

## Information zum Gesundheits-Projekt

Ab 20.08.2025 startet im Rabennest ein neues Langzeit-Projekt zur gesunden Lebensweise, wobei sich alles um Ernährung, Entspannung und emotionale Gesundheit dreht. Dieses Projekt wird von der TKK unterstützt und teilweise finanziert. Es ist großer Gewinn für Kinder und Mitarbeiter zum Thema Gesundheit. Es unterstützen uns im Projekt Susi Türpe (Diplom- Oecotrophologin und Spezialistin für individuelle Gesundheitslösungen) und Kim von der projecDo GmbH, die Sie beim Geburtstagsfest bei der Waffelbäckerei kennenlernen dürfen.

### Projekthalte

#### Ernährung:

- Kindgerechte Ernährungseinheiten: „Was tut meinem Körper gut?“
- Gemeinsames Zubereiten kleiner Mahlzeiten/Snacks mit den Kindern
- Einführung eines "Gesundheits-Frühstückstags"
- Elternabende mit Ernährungs-Expert: innen (z. B. zur Brotbox-Gestaltung)

#### Entspannung:

- Tägliche Ruhephasen mit Entspannungsmusik, Fantasiereisen oder Kinderyoga
- Einrichtung eines Ruheraumes mit beruhigendem Material (z. B. Bücher, Decken, Licht)
- Schulung des Teams zu Achtsamkeit und Entspannungstechniken für Kinder

#### Emotionale Gesundheit:

- Angebote zur Gefühlswahrnehmung („Wie geht's mir heute?“ mit Gefühlsbarometer)
- Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen mit gezielten Spielen und Geschichten
- Einführung eines "Emotionskreises" als tägliches Morgenritual
- Austausch mit Eltern zur emotionalen Entwicklung von Kindern

#### Zielgruppe

- Kinder im Alter von 1–7 Jahren, die unsere Einrichtungen besuchen
- Eltern und Familienangehörige
- Pädagogisches Fachpersonal der Kita

#### Nachhaltigkeit

Die im Projekt entwickelten Routinen (z. B. Ruhezeiten, Ernährungseinheiten, Emotionsarbeit) sollen langfristig im Alltag der Kita verankert werden. Eltern werden durch regelmäßige Angebote eingebunden, um den Transfer in den häuslichen Alltag zu fördern. Fortbildungen für das Personal sorgen für eine nachhaltige Wirkung über die Projektlaufzeit hinaus.

Wir freuen uns über die Bewilligung des Projektes. Ihr Rabennest Team