



**WIR MACHEN
KINDER FIT
FÜR DIE ZUKUNFT**

fit4future *Kita*

**Gesundheits-
förderung
in der Kita und
im Familienalltag**



DAK
Gesundheit

Liebe Eltern,

wir haben eine gute Nachricht für Sie: Die Kita Ihres Kindes nimmt am Programm fit4future Kita teil.

fit4future Kita ist ein ganzheitliches Programm zur Förderung der Gesundheit, das allen zugutekommt: den Kita-Kindern, den Mitarbeitenden der Einrichtung und auch Ihrer Familie! Mit Hilfe von fit4future schafft die Kita positive Rahmenbedingungen, ein gutes Klima für das soziale Miteinander und wird so zu einem nachhaltig gesundheitsfördernden Ort.

Und das ist heute wichtiger denn je. Unsere Kinder wachsen in einer Welt auf, die sie ständig vor neue Herausforderungen stellt: lange Kita-Tage, die digitale Welt mit ihren guten und schlechten Seiten sowie eine Flut an Eindrücken, die auf die psychische Gesundheit der Kinder einwirken. Damit sie dennoch gesund aufwachsen können, benötigen sie genügend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, eine stabile Psyche und Widerstandsfähigkeit gegen Suchtgefahren. Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen, die bereits im Kindesalter erlernt werden, haben größere Chancen, auch im Erwachsenenalter fortgeführt zu werden. Genau hier setzt fit4future Kita an: Das Präventionsprogramm unterstützt die teilnehmenden Einrichtungen dabei, Kinder in diesen Bereichen zu stärken.

fit4future Kita hält viele Informationen, Anregungen und Ideen für Sie bereit, die Ihnen helfen, Ihren Familienalltag bewusster zu gestalten. Nutzen Sie daher die Möglichkeiten, sich an der Kita Ihres Kindes für dieses Ziel einzusetzen – es lohnt sich!

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen vor, wie fit4future Kita funktioniert, was Sie zu Hause für die Gesundheit Ihrer Kinder tun und wie Sie sich beteiligen können.

Machen wir uns gemeinsam für die Zukunft unserer Kinder stark!



Thomas Bodmer
Stellvertretender Vorstandsvorsitzender
DAK-Gesundheit

FIT4FUTURE KITA – WAS *ist* DAS?

fit4future Kita – Wir machen Kinder fit für die Zukunft.

Das ist die Vision von fit4future, die gemeinsame Initiative für gesunde Kitas der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation. Damit Gesundheitsförderung nachhaltig gelingt, stärkt fit4future einerseits gesundheitsfördernde Verhaltensweisen der Kinder und unterstützt andererseits bei einer gesundheitsförderlichen Gestaltung des Umfelds.

Die vier großen Ziele von fit4future Kita sind:

- mehr Bewegung
- ausgewogene Ernährung
- Förderung der psychischen Gesundheit und geistigen Fitness
- ein bewusster und maßvoller Umgang mit digitalen Medien

Um diese Ziele zu erreichen, wird mit Hilfe von fit4future in der Kita Ihres Kindes eine positive Entwicklungsatmosphäre geschaffen und die Einrichtung zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt gestaltet werden.

So wird die Kita Ihres Kindes auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Einrichtung unterstützt:

fit4future Kita

- bildet in der Kita Ihres Kindes fit4future-Kita-Coaches (Erzieherinnen, Erzieher und pädagogische Fachkräfte) aus, die Gesundheitsförderung und Prävention an der Einrichtung vorantreiben (siehe Kasten).
- stellt Materialboxen und Aktionskarten mit Übungsideen zur Verfügung.
- hält Infomaterial für das Kitapersonal und Eltern bereit.
- bietet unter www.kita.fit-4-future.de vielfältige digitale Angebote.

Warum ist Gesundheitsförderung in der Kita so wichtig?

- Kinder, deren Gesundheit gestärkt wird, fühlen sich wohl, haben Freude am Leben und in der Kita.
- Die Kinder werden in ihrer ganzheitlichen Entwicklung gefördert und damit stark für die Zukunft gemacht.
- Das Kitaklima wird verbessert. So fühlen sich die Kinder wohl und können sich besser entwickeln

Gesundheitsförderung in der Kita und zu Hause

Kinder verbringen den Großteil des Tages in der Kita und in ihren Familien. Da liegt es doch nahe, dort die Gesundheit zu fördern! Eine gesundheitsfördernde Umgebung hilft den Kindern, gesund aufzuwachsen und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu erlernen.

Sie als Eltern können einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Weg in ein gesundes Leben.

Gesundheitsförderung und Prävention

- Gesundheitsförderung: soll Kindern, Kitapersonal und Eltern ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen und ihnen helfen, ihre Gesundheit zu stärken.
- Prävention: zielgerichtete Maßnahmen zur Vorbeugung von Erkrankungen.

