

## Newsletter

Bewegung und Ernährung

November 2016



### Inhalt

#### PLATTFORM – INFO

8. Puzzlebaum-Tagung – 19. November 2016, St.Gallen

Puzzlebaum Workshopveranstaltung, 25. März 2017, Luzern

«Puzzlebaum Spielgruppe» im Kanton Zug gestartet

«Puzzlebaum Aargau/Solothurn: Erfahrungsräume für Puzzlebäume»

Kreative Bewegung an der frischen Luft

#### MATERIALIEN

«Puzzlebaum» Fotobox – Bewegungstipps in Bildern

«Puzzlebaum»-Aktivwürfel mit praktischen Einschiebelaschen

Eine bunte Vers-Sammlung in 14 Sprachen

Adventsrituale mit allen Sinnen

Nachhaltige Ernährung für Kinder

Spiele von gestern für Kinder von heute

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

#### ANGEBOTE

Bewegt durch die Adventszeit mit dem Puzzlebaum-Adventskalender

Neue Bewegungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter

Vielfältige Bewegungsaufgaben

Peperoni-Dino, Rübli-Zahnbürsteli & Co

### Impressum / Herausgeberin

**RADIX Gesunde Schulen**  
**Bewegung und Ernährung**

Seidenhofstrasse 10  
6003 Luzern  
041 210 62 10

**Fürs Redaktionsteam:**

Martin Lang  
[lang@radix.ch](mailto:lang@radix.ch)

[Newsletter abonnieren](#)  
[Newsletter abbestellen](#)

### Förderer / Gönner / Sponsoren

Förderer:

- Bundesamt für Gesundheit
- Gesundheitsförderung Schweiz

Sponsoren und Gönner:

- bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
- Helsana, Fondation Sana

### Patronat

- LCH Stufenkommission 4bis8
- kibesuisse
- Schweiz. Spielgruppen-LeiterInnen-Verband, SSLV

## 8. Purzelbaum-Tagung – 19. November 2016, St.Gallen

### **bewegte Vielfalt – gemeinsam vielfältig bewegen**

Zu Gast in der Ostschweiz begeisterte die Purzelbaum-Tagung vom 19. November 2016 in St.Gallen über 400 Teilnehmende aus Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulen. In der von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> zusammen mit den Kantonen St.Gallen und Thurgau sowie der Stadt St.Gallen organisierten Tagung erläuterte Frau Prof. Dr. Renate Zimmer mit lebendigen Beispielen eindrücklich, wie Kinder durch positive Bewegungserfahrungen ihre Ressourcen entdecken, ihre Potentiale entfalten, eigene Handlungskompetenzen entwickeln und ihr Selbstvertrauen stärken können. Begleitend bot die Tagung in 18 verschiedenen Workshops praxisnahe Einblicke und Umsetzungsideen für den Alltag der Teilnehmenden.



Weitere Informationen und Unterlagen zu den Workshops finden Sie ab dem 28. November 2016 [hier](#).

Die 9. Purzelbaum-Tagung findet am **11. November 2017** an der Pädagogischen Hochschule Luzern statt. Merken Sie sich dieses Datum schon jetzt vor!

## Purzelbaum Workshopveranstaltung, 25. März 2017, Luzern

Nach der erfolgreichen erstmaligen Durchführung der Purzelbaum Workshopveranstaltung im Jahr 2016 findet diese sehr praxisnahe Weiterbildung für interessierte Betreuungs- und Lehrpersonen auch im Jahr 2017 wieder statt. Am 25. März 2017 bieten verschiedene Workshops zahlreiche Anregungen für einen bewegungsreichen Alltag in der Kindertagesstätte, in der Spielgruppe und im Kindergarten.



Das Veranstaltungsprogramm und den Link zur Online-Anmeldung finden Sie ab Januar 2017 [hier](#).

## «Purzelbaum Spielgruppe» im Kanton Zug gestartet

---

Bewegung unterstützt das frühkindliche Lernen, stärkt das Selbstbewusstsein, macht geschickt und stark, bringt Spass und hält Kinder unter anderem in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung gesund und leistungsfähig. Wissen und Ideen zur Umsetzung im Spielgruppenalltag sind immer wieder gefragt. Daher freut sich der **Spielgruppenverband des Kantons Zug** ausserordentlich, dass das Amt für Gesundheit des Kantons Zug in einer ersten Staffel 11 Spielgruppen mit 17 Leiterinnen die Teilnahme am Projekt Purzelbaum Spielgruppe ermöglicht.

Während einem Jahr integrieren die Spielgruppenleiterinnen mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung in ihren Alltag. An Weiterbildungs- und Austauschveranstaltungen lernen die Teilnehmerinnen geeignete Massnahmen und Materialien kennen, tauschen sich aus, verankern Bekanntes und lernen Neues. Ebenfalls werden die Eltern ins Projekt miteinbezogen und erhalten Infos und Ideen für einen vielseitigen Bewegungsspass sowie eine ausgewogene Ernährung im Familienalltag.

Die Kick-Off Veranstaltung und die erste Weiterbildung fanden grossen Anklang. Die Zuger Teilnehmerinnen sind motiviert und freuen sich auf die weiteren Input- und Austauschtreffen.

Weitere Informationen zum Projekt Purzelbaum Spielgruppe [hier](#).

Beitrag zur Patronatspartnerschaft zwischen dem SSLV und Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> in der **Fachzeitschrift [spielgruppe.ch](http://spielgruppe.ch)**.



## «Purzelbaum Aargau/Solothurn: Erfahrungsräume für Purzelbäume»

---

Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder unter anderem eine anregende Umgebung mit vielfältigen Erfahrungsmöglichkeiten, in der sie Autonomie und Selbstwirksamkeit erleben und aufbauen können. Sie lernen dabei die Welt, sich selber und andere Menschen kennen. Je jünger die Kinder sind, desto wichtiger ist dafür das unmittelbare Tätigsein. Mit vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten ist so auch die körperliche Gesundheit automatisch mit dabei. Das Weiterbildungs- und Beratungsangebot «Purzelbaum Aargau/Solothurn: Erfahrungsräume für Purzelbäume» unterstützt Lehrpersonen des Kindergartens und der Unterstufe sowie Betreuungspersonen aus Kitas und Tagesstrukturen dabei, Kindern Erfahrungen für eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Zur Zeit läuft die erste Umsetzung, für die zweite kann man sich jetzt anmelden.

Weitere Informationen unter

[www.fhnw.ch/plattformen/erfahrungsraeume](http://www.fhnw.ch/plattformen/erfahrungsraeume)



## Kreative Bewegung an der frischen Luft

Im Kindergarten Schollenholz TG wird das Znüni das ganze Jahr draussen im Garten gegessen. Gestärkt verbringen die Kinder anschliessend gerne auch Zeit mit Spielen und Bewegungen an der frischen Luft. Sehr beliebt ist das Bauen eines Bewegungsparcours. Mit alten Autoreifen, Brettern, einer Leiter, einer Bogenschaukel und sonstigen kleinen Spielmaterialien, die zweckentfremdet eingesetzt werden, entsteht so stets ein spannender Rundgang. Die Kinder können ihre Ideen einbringen und umsetzen. Damit versehen sie den Parcours jedes Mal mit neuen Aufgaben und Anforderungen. So bleibt dieses Spielangebot für die Kinder attraktiv und spannend.



Bildquelle: Nicole Gfeller, Kindergarten Schollenholz, Frauenfeld

## Materialien

### «Burzelbaum» Fotobox – Bewegungstipps in Bildern

Mit anschaulichen Bildern gibt die «Burzelbaum» Fotobox einfach umsetzbare Bewegungstipps für Kinder bis zu 5 Jahren. Mit einem vielfältigen Repertoire an Bewegungselementen inklusive Versen, Liedern und Spielen sorgt die Box für einen abwechslungsreichen Spielgruppen- und Kita-Alltag. Dank der einfachen Bildsprache eignet sich das 15-teilige Kartenset besonders gut in der Beratung von Eltern mit wenig Deutschkenntnissen.

Die Fotobox steht Betreuungspersonen von Kleinkindern und Beratungspersonen von Eltern im Kanton Basel-Stadt kostenlos zur Verfügung. Ausserkantonale Institutionen können das Kartenset zum Preis von CHF 40.- beziehen oder [hier](#) kostenlos als pdf downloaden.

Kontakt: Pia Steinmann, Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt, [pia.steinmann@bs.ch](mailto:pia.steinmann@bs.ch) oder Tel: 061 267 46 08



### «Burzelbaum»-Aktivwürfel mit praktischen Einschiebelaschen

Der individualisierbare «Burzelbaum» Schaumstoffwürfel eignet sich ideal für abwechslungsreiche und lustige Bewegungssequenzen in kleinen und grossen Gruppen. In die Einschiebelaschen können selber beschriftete oder mit Fotos beklebte Kartensets eingeführt werden, wodurch sich vielfältige Einsatzmöglichkeiten für den Würfel ergeben.

Das Sportamt Basel-Stadt hat drei vollständige Spielkartensets entwickelt, die viel Spass und Herzklopfen bei den Kindern im Vorschulalter garantieren. Alle «Burzelbaum-Kitas» in Basel-Stadt erhielten dieses Spielgerät und setzen den Würfel seitdem regelmässig ein, wodurch zum Beispiel der Morgenkreis oder andere ritualisierte Aktivitäten noch bewegter werden.

Interessierte Personen können sich das Kartenset [hier](#) downloaden und so einen eigenen, attraktiven Aktivwürfel gestalten. Der Schaumstoffwürfel kann [hier](#) für CHF 19.90.- bestellt werden.



## Eine bunte Vers-Sammlung in 14 Sprachen

---

Verse und Reime sind eine wunderbare Form, Freude an Sprache zu erleben. Aufgrund ihrer Kürze, von Rhythmus und Wiederholungen sowie der häufigen Kombination mit Bewegung prägen wir sie uns sehr gut ein, ganz einfach im Alltag: ein Bewegungsvers zu Beginn des Unterrichts, ein Handspiel beim Züniritual oder ein Vers zum Trösten.

Die neue Datenbank [www.vers-und-reim.net](http://www.vers-und-reim.net) des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendmedien SIKJM ([www.sikjm.ch](http://www.sikjm.ch)) bietet Fachpersonen und Eltern einen einfachen Zugang zu diesem reichen Kulturschatz. Sie ist seit Oktober 2016 online und wird laufend erweitert.

Vers-und-Reim.net beinhaltet Verse in den Schweizer Landessprachen und den in der Schweiz am häufigsten vertretenen Migrationssprachen. Nutzer/-innen der Datenbank können gezielt Verse suchen, neue Reime kennenlernen, Vergleiche anstellen, nach speziellen Verstypen oder zu einem bestimmten Thema forschen. Die Datenbank ist damit auch ein Fundus für den Unterricht, oder für die (mehrsprachige) Elternzusammenarbeit.



## Adventsrituale mit allen Sinnen

---

Kinder lieben Adventsrituale. Häufig werden bereits zu Hause Süßigkeiten in den Adventskalender verpackt; Guetzli und Schoggi sind überall präsent. Eine passende Alternative, damit Kinder ihre Vorfreude ausleben und zelebrieren können, bietet das Ritual rund ums Sternenkind ([spielgruppe.ch](http://spielgruppe.ch)): Jeweils ein Kind entdeckt am Morgen einen Goldstern in seinem Finken und darf diesen auf die Stirn kleben. Angeführt vom Sternenkind, gehen alle in den dunklen Raum. Am Boden im Kreis liegt der selbst gebastelte Adventskranz. Das Sternenkind zündet die Kerze(n) an und alle singen «Advent, Advent, es Chertli brennt» oder ein anderes Lied. Die Kinder hören eine Geschichte und das Sternenkind löscht die Kerze(n) wieder. Nüsse knacken und Mandarinli schälen für ein feines gesundes Znüni gehört natürlich auch dazu.

Eine Bastelanleitung für einen Adventskranz mit Konfigläsern finden Sie [hier](#).

Vier Tipps für Adventsrituale (angelehnt an Franziska Hidber, [spielgruppe.ch](http://spielgruppe.ch), Nov. 2009):

- Einfacher, kurzer, fixer Ablauf (10 Minuten)
- Kinder können aktiv teilhaben
- Eine besondere Rolle oder Aufgabe für ein Kind
- Teilnahme am Ritual ist freiwillig

Weitere Ideen für Lieder und Verse (aus der Kita Storchennest ZH) finden Sie [hier](#).



Bild und Bastelanleitung mit freundlicher Genehmigung der fotokasten GmbH, Weiblingen (D)

## Nachhaltige Ernährung für Kinder

---

Die Nachhaltigkeit der Mahlzeiten gewinnt neben der Ausgewogenheit immer mehr an Bedeutung. In der neu aufgelegten Broschüre von Fourchette verte – Ama terra, dem nationalen Label für Kitas, Mittagstische und weitere Angebote, hat RADIX gemeinsam mit anderen Fachstellen und Expert/-innen die Aspekte Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft gut verständlich aufgearbeitet.

Hier geht's zur Broschüre.



## Spiele von gestern für Kinder von heute

---

Unter dem Motto «Spiele von gestern für Kinder von heute» wurden zusammen mit Senior/-innen deren liebsten Kinderspiele von früher zusammengetragen. Die daraus entstandenen Broschüren für die Kinder von heute, die sich genauso gerne spielerisch bewegen wie die Kinder früherer Generationen, lassen sich sehen! Mit den beschriebenen Spielen für Konzentration, Reaktion und Geschicklichkeit gelingt es einfach, den Alltag drinnen und draussen bewegt zu gestalten.



## Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

---

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV hat in einem neuen Leporello die wichtigsten Empfehlungen zur Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit zusammengefasst. Denn eine optimale Ernährung in dieser Lebensphase ist wichtig für die Gesundheit von Mutter und Kind. Das zehlseitige Leporello erscheint in vierzehn Sprachen und eignet sich somit auch, Frauen mit Migrationshintergrund mit passenden Informationen zu versorgen. Das Leporello basiert auf der umfangreichen Broschüre zum gleichen Thema, welche auf Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich ist.

Leporello und Broschüre können hier kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden.



### Bewegt durch die Adventszeit mit dem Purzelbaum-Adventskalender

Der Advent ist nah und Weihnachten ist nicht mehr weit. Die Tage werden wieder kürzer, die ersten Schneeflocken sind gefallen und die Kinder nehmen den Schulweg mit Handschuhen und Mütze unter die Füsse. Süsse Bäckereien, bunte Lichter und verführerische Düfte erfüllen die Abende, lassen Kinderaugen strahlen und verbreiten eine magische Stimmung.

Begleitend durch diese mystische Zeit bietet ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung auch in diesem Jahr einen Purzelbaum-Adventskalender an. Täglich kann dieser in der Kita und Spielgruppe, im Kindergarten oder auch zu Hause für bewegte Momente sorgen.

Ab dem 1. Dezember wird wieder jeden Tag eine Spielidee unter [www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch) aufgeschaltet.



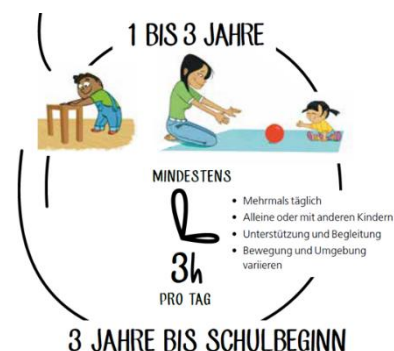
### Neue Bewegungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter

Braucht es gezielte Bewegungsförderung für Kinder zwischen 0 Jahren und dem Vorschulalter? Bewegen sich Kinder in diesem Alterssegment nicht von Natur aus genügend? Lange Zeit gab es kaum wissenschaftliche Literatur oder fundierte Studien zu dieser Fragestellung. Kürzlich lancierten die Hauptakteure der Schweiz im Bereich Frühförderung in Zusammenarbeit mit der Universität Lausanne erstmals **Bewegungsempfehlungen für die Kleinsten**.

Diese Empfehlungen verdeutlichen, dass alle Kinder ab der Geburt für ihre Entwicklung ausreichend und abwechslungsreiche Bewegung brauchen und in ihrer spontanen körperlichen Aktivität durch vielfältige und spielerische sensomotorische Erfahrungen unterstützt werden sollen. Die Empfehlungen richten sich insbesondere an Fachpersonen im Frühbereich.

Ergänzend dazu liefern die altersspezifischen **Praxistipps und Anregungen** für Eltern und weitere Bezugspersonen unterstützende und variantenreiche Ideen zur Umsetzung der Empfehlungen im Alltag zu Hause, in der Spielgruppe oder in der Kita.

Weitere Informationen, Empfehlungen und Praxistipps zu Ernährung und Bewegung für alle Altersgruppen [hier](#).



## Vielfältige Bewegungsaufgaben

Wie gelingt es, verschiedene Bewegungsformen im Alltag mit viel Spass für alle Kinder zu verankern? Lassen Sie sich dazu von den Bewegungsaufgaben der bekannten und beliebten Dozentin Karin Möbes Maillardet inspirieren.

Die Sammlung umfasst neben Konditionstraining verbunden mit Brainfitness auch verschiedene Bewegungsaufgaben für Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Geschicklichkeit sowie originelle Spielformen und Herausforderungen für die bewegte Schule und den Kindergarten. Ergänzend eröffnen weitere Variationshinweise Ideen für noch mehr Bewegung.

Download Bewegungsaufgaben [hier](#)



## Peperoni-Dino, Rüebl-Zahnbürsteli & Co

Erprobt für zu Hause, Spielgruppe oder Kita, Kindergarten und Schule, erarbeitet von Fachleuten aus Gesundheitsförderung, Mütter- und Väterberatung und Spielgruppe folgt auf Wunsch vieler Eltern, Betreuungs- und Erziehungspersonen Teil 2 des beliebten Bestsellers «Znüni-Büechli». Die Fortführung ist nicht minder frisch, vergnügt und ideenreich: Vom Birnen-Igel und Peperoni-Dino über das Rüebl-Zahnbürsteli bis zum Mandarinen-Tintenfisch gibt es viele kreative Inputs rund ums gesunde Essen und Geniessen. Ausserdem ist die neue Ausgabe mit kecken Reimen und witzigen Fingerversen und «Znünispielen» garniert. Da werden selbst die grössten Gemüseuffel schwach.

Das Znüni-Büechli 2 kann für CHF 4.- pro Exemplar beim Verein ElternLehre [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch) bestellt werden.

