

## Projekt B10

# Ernährung und Bewegung in Spielgruppen: Einführungsabend und Materialbox

---

<b>Kontaktperson</b>	Roland Brunner, Bildungsdirektion, Volksschulamt Tel: 043 259 53 20 E-Mail: <a href="mailto:leichter.leben@vsa.zh.ch">leichter.leben@vsa.zh.ch</a>
<b>Zielgruppen</b>	indirekt: Kinder im Vorschulalter sowie Eltern direkt: Leiterinnen von Spielgruppen
<b>Multiplikator/en</b>	Leiterinnen von Spielgruppen
<b>Setting(s)</b>	Gemeinde (Spielgruppe)
<b>Unterstützt von</b>	



---

## Zusammenfassung

An einer Einführung werden Spielgruppenleiterinnen für gesundes Ess- und Bewegungsverhalten sensibilisiert und erhalten eine Box mit Spielen für die Kinder und Unterlagen zur Elternarbeit. Mit Hilfe der Materialien lernen die Spielgruppen-Kinder den Zusammenhang zwischen Essen und Bewegen kennen. Eltern nehmen Anregungen für den Familienalltag auf über Elternabende und Eltern-Kind-Anlässe.

Dieses Projekt wurde in enger Zusammenarbeit mit der Kleinkindberatung Kanton Zürich entwickelt.

---

## Beabsichtigte Wirkungen

<b>Vision</b>	Kinder im Vorschulalter und Eltern werden für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten sensibilisiert. Mittels einfacher Botschaften erfahren die Kinder, wie eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung mithelfen, gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Die beteiligten Kinder lernen spielerisch die Lebensmittelpyramide und den Zusammenhang zwischen Essen und Bewegen kennen.
<b>Ziele</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Leiterinnen von Spielgruppen integrieren gesunde Ernährung allgemein sowie Znüni/Zvieri und Bewegung in den Kinderalltag und beziehen die Eltern über Elternabende und Eltern-Kind-Anlässe ein.</li><li>2. Die Eltern werden frühzeitig zu gesundheitsfördernden Verhaltensänderungen (z.B. gesunde Ernährung und Bewegung, weniger TV-Konsum) und Verhältnisanpassungen aufgefordert (z.B. Schaffung von Spielräumen in der Wohnung).</li></ol>

---

## Massnahmen, Umsetzung

- Schulung Spielgruppenleiterinnen (Einführungsabend)
- Abgabe einer Materialbox mit CD, Bewegungsspielen und Lernmaterialien inkl. Anleitungen (im Wert von 200 Fr.)
- Materialien für Elternabend sowie für Eltern-Kind-Anlass (inkl. Links für online-Download)
- Div. Merkblätter und Hinweise auf weiterführende Schriften (inkl. Links für online-Download)

---

## **Rahmenbedingungen für Teilnehmende**

- Teilnahme am Einführungsabend ist Voraussetzung für den Erhalt der Materialbox.
- Anmeldung über [leichter.leben@vsa.zh.ch](mailto:leichter.leben@vsa.zh.ch)

---

## **Finanzierung**

Das kantonale Aktionsprogramm übernimmt die Kosten für:

- Einführungsabend mit Referat, Diskussion und Workshop zum Kennenlernen der Materialien
- Materialbox mit CD, Bewegungsspielen und Lernmaterialien inkl. Anleitungen (Wert Fr. 200.-)
- Materialien für Elternabend sowie für Eltern-Kind-Anlass
- Div. Merkblätter und Hinweise auf weiterführende Schriften

Finanzierung zu Lasten der Gemeinden bzw. Trägerschaft:

- Ersatz beschädigter Materialien
  - allfällige Abgeltungen für den zeitlichen Aufwand der Mitarbeitenden
-