



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## **KiCo – Kita-Coaches IN FORM**

„KiCo – Kita-Coaches IN FORM“ verfolgt das Ziel, Gesundheitsförderung nachhaltig in Beratungsangeboten für Kitas und in Kitas selbst zu verankern.

Hierzu werden im Rahmen von „KiCo“:

- 1) Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu „KiCo-Coaches“ in den Themenfeldern Ernährung, Bewegung und Entspannung, Elterndialog und Mitarbeitergesundheit inhaltlich und methodisch weiterqualifiziert.
- 2) Kitas durch die Coaches bei ihrem Veränderungsprozess hin zu einer gesundheitsfördernden Einrichtung unterstützt.

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) koordiniert das Projekt, das im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ gefördert wird.

## **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

peb ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. **Weitere Informationen unter [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)**

## **Über IN FORM**

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)**



**„KiCo –  
Kita-Coaches IN FORM“**  
*Professionelle Begleitung  
auf dem Weg zu einer  
gesundheitsfördernden Kita*

Herausgeber:

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)  
Wallstr. 65, 10179 Berlin

Ansprechpartnerin: Linda Tillmann  
T. 030 27 87 97 -72 | [L.Tillmann@pebonline.de](mailto:L.Tillmann@pebonline.de)

Fotos: [www.matthiasmartin.de](http://www.matthiasmartin.de)  
Gestaltung: [www.haas-images.de](http://www.haas-images.de)

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)

## Die Kita als gesundheitsfördernde Einrichtung

Neben dem Elternhaus ist die Kita der wichtigste Ort, an dem Kinder spielen, lernen, essen, sich bewegen und ausruhen. Hier erfahren Kinder Prägung für ihr gesamtes Leben. Dieser Umstand bietet ein enormes Potenzial, bereits frühzeitig Grundlagen und Anreize für einen gesunden Lebensstil zu schaffen.

## Gesundheitsförderung im Kita-Alltag

- › Was bedeutet Gesundheitsförderung im Setting Kita?
- › Mit welchen Maßnahmen kann der Alltag in der Kita gesundheitsfördernd gestaltet werden?
- › Wie gelingt die konkrete und nachhaltige Umsetzung in die Praxis?

Gemeinsam mit dem Coach erarbeitet das Kita-Team Antworten auf diese und andere Fragen.

Ziel ist es, die Themenfelder der Gesundheitsförderung langfristig in das Konzept und den Alltag der Kita zu verankern.

## Mit dem Kita-Coach Schritt für Schritt zur gesunden Kita

Der Coach unterstützt und begleitet die Kita auf dem Weg hin zu einer gesundheitsfördernden Einrichtung entlang zentraler Erfolgsfaktoren:

- 1) Gemeinsames Verständnis einer gesundheitsfördernden Kita schaffen
- 2) Ist-Situation: Stärken und Entwicklungspotenziale mithilfe des „KiCo“-Referenzrahmens ermitteln und auswerten
- 3) Kitaspezifische Ziele formulieren
- 4) Konkrete Maßnahmen zur Zielerreichung vereinbaren und schrittweise umsetzen
- 5) Prozess der Zielerreichung diskutieren, reflektieren und dokumentieren



## Gemeinsam geht's besser

Das Ziel der gesundheitsfördernden Kita ist nur erreichbar, wenn Kita-Leitung und Fachkräfte überzeugt und beteiligt sind. Daher ist im Rahmen von „KiCo“ das gesamte Team in den Coaching-Prozess eingebunden. Weitere wichtige Partner (z.B. Eltern- und Trägervertreter) werden entsprechend der jeweiligen Situation in den Prozess einbezogen.

## Veränderung braucht Zeit

Der Coaching-Prozess im Rahmen von „KiCo“ ist auf zehn Monate angelegt. Die Teilnahme an dem Coaching beinhaltet die Bausteine:

- › eintägiger Auftakt-Workshop
- › regelmäßige Coaching-Termine à 2 Stunden (max. 6 Termine über den zehnmonatigen Prozess verteilt)
- › eintägiger Bilanz-Workshop

