



# Kinderleicht



Ess- und Bewegungsprojekte



Isabel Zihlmann

# Kinderleicht

## Ess- und Bewegungsprojekte



**SUISSE BALANCE**

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz  
L'alimentation en mouvement: par l'Office fédéral de la santé publique et par Promotion Santé Suisse  
L'alimentazione in movimento: dell'Ufficio federale della sanità pubblica e di Promozione Salute Svizzera



# Impressum

<b>Herausgeber</b>	Suisse Balance, die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz, Bern   Schweizerischer Turnverband, STV, Aarau
<b>Patronat</b>	Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK, Bern Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren GDK, Bern
<b>Verlag</b>	schulverlag blmv AG, Bern
<b>Autorin</b>	Isabel Zihlmann, Villnachern
<b>Projektleitung</b>	Isabel Zihlmann, Villnachern, <a href="http://www.infood.ch">www.infood.ch</a>
<b>Fachliche Beratung und Begleitung</b>	Suisse Balance: Christian Ryser, Sophie Frei, Franziska Casagrande ( <a href="http://www.suissebalance.ch">www.suissebalance.ch</a> ) Schweizerischer Turnverband, STV, Aarau: Phat Do ( <a href="http://www.stv-fsg.ch">www.stv-fsg.ch</a> ) schulverlag blmv AG, Bern: Christine Imhof, Walter Schürch ( <a href="http://www.schulverlag.ch">www.schulverlag.ch</a> ) Bundesamt für Sport, BASPO, Magglingen: Alain Dössegger ( <a href="http://www.baspo.ch">www.baspo.ch</a> ) Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, SGE, Bern: Angelika Welter ( <a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a> )
<b>Materialien CD-ROM</b>	» Suisse Balance Projekte: Miges Balù, KidBalù, Tacco & Flip, Schtifti Freestyle Tour, Voilà bewegt, Moving Lifestyle, Sant“e”scalade, Kidzz – Ernährung und Bewegung, Burzelbaum Senso <sup>5</sup> , Pausenkiosk, Znüni-Mäart, <a href="http://schule.bewegt">schule.bewegt</a> » Bundesamt für Gesundheit, BAG, Bern » Gesundheitsförderung Schweiz, Bern » Suisse Balance, Bern » Bundesamt für Sport, BASPO, Magglingen » Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, SGE, Bern » Schweizerischer Turnverband, STV, Aarau
<b>Korrekturat</b>	sprach.bild GmbH, St. Gallen, <a href="http://www.sprachbild.ch">www.sprachbild.ch</a>
<b>Gestaltung, Druckvorstufe</b>	raschle & kranz, Atelier für Kommunikation, Bern, <a href="http://www.raschlekrantz.ch">www.raschlekrantz.ch</a>
<b>Lithografie</b>	Lithwork AG, Meriedweg 7, 3172 Niederwangen, <a href="http://www.lithwork.ch">www.lithwork.ch</a>
<b>Finanzielle Unterstützung</b>	Suisse Balance, Bern   Schweizerischer Turnverband, STV, Aarau schulverlag blmv AG, Bern   Sportversicherungskasse des STV, Aarau
	© <b>schulverlag</b> blmv AG, Bern 1. Auflage 2007 Art.-Nr. 8.395.00 ISBN 978-3-292-00459-8
<b>Bildnachweis</b>	Titelseite: ImagePoint.biz; Rolf Frei, Weil am Rhein; Severin Nowacki, Bern; Schtifti – Stiftung für soziale Jugendprojekte   Seite 5: istockphoto.com   Seiten 7, 8, 11, 16, 17, 20, 21, 27, 35, 36, 37, 39, 46: Iwan Raschle, Bern   Seite 8: Radu Razvan   Seiten 9, 22: Schtifti – Stiftung für soziale Jugendprojekte; mosbach.de   Seiten 9, 30: Stockxpert   Seiten 10, 22, 24, 25: Sanja Gjenero   Seiten 10, 29: Rolf Neeser, Biel   Seite 12: Andreas Kreuzeder/photocase.de   Seite 14: Gulden Erikli   Seiten 15, 22, 50: Schtifti – Stiftung für soziale Jugendprojekte   Seiten 16, 32: Carlos Paes   Seite 18: Alen Stojanac   Seiten 18, 20: Andrzej Pobiedzinski   Seiten 19, 32, 38, 53, 54: Severin Nowacki, Bern   Seite 20: Serge   Seite 23: Melissa Balkon/CBI-Design   Seiten 23, 24, 25, 42, 43, 44: Rolf Frei, Weil am Rhein   Seite 24: Danielle Heer, Tacco & Flip   Seiten 26, 34: Jean Scheijen   Seiten 26, 40: Ostschweizerischer Verein für das Kind   Seite 27: Patrizia Schiozzi   Seite 28: Fons Reijbergen; Jonathan Werner; David Ritter   Seite 31: Eyup Salman   Seite 33: Selena P.; Davide Guglielmo   Seite 34: Christine Imhof   Seite 35: Kerim Ergaz   Seite 36: Jorc Navarro; Sergei Krassii   Seite 37: Alicia Solario   Seite 48: Peter Koehl   Seiten 56, 57: Escalade, Genf   Seiten 59, 62: Schweizerischer Drogistenverband, Biel   Seiten 60, 61: Bundesamt für Sport Nicht in allen Fällen war es dem Verlag möglich, den Rechteinhaber ausfindig zu machen. Berechtigte Ansprüche werden im Rahmen der üblichen Vereinbarungen abgegolten.



## Dank

Mein herzlicher Dank geht an alle, die mitgeholfen haben, «Kinderleicht» zu realisieren: mit Ideen, Anregungen, Kritik, Erfahrung und Wissen. Zu den im Impressum erwähnten Personen sind dies Prisca Bartlome, Barbara Badertscher, Stephanie Baumgartner Perren, Sophie Charrière, Willy Dahinden, Esther Federspiel, Anita Grossglauser, Jérôme Hübscher, Daniela Maag, Urs Mäder, Kaspar Manz, Maya Mülle, Esther Mutti, Scarlett Niklaus, Regula Nyffeler, Iwan Raschle, Monika Renk, Irène Renz, Brigitte Rychen, Thea Rhytz, Andrea Schneider, Dominic Schnoz, Nadine Stoffel-Kurt, Anna Sutter, Willy Ueltschi, Marianne Vogt, Wolfgang Wettstein, Lukas Zahner. Ich danke auch allen Projektleiterinnen und Projektleitern, die Materialien für «Kinderleicht» zur Verfügung gestellt haben: Colette Knecht, Patricia Steinmann, Roger Grollimund, Karin Grütter, Franziska Güttinger, Martin Neuenschwander, Petra Baumberger, Anne-Claude Luisier, Claudia Burkard, Rosa Plattner. Weiterer Dank geht an alle Menschen, die im Hintergrund die Planung und Umsetzung des Buches unterstützt haben!

**Isabel Zihlmann, im April 2007**

# Inhaltsverzeichnis

<b>I Wegweiser</b>	<b>7</b>	<b>V Kinderleicht! Erfolgreiche Projekte</b>	<b>39</b>
Am Start	8	<b>Miges Balù: Integration von Anfang an</b>	<b>40</b>
Das Startgepäck ...	8	Ziele   Methoden/Strategien	40
Die Wanderkarte ...	9	Massnahmen   Persönliche Erfahrungen   Produkte	41
Entspannt gehts leichter	9	<b>KidBalù: Essen und Bewegen für Eltern und Kind</b>	<b>42</b>
Am Ziel: Essen und Bewegen treffen sich!	10	Ziele   Methoden/Strategien	42
		Massnahmen   Persönliche Erfahrungen   Produkte	43
<b>II Planung und Organisation</b>	<b>11</b>	<b>Tacco &amp; Flip: Begleiten und Motivieren</b>	<b>44</b>
Wo stehe ich?	12	Ziele	44
Bedürfnisse abklären – Ideen sammeln	13	Methoden/Strategien   Massnahmen	45
Bewährtes nutzen!	14	Persönliche Erfahrungen   Produkte	45
Exkurs: Wirksame Mittel zur Durchführung von Projekten	15	<b>Burzelbaum: Projekt für mehr Bewegung im Kindergarten</b>	<b>46</b>
Projektdarstellung	16	Ziele	46
Fachliche Qualität und Qualitätssicherung	18	Methoden/Strategien   Massnahmen	47
Fundraising/Unterstützungsmöglichkeiten	18	Persönliche Erfahrungen   Produkte	47
Überprüfung der Zielerreichung	20	<b>Senso<sup>5</sup>: Essen anders erleben</b>	<b>48</b>
Hand in Hand	20	Ziele	48
		Methoden/Strategien   Massnahmen	49
		Persönliche Erfahrungen   Produkte	49
<b>III Wissen, Handeln und Erleben: Mittel zur nachhaltigen Umsetzung</b>	<b>21</b>	<b>Schifti Freestyle Tour:</b>	
Identifikationsfiguren und Vorbilder	22	<b>Impuls durch Freestyle-Sportarten</b>	<b>50</b>
Rituale	22	Ziele   Methoden/Strategien	50
Begriffe kennen lernen und verwenden	23	Massnahmen   Persönliche Erfahrungen   Produkte	51
Wissenselemente kennen lernen und erleben	24	<b>Voilà bewegt: Buntes Lagerleben</b>	<b>52</b>
Partizipation und Eigenständigkeit	25	Ziele   Methoden/Strategien   Massnahmen	52
Elternzusammenarbeit	26	Persönliche Erfahrungen   Produkte	53
Interkulturelle Vermittlung	27	<b>Moving Lifestyle: Bewegter Lebensstil in Schule und Freizeit</b>	<b>54</b>
Weiterbildung und Coaching	28	Ziele   Methoden/Strategien	54
Anwendungsdauer	28	Massnahmen   Persönliche Erfahrungen der Projektleitung (Pilotphase 1)   Produkte	55
Öffentlicher Auftritt	28	<b>Sant“e”scalade: Auf ein Ziel hin trainieren</b>	<b>56</b>
		Ziele   Methoden/Strategien	56
<b>IV Hintergrund:</b>		Massnahmen   Persönliche Erfahrungen   Produkte	57
<b>Essen und Bewegen im Gleichgewicht</b>	<b>29</b>	<b>Znüni-Määrt und Pausenkiosk: Eigenverantwortlichkeit fördern</b>	<b>58</b>
Lebensmittelpyramide: Vielfalt und Ergänzung	30	Ziele   Methoden/Strategien   Massnahmen	58
Fixe Mahlzeiten gestalten den Tag	31	Persönliche Erfahrungen   Produkte	59
Bessere Konzentration und Leistungsfähigkeit	32	<b>schule.bewegt: Nationales Projekt für mehr Bewegung</b>	<b>60</b>
Vertrauen wecken	33	Ziele   Methoden/Strategien   Massnahmen	60
Trennen von Essen und Beschäftigen	33	Persönliche Erfahrungen   Produkte	61
Bewegungsscheibe: Vielfalt und Ergänzung	34	<b>Spielzeit: Spielnachmittag für Kinder</b>	<b>62</b>
Viel Bewegung ermöglichen!	35	Ziele   Massnahmen   Produkte	62
Spielraum schaffen	36		
Sinneswahrnehmung und Sinnesverarbeitung	36		
Selbstständigkeit und Selbstvertrauen	37		

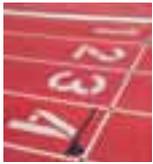
Im Buch verwendetes Farbsystem für Altersstufen:

■ Vorschulalter | ■ 6–9 Jahre | ■ 9–12 Jahre



## I Wegweiser

Herzlich willkommen! Es gibt verschiedene Möglichkeiten, durch dieses Buch zu gehen ...



## Am Start

Essen und Bewegen sind Grundbedürfnisse von Kindern. Beides hat Einfluss auf ihre Gesundheit – unmittelbar und später. Es ist die Aufgabe der Erwachsenen, ihnen dafür Fähigkeiten zu vermitteln und sie dort, wo sie leben, spielen und lernen, durch günstige Bedingungen zu unterstützen.

Das Buch «Kinderleicht» soll dabei ein Hilfsmittel sein. Es zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, ein gesundes Ess- und Bewe-

gungsverhalten bei 3- bis 12-jährigen Kindern zu fördern, und stellt dafür geeignete Projekte dar. «Kinderleicht» macht Vorschläge für Kurz- und Langzeitprojekte sowie Ideen, die sich einfach umsetzen lassen. Mit Hilfe der Projektbeispiele und der vorgestellten Instrumente können Sie die Bereiche Ernährung und Bewegung mit geringem Aufwand sinnesfreudig gestalten: Die Begeisterung der Kinder wird Ihnen sicher sein!

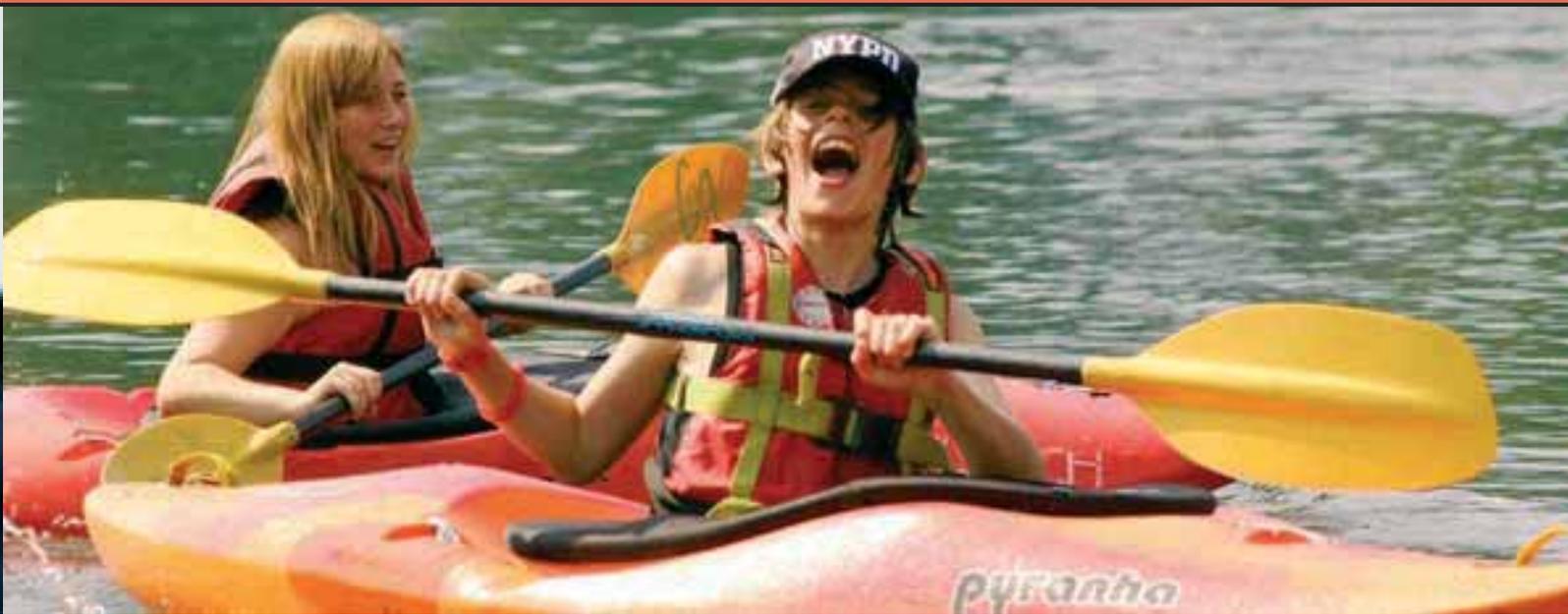


## Das Startgepäck...

... für die Wanderung durch dieses Buch sind Ihre eigenen Fähigkeiten, Ihre Kenntnisse, Ihre Ideen. Das Buch soll diese wichtigen Ressourcen ergänzen.

Die Art des Essens und des Bewegens ist Ausdruck des persönlichen Lebensstils, und darüber entscheidet jeder Einzelne selbst. Ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten zu fördern bedeutet deshalb, die Beteiligten zu unterstützen, Entscheidungen über Essen, Trinken und Bewegen bewusst zu treffen. Sich informieren, Neues ausprobieren, miteinander diskutieren... Das alles können Schritte sein, um die eigene Haltung zu überprüfen und allenfalls anzupassen.

In diesem Sinne sind die vorgestellten Projekte keine «pfannenfertigen Gerichte», sondern können an Ihre Verhältnisse angepasst oder ergänzt werden. Daran können und sollen sich auch Kinder und Eltern aktiv beteiligen. Wichtige Voraussetzungen dafür, dass es zu Verständigung und Austausch kommen kann, sind die Möglichkeit zur Begegnung und gegenseitige Wertschätzung. Die individuellen Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen, die auf diese Weise zusammenkommen, sind die Basis dafür, dass ein Projekt von vielen getragen wird, damit es lebendig und vielseitig bleibt.



## Die Wanderkarte ...

... besteht aus

- » dem Inhaltsverzeichnis: Es weist den Weg zu den einzelnen Projekten und ihrer Planung, Organisation und Umsetzung.
- » dem Treffpunkt: Er befindet sich im Umschlag und zeigt den Weg zu dem spezifischen Thema, das Ihnen wichtig ist, mit Hinweisen auf Beispiele, Links und Materialien auf der CD-ROM.

Daneben finden sich viele Hintergrundinformationen, die farblich gekennzeichnet sind, und Kästen mit Tipps und Beispielen. Sie können, zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse, ganz individuell mit dem Buch arbeiten und einzelne Aktivitäten ausprobieren, Ihre bestehenden Aktivitäten ergänzen, ein eigenes Projekt aufbauen oder sich einfach inspirieren lassen.



## Entspannt gehts leichter

«Kinderleicht» möchte Sie dazu ermutigen, die Themen Essen und Bewegen in Ihrem eigenen Umfeld – in Spielgruppe, Kindergarten, Schule, Lagern und Freizeit – aufzugreifen. Dabei darf aber nicht ausser Acht gelassen werden, dass ein entspannter Umgang mit Essen wie auch mit Bewegen massgeblich zum Erfolg der Massnahmen beiträgt. Nicht «Richtigmachen» und «Leistung» stehen im Vordergrund, sondern die Befähigung, eine eigene

Entscheidung zu treffen, und Freude an der Teilnahme. Gemeinsam essen tut dann gut, wenn es in entspannter Atmosphäre stattfinden kann. Beim gemeinsamen Bewegen soll jedes Kind sich seinem eigenen Bewegungsverhalten gemäss beteiligen können, ohne sich wegen zu hoher Leistungserwartungen zu verspannen. Bewegungslektionen und -geschichten für Kinder und integrierte Ausruphphasen bieten Erfahrungen körperlicher und geistiger Entspannung.



## Am Ziel: Essen und Bewegen treffen sich!

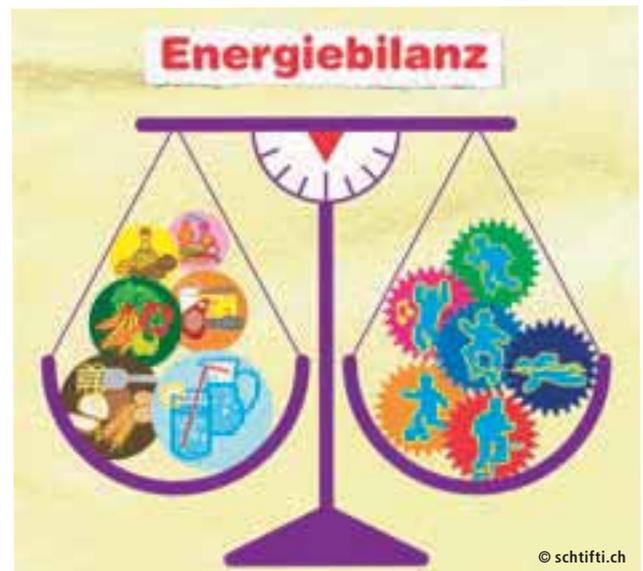
Essen und Bewegen sind Faktoren, die den Lebensstil prägen und die Gesundheit massgeblich beeinflussen:

**Essen und Bewegen vermitteln sinnliche Erfahrung.** Sehen, Riechen, Hören, Schmecken, Tasten – der Appetit hängt eng mit der sinnlichen Erfahrung des Essens zusammen, und die fünf Sinne werden durch den bewussten Umgang mit Essen geschult. Hinzu kommen zwei weitere Sinne: Die Eigenwahrnehmung (z.B. räumliche Orientierung, Körperschema) und der Gleichgewichtssinn. Die Schulung der Sinne ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, äusseres und inneres Erleben miteinander verbinden und in Einklang bringen zu können.

**Essen und Bewegen bestimmen die Energiebilanz des Körpers.** Das Körpergewicht bleibt konstant, wenn die Energieaufnahme dem Energieverbrauch entspricht. Der Energieverbrauch wird massgeblich bestimmt durch die körperliche Aktivität. Kinder benötigen ausserdem Energie für das Wachstum. Sie brauchen deshalb Nahrung, die sie mit genügend Energie versorgt und gleichzeitig alle Nahrungsinhaltsstoffe bietet, die für ein gesundes Wachstum erforderlich sind. Die Energiebilanz der Kinder ist dann ausgeglichen, wenn auch das Ausmass ihrer Bewegung dem altersgemässen Bedürfnis entspricht.

**Essen, Trinken und Bewegen fördern einen gesunden Körperaufbau.** Vielseitiges Essen liefert alle Inhaltsstoffe, die für die Körperentwicklung benötigt werden. Eine angemessene Flüssigkeitszufuhr durch Trinken ist notwendig, um das Wasservolumen im Körper konstant zu halten: Flüssigkeitszufuhr und Flüssigkeitsverlust müssen sich entsprechen. Ausreichende und vielseitige Bewegung sorgt für Muskelkraft, stabilen Knochenaufbau, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Ausdauer und fördert die Lernfähigkeit.

**Essen und Bewegen fördern soziales Miteinander.** miteinander essen ist eine der einfachsten Möglichkeiten, Genuss und Freude miteinander zu teilen – ungeachtet sozialer und nationaler Zugehörigkeit. Sport und Bewegung als gemeinsame körperliche Erfahrung erfordern gegenseitige Rücksichtnahme und leisten so einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung von Fairness. Das Ziel ist ein Lebensstil, der sowohl durch ein ausgewogenes Essverhalten als auch ein regelmässiges Bewegungsverhalten geprägt ist.



Die Energiebilanz ist dann ausgeglichen, wenn sich Energieaufnahme (= essen) und Energieverbrauch (= wachsen, Körperfunktionen aufrechterhalten, sich bewegen) entsprechen. Eine **positive Energiebilanz** bedeutet, dass mehr Energie aufgenommen als verbraucht wird, was langfristig zur **Gewichtszunahme** führt. Eine **negative Energiebilanz** führt zur **Gewichtsabnahme**.





## II Planung und Organisation

Die Voraussetzungen und Bedürfnisse für Ess- und Bewegungsprojekte sind in jedem Fall anders. Eine systematische Planung und Organisation helfen, den Rahmen für Ihre individuellen Wünsche abzustecken. Sie finden in diesem Kapitel einige Hilfsinstrumente, die es ermöglichen, Ihr Projekt effizient zu gestalten, Erfolge messbar zu machen und das Projekt für andere repräsentativ darzustellen.





## Wo stehe ich?

Welche Massnahmen geeignet sind, richtet sich nach der jeweiligen Situation:  
Welche Zielgruppe ist betroffen? An welchem Ort? Wie sind die speziellen Bedingungen? Aus der eigenen Betroffenheit erwächst die Motivation, ein Projekt zu planen und durchzuführen.

### Am Start

■ Die **Spielgruppe Knöpfli** wird von Ihnen als initiative Leiterin betreut. Sie möchten eine regelmässige Bewegungsförderung verbunden mit ausgewogenem Essen sicherstellen.

■ ■ ■ Die **Primarschule Bärenmatte** hat dank der Initiative der Eltern und unter Mitbeteiligung der Kinder die gesunde Pausenverpflegung eingeführt. Ermutigt durch ihre Erfolge wendet sich die Elternschaft an Sie als verantwortlichen Lehrer und bittet Sie, in das schulische Sportangebot mehr Bewegungsförderung zu integrieren. Zudem wünscht sie sich, dass das Thema Essen im Unterricht aufgegriffen wird.

■ Sie organisieren ein **Abenteuer-Waldlager** für 8- bis 12-jährige Kinder, bei dem Sie das Thema «Gesund essen und bewegen» auf coole Weise integrieren möchten.

■ ■ ■ Die **Turnvereine des Wildbergtals** planen durch den Sommer hindurch in den Dörfern des Tals eine Plauschwoche, bei der Kinder für eine Mitgliedschaft gewonnen werden sollen. Dabei möchten die Turnvereine auch fremdsprachige Familien erreichen. Im Vordergrund steht das Motto «Mit Spass bewegt – gesund verpflegt». Sie werden um Unterstützung beim Sammeln von Ideen gebeten.



## Bedürfnisse abklären – Ideen sammeln

Je mehr Personen an einem Projekt beteiligt sind, desto wichtiger ist es, persönliche Motive für die Auswahl an Aktivitäten zur Sprache zu bringen. So kann sich einerseits eine gemeinsame Vorstellung über Ziele, Strategien und Massnahmen des Projekts entwickeln, andererseits kann aber auch jedem Einzelnen ein Spielraum eingeräumt werden. In einer Schule können beispielsweise allgemein gültige Rahmenbedingungen für die Pausenverpflegung und bewegte Pausengestaltung vereinbart werden; innerhalb dieses Rahmens können die in den einzelnen Klassen gemäss den indivi-

duellen Bedürfnissen durchgeführten Aktivitäten jedoch sehr unterschiedlich sein. Die Abklärung der Bedürfnisse und das Sammeln von Ideen für Aktivitäten gehen oft Hand in Hand: Deshalb sollte beim Brainstorming auf eine Wertung oder eine Begrenzung verzichtet werden. Notieren Sie zunächst alle Bedürfnisse und Ideen, ohne eine Auswahl zu treffen, und versuchen Sie, Beteiligte auf allen Ebenen einzubeziehen; dazu gehören sowohl Kinder als auch ihre Eltern, die naturgemäss über ganz unterschiedliche Ressourcen verfügen.

### ■ ■ ■ Zum Beispiel:

#### Primarschule Bärenmatte | Workshop-Nachmittag für erste Schritte

**1. Schritt:** In zwei verschiedenen Gruppen (Essen/Bewegen) werden mit den Kolleginnen und Kollegen Ideen bzw. Schwerpunkte für Aktivitäten entwickelt. Um durch Assoziationen die Gedanken anzuregen, können Gegenstände hilfreich sein: Verpackungen von Lebensmitteln, die für Kinder angepriesen werden, ein Rüstmesser, eine Gartenhacke, ein Stofftier, ein Bilderbuch, Alltagsgegenstand, Musikinstrument, Gummistift, Seil...

- » Essen/Bewegen in meiner Klasse: Was fällt mir auf? Was fällt mir ein?
- » Welche Ideen kommen mir in den Sinn? (Siehe rechte Spalte: Hier kann das Ausfüllen eines gegebenen Anagramms hilfreich sein.)

**2. Schritt:** Tausch der Gruppen: Es wird eine Entscheidung für Ideen bzw. Schwerpunkte Essen/Bewegen getroffen. Danach folgt ein Brainstorming zu den Massnahmen und Ressourcen für die Umsetzung.

- » Jeder Projektidee/jedem Schwerpunkt für Aktivitäten werden bestimmte Gegenstände als eine Gedankenstütze zugeordnet, die von drei bis vier Gruppenmitgliedern (je nach Anzahl der Ideen und Gruppengrösse) bearbeitet werden: Welche Massnahmen fallen uns zu dem Thema ein? Welche (personellen und finanziellen) Ressourcen stehen uns zur Verfügung?
- » Die Ergebnisse werden vorgestellt und diskutiert.

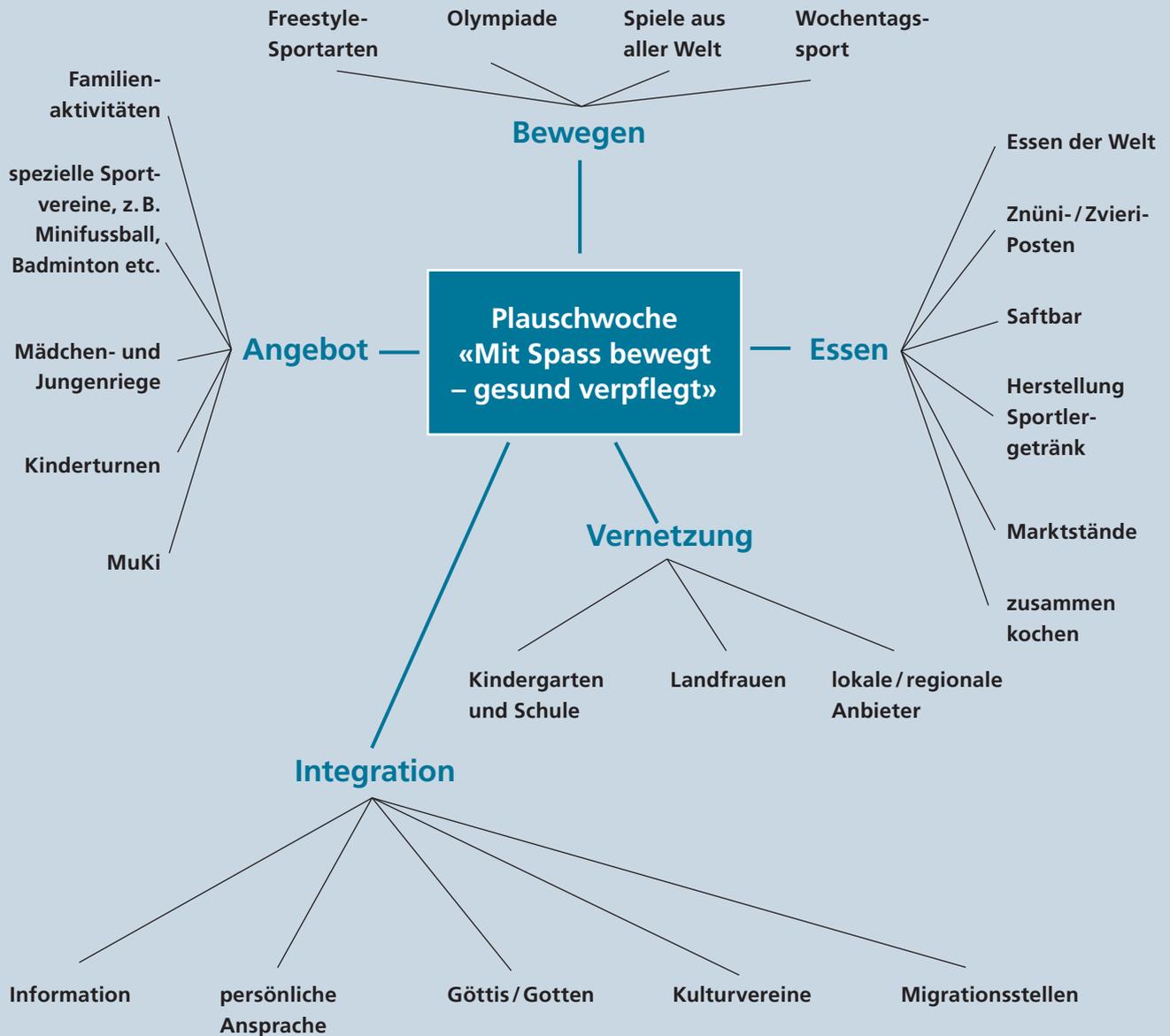
	<b>G</b>	
	<b>E</b>	
	<b>M</b>	
	<b>Ü</b>	
	<b>S</b>	
	<b>E</b>	
	<b>K</b>	
	<b>O</b>	
	<b>B</b>	
	<b>O</b>	
	<b>L</b>	
	<b>D</b>	

	<b>S</b>	
	<b>K</b>	
	<b>A</b>	
	<b>T</b>	
	<b>E</b>	
	<b>B</b>	
	<b>O</b>	
	<b>A</b>	
	<b>R</b>	
	<b>D</b>	
	<b>F</b>	
	<b>A</b>	
	<b>H</b>	
	<b>R</b>	
	<b>E</b>	
	<b>R</b>	

Für jeden Buchstaben muss eine Idee gefunden werden, wobei die Buchstaben nicht als Anfangsbuchstaben verwendet werden müssen.

### ■ ■ ■ Zum Beispiel:

## Mindmap für Turnverein Wildbergtal | «Mit Spass bewegt – gesund verpflegt»



## Bewährtes nutzen!

Mit den gesammelten Ideen als Kapital kann man sich auf die Suche nach geeigneten Massnahmen und nach Material zur

Umsetzung begeben. Dabei soll das Buch Hilfestellung leisten. Grundsätzlich gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- » Nutzung verschiedener Materialien (Checklisten, Hilfestellungen) zur Planung und Organisation von Projekten, zusammengestellt von Gesundheitsförderung Schweiz und abrufbar unter [www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch).

- » Nutzung von Erfahrungen und Material aus Projekten, die sich bereits bewährt haben (Kapitel V)
- » Suche nach Material im Internet
- » Netzwerke mit Verbindungen zu Kolleginnen und Kollegen sowie Fachpersonen: hepa-Netzwerk, bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung; Bundesamt für Sport, Fachstelle Elternmitwirkung, Schweizerischer Turnverband



Projekt-  
planung und  
-organisation:  
CD-ROM I



## Exkurs: Wirksame Mittel zur Durchführung von Projekten

### **Auf bestehende Strukturen aufbauen**

Beispiele: Gestaltung des Vormittags im Kindergarten in geführte Zeit und Freispiel, die Beibehaltung des Stundenrasters in der Schule, die Lektionenstruktur für das MuKi-Turnen

### **Einen Mehrwert für die Beteiligten erkennbar machen**

Beispiele: Inanspruchnahme interkultureller Vermittlung für die Zusammenarbeit mit den Eltern, eine finanzielle oder materielle Beteiligung für Kindergarten oder Schule, die Bereitstellung von fachlichem Know-how für eine sachliche Auseinandersetzung mit den Eltern, die Lösung einer bestehenden Problematik (z.B. Abfälle durch Pausenverpflegung). Dieser Mehrwert muss konkret fassbar sein, d.h. er darf sich nicht auf ein abstraktes Ziel – z.B. bessere Gesundheit der Kinder – beziehen.

### **Für die Beteiligten Anreize schaffen**

Beispiele: Bonuspunkte oder Credits zum Sammeln, Preise

### **Mit Befähigung (Empowerment) und Beteiligung (Partizipation) arbeiten**

Sie sind Werkzeuge der Gesundheitsförderung. Befähigung baut auf die Stärken, die Erfahrungen und Kenntnisse eines/ einer jeden Einzelnen auf, macht sie ihr/ihm bewusst und ergänzt sie durch das, was sie/er benötigt. «Ich merke, was ich kann» ist eine wichtige Erfahrung, die zum Weitermachen motiviert, ebenso wie die Beteiligung an Entscheidungsprozessen: «Ich kann verantwortlich mitentscheiden und bringe meine Fähigkeiten mit ein.» Beides sind wesentliche Voraussetzungen dafür, dass ein Projekt Spass macht und akzeptiert wird.

### **Eltern bzw. Grosseltern einbeziehen**

Kinder können zu Hause über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse berichten und werden von dort unterstützt; wichtige Fähigkeiten der Familie können bei der Planung und Durchführung des Projekts einbezogen werden und neue Möglichkeiten bieten.

### **Erfolg messbar machen**

Messung von Daten vor Beginn, während und nach der Durchführung eines Projektes. Beispiele: Dokumentation der Nutzung von Freizeitsportangeboten vor und nach ihrer Propagierung; Dokumentation der Pausenverpflegung vor und nach Einführung des Pausenkiosks; Messung der Häufigkeit, mit der ein Pausenkiosk genutzt wird; Dokumentierung der Schulen, in denen die Schüler sich 20 Minuten mehr pro Tag bewegen

### **Erfolgreiches verankern**

Beispiele: Haben sich die Gestaltung der Pausen in getrennte Ess- und Bewegungszeit, eine ausgewogene Zwischenverpflegung oder ein vielseitig gestalteter Speiseplan der Schulumensa während einer bestimmten Periode bewährt und sind diese Massnahmen akzeptiert worden, ist es sinnvoll, sie dauerhaft zu übernehmen.

### **Vorbild sein**

Das, was man sich für die Kinder wünscht, ist nur dann überzeugend, wenn man es ihnen auch vorlebt. Denken, Sprechen und Handeln der für die Kinder verantwortlichen Personen müssen übereinstimmen. Kleine, aber gut zu bewältigende und authentische Schritte, hinter denen die Beteiligten stehen, sind deshalb wirkungsvoller als ein gross angelegter Kampf an allen Fronten.

