



Klinikum rechts der Isar



Technische Universität München

Die Präventionsinitiative

fit4future Kita powered by DAK-Gesundheit

Evaluationsergebnisse nach einem Projektjahr

PD Dr. phil. habil. Monika Siegrist, Michaela Kaiser

Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der Technischen Universität München

INHALTSVERZEICHNIS

1. KINDERGESUNDHEIT UND KITA	2
1.1. Gesundheit von Kindern heute	2
1.2. Gesundheitsförderung in Kitas	3
2. DIE PRÄVENTIONSINITIATIVE FIT4FUTURE KITA	4
2.1. Bereiche der Verhaltensprävention	4
2.2. Weiterentwicklung zur gesunden Kita – Verhältnisprävention bei fit4future Kita	6
2.3. Evaluation von fit4future Kita	7
3. EVALUATIONSERGEBNISSE VON FIT4FUTURE KITA	8
3.1. Bewegungsangebote und Bewegungsverhalten der Kinder	9
3.2. Brainfitness und Wahrnehmungsschulung in den Kitas	11
3.3. Erlebnisorientierte Ernährungsbildung und Essverhalten der Kinder	13
3.4. Verhältnispräventive Aspekte in fit4future Kitas	15
GESUNDHEIT DER KITA-MITARBEITER	16
KITA ALS GESUNDER RAUM	18
GESUNDE KITA-VERPFLEGUNG	20
UMSETZUNG EINES SYSTEMATISCHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPROZESSES	21
ASPEKTE ZUR CORONA-PANDEMIE	22
4. ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT	24
5. LITERATUR	26

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im gesamten Bericht die männliche Form gewählt, alle Angaben beziehen sich ausdrücklich auf Angehörige aller Geschlechter.

1. KINDERGESUNDHEIT UND KITA

1.1. Gesundheit von Kindern heute

Bewegung und ein gesunder Lebensstil sind wichtige Grundpfeiler für eine gesunde, harmonische und ganzheitliche Entwicklung von Kindern. Regelmäßiges Toben, Spielen im Freien und Sport treiben haben positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, stärken Muskeln und Knochen und reduzieren das Risiko, Übergewicht oder Adipositas zu entwickeln. Mit jedem Wochentag, den Kinder mit körperlicher Aktivität verbringen, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder übergewichtig werden, um 5 % (Menschik et al., 2008). Entsprechend wird in den aktuellen Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen, dass sich Kinder im Alter von fünf bis 17 Jahren im Durchschnitt jeden Tag mindestens 60 Minuten mit moderater bis intensiver Intensität bewegen sollen. An zwei Tagen pro Woche soll die körperliche Aktivität auch intensive Ausdauerbelastungen und muskel- und knochenkräftigende Aktivitäten umfassen (Bull et al., 2020). Kinder im Alter von drei bis vier Jahren sollen sich täglich mindestens 180 Minuten mit unterschiedlichen Intensitäten bewegen. Auch in diesem Alter sollten mindestens 60 Minuten davon mit moderater bis intensiver Intensität sein. Weitere Faktoren für eine gesunde Entwicklung in diesem Alter sind eine begrenzte Mediennutzungszeit und ausreichend Schlaf. Die Bildschirm-Sitzzeit sollte in diesem Alter unter einer Stunde/Tag liegen und die Schlafdauer zehn bis 13 Stunden/Tag umfassen (World Health Organization, 2020).

Damit Kinder ausreichend körperlich aktiv sind, ist es wichtig, vielfältige Bewegungsangebote in den Alltag der Kinder zu integrieren. Dazu zählen z.B. die Wege zu Fuß zur Kindertagesstätte (Kita), die freien Spiel- und Bewegungszeiten in der Kita, das Besuchen von Spielplätzen am Nachmittag, gemeinsame Aktivitäten und erstes „Sport treiben“ in der Familie sowie altersgerechte Bewegungsangebote in Sportvereinen, bei Volkshochschulen oder anderen Sportanbietern. Auch wenn das Bewegungsbedürfnis von Menschen unterschiedlich ist, wird es sehr vom Umfeld geprägt. Attraktive und motivierende Bewegungsangebote und Bezugspersonen, die das Spielen, Toben und Bewegen fördern, stärken bzw. erhalten das natürliche Bewegungsbedürfnis von Kindern. Damit werden nicht nur gesundheitliche Aspekte gefördert, sondern, in Verbindung mit geistigen Aufgaben, auch die kognitive und damit die ganzheitliche Entwicklung der Kinder.

Über das Erlernen von vielfältigen Bewegungsfähigkeiten wird die motorische Entwicklung der Kinder unterstützt. Die Kinder lernen ihren Körper kennen, können ihre Fähigkeiten realistisch einschätzen und entwickeln ein positives Selbstkonzept. Je positiver und regelmäßiger Bewegungsangebote sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder ein Leben lang körperlich aktiv bleiben. Gerade im Vorschulalter stellt das natürliche Bewegungsbedürfnis von

Kindern einen wichtigen Entwicklungsanreiz dar und trägt über vielfältige Bewegungs- und Sinneswahrnehmungen und den damit verbundenen sozialen Kontakten zur kognitiven Entwicklung mit hormonellen und strukturellen Anpassungen des Gehirns bei (Donnelly et al., 2016).

1.2. Gesundheitsförderung in Kitas

Kitas eignen sich in besonderer Weise, die Gesundheit von Kindern zu fördern, da Kinder in diesem Alter große Entwicklungsschübe vollziehen und gesundheitsförderliche Erlebens- und Verhaltensweisen entscheidend geprägt werden können. Da die Kinder oftmals einen Großteil des Tages in der Kita verbringen, nehmen diese eine Schlüsselposition in Bezug auf Bildung und Persönlichkeitsentwicklung ein. Damit dies möglich ist, müssen in den Kitas entsprechende Ressourcen und Konzepte vorhanden sein, die die ganzheitliche Entwicklung von Kindern stärken. Wichtige Bausteine sind die Förderung der motorischen, kognitiven und sozial-emotionalen Entwicklung sowie die Vermittlung eines Gesundheitsbewusstseins. Die Kinder sollen Freude an der Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung vermittelt bekommen und die Achtsamkeit für das eigene Wohlbefinden gestärkt werden.

Die Grundlage dafür stellen gesundheitsfördernde Kitas dar, in denen ausreichende und vielfältige Bewegungsangebote fest in den Kita-Alltag integriert und ein gesundes Verpflegungsangebot selbstverständlich sind.

2. DIE PRÄVENTIONSINITIATIVE FIT4FUTURE KITA

Die Erfahrungen der vergangenen Jahre im Bereich Gesundheitsförderung haben gezeigt, dass effektive Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen nicht nur auf die Stärkung des gesundheitsfördernden Verhaltens des Einzelnen (Verhaltensprävention) ausgerichtet sein dürfen, sondern mit einem gesundheitsfördernden Lebensumfeld gekoppelt sein müssen (Verhältnisprävention). Genau hier setzt fit4future Kita an. Durch vielfältige Maßnahmen in den Modulen Bewegung, Brainfitness und Ernährung soll das gesundheitsbewusste Verhalten der Kinder von klein auf gestärkt werden. Ergänzend dazu sollen im Rahmen eines systematischen Gesundheitsförderungsprozesses ein gesundheitsförderndes Umfeld für Kinder geschaffen und Kitas diesbezüglich weiterentwickelt werden, wie dies auch im Leitfaden Prävention vorgesehen ist (Handschuh, 2014).

2.1. Bereiche der Verhaltensprävention

Im Bereich Verhaltensprävention bilden die Themenfelder *Bewegung, Wahrnehmung, Entspannungsfähigkeit* und *Stressbewältigung* sowie *erlebnisorientierte Förderung einer ausgewogenen Ernährung* die Schwerpunkte von fit4future Kita.

Bewegungspädagogisches Konzept nach Elfriede Hengstenberg

Im Bereich Bewegung steht das bewegungspädagogische Konzept nach Elfriede Hengstenberg mit dem regelmäßigen Einsatz von Hengstenberg-Materialien im Mittelpunkt. Über die selbständige Entwicklung von Bewegung und eine freie Entfaltung an den Hengstenberg-Geräten sollen sich Kinder spielerisch mit der Schwerkraft auseinandersetzen und ihr Gleichgewicht finden. So können die Kinder Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln, ihre Kreativität entfalten und ihre Selbstwirksamkeit erleben. Die Kinder erhalten im selbständigen Tun die Möglichkeit, sich forschend mit der Umwelt auseinanderzusetzen (Fuchs, 2017).

Im Rahmen des Projektes standen den Kitas umfangreiche Hengstenberg-Bewegungsmaterialien aus naturbelassenem Massivholz zur Verfügung, mit denen die Kinder immer wieder neue Bewegungslandschaften konzipieren und sich eigene Spiel- und Handlungsräume gestalten konnten. Die Mitarbeiter der beteiligten Kitas erhielten in zwei Workshops und in einer Broschüre sowie durch ergänzende Materialien Unterstützung bei der Umsetzung des bewegungspädagogischen Konzepts nach Hengstenberg in der Kita.

Brainfitness und Wahrnehmung – Ganzheitliche Entwicklung fördern

Umfangreiche Sinneswahrnehmungen bilden die Grundlage für eine harmonische Entwicklung und einen sicheren und freudvollen Umgang mit vielfältigen Materialien und der Umwelt. In der

heutigen Zeit kommt es häufig im Bereich der optischen und akustischen Wahrnehmung zur Reizüberflutung, besonders wenn Kinder viel Zeit vor dem Fernseher oder am Computer bzw. mit dem Smartphone verbringen. Andere Sinne wie der Tastsinn oder der Gleichgewichtssinn werden dagegen häufig zu wenig ausgebildet. Können Kinder Umweltreize nicht adäquat verarbeiten, fördert dies das Erleben von Stress bei Kindern. Die Folge davon sind häufig Bewegungsunruhe, Nervosität, Konzentrationsmangel oder auch soziale Schwierigkeiten. Fehlende Wahrnehmungsreize und mangelnde Körper- und Bewegungserfahrungen begünstigen motorische Auffälligkeiten, Verhaltensauffälligkeiten und psychosoziale Probleme. Sie tragen zu zusätzlichem Stress der betroffenen Kinder bei.

Einen weiteren Schwerpunkt im Projekt fit4future Kita stellt die Förderung der harmonischen Ausbildung der Sinne und die ganzheitliche Entwicklung der Kinder dar. Je mehr Sinneserfahrungen Kinder machen können, desto besser werden die Sinne ausgeprägt und entsprechende Regionen im Gehirn weiterentwickelt. Kinder mit umfangreichen Erfahrungen können neue Reize genauer bewerten und besser reagieren. Eine Verknüpfung von Bewegung mit einem gezielten Wahrnehmungstraining stellt die Basis für eine gute „Brainfitness“ dar, d.h. einer Stärkung der kognitiven Leistungsfähigkeit über die gezielte Verknüpfung von Denken und Bewegung. Dies trägt wesentlich zum Wohlbefinden und Selbstwertgefühl der Kinder bei und schützt vor Stress.

Die Mitarbeiter der Kitas erhielten im Rahmen eines fit4future-Workshops, der fit4future Kita-Broschüre sowie Aktionskarten und Online-Materialien Anregungen zur Umsetzung von vielfältigen Sinnes- und Wahrnehmungsangeboten. Damit sollten auch die Entspannungsfähigkeit und Stressbewältigung der Kinder gestärkt werden.

Erlebnisorientierte Ernährungsbildung in der Kita

Im Laufe der Kita-Zeit entwickeln Kinder ein eigenständiges Essverhalten und können durch die erlebnisorientierte Vermittlung in einem gesundheitsfördernden Essverhalten unterstützt werden.

Dementsprechend wurden Anregungen in diesem Themenfeld im Rahmen eines Workshops, einer Broschüre sowie über Aktionskarten im Bereich Ernährung veranschaulicht. Hierbei wurden den pädagogischen Fachkräften vielfältige Übungen an die Hand gegeben, wie Kindern spielerisch im Kita-Alltag grundlegende Aspekte zur Ernährung vermittelt und sie in ihren Ernährungskompetenzen gestärkt werden können.

2.2. Weiterentwicklung zur gesunden Kita – Verhältnisprävention bei fit4future Kita

Damit es Kindern und Erwachsenen leichter fällt, sich gesund zu verhalten, benötigen sie ein gesundheitsförderndes Umfeld. Im Rahmen eines systematischen Gesundheitsförderungsprozesses sollten die beteiligten Kitas im Rahmen von fit4future Kita ein Schwerpunktthema im Bereich Verhältnisprävention auswählen, das im Rahmen des Projektes weiterentwickelt werden sollte, um langfristig die Gesundheit aller Beteiligten zu stärken. Im Rahmen des Workshops und der fit4future Kita-Broschüre sowie über Online-Angebote erhielten die Mitarbeiter der Kitas entsprechende Unterstützung bei der Umsetzung ihres Themenschwerpunktes.

Gesundheit der Kita-Mitarbeiter

Die Mitarbeiter in der Kita sind verschiedenen besonderen gesundheitlichen Herausforderungen ausgesetzt. Dazu zählen vor allem die zahlreichen sozialen Kontakte und Interaktionen in der Betreuung mit den Kindern und deren Eltern. Die hohe Lärmbelastung, der zeitliche Druck und die Belastung durch verhaltensauffällige Kinder stellen weitere gesundheitsbeeinträchtigende Faktoren dar. Das häufige Heben und Tragen von Kindern sowie die Nutzung von zu kleinen Möbeln können orthopädische Beschwerden verursachen. Dies spiegelt sich in einer überdurchschnittlich hohen Anzahl von Krankheitstagen des Kita-Personals wider (Viernickel, 2014; Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2016), so dass Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheit der Mitarbeiter ein wichtiges Themenfeld im Kontext einer gesundheitsfördernden Kita für alle Beteiligten (Kinder und Mitarbeiter) darstellen.

Kita als gesunder Raum

Einen weiteren Themenschwerpunkt stellt die Weiterentwicklung der Räumlichkeiten dar, da die Gestaltung von Räumen eine große Bedeutung für die Nutzungsmöglichkeiten, das soziale Miteinander und das Wohlbefinden von Menschen hat. Einfluss haben dabei unter anderem die Raumgröße (angemessener Platz), die Raumgestaltung (Lichtverhältnisse, Farben, Akustik, Beschattung, Temperatur) oder auch die Ausstattung der Räume (Möbel, Dekorationen, Spielgeräte). Eine geeignete räumliche Gestaltung trägt wesentlich dazu bei, dass Erzieher lange ihren Beruf ausüben können (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2016).

Über Anregungen im Workshop, in der fit4future Kita-Broschüre sowie durch Online-Materialien sollten die Kitas gestärkt werden, die Räumlichkeiten bezüglich der Abläufe, ergonomischer Aspekte, Lärmbelastung sowie individueller Anpassungsmöglichkeiten weiterzuentwickeln.

Gesunde Kita-Verpflegung

Ein Großteil der Kinder, die in Kitas betreut werden, isst in der Kita auch zu Mittag. Damit können durch eine qualitativ hochwertige Ernährung die Entwicklung und Gesundheit der betreuten Kinder gefördert werden. Außerdem sind „Essens- und Pflegesituationen als wichtige Bildungssituationen zu sehen, die pädagogisch gestaltet werden sollten“ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2016).

Entsprechend stellt die Weiterentwicklung einer gesunden Kita-Verpflegung gemäß Qualitätsstandards den dritten Themenschwerpunkt von fit4future Kita im Bereich der Verhältnisprävention dar.

Inhalte von fit4future Kita

Alle teilnehmenden Kitas konnten im Projekt-Verlauf an drei Workshops teilnehmen. In einem allgemeinen Workshop wurden die Inhalte zur Verhaltensprävention und Verhältnisprävention sowie der systematische Gesundheitsförderungsprozess mit den Mitarbeitern der teilnehmenden Kitas erarbeitet. In zwei weiteren Workshops wurden die Bewegungsmaterialien nach Hengstenberg vorgestellt und Bewegungsaktivitäten mit den Spielgeräten sowie das bewegungspädagogische Konzept nach Hengstenberg erarbeitet. Alle beteiligten Kitas erhielten zusätzlich eine fit4future Kita-Spielebox mit Aktionskarten sowie eine Broschüre mit allen wesentlichen Projektinhalten für die Mitarbeiter der Kitas und eine Broschüre für die Eltern. An den drei angebotenen fit4future Workshops nahmen jeweils etwa 80 % beteiligten Kitas teil.

2.3. Evaluation von fit4future Kita

Die Mitarbeiter der beteiligten Kitas wurden gebeten, zu Beginn des Projektes sowie am Ende des ersten Projektjahres einen Fragebogen ausfüllen, der in Papierform zur Verfügung gestellt wurde. Bei den meisten Fragen hatten die Mitarbeiter die Möglichkeit, die Fragen über Schulnoten (Note 1: sehr gut / trifft voll zu bis Note 6: sehr schlecht / trifft gar nicht zu) bzw. über Häufigkeiten zu bewerten. Die Ergebnisse dazu sind in den nachfolgenden Tabellen als Mittelwerte und Standardabweichungen dargestellt bzw. im Text beschrieben. Falls Daten nicht normalverteilt waren, wurde der Median anstatt des Mittelwertes verwendet. Die Veränderungen im Projektverlauf wurden mit dem t-Test für gepaarte Stichproben überprüft und das Signifikanzniveau bei $p < 0,05$ angenommen. Statistisch nachweisbare (deutliche) Veränderungen sind mit einem * in den entsprechenden Tabellen gekennzeichnet.

3. EVALUATIONSERGEBNISSE VON FIT4FUTURE KITA

Das Programm fit4future Kita wurde in den Jahren 2020 bis 2022 in 404 Kitas in Deutschland durchgeführt. 187 Kitas, die ab Januar 2020 bis November 2020 mit dem Programm begonnen hatten, wurden eingeladen, an der Projektevaluation teilzunehmen. Dazu sollte zu Beginn und nach dem einjährigen Interventionszeitraum ein Fragebogen zu verschiedenen Themenfeldern im Bereich Verhaltens- und Verhältnisprävention ausgefüllt werden. An der schriftlichen Befragung haben insgesamt 157 Kitas teilgenommen. Dabei wurden von 142 Kitas die Fragebögen zu Beginn und von 91 Kitas die Fragebögen zum Projektende ausgefüllt. Von 76 Kitas lagen Daten zu Projektbeginn und am Projektende vor, sodass hier die Veränderungen im Projektverlauf ausgewertet werden konnten.

Im Durchschnitt besuchten etwa 73 Kinder die Kitas mit einem Minimum von 15 Kindern und einem Maximum von 289 Kindern. In der Regel betrug das Alter der betreuten Kinder drei bis sechs Jahre. In 90 % der Kitas wurden auch Kinder unter zwei Jahren und in 12 % der Kitas auch Kinder über sieben Jahren betreut. Der Anteil von Kindern mit Migrationshintergrund lag im Durchschnitt bei 27 % bei einer Gesamtspanne von 0 bis 100 %. 16 % der Kitas, die diesen Punkt beantworteten, stufte die Lage der Kita in einer Brennpunktgegend ein. Im Durchschnitt waren in den beteiligten Kitas 14 Erzieher oder pädagogische Mitarbeiter beschäftigt. Diese waren überwiegend weiblich. In der Regel bestand das Team aus einer Leitung und einer Stellvertretung sowie neun Erziehern und Sozialpädagogen, ergänzt durch ein bis zwei Kinderpflegern.

In den meisten Kitas standen vier Gruppenräume und vier Nebenräume zur Verfügung. Bewegungsräume gab es in 73 % der Kitas, Turnhallen in 30 % der Kitas, eine eigene Küche in 87 % der Kitas und in 59 % der Kitas standen zusätzliche Räume zur Verfügung. Die Gebäudefläche lag im Median bei 590 m², der Außenbereich bei 1.441 m².

3.1. Bewegungsangebote und Bewegungsverhalten der Kinder

Im ersten Teil des Fragebogens wurden die Mitarbeiter der Kitas gebeten, die Situation bezüglich der Bewegungsangebote in der Kita zu bewerten. Hier wurde im Projektverlauf eine deutliche Verbesserung der Situation bezüglich vielfältiger Spielgeräte für Bewegungsangebote angegeben. Auch die Kenntnisse der Mitarbeiter bezüglich der Umsetzung von Bewegungsangeboten wurden im Projektverlauf deutlich besser bewertet (Tabelle 1).

Tabelle 1. Situation bezüglich der Bewegungsangebote in den Kitas

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Die Kinder haben tägliche Bewegungsangebote in der Turnhalle/im Bewegungsraum.	n=68	3,4±1,6	3,2±1,3
Die Kinder können täglich frei in der Turnhalle/im Bewegungsraum spielen.	n=72	2,9±1,8	3,0±1,8
Die Kinder können täglich im Freien toben und spielen.	n=74	1,3±0,5	1,4±0,7
Den Kindern stehen vielfältige Spielgeräte für Bewegungsangebote zur Verfügung.	n=76	2,1±1,1	1,7±0,9*
Die Kinder haben im Gruppenraum viele Bewegungsmöglichkeiten.	n=72	3,3±1,3	3,0±1,2
Die Erzieher haben umfassende Kenntnisse in der Umsetzung von Bewegungsangeboten.	n=75	2,4±1,0	2,1±0,9*

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu;
* signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p < 0,05$)

Das Bewegungsverhalten der Kinder wurde im Allgemeinen "gut" bewertet ohne wesentliche Veränderung im Projektverlauf (Tabelle 2).

Tabelle 2. Allgemeine Bewertung des Bewegungsverhaltens der Kinder

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Die meisten Kinder können kreative Bewegungs-ideen entwickeln.	n=76	2,3±0,8	2,1±0,8
Die meisten Kinder sind in der Lage, im täglichen Spiel Rücksicht auf Andere zu nehmen.	n=75	2,6±0,8	2,5±0,8
Die meisten Kinder haben Vertrauen in die eigenen Bewegungsfertigkeiten.	n=76	2,5±0,9	2,3±0,6
Bei den Bewegungsangeboten gibt es wenige Konflikte zwischen den Kindern.	n=74	2,4±0,8	2,3±0,7

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu; * signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p<0,05$)

Die Einsatzmöglichkeiten der Hengstenberg-Materialien wurden „gut“ bewertet, ebenso die dazugehörigen Workshops sowie die Umsetzungsmöglichkeiten in den Kita-Alltag (Tabelle 3).

Tabelle 3. Bewertung der Schulungsangebote zu den Hengstenberg-Materialien

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Bewertung am Projektende (in Schulnoten)
Die Inhalte des HPG-Workshops sind praxisnah.	n=89	1,7±0,8
Die Inhalte des HPG-Workshops sind gut im Alltag umzusetzen.	n=89	1,9±0,9
Die Hengstenberg-Geräte werden regelmäßig eingesetzt.	n=88	1,9±1,1
Die Kinder haben genügend Zeit, sich eigenständig mit den Materialien auseinanderzusetzen.	n=87	1,9±1,1
Die Kinder haben genügend Raum für die Auseinandersetzung mit den Hengstenberg-Materialien.	n=89	1,8±1,0

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu; HPG = Hengstenberg-Pikler-Gesellschaft

3.2. Brainfitness und Wahrnehmungsschulung in den Kitas

Im zweiten Themenfeld der Verhaltensprävention, der Stärkung der Brainfitness und Wahrnehmungsschulung, wurden im Projektverlauf deutliche Verbesserungen seitens der Mitarbeiter angegeben. So stellte die harmonische Entwicklung der Körpersinne einen zunehmend wichtigen Bestandteil im Kita-Alltag dar, die Kenntnisse der Erzieher dazu wurden im Projektverlauf besser bewertet und es wurde verstärkt auf altersgerechte Impulse zur Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien geachtet (Tabelle 4).

Tabelle 4. Bewertung der Situation zu Wahrnehmungs- und Entspannungsangeboten in der Kita

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Die Kinder erhalten regelmäßig gezielte Angebote zur Wahrnehmungsschulung.	n=71	2,7±1,1	2,5±1,0
Es werden regelmäßig Übungen zur Entwicklung der Entspannungsfähigkeit angeboten.	n=73	3,1±1,3	2,8±1,0
Die Kinder bekommen altersgerechte Impulse zur Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien.	n=73	3,3±1,2	3,0±1,0*
Die harmonische Entwicklung der Körpersinne ist ein wichtiger Bestandteil des Kita-Alltags.	n=73	2,5±1,0	2,2±0,8*
Die Erzieher haben umfassende Kenntnisse zur Stärkung der Sinneswahrnehmung der Kinder.	n=73	2,4±1,0	2,2±0,8*
Die Erzieher haben umfassende Kenntnisse zur Umsetzung von Entspannungsangeboten.	n=75	2,8±0,9	2,5±0,9

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu;
* signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p < 0,05$)

Das Verhalten der Kinder wurde im Projektverlauf weitgehend als unverändert eingestuft. Die Situation bezüglich Reizüberflutung der Kinder mit optischen und akustischen Reizen sowie Unkonzentriertheit und leichte Ablenkbarkeit der Kinder wurde weniger gut bewertet (Tabelle 5).

Tabelle 5. Bewertung der Situation zur Wahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit der Kinder

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Das Verhalten der Kinder spiegelt keine Überflutung mit optischen oder akustischen Reizen wider.	n=69	3,1±1,2	3,1±1,1
Die motorischen Fähigkeiten der meisten Kinder spiegeln eine harmonische, ganzheitliche Entwicklung wider.	n=74	2,5±0,9	2,6±0,8
Aggressives Verhalten von Kindern ist eher die Ausnahme.	n=75	2,4±0,9	2,5±1,0
Unkonzentriertheit und leichte Ablenkbarkeit im Spiel sind bei den Kindern eher die Ausnahme.	n=75	3,2±0,9	3,0±0,9
Die Kinder können sich gut entspannen.	n=73	2,9±0,8	2,8±0,9
Die Kinder wirken selten gestresst.	n=72	2,6±0,8	2,7±1,0

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu;
* signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p < 0,05$)

Die Inhalte im Bereich Brainfitness und Wahrnehmungsschulung wurden gut bewertet. Die Umsetzbarkeit der Inhalte wurde schlechter bewertet, dies lag jedoch in einigen Kitas auch daran, dass die Einsatzmöglichkeiten der Materialien und Inhalte durch die Corona-Pandemie deutlich eingeschränkt waren (Tabelle 6).

Tabelle 6. Bewertung der Schulungsangebote zur Brainfitness und Wahrnehmungsschulung

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Bewertung am Projektende (in Schulnoten)
Inhalte zur Brainfitness/Wahrnehmungsschulung sind praxisnah.	n=74	2,0±0,8
Die fit4future-Box wird regelmäßig eingesetzt.	n=85	2,8±1,2
Die Aktionskarten zur Brainfitness/Wahrnehmungsschulung werden regelmäßig eingesetzt.	n=82	3,1±1,1

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu

3.3. Erlebnisorientierte Ernährungsbildung und Essverhalten der Kinder

Im Bereich der erlebnisorientierten Ernährungsbildung wurden die Kenntnisse der Mitarbeiter zur Umsetzung einer erlebnisorientierten Ernährungsbildung im Projektverlauf deutlich besser bewertet (Tabelle 7).

Tabelle 7. Bewertung der Situation bezüglich erlebnisorientierter Ernährungsbildung in der Kita

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Das Essverhalten der Kinder wird regelmäßig thematisiert.	n=73	2,3±1,2	2,1±1,1
Die Kinder erhalten regelmäßig gezielte Angebote zur Ernährungsbildung.	n=71	3,1±1,2	2,7±1,1
Zur Ernährungsbildung werden Schmeck- und Riechübungen einbezogen.	n=69	3,1±1,2	2,8±1,2
Die Erzieher haben umfassende Kenntnisse zur Umsetzung einer erlebnisorientierten Ernährungsbildung für Kinder.	n=71	2,7±1,1	2,3±1,0*

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu;
* signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p < 0,05$)

Im Projektverlauf zeigte sich eine deutliche Verbesserung bezüglich des Trinkverhaltens der Kinder. Gezuckerte Getränke wurden in der Regel in der Kita nicht konsumiert. Keine Verbesserungen wurden dagegen bezüglich des Konsums von Süßigkeiten angegeben (Tabelle 8).

Tabelle 8. Bewertung des Essverhaltens der Kita

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Die Kinder verzehren in der Kita eher selten Süßigkeiten.	n=72	1,8±1,0	2,0±1,2
Die Kinder trinken in der Kita keine gezuckerten Getränke.	n=74	1,4±0,9	1,2±0,6*
Die Kinder verzehren täglich Gemüse und Obst.	n=74	1,1±0,4	1,1±0,3
Das Essverhalten der Kinder entspricht weitgehend den aktuellen Empfehlungen.	n=70	1,8±0,8	1,8±0,9
Bei Festen werden Aspekte einer ausgewogenen Ernährung berücksichtigt.	n=67	2,5±1,4	2,2±1,2
Die Eltern fördern ein ausgewogenes Essverhalten der Kinder.	n=66	2,8±1,0	2,6±1,0

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu;
 * signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p<0,05$)

Die Inhalte des Workshops und der Broschüre im Bereich erlebnisorientierte Ernährungsbildung wurden im Durchschnitt mit „gut“ bewertet (Tabelle 9).

Tabelle 9. Bewertung der Schulungsangebote zur erlebnisorientierten Ernährungsbildung

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Bewertung am Projektende (in Schulnoten)
Die Inhalte des Workshops zur erlebnisorientierten Ernährungsbildung sind praxisnah.	n=65	2,0±0,7
Die Inhalte der Broschüre zur erlebnisorientierten Ernährungsbildung sind gut im Kita-Alltag umzusetzen.	n=70	2,0±0,8
Die Aktionskarten zur erlebnisorientierten Ernährungsbildung werden regelmäßig eingesetzt.	n=71	2,8±1,1

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu

3.4. Verhältnispräventive Aspekte in fit4future Kitas

Im Rahmen des Projektes sollten die Mitarbeiter ihre Kita in einem systematischen Gesundheitsförderungsprozess zur gesundheitsfördernden Kita weiterentwickeln und dazu ein Schwerpunkt-Thema im Bereich Verhältnisprävention wählen. In der Evaluation wurden verschiedene Aspekte zu den Themenschwerpunkten sowie zur Umsetzung des systematischen Gesundheitsförderungsprozesses abgefragt.

58 % der befragten Kitas gaben ein Feedback, welches Schwerpunkt-Thema gewählt wurde. Am häufigsten wurde das Schwerpunkt-Thema *Kita als gesunder Raum* gewählt, gefolgt von *Gesunde Kita-Verpflegung* und *Gesundheit der Kita-Mitarbeiter*. Die Projektdauer wurde von 77 % der Mitarbeiter, die diese Frage beantwortet hatten, als gerade richtig und von 19 % als zu kurz bewertet. Das fit4future Kita-Board setzte sich in der Regel aus der Kita-Leitung, 1-3 Erziehern und in über der Hälfte der Kitas aus einem Elternvertreter zusammen. Die Treffen in den fit4future Kita-Boards fanden in 22 % der Kitas, die diese Frage beantwortet hatten, monatlich, in 33 % vierteljährlich und in 41 % halbjährlich statt.

Im Rahmen des systematischen Gesundheitsförderungsprozesses wurden folgende Projektschritte umgesetzt: Eine Ist-Analyse bzw. Bedarfsanalyse zu Projektbeginn fand in 65 % der Kitas statt. Eine Entwicklung und Definition von übergeordneten Zielen und Teilzielen wurde in 50 % der Kitas definiert und in 60 % der Kitas mit einer konkreten Maßnahmenplanung und Festlegung von Verantwortlichen verknüpft. Eine Umsetzung und Dokumentation der Maßnahmen erfolgten in 37 % der Kitas und eine Evaluation der Maßnahmen in 22 % der Kitas. Ableitungen für eine Optimierung der Maßnahmen und Sicherung der Nachhaltigkeit wurden in 21 % der Kitas umgesetzt.

Die Umsetzbarkeit des Projektes wurde im Durchschnitt mit der Note $2,5 \pm 1,0$ bewertet, die Themenvielfalt mit der Note $2,0 \pm 0,9$. Die Möglichkeiten, Eltern einzubeziehen und Auswirkungen des Projektes auf das Gesundheitsverhalten der Eltern, wurden deutlich schlechter bewertet. Dies wurde aber, gemäß den Angaben der Mitarbeiter, wesentlich von der Corona-Pandemie beeinflusst (Tabelle 10).

Tabelle 10. Allgemeine Bewertung des Projektes fit4future Kita im Projektverlauf

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Bewertung am Projektende (in Schulnoten)
Umfang des Projektes bezüglich Umsetzbarkeit im Kita-Alltag.	n=84	2,5±1,0
Umfang des Projektes bezüglich Themenvielfalt.	n=83	2,0±0,9
Die Eltern konnten in das Projekt einbezogen werden.	n=70	3,8±1,5
Das Gesundheitsverhalten der Eltern hat sich im Projektverlauf spürbar verändert.	n=48	3,8±1,3
Die Unfallhäufigkeit bei den Kindern ist im Projektverlauf deutlich zurückgegangen.	n=47	2,9±1,1

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu

Gesundheit der Kita-Mitarbeiter

Einen Themenschwerpunkt im Bereich Verhältnisprävention stellte die *Gesundheit der Kita-Mitarbeiter* dar. Hier wurden der Zeitdruck in der Kita sowie die Lärmbelastungen und die Belastungen durch schwierige Kinder im Durchschnitt mit „befriedigend“ bewertet. Wesentliche Veränderungen im Projektverlauf konnten hier nicht erzielt werden (Tabelle 11).

Tabelle 11. Situation bezüglich Gesundheit der Kita-Mitarbeiter

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Es gibt in der Regel keinen Zeitdruck in der Kita.	n=52	3,3±1,5	3,2±1,4
Der Zeitaufwand für die Arbeitsvorbereitung passt gut.	n=49	3,0±1,3	3,0±1,4
Es gibt Erholungsphasen und Rückzugsmöglichkeiten.	n=51	2,6±1,4	2,6±1,3
Die Lärmbelastung in der Kita ist kein wesentliches Thema.	n=51	3,6±1,2	3,4±1,4
Belastungen durch schwierige Kinder sind eher selten	n=50	3,3±1,0	3,4±1,3

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu;
* signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p < 0,05$)

Im Hinblick auf externe Ressourcen gaben die Mitarbeiter deutliche Verbesserungen bezüglich gegenseitiger positiver Rückmeldungen im Projektverlauf an. Andere externe Ressourcen sind im Projektverlauf gleichgeblieben oder haben sich unwesentlich verbessert (Tabelle 12).

Tabelle 12. Bewertung der externen Ressourcen innerhalb der Kita

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Es gibt gegenseitige positive Rückmeldungen und Unterstützung.	n=57	2,4±1,1	2,0±0,8*
Es gibt gemeinsame Überzeugungen, Werte und Regeln.	n=63	2,0±0,8	1,8±0,8
Es gibt Teamarbeit und gemeinsame Vorbereitungen.	n=61	2,0±0,9	1,9±0,9
Das Feedback von Vorgesetzten/Kita-Leitung unterstützt die tägliche Arbeit.	n=58	1,9±1,1	1,9±0,8
Die Arbeitsbedingungen (Lärm, Arbeitsplatz...) sind gesundheitsfördernd.	n=59	3,4±1,1	3,2±1,2
Das Arbeitsklima in der Kita ist gesundheitsfördernd.	n=58	2,4±1,0	2,3±0,8

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu; * signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p < 0,05$)

Die Möglichkeiten, an Fort- und Weiterbildungen teilzunehmen, war in 23 % der Kitas bereits zu Beginn optimal und wurde in 23 % der Kitas im Projektverlauf verbessert. Die Möglichkeit, Sport- und Bewegungsangebote wahrzunehmen, war bei 12 % der Kitas bereits zu Projektbeginn optimal und wurde in 28 % der Kitas im Projektverlauf etwas oder deutlich besser. Eine regelmäßige Reflektion der Qualität und Effektivität der Maßnahmen erfolgte in 10 % der Kitas bereits zu Projektbeginn und wurde in 37 % der Kitas im Projektverlauf verbessert. Die Umsetzung von gesundheitsfördernden Abläufen und Strukturen war bei 8 % der Kitas bereits vor Projektbeginn vorhanden und wurde in 40 % der Kitas im Projektverlauf etwas oder deutlich besser. Eine Gesundheitsförderung durch die räumlichen Strukturen war bei 6 % der Kitas bereits zu Projektbeginn optimal. Eine Verbesserung konnte in diesem Bereich in 32 % der Kitas erreicht werden.

Kita als gesunder Raum

Im zweiten Themenschwerpunkt der Verhältnisprävention *Kita als gesunder Raum* konnten die Bewegungsmöglichkeiten der Kinder deutlich verbessert werden. Alle anderen Bereiche blieben weitgehend unverändert (Tabelle 13).

Tabelle 13. Bewertung der räumlichen Situation in der Kita

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Die Kinder haben viele Bewegungsmöglichkeiten.	n=50	2,1±1,0	1,8±0,8*
Die Räume vermitteln eine Wohlfühlatmosphäre.	n=51	2,1±0,7	1,9±0,8
Die Raumaufteilung erleichtert die Organisation des Alltags.	n=51	2,3±0,9	2,2±1,0
Die Raumaufteilung bietet wertvolle Entwicklungsanreize.	n=51	2,4±0,7	2,2±0,8
Die Raumgestaltung berücksichtigt Lärmschutz.	n=49	2,9±1,2	3,0±1,2
Es können ergonomische Arbeitsplätze genutzt werden.	n=45	3,1±1,3	3,0±1,3
Es bestehen Rückzugsmöglichkeiten für Kinder.	n=52	2,4±1,0	2,4±1,0
Es bestehen Rückzugsmöglichkeiten für Mitarbeiter.	n=50	3,0±1,6	2,8±1,6
Es treten kaum Unfälle auf, die durch den Raum bedingt sind.	n=50	1,7±0,8	1,6±0,7

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu;
* signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p < 0,05$)

Bezüglich der Weiterentwicklung der Außenanlagen zeigten sich deutliche Verbesserungen im Hinblick auf naturnahe Rückzugs- und Verschattungsmöglichkeiten im Freien (Tabelle 14).

Tabelle 14. Bewertung der Außenanlagen der Kita

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Es gibt ausreichend Bewegungsflächen im Freien.	n=60	1,5±0,7	1,3±0,7
Es sind naturnahe Rückzugsräume vorhanden.	n=58	2,1±1,2	1,7±0,9*
Es gibt ausreichend Verschattungsmöglichkeiten.	n=58	2,4±1,2	2,0±1,1*

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu;
 * signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p < 0,05$)

Das Angebot bezüglich ergonomischer Möbel war nur in 7 % der Kitas bereits vor Projektbeginn optimal und konnte in 33 % der Kitas im Projektverlauf etwas oder deutlich verbessert werden. Die Umsetzung von rückenfreundlichen Verhaltensweisen war nur bei 3 % der Kitas vor Projektbeginn optimal. Eine Verbesserung wurde hier von 30 % der Kitas angegeben. Maßnahmen zur Reduktion der Lärmbelastung waren bei 3 % der Kitas vor Projektbeginn optimal. Dies konnte in 25 % der Kitas im Projektverlauf etwas oder deutlich verbessert werden. Maßnahmen zur Unfallprävention waren in 7 % der Kitas vor Projektbeginn optimal, eine Verbesserung erreichten hier 35 % der Kitas. Entwicklungsimpulse durch die Raumgestaltung gaben 3 % der Kitas vor Projektbeginn an. Hier wurden von 57 % der Kitas Verbesserungen im Projektverlauf angegeben.

Gesunde Kita-Verpflegung

Im dritten Themenschwerpunkt *Gesunde Kita-Verpflegung* zeigten sich keine wesentlichen Veränderungen im Projektverlauf. Viele Bereiche der Kita-Verpflegung wurden allerdings bereits zu Projektbeginn im Durchschnitt mit „gut“ bzw. sogar „sehr gut“ bewertet (Tabelle 15).

Tabelle 15. Bewertung der Situation bezüglich Kita-Verpflegung

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Projektbeginn (in Schulnoten)	Nach einem Projektjahr (in Schulnoten)
Eine gesunde Kita-Verpflegung ist ein wichtiges Thema in unserer Kita.	n=45	1,5±0,8	1,4±0,7
Das Mittagessen in unserer Kita entspricht den aktuellen Qualitätsstandards.	n=42	1,9±1,0	1,8±1,0
Die Atmosphäre beim Mittagessen ist angenehm für alle Beteiligte.	n=44	2,1±0,8	2,2±0,9
Die Kinder bekommen in der Kita täglich Gemüse und Obst angeboten.	n=45	1,2±0,5	1,3±0,9
Das Getränkeangebot umfasst ausschließlich Wasser und ungesüßte Getränke.	n=44	1,2±0,6	1,1±0,4
Bei Kita-Festen wird auf ein gesundes Verpflegungsangebot geachtet.	n=37	2,2±1,1	2,0±1,1
Der Umgang mit Essensresten und Portionsgrößen wird regelmäßig evaluiert.	n=43	2,1±1,1	1,9±1,0
Das Thema „Esskultur“ und „Essen mit Genuss“ wird beim Mittagessen berücksichtigt.	n=45	2,0±0,8	1,8±0,9

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu;
* signifikante Veränderungen im Projektverlauf ($p < 0,05$)

Die gemeinsame Entwicklung und Abstimmung bezüglich des Mittagessens innerhalb der Kita wurde von 12 % der Kitas bereits zu Projektbeginn als optimal eingestuft. 49 % der Kitas konnten diesen Bereich im Projektverlauf etwas oder deutlich verbessern. In 8 % der Kitas wurden Mitarbeiter bereits vor Projektbeginn bezüglich Qualitätsstandards in der Kitaverpflegung geschult. 42 % der Kitas setzten dies im Projektverlauf um. 45 % der Kitas verbesserten im Projektverlauf organisatorische Aspekte zu den Verpflegungsangeboten, 7 % bewerteten diesen Bereich bereits zu Projektbeginn optimal. Die Organisation der Verpflegung bei Festen wurde von 12 % der Kitas zu Beginn optimal bewertet, Verbesserungen erreichten 37 % der Kitas.

Die Zusammenarbeit mit den Eltern bezüglich der Verpflegungsangebote für die Kinder wurden von 50 % der Kitas im Projektverlauf als besser bewertet, optimale Bedingungen zu Projektbeginn gaben hier 6 % der Kitas an. Eine Verbesserung des Ernährungswissens und der Ernährungskompetenzen der Mitarbeiter wurde von 46 % der Kitas berichtet. 9 % der Kitas bewerteten diesen Bereich bereits zu Projektbeginn als optimal. Über die Hälfte der Kitas (53 %) gaben an, dass das Ernährungswissen bzw. die Ernährungskompetenz der Kinder im Projektverlauf etwas oder deutlich besser wurde. Dieser Bereich wurde von 5 % der Kitas zu Projektbeginn als optimal eingestuft.

Umsetzung eines systematischen Gesundheitsförderungsprozesses

Im Themenbereich *Verhältnisprävention* wurden die beteiligten Kitas auch gefragt, wie die Schulungsangebote bezüglich Umsetzung eines systematischen Gesundheitsförderungsprozesses bewertet wurden. Hier wurden im Durchschnitt in allen Bereichen „gute“ Noten vergeben (Tabelle 16).

Tabelle 16. Bewertung der Schulungsangebote zur Umsetzung eines systematischen Gesundheitsförderungsprozesses

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Bewertung am Projektende (in Schulnoten)
Die theoretischen Inhalte im Workshop waren hilfreich.	n=80	2,0±0,6
Die Praxis-Beispiele im Workshop waren hilfreich.	n=79	1,9±0,7
Die weiterführenden Informationen in der Erzieher-Broschüre sind hilfreich.	n=69	2,2±0,7
Die Informationen aus den Blog-Beiträgen von fit4future Kita sind sehr hilfreich.	n=52	2,3±0,8
Die Online-Angebote (z.B. Lernvideos, Podcasts) von fit4future Kita sind sehr hilfreich.	n=43	2,3±0,9
Die Downloadmaterialien von fit4future Kita (z.B. Presseunterlagen, Vorlagen) sind sehr hilfreich.	n=49	2,1±0,8

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu

In 60 % der Kitas wurden die Hengstenberg-Geräte mehrmals pro Woche oder täglich eingesetzt, die fit4future-Box in 27 % der Kitas mehrmals pro Woche oder täglich. Die Aktionskarten

wurden überwiegend mehrmals im Monat, monatlich oder mehrmals im Jahr eingesetzt, ebenso die Broschüren und Workshop-Unterlagen. Die Blog-Beiträge oder Online-Materialien wurden in den meisten Kitas auch mehrfach im Jahr eingesetzt.

Aspekte zur Corona-Pandemie

Die Umsetzung des Projektes fit4future Kita wurde maßgeblich von der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Maßnahmen in Kitas beeinflusst. Nicht nur in Phasen des Lockdowns, sondern auch in der restlichen Projektlaufzeit hatten Krankheitsausfälle, Belastungen durch die Gesamtsituation in der Corona-Pandemie sowie Hygiene-Konzepte Auswirkungen auf die Umsetzbarkeit bzw. die Umsetzungsmöglichkeiten des Projektes. Entsprechend wurden bei der Abschlussbefragung auch Aspekte zur Situation in der Kita während der Corona-Pandemie erhoben.

In nahezu allen Kitas wurde immer eine Notbetreuung von Kindern gewährleistet. In 75 % der Kitas wurde dabei die Betreuung vom ganzen Team ermöglicht. Die Öffnungszeiten blieben in 40 % der Kitas unverändert. Die Anzahl der Kinder, die im Rahmen der Notbetreuung betreut wurden, variierte stark zwischen den Kitas. In knapp der Hälfte der Kitas bestand mindestens einmal pro Woche oder öfters Kontakt zu den Eltern und Kindern. In 46 % der Kitas wurden den Eltern mindestens wöchentlich Materialien und Tipps zur Verfügung gestellt.

In diesem Zusammenhang wurden die Kitas auch gefragt, wie die Arbeitssituation in den vergangenen Monaten der Corona-Pandemie bzw. die Situation im Team bzw. in der Kita bewertet wurde. Es zeigte sich, dass die Gesundheitssituation im Team im Durchschnitt mit der Schulnote „befriedigend“ bewertet wurde, die Umsetzbarkeit der geplanten Inhalte in der Arbeit wurde etwas schlechter eingestuft. Die psychosoziale Situation der Kinder zu Hause wurde während der Corona-Pandemie schlechter als im Kita-Alltag eingestuft. Die Umsetzbarkeit von fit4future Kita während der Corona-Pandemie wurde im Durchschnitt mit der Note $3,5 \pm 1,4$ bewertet (Tabelle 17).

Tabelle 17. Bewertung der Arbeitssituation bzw. der Situation im Team und in der Kita während der Corona-Pandemie

Bereich	Anzahl Erzieher/ Pädagogen	Bewertung am Projektende (in Schulnoten)
Bewertung der Gesundheitssituation im Team.	n=85	3,0±1,0
Umsetzbarkeit der geplanten Inhalte in der Arbeit.	n=86	3,2±1,1
Psychosoziale Situation im Team.	n=81	3,0±0,9
Psychosoziale Situation der Kinder im Kita-Alltag.	n=87	2,6±0,8
Psychosoziale Situation der Kinder zu Hause.	n=66	3,1±0,8
Die Kinder haben keine Probleme mit dem Wechsel von der Kita-Öffnung und Lockdown-Phasen.	n=88	3,2±1,2
Das Projekt fit4future Kita konnte trotz der aktuellen Situation gut umgesetzt werden.	n=88	3,5±1,4

Mittelwert±Standardabweichung; Note 1 – sehr gut/trifft voll zu, Note 6 – sehr schlecht/trifft überhaupt nicht zu

4. ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT

Viele Kinder verbringen einen Großteil des Tages in Kitas, so dass diese einen wichtigen Einfluss auf die physische und psychische Entwicklung von Kindern haben. Das bundesweite Programm fit4future Kita, das im Jahr 2020 in rund 400 Kindertagesstätten gestartet ist, möchte Kitas in dieser wichtigen Arbeit unterstützen.

Ziel von fit4future Kita ist es, Kinder von klein auf und altersgerecht in einem gesundheitsfördernden Verhalten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brainfitness zu unterstützen und über eine Stärkung von verhältnispräventiven Maßnahmen die Kitas für alle Beteiligten gesundheitsfördernd zu gestalten. Unterstützung erhalten die Kitas im Rahmen des Programms durch regelmäßige Workshops, Broschüren, Spielgeräte für die Kinder und Online-Materialien.

Die ersten 187 Kitas, die mit dem Programm begonnen hatten, wurden eingeladen, an der Evaluation teilzunehmen und zu Beginn und mit Ende des knapp einjährigen Interventionszeitraums jeweils einen Fragebogen zu verschiedenen Themenbereichen auszufüllen. Trotz der schwierigen Umstände durch die Corona-Pandemie nahmen insgesamt 157 Kitas an der Evaluation teil. Von 76 Kitas lagen Daten zu beiden Messzeitpunkten vor und konnten Längsschnittdaten ausgewertet werden. Nachfolgend sind die wesentlichen Evaluationsergebnisse zusammengefasst.

Bewegungsangebote und Bewegungsverhalten: Die Situation bezüglich der Bewegungsangebote wurde im Projektverlauf deutlich besser bewertet, vor allem in Bezug auf die vielfältigen Spielgeräte, die den Kindern für Bewegungsangebote zur Verfügung stehen (Verbesserung der Bewertung in Schulnoten im Durchschnitt von $2,1 \pm 1,1$ auf $1,7 \pm 0,9$). Auch die Kenntnisse der pädagogischen Fachkräfte bezüglich der Umsetzung von Bewegungsangeboten wurden im Projektverlauf deutlich besser eingestuft (Verbesserung von $2,4 \pm 1,0$ auf $2,1 \pm 0,9$). Die zur Verfügung gestellten Hengstenberg-Materialien und die dazugehörigen Workshop-Inhalte wurden von den Kitas durchweg als positiv und praxisnah bewertet.

Brainfitness und Wahrnehmungsschulung: Im Projektverlauf wurden deutliche Verbesserungen bezüglich altersgerechter Impulse zur Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien (Verbesserung von $3,3 \pm 1,2$ auf $3,0 \pm 1,0$) und zur Förderung einer harmonischen Entwicklung der Körpersinne bei den Kindern (Verbesserung von $2,5 \pm 1,0$ auf $2,2 \pm 0,8$) angegeben. Auch die Kenntnisse der pädagogischen Fachkräfte bezüglich der Umsetzung von Entspannungsangeboten und der Stärkung der Sinneswahrnehmung wurden im Projektverlauf deutlich besser bewertet (Verbesserung von $2,4 \pm 1,0$ auf $2,2 \pm 0,8$). Die Umsetzbarkeit der Projektinhalte war teilweise durch die Corona-Pandemie eingeschränkt.

Erlebnisorientierte Ernährungsbildung und Essverhalten: Auch im Bereich der erlebnisorientierten Ernährungsbildung gaben die Kitas deutliche Verbesserungen der Kenntnisse bezüglich der Umsetzung einer erlebnisorientierten Ernährungsbildung in den Kitas an (Verbesserung von $2,7 \pm 1,1$ auf $2,3 \pm 1,0$). Damit verbunden wurde nochmals die Situation bezüglich des Getränkekonsums der Kinder deutlich verbessert und in der Regel keine gezuckerten Getränke in den Kitas konsumiert (Verbesserung von $1,4 \pm 0,9$ auf $1,2 \pm 0,6$).

Verhältnispräventive Aspekte in fit4future Kita: Im Themenschwerpunkt *Gesundheit der Kita-Mitarbeiter* wurden im Projektverlauf keine wesentlichen Verbesserungen in Bezug auf Belastungsfaktoren erreicht und insbesondere der Zeitdruck und die Lärmbelastung negativ wahrgenommen. An externen Ressourcen konnten vor allem die gegenseitige positive Rückmeldung und Unterstützung deutlich verbessert werden (Verbesserung von $2,4 \pm 1,1$ auf $2,0 \pm 0,8$). Verhältnispräventive Aspekte im Bereich *Kita als gesunder Raum* ergaben sich vor allem durch eine deutliche Verbesserung der Bewegungsmöglichkeiten der Kinder (Verbesserung von $2,1 \pm 1,0$ auf $1,8 \pm 0,8$). Auch naturnahe Rückzugsmöglichkeiten (Verbesserung von $2,1 \pm 1,2$ auf $1,7 \pm 0,9$) und Verschattungsmöglichkeiten im Freien ($2,4 \pm 1,2$ auf $2,0 \pm 1,1$) wurden deutlich optimiert. Im Bereich *Gesunde Kita-Verpflegung* konnten keine deutlichen Verbesserungen erzielt werden. Allerdings wurde die Situation hier bereits zu Projektbeginn in vielen Bereichen mit „sehr gut“ oder „gut“ bewertet.

Aspekte zur Corona-Pandemie: Das erste Projektjahr von fit4future Kita wurde maßgeblich von der Corona-Pandemie beeinflusst. Diese wirkte sich insgesamt negativ auf die Arbeitssituation in der Kita und die Umsetzbarkeit des Projektes aus. Vielen Kindern fiel es schwer, mit dem Wechsel von Öffnungs- und Lockdown-Phasen in der Kita umzugehen. Die psychosoziale Situation der Kinder zu Hause wurde negativer bewertet (im Durchschnitt mit der Note 3,1) als die Situation der Kinder im Kita-Alltag (im Durchschnitt mit der Note 2,6). In fast allen Kitas wurde durchgehend eine Notbetreuung aufrechterhalten. Etwa die Hälfte der Kitas versuchte, in Lockdown-Phasen den Kontakt zu Eltern und Kindern regelmäßig aufrecht zu erhalten.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass es im Laufe des ersten Projektjahres von fit4future Kita im Bereich der Verhaltens- und Verhältnisprävention gelungen ist, trotz der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie, positive Veränderungen zu erzielen. Das Projekt fit4future Kita konnte mittlerweile verlängert werden, so dass die Kitas auch nachhaltig in der Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen unterstützt werden können.

5. LITERATUR

- Bull, FC, Al-Ansari, SS, Biddle, S. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451-1462, 2020
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Frühe Bildung weiterentwickeln und finanziell sichern. Zwischenbericht 2016 von Bund und Ländern und Erklärung der Bund-Länder-Konferenzen, JFMK 2016, www.fruehe-chancen.de, Zugriff am 21.08.2019
- Donnelly, JE, Hillman, CH, Castelli, D, et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science and Sports & Exercise* 48:6, 1197-1222, 2016
- Fuchs M. Hengstenberg – Spiel- und Bewegungspädagogik, Herder, Freiburg, 2017
- Handschuh, M., Schreiner-Kürten, K., Wanek, V. Leitfaden Prävention. GKV-Spitzenverband, Berlin, 2014
- Menschik, D, Ahmed, S, Alexander, M, et al. Adolescent Physical Activities as Predictors of Young Adult Weight. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 162:1, 29-33, 2008
- Viernickel S, Voss A, Mauz E, et al. Gesundheit am Arbeitsplatz Kita. Ressourcen stärken, Belastungen mindern. Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), Prävention in NRW/55, 2014, www.unfallkasse-nrw.de, Zugriff am 21.08.2019
- World Health Organization (WHO). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep for Children under 5 Years of Age, 2020 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, Zugriff am 06.03.2022