

Kindertagesstätten mit der Auszeichnung «Puzzlebaum» fördern die natürliche Bewegungsfreude der Kinder und achten auf eine ausgewogene Verpflegung.

Purzelbaum

BEWEGUNG MACHT NICHT NUR DIE MUSKELN STARK!

Ausreichende und vielseitige Bewegung fördert das Selbstvertrauen, ein positives Selbstbild und ein gesundes Körpergewicht. Motorik und Sinneswahrnehmung werden trainiert. Bewegung erhöht die Durchblutung und steigert die Konzentration. Bei Bewegungsaktivitäten lernen die Kinder, aufeinander Rücksicht zu nehmen und verständlich zu kommunizieren. So gewinnen sie neue Freunde. Bewegung fördert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.

Bewegung macht vor allem viel Spass und sorgt für gute Laune!

WAS ZEICHNET EINE PURZELBAUM-KITA AUS?

- Die Innen- und Aussenräume sind bewegungsfreundlich gestaltet.
- Die Kinder werden zu häufiger und vielseitiger Bewegung eingeladen und entdecken so den Spass daran.
- Das Kita-Personal sorgt für eine ausgewogene Ernährung in einer entspannten Atmosphäre. Gemeinsames Kochen und Essen schaffen einen positiven Bezug zu den Nahrungsmitteln und den Mahlzeiten.
- Die Eltern erhalten Ideen für abwechslungsreiche Bewegungsaktivitäten und eine gesunde Ernährung im Familienalltag.

Purzelbaum-Kitas tragen mit viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung zu einer gesunden körperlichen, sozialen und geistigen Entwicklung der Kinder bei.

SO UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND IN SEINER ENTWICKLUNG:

- Kinder draussen spielen lassen
- Zu Hause Zeit und Raum für Bewegung schaffen
- Ihrem Kind etwas zutrauen
- Gemeinsame Bewegungsaktivitäten unternehmen
- Eine ausgewogene Ernährung und Wasser als Getränk anbieten

WER STECKT HINTER PURZELBAUM?

PURZELBAUM IM KANTON LUZERN

Purzelbaum ist ein Angebot des Luzerner Programms «Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen» mit Umsetzung in Kindertagesstätten, Kindergärten und auf Basisstufen. Das Projekt wird durch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz mitfinanziert. Im Kanton Luzern gibt es rund 50 Purzelbaum-Kitas.

www.gesundheit.lu.ch/purzelbaum_kita

[PURZELBAUM SCHWEIZWEIT](http://www.purzelbaum.schweizweit.ch)

www.purzelbaum.ch

