

Kantonale Angebote zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen 2021-2024

Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas

Mit ausgewogener Menügestaltung und Bewegungsförderung leisten Kitas einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern. In einem Workshop und in einem anschliessenden Coaching vor Ort können sich Kitas das Know-how dazu aneignen. Bei Einhaltung bestimmter Standards erhalten die Kitas die Bestätigung «Ernährungsbewusste und bewegungsfreundliche Kindertagesstätte».

Zielgruppen Kita-Leitende, Betreuungspersonal, Köche/Köchinnen

Inhalte

1. **Workshop:** Der Workshop dauert einen Tag und findet in Zürich statt. Er besteht aus einem dreistündigen Kurs zu Ernährung und einem dreistündigen Kurs zu Bewegung. Die Kurse können je von verschiedenen und/oder mehreren Personen einer Kita besucht werden. Am Ende wird eine Teilnahmebestätigung ausgestellt.
2. **Coaching in der Kita:** Nach Besuch des Workshops kann die Kita nach individueller Terminvereinbarung je ein Coachinggespräch zum Thema Ernährung und eines zu Bewegung bei sich vor Ort in Anspruch nehmen. Die Coachings dauern je maximal zwei Stunden. Die Kita wird dabei unterstützt, die Kriterienlisten zu Ernährung und zu Bewegung (Listen siehe www.gesundheitsfoerderung-zh.ch) umzusetzen. Bei Erfüllung der Kriterien erhält sie eine datierte Bestätigung als «Ernährungsbewusste und bewegungsfreundliche Kindertagesstätte». Diese Bestätigung stellt eine Momentaufnahme dar und entspricht keinem Zertifikat oder Label.

Rahmenbedingungen / Anmeldung

Kosten: Der Workshop und die Coachinggespräche sind für Kitas kostenlos.

Anzahl Teilnehmende: Die Platzzahl ist jährlich beschränkt.

Ort: Workshops: AKI, Hirschengraben 86, 8001 Zürich (nahe Central, aki-zh.ch). Coachings: In den Kitas.

Anmeldung Workshops

Kontakt zur Angebotsadministratorin und die Anmeldung erfolgen über die Kita-Leitung (bzw. Stv.).

Termine Workshops: Es finden jährlich vier Workshops statt. Den nächsten Termin finden Sie auf www.gesundheitsfoerderung-zh.ch >Themen >Ernährung und Bewegung >Kinder und Jugendliche

Anmeldung Workshops: online via Anmeldeformular Workshop

Anmeldung Coachings

- Vorgängiger Besuch des Workshops (beide Kurshalbtage) durch Mitarbeitende und/oder Leitung.
- Die Anmeldung muss bis spätestens einen Monat nach dem Workshopbesuch erfolgen.
- Die Coachinggespräche sind innerhalb von 12 Monaten nach Workshopbesuch, aber bis spätestens Herbst 2024 durchzuführen.
- Das Infoblatt «Ablauf der Coachinggespräche» muss vor Anmeldung gelesen werden (siehe www.gesundheitsfoerderung-zh.ch).

Anmeldung Coaching: online via Anmeldeformular Coaching nach Besuch der Workshops

Kontakt

Jris Carducci
Angebotsadministration
Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Iris.carducci@uzh.ch

Workshopleitung / Coachingexpertinnen

Rejane Guedes Hossli, Ernährungsberaterin SVDE
Daniela Frehner-Cincera, Dipl. Bewegungspädagogin BGB