

Gesundheit

# KITA Vital Elterninfo

03 | Elterninformationen



# KITA Vital – gute gesunde Kindertageseinrichtung im Rhein-Sieg-Kreis

**Kindertageseinrichtungen haben neben dem Elternhaus entscheidenden Einfluss auf die gesunde Entwicklung der Kinder. Dabei spielen drei Bereiche eine herausragende Rolle.**

Eine ausgewogene **Ernährung** versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden. Das tägliche Erleben von ausgewogenem und gesundem Essen und Trinken prägt die kindlichen Ernährungsgewohnheiten nachhaltig positiv.

Vielfältige **Bewegungsmöglichkeiten** im Kita-Alltag sind die Voraussetzung für die motorische, emotionale, soziale und kognitive Entwicklung.

**Entspannung** verbessert die Körperwahrnehmung, Kinder können zur Ruhe kommen und schöpfen Kraft für neue Aktivitäten und Lernprozesse.

Das Programm KITA Vital des Rhein-Sieg-Kreises steht für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, die Gesundheitsressourcen der Kinder stärkt und einen positiven Einfluss auf Bildungs- und Entwicklungsprozesse hat.

## **Anlass**

Bereits in der frühen Kindheit werden wichtige Weichen für eine gesunde Lebensweise gestellt, die für das weitere Jugend- und Erwachsenenalter prägend sind. Da in Kindertageseinrichtungen nahezu alle Kinder erreicht werden sind Maßnahmen, die Kinder für einen gesunden Lebensstil sensibilisieren, besonders wirkungsvoll.

Ärzte verzeichnen ein vermehrtes Auftreten von Übergewicht, von Entwicklungsstörungen, wie motorische Defizite,

KITA Vital  
bedeutet:  
Täglich Gesundheit  
erleben.



Haltungsschäden, Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen und von emotional-sozialen Problemen. Gründe dafür können sein:

- erhöhter Medienkonsum,
- Technisierung der Umwelt,
- eingeschränkte Lebensräume und Bewegungsaktivitäten,
- geringe Ruhe- und Entspannungsmöglichkeiten,
- Fast Food und ungesundes Ernährungsverhalten,
- zu wenig gemeinsame Mahlzeiten in den Familien.

### **Qualitätskonzept KITA Vital**

Das Zertifikat »KITA Vital« ist ein Qualitätszeichen für gesundheitsfördernde Kindertageseinrichtungen im Rhein-Sieg-Kreis. Die Umsetzung des Programms erfolgt durch das Gesundheitsamt des Rhein-Sieg-Kreises.

Kindertageseinrichtungen im Rhein-Sieg-Kreis werden auf dem Weg zu einer »guten gesunden Kindertageseinrichtung« durch Fachkräfte des Gesundheitsamtes unterstützt.

Das Zertifikat wird vom Landrat des Rhein-Sieg-Kreises an Kindertageseinrichtungen verliehen, die eine ca. einjährige Entwicklungsphase durchlaufen und sich einer Qualitätsprüfung nach festgelegten Qualitätsstandards erfolgreich unterzogen haben.

### **Kontakt:**

KITA Vital – gute gesunde Kindertageseinrichtung    Telefon 0224113-3535

gesundheitsfoerderung@rhein-sieg-kreis.de    rhein-sieg-kreis.de/gesund-aufwachsen

### **Umsetzungsbeispiele von KITA Vital**

- Kinder, Erzieher\*innen und Eltern erleben täglich, dass gesundes Essen lecker ist und dass Bewegung und Entspannung Spaß machen und gut tun.
- Die Kita informiert die Eltern über ihre gesundheitsfördernden Angebote und Projekte.
- Kuschel- und Traumecken mit Matratzen, Hängematten, Musik und ein Turnraum mit Material zum Bauen von Bewegungslandschaften werden eingerichtet.
- Aktionstage und Projekte mit Angeboten zur Bewegung, Ernährung und Entspannung werden regelmäßig für Eltern und Kinder angeboten.
- Kinder gestalten den Speiseplan mit und helfen bei der Zubereitung von gesunden Speisen.
- Es gibt klare Regeln zum Umgang mit Süßigkeiten und unerwünschten Lebensmitteln.
- Vielseitige Bewegungs- und Entspannungsangebote, wie psychomotorisches Turnen, Tanzen, Massage für Kinder, Vorlesestunde und Fantasiereisen u.a.m.



Rhein-Sieg-Kreis | Der Landrat  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1 | 53721 Siegburg  
Telefon 02241 13-0

Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg

Stand: 09/2022

Fotos: Rhein-Sieg-Kreis (S. 3), Shutterstock (S. 1)  
Ev. Kindergarten Oberpleis, Königswinter (S. 2)