

flissu~

Wassertrinken › auf gehts



Katholisches Klinikum Bochum
St. Josef-Hospital

UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



Bei Kindern die Lust auf Trinkwasser
und Freude am Bewegen wecken...

Handreichung für Kitas

Impressum

Herausgeber

St. Josef- und St. Elisabeth-Hospital gGmbH Bochum,
vertreten durch die Geschäftsführung
Gudrunstraße 56, 44791 Bochum

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der
Ruhr-Universität Bochum St. Josef Hospital
Direktor: Prof. Dr. med. Thomas Lücke
Alexandrinestraße 5, 44791 Bochum

Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE)
Leiterin: Prof. Dr. troph. Mathilde Kersting

Projektleitung

Prof. Dr. med. Thomas Lücke
Prof. Dr. troph. Mathilde Kersting

Wissenschaftliche Mitarbeit

Dr. oec. troph. Stefanie Pohlhausen

Gestaltung

Agentur an der Ruhr, Uwe Seifert und Partner, Witten
Uwe und Pia Seifert, up@aadr.de

Kostenloser Download aller Module unter
www.flissu-fke.de

Bochum, 2017

Druck

Druckerei Buschhausen, Herten

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



1. Einleitung

Frühe Gesundheitsförderung	5
Ausgangspunkt	5
Erprobte Materialien im neuen Format	6

2. Trinken in der Kita

Verhaltens- und Verhältnisprävention	7
Sachinformationen zu Wasser und Trinken	9
Trink-Module: Wasser sinnlich erfahren	12
Trink-Module: Aktionslied – Alle trinken Wasser	14
Trink-Module: Trinkposter	15
Trink-Module: Getränkeposter	18
Leitungsgebundene Trinkwasserspender	20
Praxiserfahrungen und Informationen	

3. Bewegung in der Kita

Bewegungs-Module für drinnen und draußen	22
Bewegungs-Module: Koordinationsförderung	24
Bewegungs-Module: Einführung Ballsport	25
Bewegungs-Module: Vertiefung Ballsport	26
Bewegungs-Module: Bewegen an Geräten -Turnen	27
Bewegungs-Module: Einführung Kinderleichtathletik	28
Bewegungs-Module: Vertiefung Kinderleichtathletik	29
Sportmotorische Übungen	30
Weiterführende Informationen	30



Frühe Gesundheitsförderung:

Was wir beobachten: Trinken und Bewegen gehören zusammen, gerade bei Kindern. Wer sich viel bewegt, muss viel trinken, und wer ausreichend trinkt, ist leistungsfähig und hat Kraft.

Ein gesunder Lebensstil ist gekennzeichnet durch eine ausgewogene Ernährung, reichlich trinken, am besten Wasser, eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung sowie körperliche Aktivität, anstatt vor dem Bildschirm zu sitzen.

Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und kann sich schlecht konzentrieren. Während der Mensch auf feste Nahrung sogar länger als einen Monat verzichten kann, kommt er nur 2 bis 4 Tage ohne Flüssigkeit aus.

Die gesundheitliche Bedeutung regelmäßiger Bewegung für das Herz-Kreislaufsystem, den Rücken, die Gelenke und das allgemeine Wohlbefinden sind seit Jahren wissenschaftlich umfassend belegt.

Aufgrund der Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitsversorgung und regelmäßiger Bewegung sind Trink- und Bewegungsförderungen Kernelemente der Gesundheitsförderung von früher Kindheit an.

Einrichtungen der Kinderbetreuung wie Kindertagesstätten und Schulen sind viel versprechende Settings für die frühe Förderung eines gesunden Trink- und Bewegungsverhaltens, da hier Kinder aller sozialer Schichten erreicht werden, und sich noch kein ungünstiges Verhalten entwickelt und gefestigt hat.

Ausgangspunkt

Kinder bewegen sich gern und sie trinken auch gern Wasser, wenn das Angebot attraktiv und leicht zugänglich ist.

Dies hat das Projekt „Do-KIDS in Form“ 2008 bis 2011 gezeigt. Die Ergebnisse des Projektes sind der Ausgangspunkt für die vorliegende Handreichung.

Übergeordnetes Ziel von Do-Kids in Form* war es, am Modellstandort Dortmund, Strukturen zur Förderung eines gesunden Bewegungs- und Trinkverhaltens bei Kindern zu schaffen. Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren wurden in verschiedenen Betreuungseinrichtungen spielerisch zum Wassertrinken animiert, unterstützt durch leitungsgebundene Trinkwasserspender, die den Kindern einen freien und attraktiven Zugang zu Trinkwasser ermöglichten. Darüber hinaus wurden mit den Kindern verschiedene Sportarten erprobt, die sich ohne zusätzlichen Geräteaufwand leicht in Kitas umsetzen lassen. Die Maßnahmen wurden von einem interdisziplinären Team von Fachkräften aus den Bereichen der Ernährungswissenschaften, Sportpädagogik, Sozialpädagogik sowie Lehrer/innen und Erzieher/innen detailliert ausgearbeitet und auf Machbarkeit und Wirksamkeit geprüft.



Nicht nur den Kindern bereiteten die Maßnahmen viel Freude, auch das aus dem Projekt hervorgegangene Manual mit praktischen Handreichungen für die Umsetzung im Kitaalltag wurde von den beteiligten Fachkräften insgesamt sehr gut angenommen.

Auch nachgelagerte externe Evaluationen des Projektes bewerteten die Handreichung und insbesondere die Bereitstellung als Download im Internet als ausgesprochen positiv.

Erprobte Materialien im neuen Format

Daraus entstand die Idee für die hier vorliegende, unter Beteiligung erfahrener Fachkräfte neu aufbereitete Handreichung.

Die im Projekt ‚Do-Kids in Form‘ entwickelten und in der Praxis erprobten Materialien sind detailliert und selbsterklärend dokumentiert, so dass sie direkt übernommen und in Kindertagesstätten eingesetzt werden können.

Die Handreichung ist untergliedert in die Teile Trinken und Bewegung, ausgerichtet auf Kindertagesstätten und Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren.

Schwerpunkt Trinken:

- Hintergrunddaten zu einem gesunden Trinkverhalten im Kindesalter
- Anleitungen zur spielerischen und experimentellen Vermittlung von Wissen zu Wasser und Trinken
- Tipps zur Aufstellung eines leitungsgebundenen Trinkwasserspenders in Einrichtungen

Schwerpunkt Bewegung:

- ausgearbeitete strukturierte Module für verschiedene Sportarten
- keine speziellen Anforderungen an die technische Ausstattung oder besondere Vorkenntnisse
- Spielraum für individuelle Ideen

Hinweise zum Einsatz der Materialien

Die Vorlagen müssen nicht 1:1 umgesetzt werden. Sie sind vielmehr als Fundgrube für die Gestaltung eines gesunden und bewegten Kita-Alltags anzusehen, der den Kindern Freude am Trinken und an der Bewegung vermittelt. Aus den Materialien kann flexibel je nach den Möglichkeiten in der Einrichtung und den Voraussetzungen der Kinder ausgewählt werden.

Arbeitsblätter können als Folien- oder Kopiervorlagen verwendet werden.

Wir wünschen allen, die diese Handreichung nutzen, viel Erfolg und Freude bei ihrer Arbeit mit den Kindern!

Verhaltens- und Verhältnisprävention:

Die hier dargestellten Materialien entstammen der Unterrichtsreihe ‚Wasser‘, die in der Dortmunder trinkfit Studie entwickelt und in Grundschulen eingesetzt wurde (die vollständige Unterrichtsreihe kann kostenpflichtig online unter www.trinkfit-mach-mit.de bestellt werden).

In der trinkfit Studie wurde der klassische Ansatz der Verhaltensprävention durch Wissensvermittlung in neuartiger Weise mit der Verhältnisprävention durch Verbesserung der Umfeldbedingungen kombiniert, in diesem Fall durch den Einsatz leitungsgebundener Trinkwasserspender. So konnte der Trinkwasserverzehr der Kinder gesteigert und das Risiko für die Entstehung von Übergewicht vermindert werden.

Das Thema Wasser kann selbstverständlich auch unabhängig von dem Vorhandensein eines Wasserspenders in der Einrichtung behandelt werden. Denn Trinkwasser kann auch für Kinder auf andere Weise attraktiver werden, zum Beispiel in einer bunten Karaffe gereicht.





Sachinformation zu Wasser und Trinken

Warum ist Trinken wichtig?

Wasser ist für den Organismus das wichtigste Lebensmittel und der wichtigste Nährstoff. Wasser erfüllt lebenswichtige Aufgaben im Körper wie zum Beispiel die Regulation der Körpertemperatur, den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut und den Abtransport von Stoffwechselprodukten über den Urin.

Kinder haben bezogen auf ihr Körpergewicht einen erhöhten Wasserbedarf. Mehr als die Hälfte der Kinder in Deutschland erreicht die empfohlenen Richtwerte für die Wasserzufuhr nicht.

Je früher Kinder an ein richtiges Trinkverhalten herangeführt werden, umso größer sind die Chancen, dass dieses Verhalten zur Gewohnheit wird und auch im Jugendlichen- und Erwachsenenalter dieses richtige Trinkverhalten beibehalten wird.

Was sollte getrunken werden?

Das beste Getränk ist Wasser – als Trinkwasser aus der Leitung oder Mineralwasser.

Trinkwasser ist in Deutschland unbegrenzt und in hoher Qualität verfügbar. Kein anderes Lebensmittel in Deutschland unterliegt so vielen Kontrollen wie das Trinkwasser.

Es ist für die Gesundheit ohne Bedeutung, ob das Wasser gesprudelt oder still getrunken wird. Weitere empfehlenswerte Getränke sind ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee.

Energiehaltige Getränke wie Säfte, Limonaden oder Eistee sind nicht empfehlenswert und sollten selten getrunken werden. Ein hoher Verzehr kann die Entstehung von Übergewicht und Karies fördern.

Milch ist kein Durstlöcher. Milch ist ein wichtiges Lebensmittel und liefert Energie und Nährstoffe.

Wie viel sollten Kinder trinken?

Es sollte mindestens soviel getrunken werden, dass die Wasserbilanz ausgeglichen ist. Übersteigt die Wasserabgabe über Atemluft, Haut, Urin und Stuhl die Wasseraufnahme über Getränke und feste Nahrung, so ist die Wasserbilanz negativ und der Körper ist nicht ausreichend mit Wasser versorgt.

Richtwerte für die tägliche Menge an Getränken stehen aus dem entwickelten Konzept der Optimalen Mischkost des Forschungsdepartments Kinderernährung für Kinder und Jugendliche zur Verfügung.

Tabelle 1: Altersgemäße Richtwerte für Trinkmengen pro Tag

Alter	ml pro Tag
1-3 Jahre	700
4-6 Jahre	800
7-9 Jahre	900
10-12 Jahre	1000

Quelle: FKE, 2017



Anmerkungen zu den Trinkmengen:

- Die Richtwerte sind als Anhaltswerte zu verstehen und dienen als Orientierungshilfe.
- Kinder sollten nicht erst trinken, wenn sie durstig sind, weil sie das Durstgefühl oftmals erst spät wahrnehmen.
- Bei hohen Außentemperaturen und/oder starkem Schwitzen durch sportliche Aktivität kann der Bedarf an Flüssigkeit höher sein.
- Zusätzlich nehmen die Kinder noch Wasser über die feste Nahrung auf. Bezogen auf die Gesamtwasserzufuhr beträgt die Menge an Wasser, die über feste Nahrung aufgenommen wird, etwa ein Drittel.

Wie viel sollten Kinder in der Kita trinken?

Die Trinkmenge in der Kita ist abhängig von der Betreuungsdauer. Als Faustregel kann gelten: die Hälfte der täglich empfohlenen Menge am Vormittag und die zweite Hälfte am Nachmittag. In jedem Fall sollten Kinder und Eltern darauf aufmerksam gemacht werden, auch zu Hause ausreichend zu trinken.

Wann sollte getrunken werden?

Es gibt keine starren Vorschriften, wann getrunken werden soll. Um zu gewährleisten, dass der Körper konstant mit Flüssigkeit versorgt wird, können als praktische Empfehlungen gelten:

- Zu allen Mahlzeiten
- Regelmäßig über den Tag verteilt
- Vor, während und nach sportlicher Betätigung und intensivem Spielen
- Bei warmen Außentemperaturen, weil Kinder dann vermehrt schwitzen
- In Pausen

Wie kann das Trinken in den Kita-Alltag integriert werden?

Gemeinsame Trinkpausen können dabei helfen, dass das Trinken nicht in Vergessenheit gerät, z.B.

- Trinken, bevor die Kinder Pause machen
- Trinken, bevor eine Betreuungseinheit beginnt.
- Trinken, bevor mit dem Essen begonnen wird und bevor die Kinder vom Esstisch aufstehen
- Trinkpausen während der Bewegungs-Module

Wie kann das Trinken bei den Kindern zur Gewohnheit werden?

Kinder spüren oft zu spät, dass ihr Körper Flüssigkeit benötigt und sie etwas trinken sollten. Wenn das Durstgefühl schon vorhanden ist, ist das meist ein Signal des Körpers, dass ihm schon Flüssigkeit fehlt. Dies sollte nach Möglichkeit vermieden werden.

- Getränke sollten stets verfügbar für die Kinder bereit stehen.
- Fachkräfte üben eine Vorbildfunktion aus und sollten deshalb vor den Augen der Kinder regelmäßig Wasser trinken.
- Ein Wasserspender mit freiem Zugang für alle ist spannend und bringt Spaß.

Was kann das Wassertrinken attraktiver machen?

Die trinkfit-Studie* hat gezeigt, dass leitungsgebundene Trinkwasserspender effektiv sind, um den Wasserkonsum bei Kindern zu erhöhen und der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen.

Leitungsgebundene Wasserspender haben den Vorteil, dass Wasser unbegrenzt und leicht zugänglich ist. Es kann je nach Gerät gesprudelt oder ungesprudelt Wasser gewählt werden. (siehe auch S. 20 f.)

Falls es noch keinen Wasserspender in einer Einrichtung gibt, sollte das Thema angesprochen und gegebenenfalls nach einem Sponsor für die Anschaffung gesucht werden. Als Argument pro Wasserspender können die anfallenden Kosten für die Beschaffung von Mineralwasser gegenübergestellt werden.

Eigene Trinkflaschen oder eigene bunte Trinkbecher mit Symbolen zur Wiedererkennung motivieren die Kinder zusätzlich zum Trinken.

Die anfängliche Euphorie nach dem Aufstellen der Wasserspender und Freude am Trinken kann durch sogenannte Trinkprotokolle und Trinkposter aufrechterhalten werden. Mit Hilfe von Trinkprotokollen kann die Trinkmenge der Kinder visualisiert werden. Ein Poster in den Räumen der Einrichtung, in dem die Trinkmenge der Gruppe über einen längeren Zeitraum aufgetragen wird, hält das Thema aufrecht (S. 15 - 17).

Das Thema Wasser kann auch unabhängig von dem Vorhandensein eines Wasserspenders in der Einrichtung aufgegriffen werden und durch Spiele und Lieder (S. 12 - 18) für die Kinder an Attraktivität gewinnen.



@quintanilla/iStock

Trink-Module

__ Wasser sinnlich erfahren

Folgende „Versuche“ haben für Kinder eine anschauliche Wirkung.



1

Der Zauberspiegel

Zweck

Mit dem Spiel ‚Der Zauberspiegel‘ wird gezeigt, dass unser Körper über die Atemluft Wasser verliert. Dies müssen wir durch Wasser trinken wieder auffüllen.

Was wird benötigt

- Ein Spiegel

So geht es

Halte den Spiegel ganz nah vor dem Mund. Atme ganz tief ein und puste oder hauche die Luft, die du ausatmest, gegen den Spiegel. Was ist zu sehen?



2

Die Wundertüte

Zweck

Mit dem Spiel ‚Die Wundertüte‘ wird gezeigt, dass unser Körper über die Haut Wasser verliert. Dies müssen wir durch Wasser trinken wieder auffüllen.

Was wird benötigt

- durchsichtige Plastiktüte z.B: Gefrierbeutel,
- Gummiband

So geht es

Stecke deine Hand in die Plastiktüte. Binde das Gummiband um dein Handgelenk, so dass keine Luft mehr herauskommt. Laufe einmal nach draußen und renne eine große Runde oder laufe durch den Raum für ein paar Minuten. – Am besten sichtbar wird das Versuchsergebnis idealerweise bei kühler Umgebungstemperatur.



[Ein Versuch] – Die flüssige Gurke

Zweck

Mit dem Versuch ‚Die flüssige Gurke‘ wird den Kindern gezeigt, dass auch ‚feste‘ Lebensmittel Wasser enthalten und somit auch für die Zufuhr von Wasser für unseren Körper wichtig sind.

Ziel

Um zu verdeutlichen, dass auch Lebensmittel Wasser enthalten und somit auch für die Zufuhr von Wasser für unseren Körper wichtig sind.

Was wird benötigt

Eine Gurke
Schneidbrett
Schneidmesser
Raspel
Glasschale
Geschirrtuch

So geht es:

Ein Kind raspelt ungefähr eine halbe Gurke über einem Tuch, das auf einem Schneidbrett liegt. Das Tuch wird über der Glasschale vorsichtig ausgepresst. Die Kinder sehen, dass die Gurke zu einem großen Teil aus Wasser besteht, das zur Deckung des Wasserbedarfs genutzt werden kann.

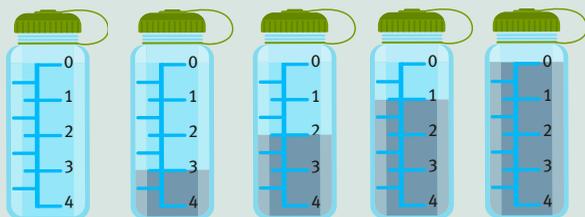
Trink-Module

Trinkposter [Erläuterung]

Um die Freude am Trinken zu fördern und aufrechtzuerhalten, können Trinkprotokolle und Trinkposter angewendet werden. Dazu werden einmal wöchentlich am Ende des Kitatages, die Restmengen an Flüssigkeiten in den Trinkflaschen der Kinder kontrolliert. Dies wird für vier Wochen an jeweils unterschiedlichen Wochentagen ohne Ankündigung wiederholt.

Für die Kontrolle können auf der Flasche ausgezeichnete Markierungen, z.B. 125, 250, 375 und 500 ml herangezogen werden.

Liegt die Trinkmenge zwischen zwei Markierungen, wird auf- bzw. abgerundet. Das Ziel ist die maximale Punktzahl.



4 Punkte 3 Punkte 2 Punkte 1 Punkt 0 Punkte

Für jedes Kind kann ein Protokollblatt für vier Protokolltage und damit für vier Wochen geführt werden. Dieses Protokollblatt ist wichtig, damit jedes Kind ein eigenes Feedback erhält. Die Fachkräfte kreuzen für jedes Kind die getrunkene Menge an. Die Punktzahl wird auf das Aktionsposter, das z.B. im Betreuungsraum aufgehängt ist,

übertragen. Dazu erfassen die Fachkräfte, wie viele Kinder welche Gesamtpunktzahl erreicht haben. Für jedes Kind wird in die entsprechende Zeile eine Markierung (Strich, Klebepunkt, Smiley) eingefügt. Eine Kopiervorlage des Protokollblattes und des Trinkposters findet sich nachfolgend.

Die Trink-Module
Protokollblatt: **Das Trinkposter**

So viel haben wir getrunken ...

Punkte	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	Punkte summe
4					
3					
2					
1					
0					

Gruppenname: _____

Trinkposter

Die Trink-Module
Protokollblatt: **So viel habe ich schon getrunken ...**

Punkte	4	3	2	1	0	
1. Woche						= Punkte()
2. Woche						= Punkte()
3. Woche						= Punkte()
4. Woche						= Punkte()

Name: _____ Gesamtpunkte: _____

Aktionsplakat

Die Ergebnisse des ersten Protokolltages werden in der ersten Spalte festgehalten, die des zweiten Protokolltages in der zweiten Spalte und so weiter.

Namen der Kinder werden nicht auf dem Plakat notiert, um nicht einzelne Kinder herauszustellen.

Trink-Module

__Trinkposter [Protokollblatt]

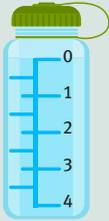
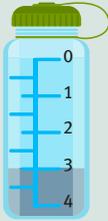
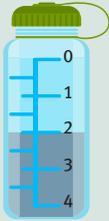
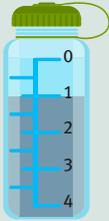
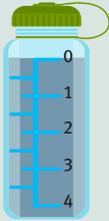
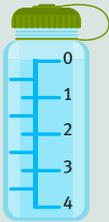
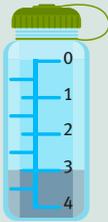
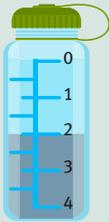
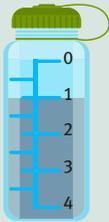
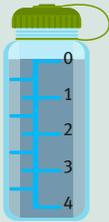
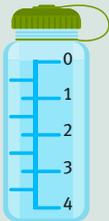
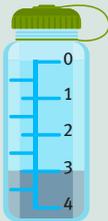
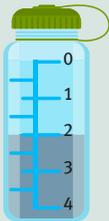
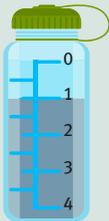
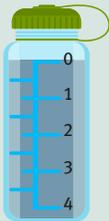
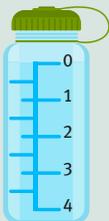
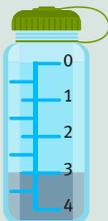
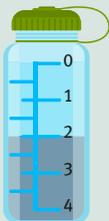
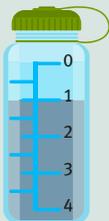
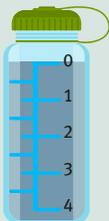


So viel haben wir getrunken ...

Punkte	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	Punkte- summe
4					
3					
2					
1					
0					
Gesamtsumme					

Trink-Module

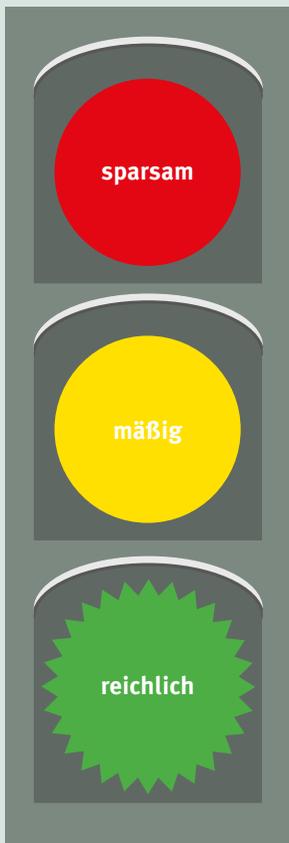
__ Protokollblatt: **So viel habe ich schon getrunken ...**

Punkte	4	3	2	1	0	
1. Woche						= Punkt(e)
	<input type="text"/>					
2. Woche						= Punkt(e)
	<input type="text"/>					
3. Woche						= Punkt(e)
	<input type="text"/>					
4. Woche						= Punkt(e)
	<input type="text"/>					
Name:	<input type="text"/>					Gesamtpunkte
	<input type="text"/>					<input type="text"/>

Trink-Module __ Getränkeposter



nicht geeignet:
schwarzer Tee,
Kaffee, Cola-Getränke,
alkoholische Getränke
Energidrinks



Limonaden
Fruchtsaftgetränke
Fruchtnektare
Fruchtsaft pur
Eistee



stark verdünnte
Fruchtsaftschorlen
(mind. 1:2)



Leitungswasser
Mineralwasser
ungesüßter Früchte-
oder Kräutertee





Leitungsgebundene Trinkwasserspender

Praxiserfahrungen und Informationen

Überlegungen im Vorfeld

Worauf ist bei der Wahl eines Wasserspenders für Kinder zu achten?

Der Wasserspender sollte grundsätzlich leicht zu bedienen sein. Die Bedientasten müssen in einer kindgerechten Höhe liegen.

Die Durchflussgeschwindigkeit des Wassers sollte möglichst hoch sein, um ein schnelles Befüllen der Trinkgefäße zu gewährleisten und Wartezeiten für die Kinder zu vermeiden. Füllzeiten unter 20 Sekunden für 0,5 Liter kohlenstoffhaltiges Wasser sind anzustreben. Falls gekühltes Wasser gewünscht ist, sollte zusätzlich auf eine ausreichende Kühlleistung geachtet werden. Insbesondere ist hier die hygienische Sicherheit von Bedeutung.

Wie teuer sind solche Geräte?

Die Preise sind vom Anbieter und der Art des Gerätes abhängig. Einige Anbieter bieten Finanzierungsmodelle an, die individuell erfragt werden sollten.

Ist die Trinkwasserqualität in unserer Kindertagesstätte in Ordnung?

Das Trinkwasser wird vom Wasserversorger regelmäßig untersucht und verlässt das Wasserwerk in einwandfreier Qualität. Die Qualität kann allerdings durch die Trinkwasserleitungen in der Kita beeinflusst werden, wenn z.B. noch Bleileitungen vorliegen oder alte Rohre zu Trübungen führen. Deshalb ist es wichtig, im Vorfeld die Trinkwasserleitungen zum Trinkwasserspender zu überprüfen.

Welche Aufgaben fallen im laufenden Betrieb an und wie können diese im Kita-Alltag organisiert werden?

Der Arbeitsaufwand für die Einrichtung im laufenden Betrieb ist gering. Es müssen regelmäßig Kohlenstoffflaschen bestellt und gewechselt werden. Eine 10 kg

Kohlenstoffflasche reicht für ca. 1500 l gesprudelt Wasser. Die Fragen nach optimaler Hygiene und Wartung sollten bei der Auswahl des Wasserspenders berücksichtigt werden. Es hat sich bewährt, wenn anfallende Arbeiten im Vorfeld klar zugewiesen und mit den entsprechenden Personen (Hausmeister, Reinigungskraft) geklärt werden.

Die technische Wartung des Wasserspenders wird üblicherweise in einem regelmäßigen Turnus von der jeweiligen Firma übernommen.

Worauf ist beim Standort für den Wasserspender zu achten?

Der Standort muss nach den jeweiligen Vorschriften zum Brandschutz für ein elektrisches Gerät geeignet sein. Hierzu sollte der Brandschutz-Beauftragte hinzugezogen werden. Außerdem ist darauf zu achten, dass ein Stromanschluss und Wasserleitungen, sowohl für den Wasserzufluss als auch für den Abfluss, in der Nähe vorhanden sind.

Der Wasserspender sollte an einem Ort stehen, der von den Kindern jederzeit erreichbar ist und der Wasserkonsum einladend wirkt.

Welche Trinkgefäße sind geeignet?

Geeignet sind verschließbare Gefäße wie Flaschen aus Kunststoff. Sie sollten ein Fassungsvermögen von mindestens 0,5 Liter haben, damit der Inhalt für eine gewisse Zeit reicht. Die Flaschen sollten standfest, möglichst auslaufsicher, leicht zu verschließen und auch spülmaschinenfest sein, um eine gründliche Reinigung zu ermöglichen.

Zur Auswahl stehen Flaschen mit Schraub- oder mit Saugverschluss. Hierbei sollten die Vor- und Nachteile auch altersabhängig berücksichtigt werden.



Fragen zum praktischen Umgang mit dem Wasserspender

Wie kann das Befüllen der Trinkgefäße organisiert werden?

Das Befüllen der Flaschen kann von jedem Kind einzeln vorgenommen werden oder es werden so genannte Wasserdienste eingeführt. Befüllen die Kinder einzeln ihre Flaschen, so kann es zu einer Schlange vor dem Gerät und zu Wartezeiten kommen.

Werden Wasserdienste eingeführt, so füllen z.B. zwei Kinder oder die Fachkräfte die Flaschen für die gesamte Gruppe. Für das Transportieren der Flaschen eignen sich Flaschentragetaschen. Mit Taschen unterschiedlicher Farbe kann der Wasserdienst zwischen gesprudelttem und stillem Wasser unterscheiden. Wichtig ist hierbei, dass sowohl die Flaschen als auch der Verschluss den Namen des Kindes trägt, um eindeutige Zuweisungen zu gewährleisten.

Das Zapfen von 0,5 Litern dauert circa 20 Sekunden. Das Versorgen einer gesamten Gruppe benötigt daher ungefähr 15 Minuten. Bei jüngeren Kindern kann das Befüllen noch etwas länger dauern.

Wie kann das Wassertrinken im Kita-Alltag gestaltet werden?

Im Kita-Alltag kann das Trinken zu Störungen oder Unruhe führen, wenn die Kinder immer wieder an der Trinkflasche nuckeln bzw. die Flasche öffnen und schließen. Das Einführen von Trinkritualen hilft, ein regelmäßiges Wassertrinken zu sichern und eine störungsfreie Betreuungseinheit zu führen. (siehe auch S. 10)

Womit ist noch zu rechnen nach Neueinführung eines Wasserspenders?

Anfangs ist das Interesse an einem neu angeschafften Wasserspender groß. Viele Kinder sind mit Eifer dabei, die Flaschen zu füllen und zu trinken. Dies kann anfänglich zu Unruhe führen. Sowohl den Kindern als auch den Fachkräften ist eine ausreichende Eingewöhnungsphase einzuräumen.



Da sich bei den meisten Kindern der Flüssigkeitskonsum dank des Wasserspenders erhöht, muss – zumindest anfänglich – mit einer Zunahme der Toilettengänge gerechnet werden. Es sollten ausreichend Toiletten in einem einwandfreien Zustand zur Verfügung stehen.

Bewegungs-Module __ für drinnen und draußen

Die Handreichung bietet sechs strukturiert aufgebaute Bewegungs-Module mit verschiedenen Sportarten. Die Inhalte sind auf den Entwicklungsstand von vier- bis sechsjährigen Kindern ausgerichtet. Jedes Bewegungs-Modul wurde mit etwa 30 bis 40 Minuten kalkuliert. Dies sind Richtwerte, die je nach Stand der Gruppe variieren können.

Jedes Modul beginnt mit einer Aufwärmphase, an die sich eine je nach Sportart spezifische Übungsphase anschließt und endet mit einer Ausklangphase. Zur Umsetzung der Module sollte eine Fläche von etwa 30 m² zur Verfügung stehen. Als Hilfsmittel werden leicht verfügbare Materialien und Alltagsgegenstände (Wäscheklammern, Joghurtbecher, Schuhkarton) eingesetzt, die eine leichte Umsetzung gewährleisten.





Die Materialien bieten einen Pool an Möglichkeiten, die genutzt werden können, um Kindern verschiedene Sportarten auf einfache Weise zu vermitteln. Der Spaß an der Bewegung und das spielerische Ausprobieren müssen im Vordergrund stehen. Gerade in dieser Altersgruppe können die Unterschiede in der individuellen Entwicklung groß sein. Statt die Ansprüche zu hoch anzusetzen, sollten diejenigen Vorschläge heraus gesucht werden, die den gegebenen Voraussetzungen der Kinder gerecht werden.

Bewegungs-Module

__ Koordinationsförderung

Koordinationsförderung

Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten ist eine besonders wichtige Aufgabe in der Arbeit mit Kindern dieser Altersklasse. Wichtig ist hierbei ein variables Angebot von Übungen, da sich die Kinder oft in ihrem Entwicklungsstand unterscheiden.



Tabelle 1: Bewegungs-Modul Koordinationsförderung

Ziele	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Inselspiel“: Kinder laufen nach Musik, nach Möglichkeit im Takt; bei Musikstopp sucht sich jedes Kind eine Insel (Reifen); da es einen Reifen weniger als Kinder gibt, bleibt ein Kind übrig, welches die Musik nun bedienen darf	Altersadäquate Musik; Reifen
trainieren und überprüfen der koordinativen Fähigkeiten	Bewegungsbaustellen: Balancieren über eine umgedrehte Langbank (vorwärts, rückwärts, als Eierlauf mit Löffeln und Tennisball); beidbeiniges Hüpfen von einem zum anderen Plättchen;	Stationsbetrieb; Langbank; Tennisbälle; Löffel; bunte (z.B. IKEA) Plättchen
Spaß; Ausklang der Stunde; Aspekt der Kontinuität	„Möhrenziehen“: Kinder liegen bäuchlings im Innenstirnkreis auf dem Boden, halten sich an den Händen fest, ein „Bauer“ versucht die „Möhren“ zu ziehen; „Abschlussrakete“	Die gesamte Gruppe, keine weiteren Materialien

Bewegungs-Module

Ball sport



Einführung Ballsport

Mit dem Ballsport lassen sich nicht nur die fußballerischen, handballerischen oder andere ballsportliche Qualitäten fördern. Auch die koordinativen Fähigkeiten können durch den Umgang mit dem Ball trainiert werden. Erste Erfahrungen mit dem Mannschaftssport werden in diesem Stundenbeispiel am Ende der Stunde gemacht.



Tabelle 2: Bewegungs-Modul – Einführung Ballsport

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Hase und Jäger“ kurze Erklärung der Stundeninhalte	Zwei Fänger; abgegrenztes Spielfeld; Softbälle
vertraut machen mit dem Ball; Kooperation und Zusammenarbeit; Erlernen des Werfens und Fangens	Hochwerfen und Auffangen des Balles; als Variation klatschen beim Hochwerfen; in zweier Gruppen den Ball im Sitzen zurollen und zuwerfen; in zweier Gruppen: ein Kind hat einen Joghurtbecher, das andere einen Tennisball; Wurf des Tennisballes in den Joghurtbecher	Alleine und in Zweier-Gruppen; kleine Bälle; Tennisbälle; große Joghurtbecher

Bewegungs-Module

__ Ballsport

Vertiefung Ballsport

Der Umgang und das Spiel mit dem Ball macht vielen Kindern besonders viel Spaß. Schwierig ist oftmals nur der richtige Wurf. Durch das spielerische Erlernen der richtigen Wurftechnik in dem Einführungs-Modul Ballsport kann der Ballwurf in diesem Modul durch kleine Ballspiele geübt und perfektioniert werden. So können kleine Sportspiele und das damit zusammenhängende Einhalten von Regeln schon bei kleinen Kindern geschult werden.



Tabelle 3: Bewegungs-Modul – Vertiefung Ballsport

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Ballgewöhnung; Wiederholung des letzten Bewegungs-Modul.	„Hase und Jäger“ kurze Erklärung der Stundeninhalte	Zwei Fänger; abgegrenztes Spielfeld; Softbälle
Spaß; Motivation; Wettkampf Umsetzung des Gelernten	Zielballwurf: Zwei Mannschaften spielen in zwei gleichgroßen Feldern gegeneinander; Felder werden geteilt durch eine Langbank, auf der Medizinbälle liegen; Kinder müssen versuchen, die Medizinbälle mit Bällen von der Bank zu werfen	Zwei Mannschaften; Medizinbälle; weitere kleine Bälle; eine Langbank; bunte Hüthen zum Abstecken des Spielfeldes

Bewegungs-Module

Bewegen an Geräten – Turnen



Bewegen an Geräten – Turnen

Durch das Bewegen an Geräten werden vor allem die koordinativen Fähigkeiten gefördert. Deshalb ist diese Disziplin ein wichtiger Teil in der Ausbildung der Bewegung bei Kindern. Anhand unterschiedlicher Aufgaben, wie dem Purzelbaum oder dem Einbeinstand lassen sich nicht nur der motorische Entwicklungsstand der Kinder, sondern auch ihre Neigungen in diesem Bereich feststellen.



Tabelle 4: Bewegungs-Modul – Turnen

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	Musikstopp mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben beim Stopp (Einbeinstand, Hocke; Sprung in die Luft etc.)	Altersadäquate Musik, Kinder laufen durcheinander durch den Raum
Spaß; Motivation; Wettkampf Umsetzung des Gelernten	Sprung durch den brennenden Reifen; Purzelbaum auf einer Keilmatte (mit und ohne Anlauf); Laufen im Takt der Musik mit Hilfe eines Tamburins, Klatschen oder Klanghölzern	Weichbodenmatte; Reifen; Keilmatte; Musik; Tamburin; Klanghölzer
Ausklang des Moduls	Vorlesen einer Traumreise	Vorlese-Geschichte; Weichbodenmatte; alle Kinder machen es sich auf der Matte bequem

Bewegungs-Module

__ Kinderleichtathletik

Einführung Kinderleichtathletik

Das Modul Kinderleichtathletik bietet die Möglichkeit der Bewegung im Freien. Ist dies aus organisatorischen Gründen nicht möglich, kann sie auch in einem geeigneten Raum in der Einrichtung durchgeführt werden.



Tabelle 5: Bewegungs-Modul – Einführung Kinderleichtathletik

Ziele	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Wäscheklammer-Fangspiel“	Jedes Kind bekommt drei Wäscheklammern, klemmt diese an sein T-Shirt; die Kinder stehlen sich gegenseitig die Klammern; Gewinner ist das Kind mit den meisten Klammern.
Spielerisches Erlernen unterschiedlicher Elemente der Leichtathletik	Weitsprung; Hochsprung	An zwei verschiedenen Stationen können die Kinder zusammen oder nacheinander üben; Weichbodenmatte; Ständer und Stäbe.
Demonstration des Erlernten vor der Gruppe; Ausklang der Stunde	Die Kinder führen sich gegenseitig die Ergebnisse der Stunde vor.	Die Kinder führen sich gegenseitig die Ergebnisse der Stunde vor.



Vertiefung Kinderleichtathletik



Tabelle 6: Bewegungs-Modul – Vertiefung Kinderleichtathletik

Ziele	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Wäscheklammer-Fangspiel“	Jedes Kind bekommt drei Wäscheklammern, klemmt diese an sein T-Shirt; die Kinder stellen sich gegenseitig die Klammern; Gewinner ist das Kind mit den meisten Klammern.
Spielerisches Erlernen unterschiedlicher Elemente der Leichtathletik	Ballweitwurf; Hürdenlauf mit Schuhkartons; Sprinten	An drei verschiedenen Stationen können die Kinder zusammen oder nacheinander üben; kleine Softbälle; Schuhkartons und Hütchen.
Demonstration des Erlernen vor der Gruppe; Ausklang der Stunde	Die Kinder führen sich gegenseitig die Ergebnisse der Stunde vor.	Die Kinder führen sich gegenseitig die Ergebnisse der Stunde vor.

Sportmotorische Übungen

Sportmotorische Übungen

Anhand spezieller sportmotorischer Übungen können Fachkräfte den aktuellen motorischen Entwicklungsstand der Kinder und ihre individuellen Talente erfassen und über einen längeren Zeitraum beobachten. Die hier dargestellten Übungen sind aus verschiedenen in der Literatur beschriebenen Tests zusammengestellt und für Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren zugeschnitten.

Die Übungen beinhalten einfache Aufgaben, die mit geringem Aufwand, mit wenigen Materialien und in kleinen Räumen durchgeführt werden können. Die Durchführung muss kindgerecht und mit Spaß erfolgen. Die Reihenfolge der Übungen kann frei gewählt werden. Begonnen und abgerundet werden sollten diese Module immer mit unterschiedlichen Spielformen. Mit Hilfe der Übungen können zum einen Informationen über den Trainingszustand der Kinder gewonnen, zum anderen durch das Wiederholen der Testbatterie auch individuelle Leistungsentwicklungen festgestellt werden. Die Ergebnisse der Testaufgaben geben einen Überblick über ihre Fitness bzw. über ihre Defizite.

Der Kreativität sind bei der Durchführung der sportmotorischen Übungen keine Grenzen gesetzt. So kann ein Standweitsprung als Sprung über eine Löwengrube bezeichnet und mit Hilfe lustiger Materialien attraktiver gestaltet werden oder der Medizinballwurf beispielsweise mit einem Hinkelsteinweitwurf von Asterix und Obelix verglichen werden.

Weiterführende Informationen

Beck, J. & Bös, K. (1995): Normwerte motorischer Leistungsfähigkeit. Köln: Sport und Buch Strauß.

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2007): trinkfit mach mit! Unterrichtsreihe Wasser, Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft BDEW (Hrsg.); www.trinkfit-mach-mit.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2009): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost optimiX. Dortmund.

Muckelbauer R, Libuda L, Clausen K, Kersting M; (2010): Ansätze der Übergewichtsprävention durch verbessertes Trinkverhalten im Setting Grundschule - Die „trinkfit“-Studie. Bundesgesundheitsblatt (54): 339-348.



Table 7:
Übersicht sportmotorische Übungen

Test	Testinhalte und -ziele
Sechs Minuten Lauf um ein beliebig großes Feld	Ziel ist es, mit Hilfe eines Dauerlaufes die aerobe Ausdauerfähigkeit zu trainieren und Talente in diesem Bereich zu erkennen.
Medizinballwurf	Ziel ist es, die Schnellkraft der Arm- und Schultermuskulatur, mit Hilfe eines beidhändigen Medizinballwurfs zu trainieren und Talente in diesem Bereich zu erkennen.
Standweitsprung	Ziel ist es, die Schnellkraftfähigkeit der Beinmuskulatur zu erfassen. Durch einen Sprung von einer Gymnastikmatte zur nächsten kann die Sprungweite variiert werden.
Vorwärts/rückwärts auf einer (umgedrehten) Bank balancieren	Ziel ist es, die Gleichgewichtsfähigkeit der SchülerInnen zu testen.

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der
Ruhr-Universität Bochum St. Josef Hospital
Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE)
Alexandrinestraße 5
44791 Bochum
Tel +49 234 509 2615
www.flissu-fke.de
www.klinikum-bochum.de/fke.html