



## **mach2 im Kindergarten**

### **Besser essen — Mehr bewegen**

Im Januar 2008 startete der Evangelische Kindergarten „Sonneneck“ in Essingen das ganzjährige Gesundheits- und Bildungsprojekt „mach2 – Besser essen. Mehr bewegen im Kindergarten“.



Die Idee zu dieser Aktion hatte die Gmünder ErsatzKasse (GEK) in Kooperation mit den Experten von bewusster Ernährung Beki und dem Sportkreis Ostalb als Dachverband aller Sportvereine im Ostalbkreis. Dabei unterstützen Fachkräfte aus den Bereichen Ernährung und Bewegung die Arbeit im Kindergarten mit Ernährungs- und Bewegungseinheiten in praktischen Unterrichtsstunden. Als Schirmherren unterstützen Landrat Klaus Pavel und die Oberbürgermeister aus Aalen und Schwäbisch Gmünd diese Initiative.



Im Kindergarten ist es unser Ziel, den Kindern Freude an einer bewussten Kinderernährung und Bewegung zu vermitteln. Die Kinder sollen dadurch eigenverantwortlich und selbsttätig sensibel werden für ihren Körper und ihre Gesundheit.

Unsere Vorschulkinder bereiteten für alle Kinder im Kindergarten eine leckere Kartoffelsuppe zu.

Bei der Elternveranstaltung zum Thema „**Guten Appetit! Fit essen schmeckt!**“ tauschten die Mütter mit Frau Bareis und den Erzieherinnen ihre Erfahrungen zu Themen der Ernährungserziehung im Kindergarten und Elternhaus aus. Außerdem überraschten sie ihre Kinder mit selbstgebackenen Mäuschen und Igel.

In unserem Kindergarten findet täglich Bewegung in der Turnhalle, Außenspielbereich und bei Spaziergängen statt. Durch Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Turnen und Spielen können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben. Die tägliche Arbeit der Erzieherinnen setzt am derzeitigen Entwicklungsstand der Kinder an, denn Bewegung ein wichtiger Lernbaustein in der Entwicklung der Kinder. Sie nehmen ihren Körper bewusster wahr und spüren die verschiedenen Muskelpartien. Durch Bewegungsangebote im Kindergarten wird nicht nur der Körper, sondern unbewusst auch das Gehirn trainiert. Dadurch werden die Kinder im Denkvermögen, in ihren sozialen Fähigkeiten, ihrer Selbstständigkeit und ihrer Emotionalität gefördert.



Spielebot Fraun Strnad bot den Kindern verschiedene Kräftigungsübungen an, um ihre Haltung zu verbessern.

Ihre gut durchdachten Bewegungseinheiten beinhalteten die Förderung der visuellen und akustischen Wahrnehmung, sowie das Schulen der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten wie z.B. die Rhythmusfähigkeit und die Orientierungsfähigkeit.

Die Erzieherinnen:

*Heidemarie Weber, Daniela Jung,  
Karin Wachsmann, Jutta Werner*