

Inhalt

Grußwort	9
Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Ilse Aigner	
Vorwort	11
Aloys Berg	
Einführung: Aus der Praxis für die Praxis	13
Andrea Lembeck	
1 Basiswissen	16
<hr/>	
Gesund aufwachsen	16
Dorle Grünewald-Funk	
Essen und Trinken – Gesundheit und Lernen im Alltag	19
Dorle Grünewald-Funk	
Bewegung als Schlüssel zur gesunden Entwicklung	23
Susanne Krug und Klaus Bös	
Entspannung in der Kita	30
Sonja Quante und Susanne Wolf	
Stärken stärken – Schatzsuche in der Kita	36
Ulrike Ungerer-Röhrich, Ines Eisenbarth, Verena Popp, Sonja Quante, Susanne Wolf	

Elternhaus und Kita Hand in Hand – Partnerschaft für ein gesundes Aufwachsen Mirko Eichner	42
Gesundheitsförderung in den Bildungsplänen Eva Reichert-Garschhammer	53
2 Das Projekt „Gesunde Kitas – starke Kinder“	67
Was ist und was kann Coaching in der Kita? Antje Meißner-Trautwein und Ruth Hammerbacher	67
Projektbeschreibung „Gesunde Kitas – starke Kinder“ Ilka Pfütze, Sabina Wesling und Ruth Hammerbacher	69
Gesundheitsförderung – ein Thema mit vielen Facetten Marfa John	82
„Kita-Frühling“ Halle Antje Meißner-Trautwein und Ruth Hammerbacher	87
Zusammen, individuell, schrittweise zum Erfolg – Ein persönlicher Rückblick auf zwei Jahre Projektverlauf Ilka Pfütze	93
Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung von „Gesunde Kitas – starke Kinder“ Wolfgang Tietze	99
Ausblick Andrea Lambeck und Mirko Eichner	103

3 Aus der Praxis für die Praxis	106
Gesundheitsförderung in der Kita entwickeln – so geht es	106
Essen und Trinken in der Kita	111
Bewegungsfreundliche Kita	130
Entspannter Kita-Alltag – so geht es	142
Zusammenarbeit mit den Eltern – der Gesundheitsdialog	150
Strukturen und Teamentwicklung	158
Literatur	168
Lesetipps	172
Service	172
Verzeichnis der Autorinnen und Autoren	173