



Newsletter

Bewegung und Ernährung

November 2015

Inhalt

PLATTFORM – INFO

7. Puzzlebaum-Tagung – 21. November 2015, Brugg-Windisch

Sportobligatorium im Kindergarten

Schule in Bewegung – Puzzlebaum für Primarschulen

schnitz und drunder wird zu Fourchette verte – Ama terra

MATERIALIEN

Ein tierisch bewegtes Jahr

Spiel und Spass mit dem Seil

Puzzlebaum-Adventskalender: Bewegt im Advent

Jeden Monat ein neues Rezept

Gemüse macht Spass – auch als Kinderbuch!

ANGEBOTE

Themenspielort als bewegungsförderndes Unterrichtselement

Spannendes vor unserer Tür – Umgebung entdecken, erkunden, erforschen

Eine gesunde, ausgewogene Verpflegung im Hort, am Pausenkiosk oder im Klassenlager

PEP – Gemeinsam Essen

Puzzlebaum Stadt St. Gallen

Regelmässig aufstehen fördert die Gesundheit

Jubiläumswettbewerb «schule bewegt»

schnitz und drunder

Verpflegung mit Qualität
für Kinder und Jugendliche

Newsletter abonnieren

Newsletter abbestellen

Impressum / Herausgeberin

RADIX Gesunde Schulen
Bewegung und Ernährung
Seidenhofstrasse 10
6003 Luzern
041 210 62 10

Fürs Redaktionsteam:
Martin Lang
lang@radix.ch

Förderer / Gönner / Sponsoren

Förderer:

- Bundesamt für Gesundheit
- Gesundheitsförderung Schweiz

Sponsoren und Gönner:

- bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Patronat

- LCH Stufenkommission 4bis8
- kibesuisse

7. Purzelbaum-Tagung – 21. November 2015, Brugg-Windisch

Spiel als Herzstück kindlicher Entwicklung

Zum siebten Mal begeisterte die Purzelbaum-Tagung am 21. November 2015 in Brugg-Windisch viele Teilnehmende aus Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulen. Unter dem Motto «bewegen, schmecken, die Welt entdecken: spielend Erfahrungsschätze sammeln» wurde die Tagung in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Nordwestschweiz, den Kantonen Aargau, Basel-Land und Solothurn sowie mit Unterstützung von weiteren Partnern organisiert und durchgeführt. Frau Prof. Dr. Margrit Stamm zeigte im Hauptreferat die Bedeutung des Spiels für eine ganzheitliche Entwicklung der Kinder auf und betonte, dass gerade ein Zuviel an organisierten, respektive falsch verstandenen Frühfördermassnahmen den Kindern die Freiräume zum Spielen nimmt. Im zweiten Teil des Tages besuchten die rund 500 Anwesenden verschiedene praxisnahe Workshops, wo sie neue Ideen und Anregungen für Ihren Berufsalltag mitnehmen konnten.

Weitere Informationen und Unterlagen zu den Workshops finden Sie ab dem 1. Dezember 2015 [hier](#).

Die Purzelbaum-Tagung 2016 findet am 19. November an der Universität St. Gallen statt. Merken Sie sich dieses Datum schon jetzt vor!

Sportobligatorium im Kindergarten

Der [Lehrplan 21](#) schreibt im ersten Zyklus drei Lektionen Sportunterricht pro Woche vor. Was bedeutet das für die Durchführung des Sportunterrichts im Kindergarten? RADIX hat mit nationalen Akteuren und Kindergartenlehrpersonen [eine praxisorientierte Empfehlung](#) erarbeitet, wie das Mindestobligatorium im Kindergarten erfüllt werden könnte.



Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen

Die zweijährigen Pilotprojekte „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ wurden im Sommer 2015 in den Kantonen Thurgau und Basel-Stadt erfolgreich abgeschlossen. Die Lehrpersonen haben den Projektverlauf positiv bewertet. Sie schätzten insbesondere die Prozessbegleitung, die praxisnahen Inhalte und den Austausch. Das Projekt wird in diesen Kantonen nun mit weiteren Staffeln fortgeführt.

Die Evaluationen zeigten, dass die weitere Umsetzung und Multiplikation des Projekts „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ empfohlen werden kann. Das Konzept sowie die Unterlagen wurden aufgrund der gemachten Erfahrungen und Resultate für die weitere Multiplikation überarbeitet. **Evaluation und Erfahrungsberichte** sowie das **angepasste Konzept** stehen unter www.schuleinbewegung.ch zur Verfügung. Für interessierte Projektleiter/-innen aus kantonalen oder kommunalen Fachstellen stehen **Coachings** und Materialien für die Umsetzung bereit.

Weitere Informationen unter www.schuleinbewegung.ch

*Schule in Bewegung**
*Bewegung und Ernährung
Purzelbaum für Primarschulen



schnitz und drunder wird zu Fourchette verte – Ama terra

Das bisherige Beratungs- und Schulungsangebot für eine gesunde und nachhaltige Verpflegung schnitz und drunder heisst neu Fourchette verte – Ama terra. Ab 2016 werden die Kantone St.Gallen, Thurgau sowie weitere Kantone (noch im Prozess) das nationale Label Fourchette verte – Ama terra in den Kategorien Kleinkinder unter 4 Jahren (Kindertagesstätten) und Junior von 4 bis 15 Jahren (schulische Mittagstische, Schulrestaurants) anbieten. Im Rahmen des Labels verpflichten sich die Anbieter, wie bis anhin, zu ausgewogen zusammengesetzten Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie zur Berücksichtigung von ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen und tierfreundlichen Aspekten für die Verpflegung der Kinder und Jugendlichen. Sie orientieren sich dabei an verbindlichen Kriterien. Bereits nach schnitz und drunder ausgezeichnete Betriebe werden mit dem neuen Label Fourchette verte – Ama terra rezertifiziert. Wir freuen uns, laufend weitere Kitas, Mittagstische und Schulrestaurants mit diesem Label auszeichnen zu dürfen.



Kontakt:

Esther Jost, Koordinatorin Deutschschweiz, 031 385 00 16,
info@fourchetteverte.ch oder unter www.fourchetteverte.ch/de



purzelbaum.ch
schuleinbewegung.ch
schnitz-und-drunder.ch

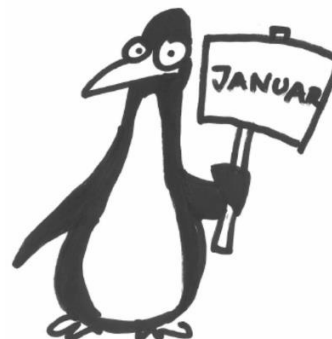
schnitz und drunder

Verpflegung mit Qualität
für Kinder und Jugendliche

Materialien

Ein tierisch bewegtes Jahr

Ein ganzes Jahr voller Bewegung, begleitet von Ameisen, Pinguinen bis hin zu Gorillas. In den Kindergärten Ennetbürgen im Kanton Nidwalden haben die Kindergartenlehrpersonen im letzten Schuljahr ein Bewegungsbüchlein eingeführt, mit welchem jeden Monat verschiedene Bewegungsformen eingeübt werden. So lernen die Kinder im Januar zum Thema Laufen in der ersten Woche den Fersenlauf, die zweite Woche ist dem Wettrennen gewidmet, in der dritten Woche stolzieren alle durch den Kindergarten und zum Schluss sausen die Kinder als Autos durch die Gegend. In den folgenden Monaten werden Ideen zu den Themen Gleichgewicht, Rollen und Drehen, Rückenbeweglichkeit, Hüpfen, Stossen, Kriechen und vielen mehr vorgestellt. Die Ideen stammen aus dem Buch **„bewegt und selbstsicher“**, wo auch genaue Beschreibungen der Bewegungen zu finden sind. Ein tolles, bewegtes Jahr ist vorprogrammiert. Lassen Sie sich von den vielseitigen Ideen inspirieren.

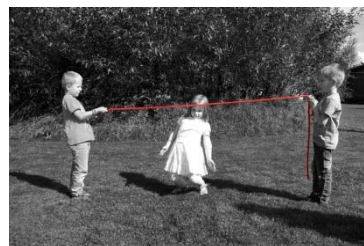


Das durch Purzelbaum^{Schweiz} aufbereitete Bewegungsbüchlein finden Sie als pdf [hier](#).

Spiel und Spass mit dem Seil

Seilspringen stellt hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten der Kinder. Daneben werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Mit einfachen Seilspielen können die Kinder den Umgang mit dem Seil üben, sei es alleine, zu zweit oder in der Gruppe.

In Zusammenarbeit mit Purzelbaum-Kindergärten im Kanton St.Gallen hat **ZEPRA** ein anregendes Kartenset mit vielen Spielideen rund um das Seil entwickelt. Die Spiele sind kurz beschrieben und je mit einem Foto aus einem Purzelbaum-Kindergarten illustriert. Die Ideen eignen sich für den Kindergarten und sorgen auch zu Hause für viel Spass und bewegte Momente. Das Kartenset kann [hier](#) als pdf heruntergeladen werden.



Zum Heranführen der Kinder an das Seilspringen eignet sich die Übungszusammenstellung der Bachelorarbeit **„Wie lernen Kinder von 4-8 das Seilspringen“**.

Purzelbaum-Adventskalender: Bewegt im Advent

Die Tage werden wieder kürzer und überall ist es schon zu spüren: Der Advent ist nah und Weihnachten steht vor der Tür. Eine magische Stimmung liegt in der Luft, belegt mit Tannenzweig- und süssem Bäckereienduft. Sie lässt Kinderaugen funkeln und Fenster im hellen Licht erscheinen.

Nach den grossen Erfolgen in den letzten Jahren sorgt der Purzelbaum-Adventskalender auch in diesem Jahr wieder für bewegte Momente in der Kita, im Kindergarten und zu Hause.

Ab dem 1. Dezember wird wieder jeden Tag eine Spielidee aufgeschaltet. Besuchen Sie dazu die Homepage www.kinder-im-gleichgewicht.ch.



Ebenfalls sorgt der Adventskalender von «schule bewegt», mit 24 pfannenfertigen Übungen für bewegte Momente und viel Spass in der vorweihnachtlichen Zeit. Download [hier](#).

Jeden Monat ein neues Rezept

Saisonal und regional sind zwei Hauptanliegen im Projekt schnitz und drunder. Es ist aber nicht immer einfach, während des ganzen Jahres geeignete Rezepte zu finden, die dem saisonalen Angebot an Früchten und Gemüse entsprechen. Deshalb veröffentlicht «Bisch fit?», das kantonale Aktionsprogramm für ein gesundes Körpergewicht in Graubünden, jeden Monat ein neues Rezept auf der Homepage, das zur Saison und den Kriterien von schnitz und drunder passende Ideen liefert.

Sie finden die Rezepte unter dem Direktlink graubundenbewegt.ch in der Rubrik Downloads oder im Bereich «Bisch fit?» in der Rubrik Ernährung > Downloads.



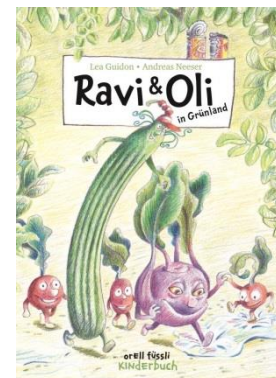
Bildquelle:
www.saison.ch/de/rezepte/gemusepolenta/details/

Gemüse macht Spass – auch als Kinderbuch!

Ravi & Oli in Grünland heisst das neue, farbig illustrierte Buch für Kinder ab 6 Jahren, das 80 Seiten lang so richtig Lust auf knackiges Gemüse macht.

Ravi und Oli, die einzigen Überlebenden einer Büchse Ravioli, landen ziemlich unsanft im Garten der alten Frau Grün. Dort geht es wild und lustig zu und her, denn eine muntere Gemüse-Truppe hat das Sagen. Da sind drei Radieschen mit Wuschelfrisur, Gunda Gurke oder der Chef Karl Kohlrabi. Aber Achtung, im Garten wohnt auch der gefräßige Schneck-o-Schreck, der Erzfeind aller Gemüse. Und der ist sehr hungrig...!

Exklusiv für Abonnent/-innen des Newsletter Bewegung und Ernährung bietet Ihnen Orell Füssli 20% Rabatt auf das Kinderbuch Ravi und Oli in Grünland. Bestellen Sie direkt über www.ofv.ch und geben Sie beim Bestellprozess nach der Eingabe Ihrer Daten folgenden Aktionscode ein: DiRtpNyyq5.



purzelbaum.ch
schuleinbewegung.ch
schnitz-und-drunder.ch

schnitz und drunder

Verpflegung mit Qualität
für Kinder und Jugendliche

Themenspielort als bewegungsförderndes Unterrichtselement

Um den Kindergartenkindern täglich vielfältige und der Entwicklung angepasste Bewegungsmöglichkeiten anzubieten, hat Gabi Fink, Kindergartenlehrperson in Weisslingen ZH, die Idee des „bewegten“ Themenspielortes entwickelt. Zu jedem Thema werden diese bewegungsfördernden Spielumgebungen mit vielen Bewegungsangeboten und entsprechenden Kleidern, Utensilien und Erzählinputs angeboten. Die Themenspielorte sind im Verlauf des Jahres nach den Grundsätzen des psychomotorischen Konzeptes gestaltet und enthalten immer auch feinmotorische und koordinative Bewegungsangebote. Sie werden ebenfalls als Bewegungsparcours für den täglichen Einstieg während der Auffangzeit genutzt.

Die Erfahrungen im Kindergarten Schmitthenacher zeigen, dass die Kinder grosse Fortschritte in der Bewegungsentwicklung machen und das bewegte Rollenspiel eine eindruckliche „Dichte“ und Vielfalt bekommt.

Hier erfahren Sie mehr zur Idee sowie eine praxisnahe Zusammenstellung des ersten Themenspielortes „Flurina auf der Alp“ zur direkten Umsetzung in Ihrem Kindergarten.

Weitere Informationen bei Gabi Fink gabriella.fink@bluewin.ch



Spannendes vor unserer Tür – Umgebung entdecken, erkunden, erforschen

Wie können Pädagog/-innen den Kindern möglichst vielseitige Erfahrungen und Erlebnisse ermöglichen? Manche Inhalte kann man gut im Inneren eines Raumes vermitteln. Interessant ist jedoch auch, die Gegebenheiten draussen in der nahen Umgebung, im Dorf oder in der Stadt einzubeziehen. Entdeckungstouren mit den Kindern in der Nachbarschaft sind oft sehr nachhaltig und lehrreich. Vielleicht gibt es in der Nähe eine Baustelle, wo man Entstehungsprozesse, Arbeitsabläufe und Maschinen aus sicherer Distanz beobachten kann? Oder befindet sich der Kindergarten neben einem Bauernhof? Gibt es eine Zoohandlung, eine Bäckerei, ein Altersheim, eine Imkerei, ein Forstbetrieb, eine Wäscherei, eine Schreinerei, die Feuerwehr, ein schöner Obstbaum oder einen Bach in der Nähe? Was tut sich in unserer Umgebung? Öffnen auch Sie die Türen, vor der Türe liegt viel Spannendes!



Fotos vom Besuch der Kindergärten Schmitthen, FR im Bioknospe Hühnerhof

Eine gesunde, ausgewogene Verpflegung im Hort, am Pausenkiosk oder im Klassenlager

Für die Schulen und Horte der Stadt Zürich wurden die verbindlichen Ernährungsrichtlinien neu überarbeitet. Ziel der Ernährungsrichtlinien ist es, eine gesunde, ausgewogene und zahnschonende Verpflegung der Schüler/-innen sicherzustellen. Gleichzeitig bedeutet das gesunde Verpflegungsangebot stets auch ein Qualitätslabel für die Schulen und Horte. Neu enthalten die Ernährungsrichtlinien ökologische Aspekte sowie viele Praxistipps für die Umsetzung in Schule und Betreuung (Portionengrösse, Menüplanung, Tischregeln u.a.m.). Aber auch besondere Anlässe an Schulen wie z.B. Klassenlager, Sporttage, Geburtstage und Schulfeste wurden in der aktuellen Ausgabe berücksichtigt. Die Ernährungsrichtlinien sowie weitere Projekte und Angebote der Stadt Zürich zu gesunder Ernährung sind im Internet unter www.stadt-zuerich.ch/schularzt zu finden.



Foto: Martina Meier, Zürich

PEP – Gemeinsam Essen

Gemeinsame Mahlzeiten sind Momente der Begegnung. Kinder, Jugendliche und Erwachsene essen, trinken und reden miteinander. Ihre Beziehungen beim Essen sind beeinflusst von persönlichen Haltungen und gesellschaftlichen Werten sowie emotionalen und sozialen Bedürfnissen.

PEP – Gemeinsam Essen hat in Kooperation mit dem Schulamt und dem Gesundheitsdienst der Stadt Bern Weiterbildungen für Stadt-Berner Tagesschulen zu Essverhalten und sozialer Interaktion durchgeführt und Erfahrungsaustausch zum Thema Ess- und Tischkultur sowie Prävention von Essstörungen organisiert. Dazu wurde ein **praxisnahes Handbuch** sowie die **10 wichtigsten Erkenntnisse** für eine gute Tisch- und Esskultur zusammengestellt.



Purzelbaum Stadt St. Gallen

Die Stadt St.Gallen hat das 6. städtische Purzelbaumfest mit rund 200 Kindern aus 10 Klassen der 7. Purzelbaum-Staffel durchgeführt. Ideen und Unterlagen zum Fest sind bei Petra Müller petra.mueller@stadt.sg.ch erhältlich.



Weiter empfehlen die Kindergärten aus St. Gallen folgende Bücher:

Phantasievolle Bewegungslandschaften für Kindergarten- und Vorschulkinder. 75 Stationskarten für das ganze Jahr von Constanze Grüger und Yvonne Hubert. Bestellung [hier](#)

Weltrhythmus und Klangzauber. Welt der Klänge für Kinder ab 4 Jahren von Mathilda F. Hohberger und Ralf Kiwit. Bestellung [hier](#).



Regelmässig aufstehen fördert die Gesundheit

Nicht nur mangelnde körperliche Aktivität wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus, sondern auch langes Sitzen im Schulalltag. Bewegungspausen sowie gelegentliches Aufstehen aktiviert den Stoffwechsel, die grossen Muskelgruppen werden beansprucht und der Körper verbraucht mehr Energie. Das Gehirn wird stärker durchblutet, so dass sich Konzentrations-, Lern- und Leistungsfähigkeit verbessern. Langandauerndes Sitzen häufig zu unterbrechen kann ausserdem Rückenbeschwerden, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und Durchblutungsstörungen vorbeugen. Regelmässige körperliche Aktivität in der Freizeit ist sehr wichtig, aber kann das lange Sitzen nur bedingt ausgleichen. Falls Sie diesen Artikel sitzend gelesen haben, dann ist es jetzt Zeit, sich eine geistige Pause zu gönnen, aufzustehen, das Fenster zu öffnen oder ein Glas Wasser zu holen.

Weitere praktische Tipps und Materialien finden Sie auf www.bag.admin.ch/auf-stehen.



Jubiläumswettbewerb «schule bewegt»

«schule bewegt» wünscht sich zum Geburtstag mehr Bewegung! Machen Sie mit Ihrer Klasse am Jubiläumswettbewerb mit und entwickeln Sie eigene kreative und ausgefallene Bewegungsspiele und -übungen für den bewegten Unterricht. Auf die Gewinnerklasse wartet ein tolles Überraschungsgeschenk, das natürlich mit Bewegung zu tun hat. Teilnahmeschluss ist Ende Dezember 2015.

Informationen zum Jubiläumswettbewerb finden Sie [hier](#).

