

Liebe Netzwerkmitglieder!

Zum Jahresende möchten wir wieder einmal kurz innehalten und uns fragen: Was hat sich im Jahr 2023 im Netzwerk „Kita & Gesundheit Niedersachsen“ getan, was konnten wir anstoßen, bewegen und was wollen wir im kommenden Jahr weiter anschieben?

Durch unsere tägliche Arbeit, den vielen bereichernden Gesprächen mit Netzwerkmitgliedern, Kitaleitungen, pädagogischen Fachkräften, Fachberatungen und Trägern haben wir wieder etliche interessante Projekte kennengelernt und kreative Impulse zum Weitergeben erhalten. Durch den E-Mail-Newsletter konnten wir zeigen, wie z.B. Hochbeet-Gärten mit Kindern angelegt, wie Bewegung und Ernährung in der Kita einfach und unkompliziert umgesetzt, was unter dem Begriff „Co-Benefit“ zu verstehen ist (Gut fürs Klima – gut für die Gesundheit) und wie mit Hilfe von Arbeitsmaterialien, Resilienz in den Blick genommen werden kann.

Wie sich zeigt, zieht sich das Thema „Klima und Gesundheit“ wie ein roter Faden durch das Jahr 2023, was sich auch in dieser Rundbrief-Ausgabe widerspiegelt. Viele von uns machen sich über den Klimawandel und die gesundheitlichen Folgen Gedanken. Auch Kitas versuchen, um den eigenen pädagogischen Ansprüchen und dem gesellschaftlichen Wandel gerecht werden zu können, die Themen Klima und Gesundheit gemeinsam zu betrachten und in den Kitaalltag einzubinden. **Wie** dies aussehen kann, können Sie in dem praxisnahen Beitrag „Kita – Klima – Gesundheit Beispiele aus der Kitapraxis. Was können wir tun?“ von Bärbel Peper und Sandra Warszewicz auf Seite 14 nachlesen.

Da die Frage nach dem „Wie“ groß ist, werden wir im kommenden Jahr 2024, die o.g. Thema weiter in den Blick nehmen und verschiedene themenspezifischen Veranstaltungen für Sie anbieten.

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Jahresausklang und einen guten und gesunden Start in das Jahr 2024.

Mit herzlichen Grüßen

Angelika Maasberg

Fachreferentin für Gesundheitsförderung

Inhalt

SCHWERPUNKTTHEMA	3
KITA, KLIMA UND GESUNDHEIT – WIE WIR UNSERE RESILIENZ STÄRKEN	3
WIE KINDER LERNEN, (KLIMABEWUSST) ZU ENTSCHEIDEN?	5
ACHTUNG KLIMA! WARUM EIN NEURO-BEWUSSTER UMGANG MIT DEM KLIMA-THEMA FÜR DIE ZUKUNFTSFÄHIGKEIT UNSERER KINDER WICHTIG IST MIT BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG, NACHHALTIGKEIT IN DER KITA (ER)LEBEN	8
KLIMA UND ARTENSCHUTZ – NATURNAHE GÄRTEN AUCH IN DER KITA?	10
AKTUELLES	14
KITA – KLIMA – GESUNDHEIT. BEISPIELE AUS DER KITAPRAXIS. WAS KÖNNEN WIR TUN?	14
FIT, BUNT UND LECKER! BEWEGUNGSFÖRDERUNG UND VERMITTLUNG VON GESUNDER ERNÄHRUNG IM SETTING KITA UND IN DER INDIVIDUELLEN FAMILIENBERATUNG	16
SIND KINDER HEUTE ÜBERGEWICHTIGER?	19
„ELTERNCHANCE N – MIT ELTERNBEGLEITUNG FAMILIEN STÄRKEN	19
BERICHT „KLIMAWANDEL UND GESUNDHEIT“	19
BILDUNG DER ELTERN BEEINFLUSST GESUNDHEIT DER KINDER EIN LEBEN LANG	20
DEUTSCHER KITA-PREIS 2024	20
GRÖPILAND SUCHT KLEINE UND GROBE GÄRTNER:INNEN	20
LITERATUR & CO	21
NACHHALTIGKEIT MIT KINDERN LEBEN	21
KLIMA IM KOPF. ANGST, WUT, HOFFNUNG:...	21
KLIMAGESUND KOCHEN UND GENIEßEN	21
PÄDAGOGISCHE FACHZEITSCHRIFT „FORSCHT MIT!“	22
REZEPTE	23
SPIELE	24
VERANSTALTUNGSHINWEISE	25
KINDERECHTE ERNÄHRUNG	25
FRÜH ÜBT SICH ... KREATIVITÄT: IMPULSE – IDEEN	25
ARM DRAN – PSYCHISCHE GESUNDHEIT	26
KONGRESS ARMUT UND GESUNDHEIT	26
PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER	26
WIE KLIMASCHUTZ GESUNDHEIT FÖRDERT	27
SCHATZSUCHE – BASIS	27
SCHATZSUCHE – SCHULE IN SICHT	27
KITA, KLIMA UND GESUNDHEIT	27

Impressum:

Rundbrief 19 des Netzwerks Kita & Gesundheit Niedersachsen
Dezember, 2023 | 2024

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.
Schillerstr. 32, 30159 Hannover
Tel.: 0511 3 88 11 89 -0
Fax: 0511 3 88 11 89 -31
E-Mail: info@gesundheit-nds-hb.de
Internet: www.gesundheit-nds-hb.de

Die LVG & AFS Nds. HB e. V. wird institutionell gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für
Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung.

Redaktion:

Angelika Maasberg,
angelika.maasberg@gesundheit-nds-hb.de

Beiträge:

Dr. Leonie Aßmann, Dr. Susanne Bantel, Lena Breuer, Rita Crecelius, Ciara Demmer, Iris Hofmann,
Dr. Stefanie Lindow, Angelika Maasberg, Stefanie Möser, Bärbel Peper, Stephanie Schmitz, Winona
von Vlahovits, Sandra Warszewicz, Mariel Wille.

Bildquellen und Graphiken:

Seite 4, © LVG&AFS Nds. HB e. V.
Seite 15 © Sandra Warszewicz, Werkstatt der Guten Gedanken
Seite 16, ff © Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin, Region Hannover
Seite 22 © LVG&AFS Nds. HB e. V.

Beiträge:

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin/des Autors wieder, nicht
unbedingt die der Redaktion.

SCHWERPUNKTTHEMA

Angelika Maasberg

Kita, Klima und Gesundheit – Wie wir unsere Resilienz stärken

Als Resilienz wird in der Regel die psychische Widerstandskraft bezeichnet und meint die Fähigkeit eines Menschen, schwierige Lebenssituationen gut zu überstehen sowie Belastungen auszuhalten und zu überwinden. Da wir Menschen sehr unterschiedlich sind, ist auch die Resilienz von Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt. Aber eins ist klar, eine starke Resilienz hilft uns im Umgang mit Krisen und negativen Gefühlen und lässt uns gestärkt daraus hervorgehen. Aber wie bekommen wir das hin?

Ängsten begegnen und Krisen bewusst angehen

Krisen an sich sind gesellschaftliche Herausforderungen, die sehr komplex und nicht leicht lösbar erscheinen. Sie können ein Gefühl der Angst und vielleicht auch Hilflosigkeit verstärken. Eine Zunahme von Stress, Sorge, Furcht und Depressionen ist in diesem Zusammenhang bei einigen Menschen spürbar. Diese Gefühle machen auch vor der Kita nicht halt und können sowohl Kita-Kinder, Erziehende, pädagogische Fachkräfte als auch die Eltern belasten.

Studien zeigen, dass ängstliche Eltern auch eher ängstliche Kinder haben. (Adolph, D., Margraf, J., & Schneider, S., 2021). Kinder lernen von ihren Eltern. Sie beobachten und schauen sich ab, was, wie und wo die Eltern zum Beispiel essen, wie sie sie sprechen, sich bewegen und handeln. Bereits die Kleinsten ahmen ihre

Bezugspersonen nach und lernen durch das eigene Tun.

Somit ist es von großer Bedeutung, dass Erwachsene verstehen, mit ihren Ängsten gut umzugehen. Sie müssen lernen aus den verunsichernden Gefühlen herauszukommen, um die Ängste nicht auf (ihre) Kindern zu übertragen. Und was für Eltern gilt, kann auch auf andere kindliche Bezugspersonen übertragen werden. Was unsere Kinder jetzt brauchen, ist eine feinfühligere Unterstützung durch ihre Bezugspersonen, um die Ängste nicht auf sie zu übertragen.

Die psychische Gesundheit in den Blick nehmen

Da das persönliche Erleben von Krisen, wie zum Beispiel der Klimakrise, sowohl Angst, Hilflosigkeit oder Sorgen auslösen und als eigene Krise wahrgenommen werden kann (Umweltbundesamt, 2021), sollte auch die psychische Gesundheit der Kinder und der pädagogischen Fachkräfte in den Blick genommen werden.

Bereits heute formulieren Kinder und Jugendliche Zukunftsängste im Hinblick auf die Klimawandel-Szenarien, die auf Grundlage wissenschaftlicher Studien für die nächsten Jahren und Jahrzehnte erwartet werden. Kinder sollten altersentsprechend über die Gesundheitsgefahren der Klimakrise, aber auch über ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten – sowohl individuell als auch in ihrer Alltags- und Lebenswelt sensibilisiert und geschult werden.

Ins Handeln kommen

Dazu gehört es auch, gemeinsam aktiv zu werden – ins Handeln kommen. Und da sind schon kleine Aktionen, sehr hilfreich

und wirkungsvoll, denn sie zeigen auf, dass wir Menschen Handlungsfähig sind und wir der Entwicklung nicht tatenlos zusehen müssen. Unter dem Motto: Wir tun was!

So können wir zum Beispiel mit den Kindern darüber sprechen, was sie interessiert, worüber sie mehr erfahren wollen oder wofür sie sich einsetzen möchten. Das kann zum Beispiel in ein kleines Umweltprojekt oder in der (Um-)Gestaltung des eigenen Gartens in der Kita münden. Auf diese Weise erfahren schon die Kleinsten, dass sie selbst etwas zum Naturschutz beitragen können, was zusätzlich zu ihrem Empowerment beiträgt.

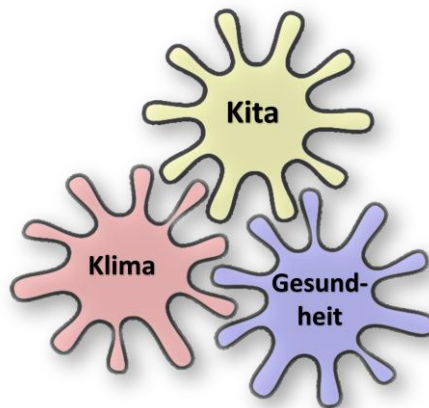
Das Setting Kita ist in diesem Kontext also von besonderer Bedeutung, da hier wesentliche Rahmenbedingungen für ein Aufwachsen in Gesundheit gestaltet werden können. Pädagogische Fachkräfte können als Multiplikator:innen wirken und zur Sensibilisierung von Eltern und Familien beitragen. Ziel ist es, dass Kita-Kinder, Mitarbeitende und Erziehende einem möglichst geringen klimabedingten Gesundheitsrisiko ausgesetzt und in ihren persönlichen Ressourcen gestärkt werden.

Klima und Gesundheit im Setting Kita gemeinsam denken

Um Kinder bestmöglich vor klimabedingten Gesundheitsgefahren zu schützen, sollten Kindertageseinrichtungen im Sinne eines gesundheitsförderlichen Settings Maßnahmen insbesondere zur Klimaanpassung, aber auch zum Klimaschutz, ergreifen. Zum Beispiel sind verhältnispräventive Maßnahmen in den Bereichen UV- und Hitzeschutz im Innen- und Außenbereich auf dem Kita-Gelände sowie verhaltenspräventive Vorgehensweisen,

wie richtiges Lüften, die Anpassung von Uhrzeiten bei Bewegungsangeboten im Außengelände oder bei Ausflügen sinnvoll, um die Gesundheit der Kinder erfolgreich zu schützen. Die Maßnahmen müssen unter dem Blickwinkel des Klimawandels weiterentwickelt werden.

Eine Aufgabe ist es daher, gemeinsam mit Kita-Fachkräften, Fachberatungen und Trägern zu den Themen Gesundheit im Kontext von Klimaanpassung und Klimaschutz zu arbeiten. Dabei stehen zum Beispiel die Fragen im Mittelpunkt: Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Klima und Gesundheit im Setting Kita? Welche Auswirkungen hat die Klimakrise auf das seelische und körperliche Wohlbefinden von Kindern? Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es im Kitaalltag?



Bei der Beantwortung dieser Fragen stehen die Bedarfe, die bisher gemachten Erfahrungen und Ideen der Kindertageseinrichtungen im Vordergrund. Das Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung in Kitas (gemeinsam mit der BARMER Niedersachsen/Bremen als Kooperationspartner) hilft dabei,

einfache und gut umsetzbare Projektideen und Maßnahmen für den Kitaalltag zu erarbeiten und diese nachhaltig im „täglichen wirken und handeln“ zu verankern. Idealerweise können mit den erarbeiteten Maßnahmen auch die Lebensweisen und die gesundheitlichen Bedingungen in den Familien positiv beeinflusst werden.

Kontakt: Angelika Maasberg, siehe Impressum

Literatur:

Adolph, D., Margraf, J., & Schneider, S. (2021). „Deine Angst ist meine Angst: Die Beziehung zwischen elterlichen und Nachkommenängste“.

<https://psycnet.apa.org/record/2021-81571-001> (Zugriff: 09.12.2023)

*Dr. Stefanie Lindow,
Dr. Leonie Aßmann, Lena Breuer*

Wie Kinder lernen, (klimabewusst) zu entscheiden? Von der Bedeutung der Quellen- und Informationsbewertung

Was soll auf mein Frühstücksbrot?

Bereits Kindergartenkinder treffen zahllose Entscheidungen. Dies müssen keine Zufallsentscheidungen sein, wenn sie dabei Informationen abwägen. Die große Herausforderung ist es, zu erkennen, welche Informationen wichtig sind. Wähle ich bspw. etwas zu Essen aus, sollte zumeist der Geschmack handlungsleitend sein als die Gestaltung der Verpackung. Doch es ist gar nicht so einfach, Keksen, die von einem Superhelden beworben werden, zu widerstehen. Die kritische Prüfung von Informationen und deren Quellen stellt eine zentrale Fähigkeit dar, um gute Entscheidungen zu treffen. Aus der immensen Zugänglichkeit von Informationen in unserer digitalisierten Welt ist ein regelrechter Informationsdschungel entstanden. Dies birgt nicht nur Chancen, sondern auch Risiken. Vermeintlich einfache Antworten auf die komplexen Probleme unserer Zeit wirken so verführerisch und sind gleichsam gefährlich: Auch wenn bspw. die Auswirkungen der Klimakrise bereits deutlich spürbar sind, ist deren Leugnung und Verharmlosung verbreitet. Umso wichtiger ist es, dass Kinder lernen, Informationen kritisch zu bewerten.

Quellen- und Informationsbewertung – Wie gut können das eigentlich Erwachsene?

Informationen bilden die Grundlage für unsere Entscheidungen (Sinatra & Lombardi, 2020). Problematisch ist dabei, dass

auch einfachste Alltagsentscheidungen mit großen Informationsmengen einhergehen können. Allerdings ist die Menge an Informationen, die wir aufsuchen und verarbeiten können, begrenzt (Simon, 1982). Daraus ergibt sich die Notwendigkeit der Priorisierung. Das heißt, manche Informationen berücksichtigen wir, während wir andere vernachlässigen. Dabei ist unsere Informationsauswahl von zentraler Bedeutung. Wichtige Informationen sollten gegenüber unwichtigen priorisiert werden. Darüber hinaus sollte uns die Glaubwürdigkeit einer Quelle interessieren, die sich u.a. aus ihrer Expertise ergeben kann. Geht es z.B. um den Verzehr von Süßigkeiten, sollten wir eher auf unsere Zahnärzt:in als auf einen Superhelden hören. Das ist jedoch auch für Erwachsene gar nicht so einfach.

Die Beurteilung von Quellen stellt eine Herausforderung dar, da nicht immer Informationen über die Quellen verfügbar sind. Man muss sich häufig bewusst fragen, ob man der Quelle vertrauen kann. Hinzu kommt, dass dies ein fehleranfälliger Prozess ist (z.B. Nisbett & Ross, 1980). Zum Beispiel neigen wir dazu, unsere Überzeugungen bestätigen zu wollen. Eine Person, die die Klimakrise verharmlost, wird bevorzugt nach Informationen suchen, die diese Überzeugung stützt. Widersprechende Informationen wird sie eher vermeiden oder abwerteten. Außerdem fällt uns das Weglassen von Informationen schwer.

In einer Studie begaben sich unsere Probanden auf eine Computerschatzsuche. Hierfür standen ihnen verschiedene Informationen zur Verfügung. Doch nur ein Teil der Informationen kam von glaubwürdigen Quellen. Genau damit hatten die Probanden Schwierigkeiten – sie berücksichtigten mehr Informationen als nötig. Die Entscheidungsqualität verringerte sich, da fehlerhafte Informationen verzerrend wirkten (Aßmann et al., 2022). Es wurde herausgefunden, dass Erwachsene die be-

schriebenen Herausforderungen unterschiedlich gut bewältigten. Das Verständnis von Entwicklungsverläufen ist daher von großer Bedeutung.

Die Entwicklung der Quellen- und Informationsbewertung – Wie machen es Kinder?

Ein Kind hat sein Lieblingskuscheltier verloren. Wo soll es suchen? Dieses Beispiel stellt eine klassische Entscheidungssituation dar, in der die Orte der Suche die sogenannten Entscheidungsoptionen sind. Um nicht planlos zu suchen, kann sich das Kind Informationen einholen, bspw. Ratschläge der Familie. Interessant wird das Beispiel, wenn die Familienmitglieder unterschiedlich gute Informationsquellen sind. Während der Vater bspw. immer genau aufpasst, wo sich das Kuscheltier befindet, ist die kleine Schwester deutlich unwissender. Was wir nun häufig beobachten, ist, dass Kinder Quellen unabhängig von ihrer Glaubwürdigkeit nutzen – in unserem Beispiel also auch gerne auf die kleine Schwester hören. Überraschenderweise würden die Kinder allerdings trotzdem angeben, dass der Vater immer genau weiß, wo das Kuscheltier ist.

Damit einhergehend bestätigt die Forschung, dass Kinder bereits sehr früh Quellen und Informationen bewerten können. Schon Vierjährige können sehr zuverlässig erkennen, welche Ratgeber glaubwürdiger sind. Dies richtet sich richtigerweise danach, dass die Ratgeber entweder in der Vergangenheit häufiger Recht hatten oder über mehr Wissen in der Situation verfügen. Trotz dieser Kompetenzen finden wir in unseren Studien sehr konsistent Schwierigkeiten bei Kindern, die Bewertungen systematisch für das Treffen von Entscheidungen zu nutzen.

Entsprechend dem Beispiel vom verlorenen Kuscheltier folgen Kinder nicht häufiger, als sie es durch Zufall tun würden,

den Ratschlägen der glaubwürdigsten Quellen (z.B. Lindow et al., 2023).

Erst bei 9-Jährigen finden wir eine erste Tendenz, die Glaubwürdigkeit von Quellen zu berücksichtigen. Die Fähigkeit, dies systematisch zu machen, entwickelt sich im Verlauf des Schulalters weiter (z.B. Betsch et al., 2016). Hinzu kommt, dass Kinder dazu neigen, den Informationen von Bezugspersonen mehr zu glauben als Fremden (z.B. Corriveau & Harris, 2009). Das Vertrauen in Bezugspersonen scheint auf den ersten Blick eine gute Idee. Denn diesen Personen liegen wir oft am Herzen. Der Schluss, dass sie uns gute Ratschläge geben, scheint naheliegend. Dies kann jedoch ein gefährlicher Trugschluss sein. Beispielsweise treten neben Familien und Freunden in unserer digitalen Welt auch mediale Akteure und Akteurinnen auf, die Kinder häufig sogar als Idol beschreiben (KIM Studie, 2020).

Diese Kinderidole werden zuweilen zur Vermarktung von Produkten oder Wertvorstellungen verwendet und ziehen Kinder in eine Informationsflut, die kaum noch überschaubar ist. So finden wir kindliche Aussagen wie: „*Das mag doch Bibi Blocksberg auch*“ (Fenya, 5 Jahre alt). Um dies näher zu untersuchen, schickten wir in einer Studie mehr als 300 Schulanfänger:innen (6 bis 7 Jahre) auf eine digitale Weltraum-Schatzsuche. Die Ratschläge, die die Kinder für ihre Entscheidungen verwenden konnten, kamen entweder von einem ausgewiesenen Experten oder ihrem medialen Idol (z.B. Spiderman). Es zeigte sich, dass ein bedeutender Teil der Kinder beim Entscheiden eher dem Ratschlag ihres Idols folgten. Andere Kinder waren zwischen den unterschiedlichen Quellen hin und her gerissen. Manche Kinder schafften es allerdings, systematisch dem Ratschlag des Experten, der Expertin zu folgen. Was diese Kindergruppen unterscheidet, wie sie sich in den folgenden Jahren entwickeln und welche Faktoren eine Rolle für unterschiedliche

Entscheidungsverläufe spielen, untersuchen wir aktuell im KEEP-Panel (**K**ognitive **E**ntwicklung von **E**ntscheidungskompetenz und gesellschaftliche **P**artizipation) an der Universität Erfurt.

Empfehlungen für die Praxis

Was geht in Kinderköpfen vor sich, wenn sie vehement das Zähneputzen ablehnen oder sich wiederholt für Lebensmittel entscheiden, die ihnen eigentlich gar nicht schmecken oder guttun? Unsere Forschung legt nahe, dass dies häufig Schwierigkeiten bei der Informations- und Quellenbewertung sind und damit zumeist kein Anlass zur Sorge oder gar Verärgerung sein sollten. Vielmehr ist es Ausdruck dessen, dass Kinder die Möglichkeit brauchen, das Entscheiden zu lernen.

Sie brauchen Wissen über sich und die Zusammenhänge in der Welt. Sie müssen auch lernen, dieses Wissen systematisch und kritisch beim Entscheiden zu nutzen. Kinder dabei zu unterstützen, muss nicht schwierig sein. Im Wesentlichen geht es um folgende Fragen: Welche Informationen sind wichtig? Welchen Quellen kann ich in der jeweiligen Situation vertrauen? Sich dies beim Entscheiden immer wieder bewusst zu machen, ist eine zentrale Kompetenz und kann in Alltagsentscheidungen von Erwachsenen angeregt und auch vorgelebt werden.

Kontakt: Dr. Stefanie Lindow, Dr. Leonie Aßmann, Lena Breuer, Institut für klimagesundes Verhalten an der Universität Erfurt, www.uni-erfurt.de/institute-for-planetary-health-behaviour

Literatur

- Aßmann, L., Betsch, T., Lang, A., & Lindow, S. (2022). *When even the smartest fail to prioritise: overuse of information can decrease decision accuracy*. *Journal of Cognitive Psychology*, 34(5), 675–690. <https://doi.org/10.1080/20445911.2022.2055560>

- Betsch, T., Lehmann, A., Lindow, S., Lang, A., & Schoemann, M. (2016). *Lost in search*:
- (Mal-)adaptation to probabilistic decision environments in children and adults. *Developmental Psychology*, 52(2), 311–325.
- Corriveau, K., & Harris, P. L. (2009). *Choosing your informant: Weighing familiarity and recent accuracy*. *Developmental science*, 12(3), 426-437.
- Kim Studie (2020). *Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger*. Abgerufen von: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2020/KIMSt_die2020_WEB_final.pdf
- Koenig, M. A., & Harris, P. L. (2005). *Preschoolers mistrust ignorant and inaccurate speakers*. *Child development*, 76(6), 1261-1277.
- Lindow, S., Lehmann, A., Buttelmann, D., & Betsch, T. (2023). *Preschoolers' use of cue validities as weights in decision-making: Certainty does not substantially change the world*. *Judgment and Decision Making*, 18, e38. <https://doi.org/10.1017/jdm.2023.36>
- Nisbett, R. E., & Ross, L. (1980). *Human inference: Strategies and shortcomings of social judgment*. Prentice-Hall.
- Sinatra, G. M., & Lombardi, D. (2020). *Evaluating sources of scientific evidence and claims in the post-truth era may require reappraising plausibility judgments*. *Educational Psychologist*, 55(3), 120–131. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1730181>
- Simon, H. A. (1982). *Models of bounded rationality*. The MIT Press.
- Stadtler, M., & Bromme, R. (2014). *The content-source integration model: A taxonomic description of how readers comprehend conflicting scientific information*. In D. N. Rapp & J. L. G. Braasch (Eds.), *Processing inaccurate information: Theoretical and applied perspectives from cognitive science and the educational sciences*. Boston Review.

Rita Crecelius

Achtung Klima! Warum ein neuro- bewusster Umgang mit dem Klima-Thema für die Zukunftsfähigkeit unserer Kinder wichtig ist.

Bei dem Phänomen Wärme gibt es ein Paradoxon: Während das Erdklima zu viel davon hat, hat das soziale Klima zu wenig. Zwischen der bedrohlichen Zunahme der Erderwärmung und einer ebenso bedrohlichen Zunahme an sozialer Kälte steht die Kita, die Kinder zukunftsfähig machen soll. Was ist hier angebracht? Wir können im sozialen Miteinander Voraussetzungen schaffen, um einem angstausslösenden Thema möglichst ressourcenvoll zu begegnen: Den Klimaschutz in einem neurobewussten Beziehungsklima anzusprechen, ist hilfreich, um die Zukunftsfähigkeit der Kinder zu sichern.

Kindern die Bedrohlichkeit der Erderwärmung nahezubringen, ohne Angst auszulösen – das ist eine pädagogische Gratwanderung. Wir alle wissen, dass das Nervensystem von Kindern sich in der Entwicklung befindet. Es fehlt an Kompensationsmöglichkeiten, die Erwachsene in der Regel zur Verfügung haben. Gerade diese Erwachsenen-Gewöhnung an ein chronisches Gefahrenszenario hat dazu geführt, dass klimafreundliche Maßnahmen auf die lange Bank geschoben wurden (und leider immer noch werden).

Bei Kindern jedoch werden angstausslösende Reize noch unmittelbar als das aufgefasst, was sie sind: Als Hinweise auf eine akute Bedrohung. Unter dem Eindruck der Gefahr schaltet ihr Nervensystem sozusagen ungeschützt in einen archaischen Zustand. Da gibt es nur zwei Möglichkeiten: Sich wehren oder flüchten. Aus der Perspektive des Kindes ist es da-

her entscheidend, in welchem neurophysiologischen Zustand sich die erwachsene Person befindet, die mit ihm über die Erderwärmung spricht: Ist da Zuversicht und Ermutigung? Oder überwiegt die für eine Gefahrensituation typische defensive Grundhaltung: „Wir müssen aufpassen!“

An dieser Stelle wird darüber entschieden, in welcher inneren Haltung das Kind auf seine Zukunft blickt: Ob es defensiv aus dem Notfallmodus schaut oder aus dem Gefühl heraus, dass es genügend Ideen, Veränderungsbereitschaft und Kooperation unter Menschen gibt, die eine Lösung bringen. Schauen wir uns beide Varianten genauer an: Wenn die erwachsene Person im Aufpassen-Modus ist, wird das Kind diese Reaktionsweise übernehmen. Das bedeutet: Das Kind wird reagieren, wird aktiv werden und versuchen aufzupassen und auch andere zum Aufpassen zu bewegen. Das Kind tut das, was Kinder normalerweise tun: Es lernt. Neuronal gesehen, lernt es hier vor allem eins, nämlich im Notfallmodus zu funktionieren.

Der Notfallmodus hat den Vorteil, dass wir in akuten Bedrohungsszenarien schnell und ohne Einfluss des Denkens handeln können. Das ist sehr nützlich, um Gefahren augenblicklich abzuwenden und das Überleben zu sichern. Jedoch sollte der Notfall kein Dauerzustand sein. Eine allzu lange Verweildauer im Notfallmodus geht auf Kosten des Wachstums: Die höheren kognitiven Funktionen können nicht mehr angesteuert werden, die Verarbeitung von Emotionen bleibt auf der Strecke. Wenn der Notfallmodus zu einer Dauer-Schleife wird, hat das einen hohen Preis für die Entwicklung des Kindes. Im Notfallmodus werden Prozesse des neugierigen Erkundens und Erforschens, die Kreativitätsentwicklung und die kognitive Flexibilität sozusagen neuronal kaltgestellt.

Ungewollt baut sich hier ein neues Gefahrenszenario auf: Wenn das Kind im Eifer akuter Gefahrenabwehr steckenbleibt,

wird sich der „Klima-Fleiß“ bald erschöpfen. Die Erschöpfung wiederum aktiviert die nächst-tiefere Ebene des Nervensystems: Den Shutdown – ein Gefühl der Ohnmacht breitet sich aus.

Dieses Ohnmachtsgefühl ähnelt nicht zufällig der langjährig bestehenden gesellschaftspolitischen Lähmung: In einem chronischen und komplexen Bedrohungsszenario wie dem Klimawandel braucht es mehr als nur akute Abwehrmechanismen. Hier brauchen wir eine neugierig-konstruktive, flexible und lösungsorientierte Grundhaltung. Es ist in der Regel das Gefühl eines zuversichtlichen und ermutigenden sozialen Miteinanders, das uns den Zugang zu wirksamer Krisenbewältigung eröffnet. Deshalb ist es so entscheidend, in welcher Beziehungsumgebung wir mit Kindern über das Klima sprechen. Hier ist das Gewährsein der erwachsenen Person gefragt. Im Idealfall gelingt es ihr, in der Beziehung zum Kind eine Qualität aufzubauen, die ihm Anreize zu emotionaler Sicherheit, zu neugierigem Erkunden und zur Selbstwirksamkeit gibt. Wie tut sie das? Hier sind, kurz und knapp, vier Stichworte zu nennen:

Augenhöhe und Perspektivwechsel:

Sich in die Situation des Kindes hineinzuversetzen: Was bedeutet es zu wissen, dass das Klima sich beständig erwärmt? Welche Gedanken und Emotionen werden dadurch beim Kind ausgelöst?

Emotionale Erreichbarkeit:

Die Bereitschaft, den spontanen Empfindungen und Impulsen des Kindes Raum zu geben und (auch mit möglichen Angstgefühlen des Kindes) in positiv-validierender emotionaler Resonanz zu sein.

Moderierende Begleitung der Orientierungsreaktion des Kindes:

Worauf lenkt das Kind seine Aufmerksamkeit als erstes? Bei welchem Lösungsansatz liegt sein Interesse? Was ist ihm

wichtig? Der Aufbau von intrinsischer Motivation entwickelt sich in einem individuellen Prozess von Orientierung und stetig wachsender Verständnisbildung, der eine aufmerksame Begleitung braucht.

Angebot eines sinnvollen Rahmens für die (wachsende) Selbststeuerung:

Seinem Entwicklungsstand entsprechend wird das Kind eigene „klimaschützende“ Maßnahmen ausprobieren und durchführen wollen. Hierfür gilt es, einen Rahmen des Experimentierens zu schaffen. Dabei kommt es vorerst einzig auf die subjektiv erlebte Selbstwirksamkeit an, die – mit offenem Ende – immer weiter verfeinert und angepasst wird. In diesem experimentellen Prozess wird das Dopaminsystem des Kindes immer wieder gefüttert mit Erlebnissen von: „Ich kann!“ Im Erleben zunehmender Selbstwirksamkeit wird die Notfall-Erfahrung von „Ich kann nicht!“ oder „Ich muss!“ aufgelöst. Geschieht dies gemeinsam, in einer achtsam moderierten Gruppe von Kindern, ist es besonders wirkungsvoll!

Wenn wir in der Kita über ein chronisches Bedrohungsszenario wie den Klimawandel sprechen, ist es ein notwendiges, aber aufwändiges Unterfangen. Hierbei ist es für Bezugspersonen besonders wichtig, auf die eigenen (meist unbewussten) Ängste zu achten: Fühlt das Kind sich zu einer bestimmten „Lösung“ gedrängt, wird es jeweils nur kurzzeitig in dieser Richtung aktiv sein – nämlich solange, bis der subjektiv empfundene Notfallalarm erlischt. Für eine nachhaltig gelingende Krisenbewältigung ist in der Regel ein emotional absicherndes und zur Eigenaktivität anregendes Beziehungsklima erforderlich.

Kontakt: Rita Crecelius, Diplom-Psychologin und ICDP-Interaktionstrainerin, Training – Wachstumsorientiertes Coaching – Notfallpsychologie, www.ritacrecelius.de

Winona von Vlahovits, Mariel Wille

Mit Bildung für nachhaltige Entwicklung, Nachhaltigkeit in der Kita (er)leben

Die Begriffe „Nachhaltigkeit“ und „nachhaltig“ werden in unserem Alltag ziemlich unterschiedlich verwendet. Was verstehen wir unter Nachhaltigkeit? Wie können wir Nachhaltigkeit auch in der Kita leben und dabei die Kinder und das gesamte Kita-Team einbeziehen?

Wenn wir sagen „Diese Person hat mich nachhaltig beeinflusst“, meinen wir, dass sich ihr Einfluss über einen längeren Zeitraum tiefgreifend auswirkt. Im Zusammenhang mit Bildung für nachhaltige Entwicklung, kurz BNE, wird der Begriff „Nachhaltigkeit“ in einer spezifischen Bedeutung verwendet – wir sollten nicht auf Kosten der Menschen anderer Regionen oder künftiger Generationen leben.

BNE hilft Kindern und Erwachsenen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf andere und auf ihre Umwelt zu erkennen und sich so zu verhalten, dass möglichst niemand benachteiligt wird. Das Ziel ist eine Welt, die sich *nachhaltig* entwickelt. Das Ziel ist ein Großes. Wie können wir das schon in der Kita angehen?

BNE lebt vom gemeinsamen Handeln. Es geht nicht nur um Themen, wie Klima- und Umweltschutz, sondern darum, Dinge gemeinsam und partizipativ auszuhandeln. Bereits in der Kita können wir solche partizipativen Prozesse anstoßen.

Der Whole-Institution-Approach

Dafür ist es wichtig, BNE in der Kita über die pädagogische Arbeit hinaus zu denken. Der sogenannte Whole-Institution-Approach – übersetzt etwa „ganzheitlicher Ansatz“ – spielt dabei eine zentrale Rolle. Ganzheitlich bedeutet: BNE gelingt nur, wenn die gesamte Einrichtung betrachtet

wird und möglichst alle eingebunden sind. Neben der Kita-Leitung und dem pädagogischen Personal werden auch die Hauswirtschaftskräfte als Expertinnen und Experten auf ihrem Gebiet in die Arbeit mit den Kindern einbezogen. Die Hausmeisterin baut später vielleicht einen Komposthaufen oder ein Tauschregal mit den Kindern. Der Koch probiert mit ihnen Rezepte aus, spricht über den Einkauf von Lebensmitteln oder arbeitet an einem nachhaltigeren Speiseplan. Ziel ist es, dass sich die gesamte Einrichtung mit allen Bereichen zukunftsfähig und gerecht auf den Weg macht. So kann sie ein Ort werden, an dem Kinder lernen, nachhaltiger zu denken und zu handeln. Genau darum geht es bei BNE: Nicht nur über Dinge zu sprechen, sondern auch tatsächlich etwas zu tun – und zwar gemeinsam.

Anlässe schaffen

Die Fragen einer nachhaltigen Entwicklung bewegen sich immer wieder um Schlüsselthemen, wie Konsum und Lebensstile, Klima und Klimawandel, Ernährung und Landwirtschaft oder Mobilität und Verkehr. Diese Schlüsselthemen lassen sich in alltäglichen Situationen in der Kita aufgreifen. So können zum Beispiel eine Obstpause oder die Vesper einen guten Anlass bieten, um mit den Kindern in BNE einzusteigen. Welche Schlüsselthemen nachhaltiger Entwicklung verbergen sich zum Beispiel hinter einem Apfel?

Wenn wir uns fragen: Woher kommt der Apfel? Was braucht ein Apfelbaum, damit er Früchte trägt? Wer hat den Apfel geerntet und können sich alle Menschen einen Apfel leisten? stecken wir schon mittendrin in den Schlüsselthemen einer nachhaltigen Entwicklung. Über den Apfel kann man sich zum Beispiel dem Thema Landwirtschaft annähern. Beim gemeinsamen Gärtnern im Kita-Garten können die Kinder beobachten, wie aus Samen Sprösslinge werden und an Pflanzen schließlich Obst wächst. Sie erkennen, dass unsere

Lebensmittel erst einmal entstehen müssen, bevor sie auf unseren Tellern landen. Das stärkt ihre Wahrnehmung der Natur und ihr Bewusstsein, dass wir von der Natur abhängig sind. Und was ist mit Lebensmitteln, die im Gegensatz zum Apfel nicht bei uns wachsen? Haben die Kinder schon mal eine Banane wachsen sehen? Und woher kommt eigentlich der Kakao in der Schokolade? Mit Landkarte, Pinnadel und Faden können die Kinder Transportwege nachvollziehen. So entwickeln sie ein Verständnis für größere Zusammenhänge. Bildung für nachhaltige Entwicklung befähigt Kinder (und Erwachsene), Zusammenhänge zu verstehen und zu erkennen, dass das eigene Handeln Auswirkungen auf die Natur und andere Menschen hat.

Mit Kindern über den Klimawandel sprechen?

Das Gefühl etwas verändern zu können, ist vor allem bei Themen wichtig, die auch negative Gefühle hervorrufen können. Zum Beispiel beim Thema Klimawandel. Schon Kita-Kinder nehmen Klimawandelfolgen wie Starkregen, Überschwemmungen oder Hitzewellen wahr und die Kinder von heute werden die Auswirkungen des menschengemachten Klimawandels erleben. BNE hilft dabei, die Kinder nach und nach darauf vorzubereiten, mit Veränderungen und unangenehmen Gefühlen umzugehen. Die Psychotherapeutin Katrin Bosshard sagt:

„Das Schlimmste für die menschliche Psyche ist das Erleben von Ohnmacht. Wir brauchen also Ideen dafür, was wir tun können. Sobald wir ins Tun kommen, erleben wir uns wirksam. Das entlastet ungemein und Kinder spüren diese Entlastung sofort und bekommen eigene Ideen.“

Vom Denken ins Handeln kommen, genau darum geht es bei BNE. Auch hier lautet wieder die Devise: Am Alltag der Kinder

orientieren. Der Klimawandel ist komplex, es geht nicht darum alle Elemente und Mechanismen, die unser Klima bestimmen, zu begreifen. Erst einmal geht es darum, mit den Kindern Fragen zu entwickeln und anschließend gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Neues Bildungsangebot der Stiftung Kinder forschen

Die Stiftung Kinder forschen entwickelt ein neues Bildungsangebot, das pädagogische Fach- und Lehrkräfte genau dabei unterstützt: altersgerecht sowie praxis- und alltagsnah die Klimakrise aufzugreifen. Ab 2024 können Interessierte das Bildungsangebot „Was macht der Schneehase ohne Schnee? Klimawandel begreifen, gemeinsam handeln“ nach und nach in vielen Regionen Deutschlands buchen.

BNE – ein echtes Gemeinschaftsprojekt

Um eine gute Zukunft für unsere Kinder und für Menschen auf der ganzen Welt zu gestalten, müssen wir alle an einem Strang ziehen. Bei BNE geht es darum, Veränderungen anzustoßen – und zwar gemeinsam. Es geht darum, Dilemmasituationen nicht zu vermeiden, sondern als Lerngelegenheiten zu nutzen. Aus alltäglichen Situationen können dabei echte Gemeinschaftsprojekte entstehen. So werden Strukturen und Abläufe in der Einrichtung hinterfragt, und zwar immer wieder aufs Neue. Wenn Kinder dabei eingebunden, ihre Ideen gehört und ihr Denken ernst genommen werden, legt das den Grundstein dafür, dass sie auch später für ihre eigenen Positionen eintreten. Und genau das braucht eine nachhaltige Entwicklung: Menschen, die den Mut haben, vorhandene Strukturen in Frage zu stellen und Veränderungen anzustoßen.

Kontakt: Winona von Vlahovits, Mariel Wille, Stiftung Kinder forschen, Berlin, E-Mail:

winona.vonvlahovits@stiftung-kinder-forschen.de, www.stiftung-kinder-forschen.de

Stefanie Möser

Klima und Artenschutz – Naturnahe Gärten auch in der Kita?

Kinder brauchen naturnahe Räume, die an ihren Bedürfnissen orientiert sind und in denen sie selbstwirksam spielen können. Den Außenflächen von Kitas kommt hier eine besondere Bedeutung und Verantwortung zu. Denn ein kindgerechtes Kita-Außengelände fördert Kinder in ihrer ganzen Entwicklung. In der Interaktion mit ihren Spielgefährt:innen erproben sie ihre sozialen, kommunikativen und sensorischen Fähigkeiten. Wenn Spiel, Spaß und Sport im Vordergrund stehen, wird zudem ihre Beweglichkeit gefördert. In Kindertagesstätten übernehmen Kinder Verantwortung für Tiere und Pflanzen und entwickeln eine besondere Vertrautheit mit ihnen. Hier können sie agieren, verändern, selbst gestalten und kreativ sein. Die Außenfläche eines Kindergartens ist ein wertvoller und unersetzbarer Ort zum Lernen, Spielen, Abenteuer erleben und Entspannen. Mit Zeit und einer guten Vorbereitung wird das Gelände zum wahren Naturabenteuer!

Von der Idee zur Umsetzung – Planung und Gestaltung naturnaher Kindergärten¹

Wie kann nun die Vision, den Außenbereich eines Kindergartens naturnah zu planen oder umzugestalten, Wirklichkeit werden? Zunächst ist es wichtig, dass möglichst viele Personen aus dem Kindergarten-Team hinter dem Vorhaben stehen. Jede:r sollte Ideen und Wünsche zur Umsetzung mit einbringen. Auch Familien und die Gemeinde sollten hinter dem Vorha-

¹ Broschüre „Naturnahe Freiräume für Kindergärten“, *Natur im Garten Niederösterreich*
<https://www.naturimgarten.at/newsletter/beitrag/spieleplaetze-und-kindergaerten-naturnah-gestalten.html>

ben stehen. Eine Gartenberatung präzisiert die Möglichkeiten in der Gestaltung und erarbeitet auf Grundlage der Wunschliste, wie die Bedürfnisse der Kinder idealerweise umgesetzt werden können.²

Den naturnahen Kindergarten mit Natur und Leben füllen

Kinder profitieren von einem naturnahen Spielplatz, der vielfältige Bewegungsaktivitäten wie Laufen, Hüpfen und Klettern ermöglicht. Zusätzlich sollten Rückzugsbereiche wie Buschgruppen oder Spielhäuser vorhanden sein, die Selbstbestimmung und Versteckspiele erlauben. Kreative Spielbereiche mit Naturmaterialien wie Sand, Wasser, Äste und Steine fördern die Fantasie und das konstruktive Spiel. Freie Flächen für Bewegungsspiele und ein sensorisch anregendes Umfeld mit verschiedenen Pflanzen und Materialien bereichern die kindliche Erfahrungswelt und unterstützen ihre Entwicklung. Hierbei ist zu beachten, dass ein kindgerechter Garten altersspezifisch gestaltet sein sollte, um die Bedürfnisse Kinder aller Altersstufen zu erfüllen. Wichtig sind Elemente wie flache Hügel mit Treppen, kurze Tunnel, Erdhaufen zum Graben, Materialien wie Sand oder Gras für haptische Erfahrungen und kleine Brücken oder Rampen. Große Flächen sind zu vermeiden; stattdessen sollten kleinere, durchdachte Bereiche mit verschiedenen Anziehungspunkten geschaffen werden.

Die Gestaltung und Nutzung aktiver und ruhiger Bereiche

Naturnahe Kindergärten fördern aktives und kreatives Spielen durch den Einsatz von natürlichen Materialien wie Sand, Wasser und Holz. Geländeformungen wie Hügel und Mulden, ergänzt durch Baumstämme und Steine, bieten Abwechslung und regen zur Bewegung an, während

² Siehe auch: Modellstudie "Gesunde Parks und Gärten", 2022, <https://gesundeparksundgaerten.de/>

Wildstrauchhecken und Blumenwiesen als Tierhabitat dienen und das Interesse an der Natur wecken. Spielgeräte sollten vielseitig und gemeinschaftsfördernd sein, zudem muss die gesamte Anlage barrierefrei gestaltet sein.

In ruhigen Bereichen ermöglichen Sand- und Kiesflächen kreatives Spiel und den Bau eigener kleiner Welten. Es ist wichtig, diese Bereiche gut zu warten und zu säubern. Strukturen aus Gehölzen wie dichte Hecken und Weidentipis bieten nicht nur Sicht- und Lärmschutz, sondern auch Rückzugsorte für Spiele und fördern die kreative Auseinandersetzung der Kinder mit ihrer Umgebung.

Forschen und Entdecken

Im Kindergarten fördern jahreszeitliche Veränderungen und die Naturbeobachtung das Entdecken und Forschen bei Kindern. Sie lernen dadurch Tiere und Pflanzen kennen und entwickeln ein Umweltbewusstsein. Pflegeleichte Blumenbeete dienen als Anziehungspunkt für Insekten und bieten Kindern die Möglichkeit, beim Gärtnern Verantwortung zu übernehmen. Ein Bereich mit Wildwuchs unterstützt die Artenvielfalt und die Neugierde der Kinder auf die heimische Flora und Fauna. Nisthilfen für Insekten erhöhen das ökologische Bewusstsein. Zudem zeigt ein Komposthaufen den Kreislauf der Natur auf und Kinder können hier aktiv beim Kompostieren mithelfen, was ihr Verständnis für ökologische Prozesse und nachhaltigen Umgang mit Ressourcen stärkt.

Naschen und essen

Beerensträucher und Obstbäume in Kindergärten bieten nicht nur gesunde Snacks, sondern auch Lernchancen über die Natur. Beeren, die wenig Pflege benötigen und durch ihre Größe und Vielfalt ideal für Kinder sind, und Obstbäume, die mehr Pflege erfordern, ziehen auch Tiere an. Naschhecken aus robusten Beerengar-

ten sind pflegeleicht und bieten Sichtschutz. Die Obstbäume sollten widerstandsfähig und kinderfreundlich sein, mit hochstämmigen Bäumen in aktiven Bereichen und niedrigen Bäumen zum Selbstpflücken in ruhigeren Zonen. Gemüsegärtnern und Kräuteranbau mit Kindern fördert das Verständnis für Natur und Ernährung, während essbare Blüten eine sinnvolle Ergänzung für die Mahlzeiten sind und die sensorische Erfahrung der Kinder bereichern.

Welche Bäume im Kindergarten?

Bäume sind für Kindergärten aus mehreren Gründen vorteilhaft: Sie verbessern das Klima, filtern Luftschadstoffe, bieten Schatten und kühlen die Umgebung, dienen als Nahrungsquelle und Lebensraum für Tiere und symbolisieren den Wechsel der Jahreszeiten. Sie wirken beruhigend und können wie eine natürliche Klimaanlage wirken, indem sie Wasser aufnehmen und die Umgebungstemperatur senken. Bei der Auswahl sollten die Größe und der Schattenwurf des Baumes berücksichtigt werden, um kindgerechte Ernte- und Spielmöglichkeiten zu schaffen.

Pflege des naturnahen Kindergartens

Die Pflege eines naturnahen Kindergartens zielt darauf ab, durch behutsame Maßnahmen und die Förderung heimischer Pflanzenarten ein vielfältiges Ökosystem zu schaffen, das sowohl die Spiel- als auch die Naturerfahrung für Kinder bereichert. Die Pflege ist bewusst zurückhaltend, um Wildblumen und die natürliche Vegetation zu erhalten, was wiederum die Artenvielfalt steigert und Insekten anlockt. Zu den Pflegemaßnahmen zählen der Schutz junger Pflanzen beim Mähen, das Mulchen und Gießen neu gepflanzter Gehölze, das Entfernen von „gefährlichen“ Ästen und die Nutzung von Schnittgut als Lebensraum für Tiere wie Igel. Die natürliche Vegetation sollte dicht wachsen, um

Schatten und versteckte Bereiche zu bieten und gleichzeitig die kindlichen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Normen und Sicherheit

Die Gestaltung von Spielbereichen in Kindergärten und -tagesstätten muss sowohl Sicherheit als auch Abenteuer bieten. Es ist wichtig, die Sicherheitsnormen zu kennen und die Spielplätze regelmäßig zu inspizieren. Spielgeräte müssen sicher, aber auch so gestaltet sein, dass sie die Ent-

wicklung der Kinder fördern. Regelmäßige Wartung und Sicherheitschecks sind entscheidend für die physische Sicherheit der Kinder und unterstützen gleichzeitig ihre Entwicklung und Risikobereitschaft.

Kontakt: Silke von Mansberg, Projektverbund Gartenhorizonte Niedersachsen e.V., Geschäftsstelle „Natur im Garten Niedersachsen“, Lauenförde, Tel.: 05273 36728-27, E-Mail: naturimgarten@gartenhorizonte.de, www.gartenhorizonte.de

AKTUELLES

*Bärbel Peper,
Sandra Warszewicz*

Kita – Klima – Gesundheit Beispiele aus der Kitapraxis Was können wir tun?

Weil Kinder ein „Recht auf eine gesunde Umwelt“ haben und Umweltzerstörung als „strukturelle Gewalt“ gegenüber der jungen Generation zu benennen ist, stellt sich nicht die Frage ob – sondern nur wie der verantwortliche Zusammenhang zwischen Kita – Klima – Gesundheit hergestellt werden kann (muss).

Kitas sollen Orte sein, in denen Kinder sicher sind, das gilt auch für die Gesundheit – auch für die Gesundheit der Mitarbeitenden, als Vorbild beim Beachten der eigenen Gesundheit und in der pädagogischen Verantwortung.

Bildung für Nachhaltigkeit & Entwicklung (BNE) ist ein bedeutsamer Bildungsaspekt, der ganzheitlich, am Kind orientiert

und übergeordnet umgesetzt werden kann. Es ist ein Gemeinschaftsthema für die Erwachsenen und Kinder in einer Kita, denn die Kinder sollen in den Belangen gehört und einbezogen werden, die sie persönlich betreffen.

Was genau können wir in den Kitas dafür tun?

Wir haben, als wir uns mit Fragen der Gesundheit und Gesunderhaltung befasst haben, festgestellt, dass die Ideen gleichzeitig mit der Kita als Ganzes zu tun haben und zudem ökologisch vorteilhaft sind. Wenn wir z.B. auf gesunde Zwischenmahlzeiten achten und Lebensmittel ohne Kleinverpackungen bevorzugen, haben die Kinder und wir nicht nur gesünder gegessen – gleichzeitig hat sich unser gesamter Verpackungsmüll um über 50% verringert.

Oder: Seit über 25 Jahren bezieht unsere Kita zum Mittagessen fleischfreie Gerichte. Die Kinder bekommen somit einen hohen Anteil an Ballaststoffen und nun tragen wir automatisch diesbezüglich zum Erhalt von natürlichen Flächen bei, die für den Billig-

anbau für Tierfuttersoja gerodet werden. Bei der Auswahl der Gerichte sind die Kinder beteiligt und sie wählen eher Nudeln oder Kartoffeln und weniger Reis aus. Wasser-Reisanbau produziert Fäulnisgase, die das Klima schädigen.

Wir achten beim Einkauf von Lebensmittel auf biologische Produktion und fairen Handel. Diese Produkte sind zwar teurer, sind jedoch geschmacklich meist intensiver und bereiten mehr Freude.

Natürlich „rettet das nicht die Welt“, aber wir erhalten uns in der Kita gesund und erkennen die Zusammenhänge für das Klima. Auch die Kolleginnen berichten, dass sie aufgrund ihrer Vorbildfunktion bewusst auf die eigene gesunde und Müll vermeidende Ernährung achten.

In der Beschaffung von Materialien schauen wir, ggf. gebrauchte Gegenstände zu bekommen. Das macht uns finanziell flexibler und schont die natürlichen Ressourcen. Bei neuem Material achten wir auf möglichst natürliche Ausgangsstoffe und erleben diese als „Handschmeichler“ und reduzieren Plastikmüll.

Wenn die Kolleginnen z.B. auf die Regulierung der Raumtemperatur, über CO²- und Lärmampeln auf das Raumklima achten, hält das alle gesund und spart Heizenergie. Am Zulauf reduzierte Wasserleitungen verringern die Wassermenge aus den Wasserhähnen – wir haben „weniger ungewollte Überschwemmungen“ in den Waschräumen und sparen gleichzeitig Wasser.

Egal, ob bei Lebensmitteln, Bastelmaterial, Reinigungsmitteln, ... überall haben wir uns einen Umgang im Team erarbeitet,

der Ressourcen spart, der Gesundheit dient und uns Freude bereitet. Die nachfolgenden Generationen können an uns Kita-Mitarbeiter:innen den Anspruch stellen, dass wir das Recht auf eine gesunde Umwelt beachten.

Zur weiteren Gesunderhaltung dient auch die Gestaltung des Außengeländes. Wir pflanzen Obstbäume, Sträucher, legen Gemüsebeete an, pflanzen und säen Blumen, bauen Nistkästen und Futterstationen, schaffen Plätze für Fahrräder und entwickeln unseren alten Baumbestand weiter.

Die Kinder und Erwachsenen erleben ein möglichst diverses Außengelände, können Pflanzen und Tiere beobachten, können in der divers

gestalteten Umgebung spielen und explorierend aktiv sein – ebenso die Fachkräfte. Somit wird einerseits signifikant die Gesundheit gefördert und trägt für alle dazu bei, die Natur zu verstehen, sie zu beachten und letztlich zu bewahren.

Kita – Klima – Gesundheit: Es macht bei allen Überlegungen einfach Spaß und sicherlich können dem alle Kolleg:innen zustimmen, die diesen Kreislauf bewusst für die Kita in Gang gebracht haben.

Kontakte:

Bärbel Peper, DRK-Kita Ramelsloh, E-Mail: kita.ramelsloh@drk-lkharburg.de, www.kinderzeit-medien.de

Sandra Warsewicz, DRK-Kita Ramelsloh, E-Mail: kita.ramelsloh@drk-lkharburg.de, Werkstatt der Guten Gedanken, www.sandra-warsewicz.de

Foto: Sandra Warsewicz, Werkstatt der Guten Gedanken



Dr. PH Susanne Bantel,
Team Sozialpädiatrie und
Jugendmedizin, Region Hannover

Fit, bunt und lecker! Bewegungsförderung und Vermittlung von gesunder Ernährung im Setting Kita und in der individuellen Familienberatung

Worum geht es?

Mit dem Corona-Lockdown wurden die Bewegungsmöglichkeiten der Kinder stark eingeschränkt (geschlossene Spielplätze, Sportvereine).

Die Konsequenzen zeigen sich vor allem in einem vermehrten Medienkonsum

und der Gewichtszunahme. Mittlerweile verweisen mehrere Studien auf bestimmte Effekte, die bereits vor der Corona-Pandemie bestanden und durch den Lockdown verstärkt wurden, wie Fehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht. Die Auswirkungen des Lockdowns auf die Gesundheit der Kinder betrifft überwiegend sozial benachteiligte Familien und verstärkt die gesundheitliche Ungleichheit. Hier setzt das Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin des Fachbereichs Jugend der Region Hannover an und hat im September 2022 das Projekt „Fit, bunt und lecker“ zur Bewegungsförderung und Ernährungsbildung initiiert.

Warum haben wir gehandelt?

Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter sind ein bedeutsames Gesundheitsproblem, das die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität früh beeinträchtigen kann. Bereits im Kindes- und Jugendalter können Folgeer-

krankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates auftreten (Cataldo et al. 2016, Cheng et al. 2016, Memaran et al. 2020). In Deutschland waren die Prävalenzen von Übergewicht und Adipositas in den vergangenen Jahren stabil. Auch in der Region Hannover lag der Anteil von übergewichtigen und adipösen Kindern zum Zeitpunkt der Einschulung über mehrere Jahre stabil bei rund 10%.

Jedoch zeigen die Schuleingangsdaten der mehr als 11.000 untersuchten Kinder in der Region Hannover seit Beginn der Corona-Pandemie im Vergleich zu den vorherigen Einschulungsjahrgängen eine deutliche Zunahme von Übergewicht und

Adipositas auf 14,5% (Bantel, Wunsch 2022). Diese Zahlen sind aus kinderärztlicher Sicht

besorgniserregend und es besteht Handlungsbedarf.

Welche Zielsetzungen verfolgen wir mit dem Projekt „Fit, bunt und lecker“?

Im September 2022 ist unser Projektteam „Fit, bunt und lecker“ an den Start gegangen. Eine Sportfachkraft und mehrere Ernährungsfachkräfte bieten Bewegungsförderung und Ernährungsbildung im Setting Kita als präventive Maßnahme, um die gesundheitliche Entwicklung und damit die Chancengleichheit der Kinder langfristig zu unterstützen. Dabei soll auf bereits bestehende Strukturen zurückgegriffen und ein interdisziplinärer Ansatz bestehend aus den beiden Modulen Bewegung und Ernährung verfolgt werden. Zielsetzung ist die Förderung maximaler Bewegungsanlässe und die Verankerung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung im Kita Alltag. Das Projektteam hat dabei eine beratende und unterstützende Funktion und



soll Impulse, neue Ideen und Informationen einbringen, indem mit den Kindern, dem pädagogischen Personal und den Eltern über verschiedene Ansätze zusammengearbeitet wird.

Neben diesen präventiven Maßnahmen im Setting Ansatz wird zudem eine individuelle Familienberatung rund um die Themen Ernährung und Bewegung angeboten.

Was findet konkret statt?

- ⇒ gezielte Förderung von Bewegungsanlässen und Ernährungsbildung an Kitas
- ⇒ Durchführung von Aktionstagen zur Ernährung und Bewegung für Kinder. Sowohl kombinierte als auch separate Aktionstage zu den Themen Ernährung Bewegung, Sinnesschulungen, Kinderyogastunden, Bewegungsspiele, Aufbau von Bewegungs- und Sinneslandschaften, Waldtage, Entdecken von neuen Bewegungsangeboten werden für die Kinder in den Kitas durchgeführt.
- ⇒ Informationsveranstaltungen / Elternabende und niedrigschwelligen Angebote wie Eltern-Kind-Nachmittage. Sowohl die Elternabende als auch die Eltern-Kind-Nachmittage werden an die Zielgruppe in Absprache mit den Kitas angepasst. Diese können sowohl zu unterschiedlichen Schwerpunkten wie z.B. jahreszeitenbezogen oder themenspezifisch durchgeführt werden. Die gemeinsame Interaktion steht dabei im Vordergrund.
- ⇒ Fachliche Beratung für Kitas zum Thema Elternkommunikation, Kooperation mit Sportvereinen, Gestaltung des Verpflegungsangebotes, Ernährungsbildung in der Kita, Konzeption Ernährung. Die fachliche Beratung kann im Einzelgespräch mit der Kitaleitung, im Team auf einer Dienstbesprechung oder im Rahmen eines Studientages erfolgen. Die individuellen

Bedarfe der Kitas stehen dabei im Mittelpunkt.



- ⇒ Beratung des hauswirtschaftlichen Personals
- ⇒ Begleitung bei Zertifizierungsprozessen (z.B. Bewegungsfreundliche Kita, Ernährungsangebote nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)). Im Rahmen von Zertifizierungsprozessen wird die jeweilige Kita begleitet, unterstützt und fortgebildet, um dann z.B. das Zertifikat „Bewegungsfreundliche Kita“ zu erhalten.
- ⇒ Fortbildungsveranstaltungen für pädagogisches Personal. Im Rahmen von interaktiven Workshops oder Studientagen werden unterschiedliche Themen zur Ernährung und Bewegung vertiefend behandelt, um weitere fundierte Informationen für den Kitalltag zu erhalten und umsetzen zu können.

Eine individuelle Familienberatung zu den Themen Ernährung und Bewegung wird durch die Ernährungs- und Sportfachkraft im Projektteam „Fit, bunt und lecker“ durchgeführt. Über die niedergelassenen Kinderärzt:innen, aber auch durch das schulärztliche Team im Rahmen der Schulinganguntersuchung, werden betroffene Eltern mit ihren Kindern an das Projektteam „Fit, bunt und lecker“ zu einem individuellen Beratungsgespräch vermittelt. Dieses können die Familien freiwillig und kostenlos in Anspruch nehmen.

Rückmeldungen aus den Kitas: Was hat gut funktioniert und warum?

„Wir konnten uns durch den Studientag noch mehr mit den Themen Ernährung und Bewegung beschäftigen und durch die interaktive Gestaltung neue Impulse für den Kitaalltag mitnehmen“

„Wir haben unser Frühstück umgestellt“

„Ich möchte mich von ganzem Herzen bei dir für die wundervolle Stunde zum Thema



Kinderyoga bedanken. Diese Erfahrung war nicht nur bereichernd, sondern hat den Mitarbeitenden auf spielerische Weise geholfen das Thema Kinderyoga ein wenig kennenzulernen.

Die sorgfältig geplanten Übungen und die einfühlsame Anleitung der Erzieherinnen haben einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen.“

Rückmeldungen aus der Familienberatung

Die Familien schätzen das niedrighschwellige Angebot. Es ist keine Überweisung nötig und es muss auch kein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden. Dies erleichtert vielen Familien den Zugang zur Beratung.

Positiv wird erwähnt, dass die Beratung speziell auf Kinder und Jugendliche zugeschnitten ist. Die Kombination aus Ernährungs- und Bewegungsberatung unterstreicht den ganzheitlichen Ansatz und wird von den Familien gerne angenommen.

Weitere Information:

Zur Information des Projektes „Fit, bunt und lecker“ gibt es einen Flyer, der auf der Internetseite zu finden ist. Hier findet man

auch weitere wertvolle Informationen zur Bewegung und Ernährung sowie unsere Kontaktdaten. ([weiterlesen...](#))

Kontakt: Dr. PH Susanne Bantel, Fachbereich Jugend, Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin, Region Hannover, E-Mail: jugendmedizin@region-hannover.de

Literatur:

- *Cataldo R., Huang J., Calixte R. et al. 2016: Effects of overweight and obesity on motor and mental development in infants and toddlers. *Pediatr Obes* 11 (5): 389-396*
- *Cheng J., East P., Blanco E. Eta I. 2016: Obesity leads to declines in motor skills across childhood. *Child Care Health Dev* 42 (3): 343-350*
- *Memaran N., Schwalba M., Vorchert-Mörlins B. et al. 2020: Gesundheit und Fitness von deutschen Schulkindern. Übergewicht und Adipositas sind signifikant mit kardiovaskulären Risikofaktoren assoziiert. *Monatsschrift Kinderheilkunde* 2020: 168: 597-607*
- *Bantel S., Wünsch A. 2022: Gesund aufwachsen in der Region Hannover – Kinder- und Jugendärztlicher Fachbericht 2022. Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchung und weiterer Angebote. Region Hannover, Fachbereich Jugend, Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin.*

Sind Kinder heute übergewichtiger?



Informationen über Ernährung findet man viele. Doch woher weiß man, was davon wirklich stimmt? Hier bietet die Deutschen Gesellschaft für Ernährung Sektion Niedersachsen mit ihren Ernährungspodcast „Zu Tisch, bitte!“, eine Orientierung zwischen Mythen und Wissenschaft. Mit Unterstützung von Expertinnen und Experten besprechen sie aktuelle Themen zur Ernährung. Unter dem Sichtwort „Kids Edition“ greifen die Podcasts unter anderem den Aspekt Übergewicht auf. Immer mehr Kinder sind übergewichtig, was zahlreiche Folgen nach sich zieht. Welche Zahlen und Entwicklungen gibt es dazu, was können die Ursachen sein und was können wir gegen diese Entwicklung tun? Zu Gast in den Podcasts sind zum Beispiel Frau Dr. Wünsch und Frau Dr. Bantel vom Team der Sozialpädiatrie und Jugendmedizin der Region Hannover sowie der Kinderarzt Herr Dr. Buck. ([weiterlesen...](#))

ESF-Plus-Programm „ElternChanceN – mit Elternbegleitung Familien stärken“



Im Rahmen des Netzwerkes Elternbegleitung sollen die Bedarfe im Sozialraum gemeinsam entwickelt, gefestigt und die Strukturen vor Ort verstärkt werden. Die Einbindung der Elternbegleitung in ein kommunales Netzwerk von Familienbildung und -beratung ermöglicht die bedarfsgesteuerte Umsetzung von Maßnahmen im Sozialraum. Das

Jugendamt – dessen Beteiligung im Programm unabdingbar ist – und weitere Einrichtungen der Familienbildung, wie beispielsweise Familienzentren, Familienbildungsstätten, Elternschulen, Kitas, Mehrgenerationenhäuser oder Migrationsberatung, sind in die Angebotsgestaltung involviert. In den Blick genommen werden Eltern mit jüngeren Kindern und Kindern im Grundschulalter. Angebote der Elternbegleitung sind für die frühkindliche Entwicklungsförderung ein entscheidender Faktor und unterstützen die ganze Familie. Sie richten sich an Familien mit kleinem (Erwerbs-) Einkommen, von Armut bedrohte oder betroffene Familien sowie bildungsbenachteiligte Familien mit und ohne Migrations- und Fluchthintergrund. Mit dem EFS-Plus Programm (Europäische Sozialfonds) setzt das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend die Arbeit der Elternbegleitung bis 2028 fort.

([weiterlesen...](#))

Bericht „Klimawandel und Gesundheit“



Der Klimawandel gewinnt auch in Deutschland für die Gesundheit der Menschen zunehmend an Bedeutung. Prognosen sagen signifikante gesundheitliche Risiken voraus. Der Zugang zu soliden und aktuellen Informationen ist für eine evidenzbasierte Politik und Praxis sowie die Identifizierung von Forschungslücken unerlässlich. Im Journal of Health Monitoring des Robert Koch-Instituts (RKI - Klimawandel und Gesundheit - Sachstandsbericht Klimawandel und Gesundheit, 2023) ist der dritte und letzte Teil des Sachstandsberichts „Klimawandel und Gesundheit“ erschienen. In diesem Berichtsteil untersuchen die Forschenden die

gesundheitliche Chancengleichheit im Hinblick auf Auswirkungen des Klimawandels sowie die Bedeutung der zielgruppenspezifischen Klimawandel-Kommunikation. Zudem fassen sie den Handlungsbedarf auf Basis der in den anderen Beiträgen formulierten Handlungsempfehlungen zusammen. ([weiterlesen...](#))

Bildung der Eltern beeinflusst Gesundheit der Kinder ein Leben lang



Das Bildungsniveau von Eltern hat einer Untersuchung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) zufolge einen lebenslangen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Kinder. Die neuen Analysen des BiBs haben den engen Zusammenhang zwischen der Gesundheit im Erwachsenenalter und dem Bildungsabschluss der Eltern mit aktuellen Daten belegt. Demnach sind Menschen aus bildungsfernen Familien noch im Erwachsenenalter häufiger übergewichtig und schätzen ihre eigene Gesundheit schlechter ein als Kinder höher gebildeter Eltern. Die Daten der Untersuchung basie-

ren auf der familiendemografischen Langzeitbefragung der „Family Research and Demographic Analysis“ (FReDA).

([weiterlesen...](#))

Deutscher Kita-Preis 2024

Im Januar startet der Deutsche Kita-Preis



2024. Ab dem 08. Januar können sich bundesweit alle Interessierten in den Kategorien „Kita des Jahres“ und „Lokales Bündnis für frühe Bildung des Jahres“ um die Auszeichnung bewerben. Am 17. Januar 2024 sind alle Interessierten zu einer digitalen Infoveranstaltung eingeladen. In diesem Termin werden Fragen beantwortet sowie das Bewerbungsverfahren und die Auszeichnung „Deutscher Kita-Preis“ näher erläutert. Der Preis wird seit 2018 vom Bundesfamilienministerium und der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung gemeinsam mit weiteren Partnerinnen und Partnern verliehen. Insgesamt 60 Kitas und lokale Bündnisse für frühe Bildung wurden schon für ihre Arbeit ausgezeichnet.

([weiterlesen...](#))

Bremen

Gröpiland sucht kleine und große Gärtner:innen

Das Gröpiland, ein Urban Gardening Projekt in Gröpelingen, sucht nach interessierten jungen und erwachsenen Gärtner:innen, die sich am Gartenprojekt beteiligen wollen und Lust haben, kostenlos Gemüse und Obst anzubauen und zu ernten. Auch Kita- und Schulprojekte, also die regelmäßige Betreuung einzelner Beete durch eine Kindergruppe, sind möglich. Die Anfrage richtet sich an interessierte Gärtner:innen jeden Alters, Erzieher:innen und Lehrkräfte aus dem Stadtteil sowie Multiplikator:innen, die Garten-Kindergruppen begleiten könnten. Kontakt: Jutta Dreyer, E-Mail: blumenfeejutta@outlook.de

LITERATUR & CO

Nachhaltigkeit mit Kindern leben

Warum sitzen Kinder mit Plastikspielzeug im Haus, wenn sie sich in der gleichen Zeit auch im Garten um ihre eigene Erdbeerpflanze kümmern oder einen neuen Schnürsenkel häkeln könnten, um ihr Schuhpaar weiterhin tragen zu können? Die Autorin Ingrid Miklitz kritisiert die Entfremdung zur Natur und den heutigen, durch Industrialisierung und Kapitalismus geprägten Wertekanon in der Gesellschaft. Leicht verständlich, unter Verwendung vieler Zitate und persönlicher Fotos, stellt die Autorin ihre entschiedene Meinung über verantwortungsethische Bildung und gelebte Nachhaltigkeit in Kitas dar. Das Buch enthält viele praxisnahe Ideen für Erzieher:innen, um die Werte Verantwortung, Achtsamkeit, Sparsamkeit, Dankbarkeit und Disziplin in der Kita zu leben.

Ingrid Miklitz: Nachhaltigkeit mit Kindern leben. Impulse für eine wertebasierte Pädagogik in der Kita. Herder Verlag, Freiburg Basel Wien, 2020, 92 Seiten, ISBN 978-3-451-38594-0, 18,00 Euro

Klima im Kopf. Angst, Wut, Hoffnung: Was die ökologische Krise mit uns macht

Mit dem Buch „Klima im Kopf“ beleuchtet die Autorin und Psychologin, Katharina van Bronswijk, wie die Klimakrise unsere Gedanken, Gefühle und soziale Umwelt beeinflusst. In verständlicher und humor-

voller Weise erklärt sie, wie uns psychologische Verzerrungen am aktiven Handeln hindern können, und zeigt auf, welche Schnittstellen zwischen Psychologie, sozialer Gerechtigkeit und Politik bestehen. Die dargestellten Sachverhalte regt dazu an, Fragen zu stellen, die über unser Verhalten und unsere Zukunft nachdenken lassen. Die Autorin ruft dazu auf, Emotionen als treibende Kraft in Umweltdiskussionen zu nutzen und richtet sich an alle Interessierte, die aktiv am gesellschaftlichen Wandel teilhaben möchten.

Bronswijk, van Katharina: Klima im Kopf. Angst, Wut, Hoffnung: Was die ökologische Krise mit uns macht. oekom verlag, München, 2022, 208 Seiten, ISBN: 978-3-96238-381-7, 22,00 Euro

Klimagesund kochen und genießen

Um den Klimaschutz voranzutreiben, müssen auch soziale Einrichtungen ihre Treibhausgasemissionen reduzieren und jeweils vor Ort prüfen, welche Bereiche die meisten Treibhausgase verantworten. Im Projekt „Klimaschutz in der Sozialen Arbeit stärken“ wurde deutlich, dass in Einrichtungen, die Verpflegung anbieten, hier ein sehr großer Hebel liegt: Im Durchschnitt lassen sich die Hälfte der Treibhausgasemissionen auf die Verpflegung zurückführen. Aus diesem Grund hat der Paritätische Gesamtverband gemeinsam mit der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG e.V.) ein Kochbuch für die Gemeinschaftsverpflegung herausgebracht: Klimagesund kochen und genießen: Rezepte, Infos und Tipps für

soziale Einrichtungen. Neben grundlegenden Informationen zur Planetaren Gesundheit und Planetary Health Diet enthält das Kochbuch ganz konkrete Ideen und Tipps, wie die Gemeinschaftsverpflegung Schritt für Schritt umgestellt werden kann. Außerdem gibt es eine bunte Sammlung verschiedener leckerer Rezepte von Paritätischen Mitgliedsorganisationen, die zum Nachkochen einladen. Das Kochbuch steht auch als Download zur Verfügung. ([weiterlesen...](#))

Pädagogische Fachzeitschrift „Forscht mit!“ Praxisideen für Kita und Grundschule

Wer Ideen oder Inspiration für die Kitapraxis sucht kann hier fündig werden. Mit der Zeitschrift „Forscht mit!“ der Stiftung Kinder forschen, erhält man regelmäßig neue Anregungen zum Entdecken, Analysieren, Beobachten und Forschen. Die Experimente im Heft können mit den Kindern direkt umgesetzt werden. In jeder Ausgabe erzählen außerdem zwei Bildungseinrichtungen von einem längeren Forschungsprojekt. Die Zeitschrift bietet Ideen und Anregungen aus der Praxis für die Praxis. Die aktuelle Ausgabe heißt „Ganz schön kräftig und bezieht sich auf unseren Körper und unsere Muskelkraft. Die aktuelle Ausgabe steht auch als Download kostenfrei zur Verfügung.

([weiterlesen...](#))



REZEPTE

Bratapfelkuchen

Zutaten:

- 300 g Mehl (Weizen, Dinkel, Dinkelvollkorn)
- 150 g Zucker
- 1 Tüte Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zimt
- 150 ml Milch oder pflanzliche Milch
- 100 ml Wasser mit Kohlensäure
- 100 ml Öl
- 4 - 5 Große Äpfel
- ... Rosinen, Nüsse, Marzipan nach Bedarf

Zubereitung:

1. Zu Beginn werden die Zutaten Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und ein TL Zimt gemischt.
2. Anschließend Milch, Wasser und Öl hinzugeben.
3. Den Teig verrühren und bis auf 8 TL in eine Springform geben.
4. Die Äpfel (mit oder ohne Schale) in kleine Stücke schneiden und mit dem restlichen Rührteig vermengen.
5. Rosinen, Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, ...) und Marzipan nach Bedarf hinzugeben und unterrühren.
6. Einen TL Zimt hinzugeben und ebenfalls unterrühren.
7. Die Apfelmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben.
8. Den Kuchen bei 180°C ca. 50 Minuten backen.

TIPP:

Den Kuchen beim Backen im Auge behalten, sollten sich Rosinen oder Äpfel zu dunkel färben, mit Backpapier abdecken und weiterbacken lassen.

Bananenplätzchen

Zutaten (für ca. 60 Stück):

- 250 gr. Feines Dinkelmehl
- 120 gr. Bananen, sehr reif
- 100 gr. Butter, weich
- ... Etwas Mehl zur Teigverarbeitung

Zubereitung:

1. Für die Plätzchen das feine Dinkelmehl in eine Schüssel sieben.
2. Danach die weichen und reifen Bananen sowie die Butter hinzufügen
3. Alles gut (mit der Hand oder einem Rührgerät) verkneten.
4. Den Teig für ca. 30 Minuten zugedeckt an einen kühlen Ort stellen.
5. Zwischenzeitlich den Backofen auf 180 Grad (bei Umluft auf 160 Grad) vorheizen.
6. Das Backblech mit Backpapier auslegen.
7. Den Teig auf eine leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und mit Ausstechformen Plätzchen ausstechen und auf dem Backblech - mit etwas Abstand - auslegen.
8. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten leicht goldbraun backen.

TIPP:

Weitere Beschreibungen und Tipps sowie [kindgerechte Rezepte](#) gibt es auf der Webseite unter „ich kann kochen“ und www.familienkueche.de.

* **Wichtiger Hinweis für Rezepte:**

Wenn Kinder unter einem Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. Im Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monaten) zu schweren, lebensbedrohlichen Infektionen führen.

SPIELE

Plätzchenmassage

Das Plätzchenbacken
als Rückenmassage

Materialien:

Evtl. Decken, Matten oder Stühle

So geht's:

Das Spiel wird als Paar gespielt. Eines der beiden Kinder legt sich auf den Bauch oder setzt sich so auf einen Stuhl, so dass sein Rücken frei zugänglich ist.

Das andere Kind backt auf seinem Rücken nun Plätzchen. Dazu wird folgende oder eine ähnliche Geschichte bzw. eine „Backanleitung“ erzählt, welche durch Bewegungen der Hände und Finger auf dem Rücken des liegenden oder sitzenden Kindes spürbar dargestellt wird.

Die Geschichte: „Zuerst streuen wir das Mehl auf die Backunterlage. (z.B. Handflächen streichen über den Rücken / Finger tippen auf den Rücken). Dann schneiden wir die Butter oder Margarine in Stücke und verteilen sie auf dem Mehl. Nun Zucker darüberstreuen. Ebenso Vanillezucker verteilen. Eier aufschlagen und auf die Zutaten geben. Jetzt alles gut verkneten. Den Teig zu einer Kugel rollen. Nun alles mit dem „Nudelholz“ ausrollen. Jetzt

stechen wir die Plätzchen mit unseren „Ausstech-Förmchen“ aus. Nun legen wir das Backblech mit Backpapier aus. Die ausgestochenen Plätzchen kommen nun auf das Backblech. Den Backofen aufheizen. (Handflächen aneinanderreiben und auf den Rücken legen). Die Plätzchen schieben wir in den Ofen und lassen sie backen. (z. B. Handflächen an verschiedenen Stellen auf den Rücken legen). Nun holen wir die Plätzchen aus dem Ofen und lassen sie abkühlen (über den Rücken pusten). Jetzt sind die Plätzchen fertig und können probieren werden.“ 😊

Anschließend werden die Rollen der Kinder getauscht.

Methodisch-didaktischer Hinweis:

Man kann die Kinder auch noch ermutigen, eigene Ideen zum Spiel auszuprobieren.

Variationen:

- Mehrere Kinder kneten den Rücken eines Kindes
- Die Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden....

VERANSTALTUNGSHINWEISE

Termin	Titel	Information
17.01.2024 online	Kindgerechte Ernährung	<p>Jedes Kind is(s)t anders – mal mit mehr oder mal mit weniger Appetit. In dem Seminar der DGE-Sektion Niedersachsen wird geklärt, welche Anforderungen eine vollwertige, kindgerechte Ernährung erfüllen muss. Dabei geht es nicht nur um gesunde Lebensmittel, sondern auch um die Fragen, wie Kinder durch gesundes Essen angesprochen werden können und wie sie neue Speisen kennenlernen. Welche alternativen Kostformen sind für Kinder geeignet und liefern ausreichend Nährstoffe, um einen erhöhten Bedarf durch Wachstum und Entwicklung sicherzustellen und wie kann einem Nährstoffmangel vorgebeugt werden? (weiterlesen...)</p>
21.02.2024 Hannover	Früh übt sich ... Kreativität: Impulse – Ideen – Sichtweisen 	<p>Warum <i>Kreativität</i>? Kinder kommen mit einem ungeheuren Potential an Neugierde, Experimentier- und Erkundungsfreude auf die Welt. Ihre Begeisterungsfähigkeit, ihre enorme Lust am Lernen und Offenheit sind grundlegende Schätze der frühen Kindheit. Diese Schätze wollen wir bewahren und pflegen. Je früher Kinder in Ihrer Entwicklung vielfältig, ideenreich angeregt, gefördert und begleitet werden, desto besser sind ihre Chancen, eine positive Lernhaltungen aufzubauen und damit die sozialen, intellektuellen und praktischen Kompetenzen auszubauen und sich auch zu selbstbestimmten Persönlichkeiten zu entwickeln.</p> <p>Doch was braucht es, um Kinder in ihrer emotionalen und kognitiven Entwicklung und Kompetenz zu stärken und wie ist dies zu erreichen? Wie anregend ist dabei unsere pädagogische Arbeit? Welche neuen Ideen, Sichtweisen und Impulse gibt es und was habe ich damit zu tun? Diese und weitere Fragestellungen werden mit Expert:innen aus der Praxis von verschiedenen Seiten beleuchtet.</p> <p>Auf der Veranstaltung des Bildungswerks ver.di Niedersachsen e.V., sowie die LVG&AGS e.V. werden Möglichkeiten zum Austausch gegeben sowie Praxisbeispiele und kreative Übungen vorgestellt und ausprobiert. (weiterlesen...)</p>

Termin	Titel	Information
28.02.2024 Hannover	Arm dran – psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in belastenden Lebenslagen	Der Hauptrisikofaktor Armut für die Entstehung psychischer Erkrankungen gerät im aktuellen Diskurs oft in den Hintergrund. Kinder und Jugendliche aus armutsbetroffenen Familien sind seit jeher häufiger psychisch belastet und/oder erkrankt. Der Zugang zu Bildungs-, Betreuungs- und Teilhabeangeboten ist für diese Gruppe, genauso wie der zu den überlasteten Systemen der Versorgung und Gesundheitsförderung, erschwert. In der Veranstaltung werden – mit dem Fokus auf Armutsfolgen – die verschiedenen Datenlagen zusammengeführt und aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Es werden gute bestehende Ansätze vorgestellt und abschließend Handlungsansätze für Niedersachsen diskutiert. (weiterlesen...)
05.-06.03.2023 Berlin 12.03.2024 online	Kongress Armut und Gesundheit „Sozial gerecht: Gesundheit - Umwelt - Klima“	Der Kongress „Armut und Gesundheit 2024“ möchte die Diskussionen unter genauerer Betrachtung des Zusammenhangs zwischen Umwelt, Klima, Armut und Gesundheit fortführen, unter dem Motto „Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima“. Der Klimawandel wird als größte Herausforderung für die Menschheit begriffen (Robert Koch-Institut 2023), denn er gefährdet nicht nur unsere natürlichen Lebensgrundlagen, sondern auch „unsere Gesundheit – und die der künftigen Generationen“, so die Bundesumweltministerin Steffi Lemke. Akteur:innen aus Wissenschaft, Gesundheitswesen, Politik, Praxis und Selbsthilfe problematisieren gesellschaftliche Strukturen und diskutieren Veränderungspotenziale. Ebenso werden aktuelle Ergebnisse aus der Forschung sowie neue Strategien, Lösungsansätze und Erfahrungen aus der Praxis vorgestellt und vertieft. (weiterlesen...)
09.04.2024 Bad Bederkesa	Psychomotorik für Kinder	Die Psychomotorische Praxis, von Bernard Aucouturier, sieht die Bewegung des Kindes als Ausdruck seines inneren Bewegtseins, als Ausdruck seiner affektiv-emotionalen Geschichte. Nicht die Fachkraft plant die Stunde, sondern das Kind füllt die Stunde mit den Dingen, die ihm gerade wichtig sind. Nicht motorische oder kognitive Förderung stehen im Vordergrund, sondern die Ausdrucksfähigkeit des Kindes auf den unterschiedlichsten Ebenen, wie z.B. ganzkörperlich-emotional, graphisch, plastisch, sprach-

Termin	Titel	Information
		lich. Im Eröffnungsvortrag wird die Psychomotorik nach Bernard Aucouturier vorgestellt und diskutiert. In den anschließenden Workshops wird die Möglichkeit gegeben, einzelne Fragen vertiefend zu bearbeiten. (weiterlesen...)
24.05.2024 Hannover	Wie Klimaschutz Gesundheit fördert	Das bisherige Programm bietet einen Vortrag von Sven Plöger mit dem Titel „Zieht euch warm an – es wird heiß“. Ein Markt der Möglichkeiten zeigt, wer sich mit dem Thema Klima und Gesundheit beschäftigt und bietet viele Ideen und Anregungen. Das Programm ist demnächst auf der Webseite der LVG&AFS einsehbar. (weiterlesen...)
11.03.2024 - 14.05.2024 (sechs Modulen) Niedersachsen	Schatzsuche – Basis Eltern-Programm zur Förderung des seelischen Wohlbefindens von Kindern in der Kita, Vor- und Grundschule	Schatzsuche ist ein Eltern-Programm für Kitas und Grundschulen. Ziel ist die Förderung des seelischen Wohlbefindens von Kindern. Das Programm folgt einem ressourcenorientierten Ansatz und möchte die Aufmerksamkeit der Erwachsenen auf die Stärken und Schutzfaktoren der Kinder lenken. Die Weiterbildung besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Teilen: Schatzsuche-Basis und Schatzsuche-Schule in Sicht und qualifiziert Fachkräfte, wie z.B. pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter:innen und Sozialpädagog:innen, das Programm sicher und kompetent in den jeweiligen Einrichtungen durchzuführen. (weiterlesen...)
	Schatzsuche – Basis	- Weiterbildungsdurchgang in Niedersachsen in sechs Modulen vom 11. März 2024 bis 14. Mai 2024 - Weiterbildungsdurchgang in Bremen in sechs Modulen vom 28. Oktober 2024 bis 10. Dezember 2024
	Schatzsuche – Schule in Sicht	- Weiterbildungsdurchgang in Niedersachsen in zwei Modulen vom 03. bis 04. Juni 2024
19.09.2024 Hannover	Kita, Klima und Gesundheit 	<u>Save The Date</u> Kontakt: Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung in Kitas



*Kita & Gesundheit
Niedersachsen*

RUNDBRIEF NR. 19

**NETZWERK KITA & GESUNDHEIT NIEDERSACHSEN,
2023 | 2024**