

Kantonale Angebote zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen 2025-2028

Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas 2026

1.	Kriterien	Die Bewegung wird in die Tagesstruktur integriert. (3 von 4 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
1.1.	Planung	In der Tages- und Wochenplanung sind Umfang und Art der Bewegungsangebote für das Personal und Eltern ersichtlich.	
1.2.	Sing- und Bewegungsspiele	Sing- und Bewegungsspiele sind als Rituale in den Tagesablauf integriert (z.B. Begrüssung, Verabschiedung, u.ä.).	
1.3.	Bewegungsformel	Die Themen und die geleiteten Angebote werden in der «2/3 Bewegungsformel» zusammengestellt.	
1.4.	Alltagsbewegung	Die Kinder helfen aktiv und «bewegt» bei den alltäglichen Aufgaben mit (Anziehen, Spielsachen aufräumen, Abwaschen, Tischen, auf Wickeltisch steigen usw.). Die Kinder werden dabei unterstützt, so viel wie möglich selbständig auszuführen.	

2.	Kriterien	Die elementaren Bewegungsbedürfnisse. (4 von 5 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
2.1.	Elementare Bewegung	Das ausgebildete Betreuungspersonal kennt die 9 elementaren Bewegungsgrundformen von Kindern und setzt diese im Krippenalltag um.	
2.2.	Grobmotorik	Die Bewegungsangebote der Kita decken im Verlauf der Woche alle elementaren und grobmotorischen Bewegungsgrundformen ab. Die Kinder werden in der Entwicklung dieser Bewegungsgrundformen auf spielerische Art und Weise unterstützt und gefördert.	
2.3.	Feinmotorik	Es gibt täglich Angebote zur Schulung der Feinmotorik.	
2.4.	Intensität	Die Kinder haben täglich die Möglichkeit, sich in unterschiedlicher Intensität zu bewegen (auspowern: Zeit, Kraft, Raum).	
2.5.	Spielen	Das freie Spielen nimmt einen grösseren Platz ein als geleitete Aktivitäten.	
2.6.	Sinne	Es wird darauf geachtet, dass bei den Kindern im Bewegungsalltag alle Sinne angesprochen werden (sehen, riechen, hören, fühlen).	

3.	Kriterien	Es wird vorbildlich mit der Bewegung umgegangen (2 von 3 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
3.1.	Vorbildfunktion	Die Betreuungspersonen sind Vorbilder in der Bewegung und sind bereit aktiv und präsent mitzuwirken.	
3.2.	Vorbildfunktion	Das Team ist im Umgang miteinander vorbildlich (Empathie).	
3.3.	Einschränkungen	Die Kinder sollen in ihrem Bewegungsdrang möglichst wenige Einschränkungen und Verbote erfahren.	

4.	Kriterien	Selbstregulierung durch Bewegung (5 von 6 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
4.1.	Strukturelle Verankerung von Bewegungszeiten im Tagesablauf	Bewegung ist kein Zusatzangebot, sondern integraler Bestandteil der Tagesstruktur (Übergänge, Freispiel, angeleitete Sequenzen, Rückzugsphasen).	
4.2.	Raumgestaltung mit regulativer Funktion	Die räumliche Umgebung unterstützt unterschiedliche Regulationsbedürfnisse (Aktivierung, Gleichgewicht, Tiefenwahrnehmung, Rückzug).	
4.3.	Pädagogische Haltung und Co-Regulation	Fachpersonen verstehen Selbstregulation als entwicklungsabhängigen Prozess und begleiten Kinder durch Co-Regulation.	
4.4.	Partizipation und Transfer in den Alltag	Kinder werden aktiv in die Auswahl und Gestaltung von Bewegungsimpulsen einbezogen; Strategien sind im Alltag wiederholbar.	

5.	Kriterien	Die Innen- und Aussenräume machen Lust auf Bewegung (9 von 11 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
5.1.	Innenraum	Die Innenräume können mit Leichtigkeit verändert werden (z.B. Platz schaffen, verdunkeln).	
5.2.	Bewegungsbedürfnisse	Die Gestaltung des Innenraumes und die vorhandenen Materialien ermöglichen es, alle Bewegungsbedürfnisse (Grundformen) der Kinder abzudecken.	
5.3.	Austoben	Im Innenraum gibt es die Möglichkeit sich auszutoben.	
5.4.	Gestaltungselemente	Für Babys sind spezifische Gestaltungselemente vorhanden (Hochziehen, Balancieren etc.).	
5.5.	Bewegungslandschaften	Es werden regelmässig altersentsprechende Bewegungslandschaften angeboten.	
5.6.	Rückzug	In den Räumen bestehen Möglichkeiten für Rückzug und Entspannung der Kinder.	
5.7.	Geleitete Sequenz	Mind. 1x in Tag findet eine geleitete altersentsprechende Bewegungssequenz statt.	
5.8.	Freispiel	Die Kinder dürfen sich täglich bei jedem Wetter frei im Aussenraum bewegen.	
5.9.	Aussenraum	Der Aussenraum bietet vielseitige Möglichkeiten für die Bewegung (z.B. Bäume zum Klettern, grosse Steine zum Herunterspringen, aktivierende Einrichtungen/Geräte).	

5.10.	Materialien	Materialien wie Seile, Bälle, Stelzen, Wurfspiele stehen im Aussenraum immer zur Verfügung (bewusster Umgang).	
5.11.	Natur und Nachhaltigkeit	Die Natur wird in den Bewegungsalltag integriert (Nachhaltigkeit der Materialien oder Aufenthalt im Wald).	

6.	Kriterien	Nachhaltigkeit (3 von 3 Kriterien sind zu erfüllen)	Bewertung
6.1.	Praktischer Teil	Anwendung der Kriterien: Während des Coachings muss eine Bewegungssequenz gezeigt werden.	
6.2.	Konzept	Das Thema Bewegung und Sprache (anhand der Kriterienliste) ist im Leitbild oder Konzept der Kitas verankert und wird gelebt.	
6.3.	Eltern und Mitarbeitende	Den Eltern werden einmal im Jahr Informationen (Newsletter, Flyer, u.ä.) oder ein Elternabend zum Thema Bewegung geboten. Das Betreuungspersonal wird regelmässig zum Thema informiert und geschult.	

Leitfaden zur Kriterienliste

- 1.1. Beispiel: Kreativ gestalteter Wochenplan in der Garderobe. Die Expertin geht auf die vorhandenen empfehlenswerten Krippenkonzepte ein (Bildungskrippen, Elmar, Purzelbaum, usw.).
- 1.2. Für ein gutes gesundes Bewegungsverhalten muss die Bewegung jeden Tag im Krippenalltag erlebt werden.
- 1.3. Innerhalb des Angebotes muss 2/3, irgendeine Form von Bewegung ermöglicht werden.
- 2.1./
- 2.2. Die 9 elementaren Bewegungsgrundformen sind Balancieren, Rollen/Drehen, Rhythmisieren/Tanzen, Klettern/Stützen, Schaukeln/Schwingen, Kriechen/Gehen/Laufen, Rutschen/Gleiten, Springen/Hüpfen, Werfen/Fangen und müssen im Krippenalltag umgesetzt werden. Jedes Kind entwickelt sich in seinem Tempo und die Bedürfnisse sind sehr variabel, auch bei gleichaltrigen Kindern.
- 2.3. Die Feinmotorik kann mit diversen Materialien, Naturalien, Fingerspielen und Versen mit den Kindern ausprobiert werden. Kinder sortieren gerne Materialien, diese können mit den Fingern, mit einer Pinzette oder sogar mit den Zehen in die verschiedenen Gruppen sortiert werden. Als Erweiterung mit verbundenen Augen.
- 2.4. Die Zeit, Kraft und der Raum sind veränderbar und bieten der Bewegung somit eine grosse Vielfalt, die individuell genutzt werden kann.
- 2.5. Der freie Umgang mit der Bewegung oder mit Naturalien und Materialien animieren die Kinder sich neu zu entdecken. Mut, Selbstvertrauen und die Selbständigkeit wird gefördert. Diese Momente nutzen, um die Kinder zu beobachten, Erkenntnisse dokumentieren (Portfolio für jedes Kind) und die Kinder unterstützen.
- 2.6. Alle Sinne werden im Kita-Alltag ganzheitlich integriert, sodass die Kinder sie mit Freude erleben und vielfältig erfahren können.
- 3.1. Das ganze Personal ist sich in ihrer Vorbildfunktion bewusst und versucht es immer wieder zu reflektieren.

3.2. Das Team geht verständnisvoll miteinander um.

- 4.1. Kinder lernen, ihren inneren Erregungszustand wahrzunehmen und durch Bewegung mitzugestalten. Durch Wechsel von Aktivierung und Beruhigung bewusst gestalten (Spannungsregulation).
- 4.2. Kinder können selbständig Bewegungsformen wählen, die ihrem Regulationsbedarf entsprechen.
Regelmäßig überprüfen: Bietet der Raum ausreichend vestibuläre, propriozeptive und taktile Reize.
- 4.3. Kinder erleben Sicherheit und lernen, Regulation schrittweise zu internalisieren. Sprache mit Körpererfahrung verbinden („Spürst du, wie fest deine Füße den Boden sind?“)
- 4.4. Selbstregulationsstrategien werden bewusst wahrgenommen und im Alltag selbstständig eingesetzt. Kinder fragen: „Was hilft deinem Körper jetzt?“ und welche
Regelmäßige Reflexion im Team: Welche Bewegungsstrategien wirken nachhaltig?
- 5.1. Ein «Gumpizimmer» ist nicht zwingend. Durch das Verschieben der Inneneinrichtung und Spielsachen kann Platz gewonnen werden.
- 5.2. Die Innenräume werden nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet und immer wieder neu eingerichtet. Die elementaren Bewegungsgrundformen sollten im Innenraum erlebbar sein
- 5.3. Bei altersdurchmischten Gruppen ist der Fokus vor allem auf die kleinsten Kinder gerichtet, die mehrmals täglich eine Auszeit brauchen. Auch die älteren Kinder müssen im Krippenalltag eine Ruhepause einlegen (Mittagszeit oder Zimmerstunde). Austoben, immer mit Rücksicht auf den jüngeren Kindern.
- 5.4. Die Gestaltung für Babys umfasst spezifische Elemente wie sichere Krabbelbereiche, verschiedene taktile Materialien und bewegungsanregende Spielangebote, die ihre sensorische und motorische Entwicklung fördern. Durch gezielte sprachliche Begleitung, wie verbale Anreize und sanfte Interaktion, wird ihre Wahrnehmung unterstützt und die frühe Sprachentwicklung integriert.
- 5.5. Die Bewegungslandschaften sollen die Bedürfnisse der Kinder fördern, wie auch die eigenen Aktionen und Kreativität.
- 5.6. Die Räumlichkeiten bieten gezielte Rückzugsbereiche, die Kindern Ruhe und Entspannung ermöglichen, um Reize zu verarbeiten und sich zu erholen. Diese Bereiche sind bewusst gestaltet, mit gemütlichen Materialien und gedämpftem Licht, um eine sichere und geborgene Atmosphäre zu schaffen.
- 5.7. Die geleiteten Bewegungssequenzen müssen altersentsprechend (Zeit/Motorik) geführt werden.
- 5.8. Die Kinder müssen sich frei im Aussenraum bewegen können, das heisst die Betreuerinnen und Betreuer schaffen einen sicheren Platz im Freien.
Wald, Spielwiesen oder Spielplatz eignen sich.
- 5.10. Spielmaterialien werden mit Bedacht und bedürfnisgerecht eingesetzt oder abgegeben. Zu viele oder ungeeignete Spielgeräte können Unruhe hervorrufen.

Die Kriterienliste mit Leitfaden findet sich unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Die Kriterienliste basiert auf Empfehlungen des Bundesamtes für Sport BASPO; Gesundheitsförderung Schweiz; des Kinderarztes Remo Largo; des Neurologen Gerald Hüther; des Psychiaters und Psychologen Manfred Spitzer; Dr. Renate Zimmer, Erziehungs- und Sportwissenschaftlerin; Claudia Bryner, Kindergärtnerin sowie den persönlichen Erfahrungen der Bewegungspädagogin Daniela Frehner-Cincera.