

Ziele der Kindergärten in Mettmenstetten

- Die Kinder bewegen sich oft und vielseitig, werden geschickter, kreativer und zu einem bewegten Lebensstil motiviert.
- Gemeinsam essen wir täglich einen abwechslungsreichen, gesunden Znüni und trinken Wasser.
- Die Kindergartenlehrpersonen kennen den Einfluss und die langfristige Wirkung von regelmässiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung auf die kindliche Entwicklung.
- Die Kindergärten und die Spielplätze sind bewegungsfördernd eingerichtet und lassen freie Spiel- und Bewegungsideen zu.
- Die Eltern erhalten Informationen und Anregungen zum Projekt, wie sie die Purzelbaum-Ziele auch im Familienalltag umsetzen können.

Umsetzung

- Bewegungsfreundliche Gestaltung der Kindergärten und der Umgebung
- Täglich geplante Bewegungsangebote, welche von allen Kindern genutzt werden
- Ausgewogene und gesunde Zwischenmahlzeiten
- Elternzusammenarbeit und Elternberatung
- Verankerung der Purzelbaum-Ziele im Kindergartenalltag

Kontakt

Primarschule Mettmenstetten
Ansprechpersonen: Ladina Kälin & Serena Gretener
Schulhausstrasse 4
8932 Mettmenstetten
www.ps-mettmenstetten.ch

Weitere Informationen zum Projekt «Purzelbaum» finden Sie unter
www.purzelbaum.ch.

PURZELBAUM

Mehr Bewegung und ausgewogene
Ernährung im Kindergarten





Für eine gesunde Entwicklung des Kindes sind regelmässige und vielfältige Bewegungen, sowie eine ausgewogene Ernährung von grosser Bedeutung. Purzelbaum-Kindergärten nutzen die natürliche Bewegungsfreude des Kindes und ermöglichen ihm tagtäglich vielfältige Bewegungsaktivitäten im Kindergarten.

Bewegung

... unterstützt das Lernen

Durch Bewegung sammeln Kinder Wissen über sich selbst und ihre Umgebung. Bewegung motiviert, steigert die Konzentrationsfähigkeit und unterstützt die kognitive und sprachliche Entwicklung.

... stärkt das Selbstbewusstsein

Vielseitige Bewegungserfahrungen führen zu einer realistischen Wahrnehmung des eigenen Körpers. Erfolgserlebnisse machen Mut und fördern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

... macht geschickt und stark

Durch regelmässige Bewegung werden die motorischen Fähigkeiten, die Sinneswahrnehmung, die Geschicklichkeit und das Sicherheitsverhalten im Alltag gefördert. Bewegung kräftigt zudem die Muskulatur und unterstützt eine gute Körperhaltung.

... macht Spass

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Abwechslungsreiches und tägliches Bewegen fördert das Wohlbefinden, ist Ausdruck von Lebensfreude und begünstigt einen langfristig bewegten Lebensstil.

... macht aktive Erwachsene

Kinder, die sich in ihrer Kindheit viel und vielseitig bewegen durften, haben eine gute Grundlage, diesen aktiven Lebensstil auch ins Erwachsenenalter hinüberzunehmen. Nutzen Sie als Eltern die Chance, sich regelmässig mit Ihrem Kind zusammen zu bewegen und fördern Sie damit seine und Ihre Gesundheit.



Bewegung und ausgewogene Ernährung



... halten gesund

Regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wirken sich nicht nur auf das Wohlbefinden, sondern auch auf die Entwicklung und die Gesundheit positiv aus.

... machen Freunde

Beim gemeinsamen Bewegen und Essen werden soziale Kontakte geknüpft. Im Miteinander lernen Kinder den rücksichtsvollen Umgang untereinander.

... machen leistungsfähig

Ein gesunder Znüni hilft, die Konzentration bis am Mittag aufrechtzuerhalten.

... sind mehr als Nahrungsaufnahme

Durch das gemeinsame, lustvolle Essen von saisonalen Zwischenmahlzeiten lernen die Kinder neue Lebensmittel und einen wertschätzenden Umgang mit Essen kennen. Sie erleben eine angenehme Esskultur.

... machen auch den Zähnen Freude

Ungezuckerte Zwischenmahlzeiten helfen mit, Karies vorzubeugen.

