

Die Kitas helfen den Kleinsten gezielter auf die Sprünge

Gesundheit Mit dem Projekt «Purzelbaum Kita» sorgt die Stadt Zürich in den Kindertagesstätten für mehr und abwechslungsreichere Bewegung.

VON MATTHIAS SCHARRER (TEXT UND FOTO)

Jedes zehnte Kind im ersten Kindergartenjahr ist übergewichtig – und fast jedes zwanzigste fettleibig. Besonders häufig betroffen sind sozial Benachteiligte aus bildungsfernen Schichten, wie Vergleiche zwischen den Stadtzürcher Schulkreisen zeigen.

Doch nicht nur diese Fakten bewegten die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich dazu, schon vor dem Kindergartenalter aktiv zu werden: Rund die Hälfte aller Kinder besucht in Zürich eine Kindertagesstätte, wie Stadtrat Gerold Lauber gestern vor den Medien festhielt. Prävention lasse sich daher in den Kitas gut umsetzen. Und: «In den ersten Jahren ist das Hirn am stärksten bereit, aufzunehmen, was ihm angeboten wird», so Daniel Frey, Direktor der Schulgesundheitsdienste. Ob etwa jemand im Alter an der Knochenschwäche Osteoporose leide, sei schon in den ersten Lebensjahren angelegt. Aus diesen Gründen verankere die Stadt Zürich nun das Projekt «Purzelbaum Kita» in den Kindertagesstätten. Es setzt gezielt auf Bewegung und gesunde Ernährung.

Drinne Fussballspielen ist «okay»

Nach einer Pilotphase wurden letzten Herbst zwölf Kitas, in denen viele Kinder aus sozial benachteiligten Fa-

milien sind, für das Projekt ausgewählt. Fachleute besuchten alle Kitas, berieten deren Personal, wie Räume bewegungsfreundlicher zu gestalten seien, und gaben Tipps für Bewegungsspiele und gesunde Ernährung. «Springen und Hüpfen ist wichtig für den Knochenaufbau», betonte Co-Projektleiterin Sabrina Edler. Zudem besuchten je zwei Vertreterinnen der Kitas eine Weiterbildung, um mit dem Projekt «Purzelbaum Kita» vertrauter zu werden.

Eine davon ist das Chinderhuus Wirbelwind im Zürcher Grünau-Quartier. «Dass Bewegung wichtig ist, war uns schon vorher klar», sagte dessen Leiterin Helene Bögli. «Wir stiessen aber immer wieder an Grenzen, wenn es um Bewegung in den Räumen unserer Kita ging.» Aufgrund des Purzelbaum-Projekts stehe ein Klettergerüst nun nicht mehr in der Ecke, sondern im Zentrum eines der Kita-Zimmer, das zudem neu mit einem weicheren Bodenbelag ausgestattet sei. Und: Zum Beschäftigungs-

Angebot, aus dem die Kinder jeden Morgen auswählen können, zähle neu neben Musik, Malen und Basteln und Rollenspielen mindestens dreimal pro Woche das Angebot «Purzelbaum» mit verschiedenen Bewegungsspielen. Folge: «Die Kinder wollen jetzt auch drinnen mehr Fussball spielen.» Was sich zudem geändert habe, sei die Einstellung des Krippenpersonals dazu: «Wir finden das jetzt okay», so Bögli.

Auch bei den Kindern scheint die Botschaft angekommen zu sein. Auf die Frage, was er in der Kita am liebsten mache, sagt der kleine Lionel: «Rutschen». Felix meint: «Klettern.»

Schweizweit wird das von der Gesundheitsstiftung Radix koordinierte Projekt Purzelbaum gegenwärtig in 17 Kantonen in Kindergärten und Kitas umgesetzt. Laut Co-Projektleiterin Alexandra Papandreou ist Zürich die erste Stadt im Kanton Zürich, die es auch auf Stufe Kita umsetzt. Die Kosten halten sich in Grenzen: 6600 Franken pro Kita.

■ ERNÄHRUNG: TIPPS FÜR DEN MENÜPLAN

Neben körperlichen Aktivitäten richtet das Projekt «Purzelbaum Kita» sein Augenmerk auch auf die Ernährung in den Kindertagesstätten. Konkret empfehlen die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich für die Menüplangestaltung für zwei Wochen (zehn Tage):

- Maximal sechsmal Fleisch oder Fisch;
- Mindestens vier vegetarische Mahlzeiten mit einem Milchprodukt, Ei, Hülsenfrüchten oder Fleischersatzprodukt wie Tofu, oder Quorn;
- Mindestens zweimal Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte;
- Maximal einmal frittierte oder fettreiche Speisen wie Pommes frites, Rahmsaucen, Blätterteig etc.;
- Maximal einmal Wurst;
- Maximal viermal eine Süssigkeit als Dessert oder Zvieri, vorzugsweise auf Milch- oder Fruchtbasis. (MTS)



Chinderhuus Wirbelwind: eine von zwölf am Projekt Purzelbaum beteiligten Zürcher Kindertagesstätten.