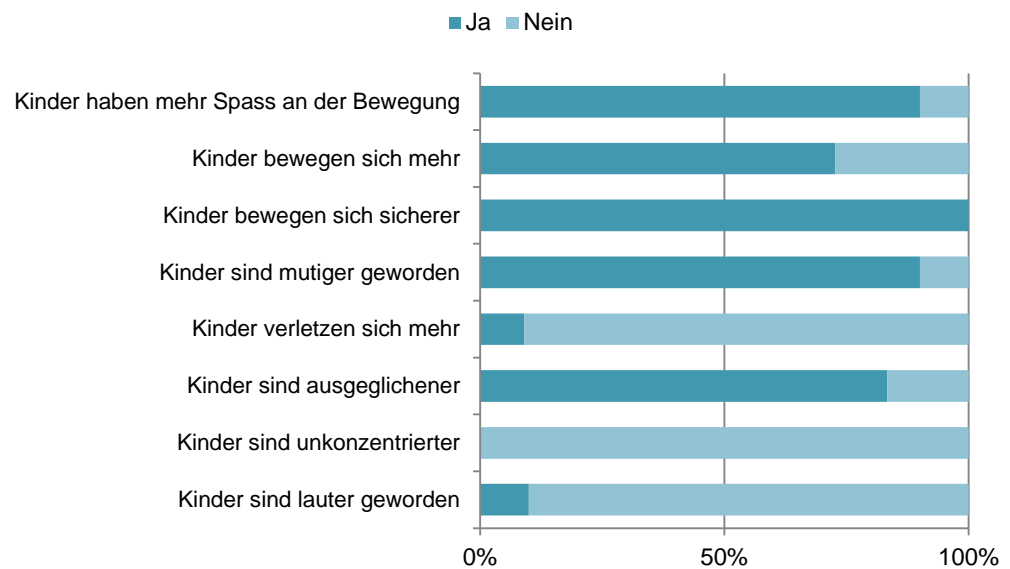


Abbildung 4: Veränderungen im Verhalten der Kinder

Die Kita-Leitungen und Erzieherinnen beobachteten, dass durch die regelmässigen und vielfältigen Bewegungsangebote in der Purzelbaum-Kita sich die Kinder sicherer und häufiger bewegten. Ebenfalls gaben sie an, dass die Kinder mutiger geworden sind und die Freude an der Bewegung zunahm.

## 4. Auszeichnung und Qualitätssicherung

Nach Abschluss der Projektphase führen die Kitas die erarbeiteten Inhalte selbstständig ohne engmaschige Begleitung durch die Projektleitung weiter. Um dies zu erreichen, arbeiteten die Kindertagesstätten im letzten Quartal des Projekts intensiv am Thema der langfristigen Verankerung. Dabei wurden der Nutzen der Projektinhalte und die Entwicklungen im Kita-Alltag reflektiert. Auf der Basis der daraus gewonnenen Erkenntnisse, wurde aktiv an der langfristigen Verankerung gearbeitet. In Ergänzung dazu haben die Kindertagesstätten ihr Konzept und / oder ihren Leitfaden bezüglich der Themen Bewegung und gesunder Ernährung überprüft und angepasst.

Beenden die Projekt-Kitas erfolgreich die Projektphase und setzen die vorgegebenen Projektelemente/-ziele (s. Kap. 2.4) um, erhalten sie die Anerkennung «Purzelbaum KiTa». Diese hat eine Gültigkeit von zwei Jahren. Zur Erneuerung der Anerkennung muss die Kindertagesstätte Vorgaben erfüllen, wie z.B. mindestens alle 2 Jahre die aktive Teilnahme an einem Austauschtreffen, einer Weiterbildung oder einer Tagung, jährliche Durchführung eines Eltern-Kind-Anlasses mit einem Bezug zu den Themen Bewegung und gesunde Ernährung, Dokumentation der Umsetzung der Themen Ernährung und Bewegung sowie der Elternarbeit. Diese Massnahmen zur Qualitätssicherung sind im Konzept «Langfristige Qualitätssicherung und Verankerung im Projekt Purzelbaum KiTa» beschrieben.

8 der 12 Projektkitas haben die Auszeichnung im März 2014 erhalten. Die übrigen Kindertagesstätten erhielten eine Bestätigung zur Projektteilnahme. Um eine Auszeichnung zu erlangen, müssen diese Kindertagesstätten noch am Teamprozess und der Projektumsetzung weiterarbeiten. Dafür fand mit den einzelnen Kitas ein Gespräch statt, in dem die noch offenen Punkte besprochen wurden.



## 5. Schlussfolgerungen

Der Prozess der Haltungsänderung zu mehr Bewegung und ausgewogener Ernährung beansprucht Zeit und eine gewisse Stabilität in Kindertagesstätten. Ein wesentlicher Punkt für eine erfolgreiche Projektumsetzung ist die Führung des Teamprozess durch die Kita-Leitung und die Einbettung des Projekts in die Sitzungsstrukturen der Kindertagesstätte. Die Übereinkunft der Kita-Mitarbeitenden, das Projekt gemeinsam umzusetzen und im Team eine gemeinsame Haltung zu Bewegung und Ernährung zu erarbeiten, sind wichtige Voraussetzungen.

Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass sich der Projektablauf, aber auch die einzelnen Module des Projekts «Purzelbaum KiTa» bewährt haben. Die Erzieher/innen der Kindertagesstätte engagieren sich mit grosser Freude und Motivation in der Projektumsetzung. Trotz viel Engagement gelingt eine erfolgreiche Projektumsetzung nicht in jeder Kindertagesstätte gleich gut. Eine erfolgreiche Implementierung der Projekthalte gelang, nach ersten Projekterfahrungen, dann besonders gut, wenn die Kindertagesstätten gute organisatorische Rahmenbedingungen aufweisen, kompetent und professionell geführt sind, über bereits vorhandene Sitzungsstrukturen verfügten, und das Kita-Team gut und in stabiler Zusammensetzung zusammenarbeitet.

Das Projekt «Purzelbaum KiTa» stösst bei den Kita-Leitungen, den Betreuungspersonen sowie den Eltern auf gute Akzeptanz. Die verschiedenen Projektanlässe wurden gut besucht und die Projektelemente (Weiterbildungen, Erfahrungsaustauschtreffen, Wochenmails) als sinnvoll und Gewinn für die Praxis beurteilt. Sie erfüllten die Erwartungen der Projektteilnehmer/innen gut bis sehr gut. Die Beurteilung der stattgefundenen Veränderungen fiel ebenfalls positiv aus. Die Kita-Leitungen gaben an, dass die Mitarbeiter/innen mehr Bewegung zulassen, sich ihrer Vorbildrolle stärker bewusst sind und auch die Inhalte bewusster planen und umsetzen. Die Kinder bewegen sich insgesamt mehr, sie sind mutiger und sicherer geworden und haben mehr Spass an der Bewegung. Zudem wurde das Verpflegungsangebot von den Kindertagesstätten überdacht und wo nötig angepasst.

Nach dem erfolgreichen Projektabschluss der 1. Staffel, startete im April 2014 eine 2. Staffel des Projekts «Purzelbaum KiTa» mit acht neuen Kindertagesstätten. Aufgrund der konstruktiven Rückmeldungen und Erfahrungen wurden für die Weiterführung des Projekts folgende Anpassungen vorgenommen:

- ▶ In der 2. Staffel soll das Thema Ernährung stärker gewichtet werden als in der 1. Staffel. Neben dem Workshop wird das Thema Ernährung vermehrt in den Erfahrungsaustauschtreffen aufgegriffen. So werden grundlegende Informationen zur Gestaltung einer gesunden Kinderverpflegung im Rahmen eines Erfahrungsaustauschtreffens vermittelt sowie ein Austauschtreffen zu den pädagogischen Grundsätzen rund ums Essen (z.B. positive Essatmosphäre, Rituale, Aktivitäten und Regeln rund ums Essen) stattfinden.
- ▶ In den Wochenmails wird jeweils ein Abschnitt zu Bewegungsideen für Babys aufgenommen.
- ▶ Es wird verstärkt darauf Wert gelegt, dass die Projektkitas die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Projektteilnahme (s. oben) bei Beginn der Projektphase erfüllen.

## 6. Danksagung

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich möchten sich an dieser Stelle herzlich bei allen beteiligten Personen und Institutionen bedanken, welche dazu beigetragen haben, dass die 1. Staffel des Projekts «Purzelbaum KiTa» erfolgreich umgesetzt werden konnte:

- ▶ den Kindertagesstättenleitungen und –mitarbeitenden für die tolle und konstruktive Zusammenarbeit sowie die tagtägliche Umsetzung einer gesunden Verpflegung und eines vielfältigen Bewegungsangebots in ihrer Kindertagesstätte
- ▶ der operativen Projektleiterin Sabrina Edler für ihr grosses Engagement im Projekt und der fachkundigen Begleitung der Projektteilnehmer/innen
- ▶ Dominique Puenzieux vom Sozialdepartement der Stadt Zürich für die gute Zusammenarbeit
- ▶ der Programmleitung des Legislatorschwerpunkts «Frühförderung» für die Bewilligung und finanzielle Unterstützung des Projekts

# Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Die Schulgesundheitsdienste sind das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention im Schulbereich. Mit innovativen Projekten und einem umfassenden Grundangebot setzen sie sich für eine gesunde Schuljugend mit guten Entwicklungsmöglichkeiten ein. Zu den Schulgesundheitsdiensten gehören der Schulärztliche Dienst, der Schulzahnärztliche Dienst, der Schulpsychologische Dienst, die Suchtpräventionsstelle sowie eine Projektstelle zur Gesundheitsförderung. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.

Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste

Parkring 4, Postfach  
8027 Zürich  
Telefon 044 413 88 98  
Fax 044 413 87 90

[www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste](http://www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste)

© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich  
August 2014