

Inhalt

Vorwort	7
<hr/>	
1 Was bedeutet Gesundheitsförderung für Kinder und warum ist der frühe Ansatz so wichtig?	9
<hr/>	
2 Das Handlungsfeld „Ernährung“ und seine verschiedenen Lernbereiche	15
<hr/>	
2.1 Wie sieht eine gesunde Ernährung für Kleinkinder aus?	16
2.2 Die spezielle Ernährung von Kindern unter einem Jahr	20
2.3 Verschiedene Verpflegungssysteme mit ihren Vor- und Nachteilen	24
2.4 Was bedeuten diese Erkenntnisse konkret für die Kita?	28
2.5 Essstörungen und Suchtprävention	44
3 Das Handlungsfeld „Bewegung“ und seine verschiedenen Lernbereiche	53
<hr/>	
3.1 Bewegung bildet	54
3.2 Die Bedeutung der Bewegung im ersten Lebensjahr	60
3.3 Gruppenraum – Bewegungsraum – Bildungsraum	62
3.4 Hyperaktiv oder nur sehr bewegungsfreudig?	70
3.5 Bewegungsideen und Spiele für Kinder von null bis drei Jahren	74
4 Das Handlungsfeld „Entspannung“ und seine verschiedenen Lernbereiche	78
<hr/>	
4.1 Entspannung ist wichtig	80
4.2 Entspannung für Kinder unter einem Jahr	84
4.3 Entspannungsräume in der Kita	86
4.4 Entspannungsmomente und -spiele für Kinder von null bis drei Jahren	88

5	Körperpflege und Trockenwerden	95
5.1	Die Bedeutung des Trockenwerdens	96
5.2	Körperpflege und Hygiene	100
5.3	Angebotsideen zur Hygiene und Körperpflege	102
6	Gesundheitsförderung – Umsetzungsmöglichkeiten im Kita-Alltag	104
6.1	Projektarbeit	105
6.2	Erziehungspartnerschaft mit Eltern	109
6.3	Gesundheitsförderndes Verhalten und Maßnahmen innerhalb des Teams	113
7	Kinderschutz und Kindeswohlgefährdung	119
7.1	Formen von Kindeswohlgefährdung und deren Auswirkungen auf das Kind	120
7.2	Erkennen und Handeln bei (drohender) Kindeswohlgefährdung	121
7.3	Prävention – Kinder stark machen, Eltern unterstützen, Maßnahmen treffen	123
	Literatur	126