

Nr. 5, Mai 2015

KiCo – Kita-Coaches IN FORM

Professionelle Begleitung auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Kita

Linda Tillmann, Carolin Strauer, Berlin

In Deutschland besuchen 93 % der Kinder zwischen 3 und 6 Jahren eine Kindertagesstätte (Kita). Zudem werden immer mehr Betreuungsplätze für unter Dreijährige geschaffen. Als Ort, an dem Kinder spielen, lernen, essen, sich bewegen und ausruhen, gewinnt die Kita als frühe Bildungseinrichtung somit stetig an Bedeutung. Dies bietet ein enormes Potenzial, frühzeitig Grundlagen und Anreize für ein langes, gesundes Leben zu schaffen. Dazu bedarf es u. a. pädagogischer Fachkräfte, die für „Ernährung, Bewegung und Entspannung“ sensibilisiert sind sowie Strukturen, die einen gesunden Kita-Alltag fördern. Auf diesem Prinzip der ganzheitlichen Gesundheitsförderung baut „KiCo – Kita-Coaches IN FORM“, ein Projekt der Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb), auf.

Hintergrund

Zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil gehören neben einer ausgewogenen Ernährung regelmäßige und ausreichende Bewegung sowie Entspannungsphasen. In der Kita besteht die Möglichkeit, die Weichen für ein gesundes Aufwachsen und späteres Erwachsenenendasein zu stellen. Grundsätzlich sind hierbei Bildungs- und Gesundheitsthemen eng miteinander verknüpft und sollten nicht „künstlich“ getrennt werden. So können z. B. beim gemeinsamen Kochen nicht nur der Umgang mit Lebensmitteln, sondern auch das Mengen- und Zahlenverständnis gefördert werden; durch das Vorspielen von Musik entwickelt sich einerseits das Gehör für verschiedene Töne und Melodien und gleichzeitig wird das Kind angeregt, sich dazu zu bewegen. Auf diese Weise rückt das Kind als Ganzes, mit all seinen individuellen Stärken in den Fokus. Diese Stärken gilt es zu seiner persönlichen Weiterentwicklung zu fördern [1].

Vor diesem Hintergrund wurde bereits im Jahr 2007 (Laufzeit bis

2009) das Pilotprojekt „gesunde Kitas – starke Kinder“ von peb ins Leben gerufen und an vier Standorten in Deutschland erprobt. Die teilnehmenden Kitas wurden von peb-Coaches auf ihrem Weg zu einer ganzheitlich gesundheitsfördernden Kita begleitet. Dieser von Praktikern, Experten und Evaluatoren als positiv bewertete Ansatz wird in dem Projekt „KiCo – Kita-Coaches IN FORM“ aufgegriffen und weiterentwickelt. Gefördert wird das Projekt durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

„KiCo – Kita-Coaches IN FORM“

Ziel von „KiCo“ ist es, Kitas dabei zu unterstützen, ganzheitliche Gesundheitsförderung langfristig in ihren Alltag zu integrieren. Dazu werden Multiplikatoren in einem kompakten Weiterbildungsangebot in den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Mitarbeitergesund-

heit und Elternpartnerschaft zu „KiCo-Coaches“ qualifiziert. Das Projekt wird derzeit in Rheinland-Pfalz, Niedersachsen und Thüringen durchgeführt. In jedem der drei Bundesländer wurde ein individueller Zugangsweg zu möglichen Multiplikatoren identifiziert, die beruflich bereits an das Setting Kita angebunden sind. So richtet sich das Qualifizierungsangebot in Niedersachsen und Thüringen an Fachberatungen sowie Kita-Leitungen, in Rheinland-Pfalz gelang der Schluß mit der Landesinitiative „Kita isst besser!“; hier werden Mitarbeiter der „Dienstleistungszentren Ländlicher Raum“ weiterqualifiziert.

Die Qualifizierung der Multiplikatoren erfolgt in vier zweitägigen Modulen, in denen die Teilnehmer eine Einführung in die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung im Setting Kita erhalten. Darüber hinaus lernen sie, die Sichtweise und Haltung eines Coaches einzunehmen und Coaching-Prozesse zu moderieren. Referenten mit ernährungs- und/oder sportwissenschaftlichem Hintergrund sowie mit Erfahrung im Bereich Erwachsenenbildung



und Coaching führen die Qualifizierungsmodule durch. Nach Abschluss der Qualifizierung geht es darum, das Erlernte in der Praxis anzuwenden. Hierzu begleitet jeder Coach zunächst eine Kita. Die Kitas werden in enger Abstimmung mit den Coaches ausgewählt; hier gilt das Prinzip der Freiwilligkeit. Über einen Zeitraum von ca. zehn Monaten steht im Coaching-Prozess die Weiterentwicklung der jeweiligen Kita im Fokus. Ziel ist dabei nicht das Überstülpen eines allgemeingültigen Konzeptes. Vielmehr geht es darum, eine Analyse der Ausgangssituation vorzunehmen und daran anschließend individuelle, passgenaue Ziele zu definieren. In einem nächsten Schritt werden Maßnahmen zur Zielerreichung formuliert und umgesetzt. So nähern sich die Kitas schrittweise, in ihrem eigenen Tempo dem Ziel der gesundheitsfördernden Kita.

Aspekte einer gesundheitsfördernden Kita

Ernährung

Eine unverzichtbare Säule einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung ist die Ernährung. Die größte Rolle in der Ernährungsbildung von Kindern kommt neben der Familie der Kita zu, da sich Kinder hier einen Großteil des Tages aufhalten.

Doch was ist das Beste für die Kinder? Wie sollen sie ernährt werden? Und wie sieht die heutige Versorgung im Kindergarten aus? Das Ernährungsverhalten von Kindern und die Verpflegungssituation in Kindertageseinrichtungen in Deutschland wurde in den letzten Jahren vielfach untersucht [2–4]. Aus den Studien ergab sich, dass Kinder zu wenig trinken und dass pflanzliche Lebensmittel (außer Obst) sowie Fisch zu selten konsumiert werden; Fleisch und Wurst hingegen zu oft und in zu großen Mengen. Ebenso werden süße Getränke und Süßigkeiten zu häufig verzehrt.

Demzufolge sollte in Kitas genau auf diese Aspekte geachtet werden: Genügend Flüssigkeit, eine Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel und öfter das Fleischangebot durch Fisch- oder rein pflanzliche Gerichte ersetzen. Mit Sü-

Und ohne Coach?

Jede Kita kann sich auch ohne die Unterstützung eines Coaches auf den Weg machen. Zu diesem Zweck wurde im Rahmen von „KiCo“ ein Praxis-Leitfaden für Kitas entwickelt, der Anregungen, Tipps und Hilfen für genau diesen Weg zu einer ganzheitlich gesundheitsfördernden Einrichtung bietet.

→ www.pebonline.de/kita-coaches.html

ßigkeiten sollten die Bezugspersonen bewusst und maßvoll umgehen.

Bewegung und Entspannung

Kinder haben einen natürlichen Drang, sich zu bewegen. Durch Bewegung erkunden sie ihre Umwelt, lernen ihren eigenen Körper kennen und können Fähigkeiten erproben und weiterentwickeln. Somit werden nicht nur die körperliche und motorische, sondern auch die emotionale und soziale Entwicklung sowie Denk- und Problemlösungsfähigkeiten gefördert.

Mindestens 60 Minuten pro Tag sollen Kinder gemäß den WHO-Empfehlungen körperlich aktiv sein. Laut der ersten Folgebefragung des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys KiGGS bewegt sich in der Altersgruppe der 3- bis 6-Jährigen nur die Hälfte der Kinder ausreichend [5].

Regelmäßige und ausreichende Bewegung in den Alltag zu integrieren und Freude an Bewegung zu vermitteln, ist also eine wichtige Aufgabe – sowohl des Elternhauses als auch der Kita. Oft reicht es schon aus, Räume und Zeiten für Bewegung zu ermöglichen. Eine anregende Gestaltung des Innen- und Außengeländes, sowie Bewegungsgeschichten, -parcours und -spiele tragen maßgeblich dazu bei.

Wer sich viel bewegt, braucht auch ausreichend Raum und Gelegenheiten für Ruhephasen. Pädagogische Fachkräfte berichten zunehmend, dass Kinder unruhiger und im Verhalten auffälliger seien als früher. Dieses Empfinden bestätigt KiGGS [6]. Kontinuierliche Phasen der Entspannung sind demnach unerlässlich. Gezielte Übungen machen Kinder widerstandsfähiger gegenüber psychischen Belastungen und entstressen den Kita-Alltag. Auch einfache Ruhe- und Rückzugsinseln wie eine Kuschelecke, ein Zelt oder Gespräche in gemütlicher Runde (z. B. im Morgenkreis) bieten Kindern die Möglichkeit, sich auszurufen, sich auf Erlebnisse zu konzentrieren und diese zu verarbeiten.

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind jedoch nicht nur wichtige Themen, wenn es um die Gesundheit

des Kindes, sondern auch um die des gesamten Kita-Teams geht.

Mitarbeitergesundheit

Schweres Heben, Lärm, permanente Aufmerksamkeit, Hektik und Stress – all diesen Belastungen sind Kita-Mitarbeiter ausgesetzt. So ist es nicht verwunderlich, dass sich 60 % der in Kitas Beschäftigten überfordert fühlen [7]. Belastungen im Arbeitsalltag können durch ungünstige Bedingungen wie z. B. Lärm, große Gruppen, lange und unregelmäßige Arbeitszeiten, Unstimmigkeiten im Team oder Anforderungen durch die Eltern entstehen.

Deshalb werden in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung neben ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung für die Kinder auch die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden berücksichtigt. Ziel ist es, auch hier gesundheitsförderliche Strukturen und Abläufe zu schaffen. Solche Maßnahmen können die Dienstplangestaltung, die Personalstruktur aber auch das Miteinander des Personals betreffen. Schließlich sind die Mitarbeiter Vorbilder für die Kinder. Besonders wichtig in diesem Kontext ist, dass alle an einem Strang ziehen. Nicht nur Träger und Leitung, sondern jedes Teammitglied kann etwas zu einem gesundheitsfördernden Arbeitsalltag beitragen. Und häufig entfalten schon kleine Veränderungen eine große Wirkung.

Kita und Eltern

Zum Setting Kita gehören neben den Kindern und der Einrichtung mit ihren Mitarbeitern auch die Familien, da sie entscheidenden Einfluss auf die Kinder und deren Tagesablauf und somit auf deren gesunde Entwicklung nehmen. So ist die Zusammenarbeit der Kita mit den Eltern – gerade im Bereich der Gesundheitsförderung – unverzichtbar. Auch wenn Eltern meist nur kurz in der Einrichtung zugegen sind, ist es für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung, dass Kita und Eltern zusammenarbeiten. Als Experten für ihr Kind kennen sie bspw. dessen Vorlieben und Abneigungen beim Essen oder das liebste Kuscheltier, ohne das ihr Kind nicht einschlafen kann. Diese und andere Aspekte sollten bereits beim Erstgespräch von der betreuenden pädagogischen Fachkraft thematisiert werden. Auf diese Weise finden Themen der Gesundheitsförderung von Anfang an Berücksichtigung im Dialog zwischen Kita und Eltern. Die Eltern haben Gelegenheit, ihre Vorstellungen, Wünsche und Ängste zu adressieren und die Kita-Mitarbeiter bekommen die Möglichkeit, das Konzept ihrer Einrichtung zu erläutern. Dies bietet die Chance, Absprachen zu treffen und Kompromisse einzugehen, um den Kindern optimale Möglichkeiten zum Aufwachsen und zur Weiterentwicklung zu geben. Hier sind ein partnerschaftlicher Umgang und ein offener Dialog gefragt.

Dieses Prinzip der Partizipation und

des gleichberechtigten Miteinanders sorgt für ein entspanntes Verhältnis zwischen den Eltern und Kita-Mitarbeitern und unterstützt auf diese Weise den kindlichen Entwicklungsprozess.

Die Rolle des Kita-Coaches

Mit dem Projekt „KiCo – Kita-Coaches IN FORM“ werden all diese Aspekte im Kita-Alltag gefördert. Der Coach hat die Rolle eines neutralen Wegbegleiters und soll im Kita-Team die beschriebenen Themen anstoßen. Auf diese Weise findet eine Sensibilisierung statt und gleichzeitig besteht die Möglichkeit, ein gemeinsames Verständnis für Gesundheitsförderung in der Kita zu entwickeln.

In einem nächsten Schritt wird mithilfe einer Bestandsanalyse festgestellt, inwiefern einzelne Aspekte bereits in der Kita umgesetzt werden. Dabei greift der Coach auf Instrumente wie den KiCo-Referenzrahmen zurück (♦ Abbildung 1). Gleichzeitig wird herausgearbeitet, an welchen Stellen noch Entwicklungspotenzial besteht.

Sind mögliche Entwicklungsfelder gefunden, formuliert die Kita für sich spezifische Ziele und plant geeignete Maßnahmen. Danach folgt die Umsetzung. Möchte die Kita bspw. mehr im Bereich Ernährung tun, wäre eine mögliche Maßnahme, gemeinsam ein ausgewogenes Frühstück zu gestalten. Kinder, Eltern, Kita-Mitarbeiter sowie Küchenkräfte könnten gemeinsam Brote belegen und Gemüse und Obst

		Erfüllt	Teilweise erfüllt	Noch nicht erfüllt	Team ist sich nicht einig
1.13	Die Fachkräfte beziehen die Kinder gemäß ihres Entwicklungsstands in das Gestalten des Tisches/des Buffets sowie das Abräumen des Tisches mit ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.14	Die Fachkräfte beziehen die Kinder gemäß ihres Entwicklungsstands regelmäßig bei der Planung und Zubereitung der Mahlzeiten mit ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.15	Die Fachkräfte genießen bewusst mit den Kindern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.16	Die Fachkräfte sorgen durch ihre persönliche Anwesenheit und anhand von mit den Kindern vereinbarten Tischregeln sowie Ritualen für eine entspannte Essensatmosphäre, in der alle Kinder entsprechend ihrer individuellen Bedürfnissen essen und trinken können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abb. 1: Auszug aus dem KiCo-Referenzrahmen

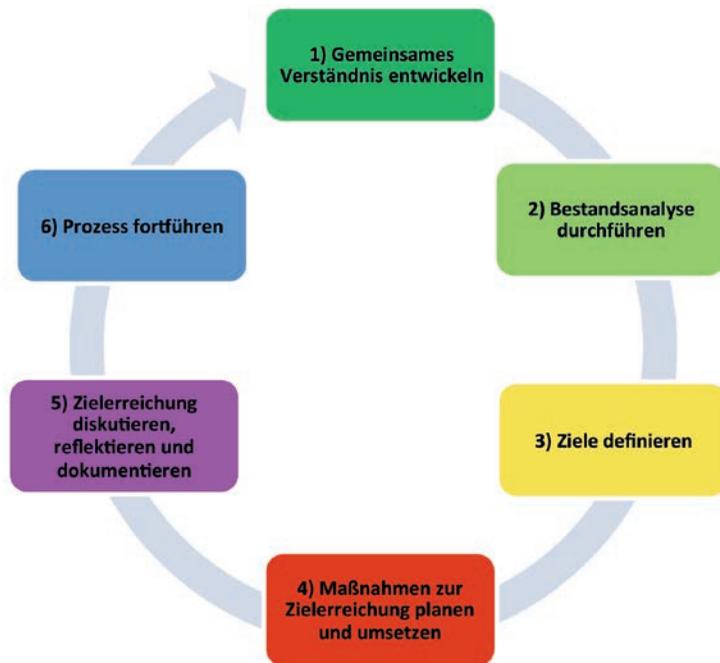


Abb. 2: Schritte des Coaching-Prozesses basierend auf dem *Public Health Action Cycle* (mod. nach [1])

zurechtschneiden (unter Einhaltung der Hygienegrundlagen einer Einrichtung der Gemeinschaftsverpflegung) und so „gesundheitsfördernde Ernährung“ schmackhaft machen.

Während des gesamten Prozesses (♦ Abbildung 2) sollte das Team die Maßnahmen stetig reflektieren und dokumentieren, ob die Maßnahme dazu beiträgt, das gesetzte Ziel zu erreichen oder ob ggf. Änderungen in der Planung vorgenommen werden müssen.

Linda Tillmann
Carolyn Strauer

Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)
Wallstr. 65, 10179 Berlin
E-Mail: l.tillmann@pebonline.de

Literatur:

1. Goldapp C. Qualitätskriterien für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. *Gesund-*

- heitsförderung konkret, Bd. 13. BZgA, Köln (2010)
2. Arens-Azevedo U, Pfannes U, Tecklenburg, ME. Is(s)t Kita gut? KiTa-Verpflegung in Deutschland: Status quo und Handlungsbedarfe. URL: www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media/xcms_bst_dms_39869_39870_2.pdf Zugriff 09.04.15
3. Hesecker H, Mensink G. Lebensmittelverzehr und Nährstoffzufuhr im Kindes- und Jugendalter – Ergebnisse aus den beiden bundesweit durchgeführten Ernährungsstudien VELs und EsKiMo. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). Ernährungsbericht 2008. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn (2008), S. 49 ff
4. Hilbig A, Alexy U, Drossard C et al. (2011) GRETA: Ernährung von Kleinkindern in Deutschland. *Aktuel Ernährungsmed* 36: 224–231
5. Manz K, Schlack R, Poethko-Müller C et al. (2014) Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter: Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitschutz* 57: 840–848
6. Quante S, Wolf S. Entspannung in der Kita. In: Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (Hg). *Gesunde Kita – starke Kinder! Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen*. Cornelsen, Berlin (2011), S. 30–36
7. Schreyer I, Krause M, Brandl M et al. (2014) AQUA- Arbeitsplatz und Qualität in Kitas. Ergebnisse einer bundesweiten Befragung. URL: www.aqua-studie.de/Dokumente/AQUA_Endbericht.pdf Zugriff 09.04.15

In kleinen Schritten zur gesundheitsfördernden Kita

Vereinzelte Maßnahmen allein sind nicht Ziel der ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Vielmehr geht es darum, gesundheitsfördernde Aspekte in den Alltag zu integrieren und zu verstetigen. Um hierbei das eben genannte Beispiel aufzugreifen, könnte das ausgewogene Frühstück Thema des nächsten Elternabends sein. Hier könnten sich Eltern und Kita-Team gemeinsam darauf verständigen, was zukünftig für eine ausgewogene Mahlzeit in die Brotdosen der Kinder gepackt werden sollte. „Ausgewogene Ernährung“ würde auf diese Weise fester Bestandteil der Abläufe in der Kita, und gleichzeitig können die besprochenen Inhalte in die Familien getragen und evtl. ebenfalls in deren Alltag übernommen werden.

Bei allen Schritten nimmt der Coach den Kitas die Arbeit für ihr Ziel nicht ab, sondern begleitet sie, indem er versucht, das Team in die Lage zu versetzen, selbst Lösungen und Wege zu finden und eigene Ideen für ihre Kita mit ihren individuellen Gegebenheiten zu entwickeln. Dabei fokussiert er immer wieder auf die Ressourcen der zu coachenden Kita. Er unterstützt diese dabei, auf „Schatzsuche“ zu gehen und den Blick auf die Stärken der Kinder und Eltern, der Einrichtung und des Kita-Teams zu richten. Auf diese Weise wird das Beste der Kita herausgearbeitet, genutzt und zum Einsatz gebracht. Zum Wohle aller! Denn wird im Kita-Alltag eine Kultur gelebt, die einen genussvollen Umgang mit Ernährung und Freude an Bewegung vermittelt, und weiterhin Balance hält zwischen Aktivität und Ruhephasen, dann schafft dies eine Lebenswelt, in der Kinder sich entfalten können.