



BSJ- BAERchen

Bewegung isst gut !

Bayerische Sportvereine gehen mit Kindertagesstätten Hand in Hand

Das Projekt der Bayerischen Sportjugend im BLSV für mehr Bewegung und gesunde Ernährung.

Die Bayerische Sportjugend will sich verstärkt dem Kleinkinderbereich (3- 6-Jährige) annehmen und hat eine Konzeption zur Prävention und Gesundheitsförderung durch Bewegungs- und Ernährungserziehung erstellt.

Es sollen Sportvereine aktiv unterstützt werden, die in



Zusammenarbeit mit Kindertagesstätten (Kinderkrippen und -gärten) gezielt den Elementarbereich fördern. Mit dem Projekt werden spielerische Bewegungsangebote und begleitende Ernährungsprogramme für Vorschulkinder durch kompetentes Personal, qualifizierte Beratung und finanzielle Zuwendung unterstützt.



Die Situation ist besorgniserregend und gleichzeitig häufen sich die Aussagen und Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen die den hohen Stellenwert von Bewegung belegen. „Mens sana in corpore sano“ oder wie wir sagen: „Toben macht schlau“ sind alt bekannte und vielzitierte Weisheiten und dennoch wird bereits bei den Kleinen die Bewegung mehr und mehr aus dem Alltag gedrängt. Die Technisierung der Umwelt wirkt sich

auf die veränderte Lebenswelt der Kinder negativ aus. Bereits in jungen Jahren werden die Kleinen zum Stillhalten verdammt (Babyschale), zum Sitzen animiert (Fernsehen, Computer, etc.) und motorisiert transportiert. Defizite in der motorischen Entwicklung durch Schwächen des Bewegungs- sowie Organleistungsapparates verleiden den Kindern weitere Aktivität. Koordinationsschwächen und Ungeschicklichkeit mangels Bewegungserfahrungen erhöhen die Unfallgefahr schon bei den Kleinen. Der kindliche Sitzkreislauf wird zum Teufelskreis. Dabei ist doch Bewegung für unsere Kinder unverzichtbar, damit sie sich gesund und leistungsfähig entwickeln können. Nicht nur für die körperliche, sondern auch für die kognitive Entwicklung ist Bewegung unerlässlich. Sie fördert Lernbereitschaft, Lernfähigkeit und psychosoziales Wohlbefinden. Zunehmend schlägt auch die Ernährung einen ungesunden Weg ein. Die Regale der Supermärkte füllen sich mit dem neuen Markttrend „convenience food“, und Tiefkühlprodukte sowie Fertiggerichte haben Hochkonjunktur. Vielen Fertigprodukten werden Geschmacksverstärker, Aromen und Konservierungsstoffe zugesetzt. Durch die Konservierungsverfahren verringert sich der Vitamin- und Nährstoffgehalt und dadurch werden der Nahrung wichtige Inhaltsstoffe entzogen. Mangelerscheinungen sind vielfach die Folge.

Die Bayerische Sportjugend sucht deshalb einen ganzheitlichen Ansatz und will sowohl kindgerechte Bewegung als auch gesunde Ernährung bei Kindern schulen und fördern. Sie richtet sich dabei an ihre vielen Sportvereine und fordert zum Zusammenschluss mit ortsansässigen



Kindertagesstätten auf. Als

erweitertes Angebot innerhalb



des Kindergartens wird von einer qualifizierten Person (ÜbungsleiterIn) regelmäßig ein angeleitetes Bewegungsangebot organisiert und durchgeführt, das allen Kindern – nicht nur Vereinsmitgliedern - offen steht.



Begleitend wird mit den Kindern das Thema Ernährung aufgegriffen und verstärkt in den Kindergartenalltag integriert.

Die Bayerische Sportjugend auf Landesebene fungiert dabei als zentrale Koordinierungsstelle, die bei der Planung beratend zur Seite steht,

Qualifizierungsangebote für die Betreuer offeriert, Materialien und Praxishilfen zur Verfügung stellt und finanzielle Unterstützung liefert.

Unser Ziel ist es, Bayernweit die Sportvereine zu animieren, zusammen mit Kindertagesstätten ein flächendeckendes Angebot für 3- 6- Jährige in den Bereichen Bewegung und Ernährung zu schaffen, und langfristig zu betreuen.

Logo- Erklärung BAERchen

Der Begriff **BAER**chen steht als Abkürzung für die Begriffe:

- **B** für Bewegung

Vermittlung von Spaß und Freude an kindgemäßem Sporttreiben durch qualifizierte ÜbungsleiterInnen.

- **A** für Aufklärung

Eltern und Erziehungsberechtigte werden über die Notwendigkeit und Form gesunder Lebensführung bei Kindern informiert und erhalten Hilfen und Tipps zur praktischen Umsetzung.

- **E** für Ernährung

Vermittlung einer genussreichen, gesunden Kost, die Kindern schmeckt.

- **R** für Ressourcen

Schaffen und Bündeln aller notwendigen Quellen und Mittel zur Umsetzung des Projektes. Die Bayerische Sportjugend fungiert hierbei als zentrale Schalt- und Informationsstelle.

Die Verniedlichungsform „chen“ impliziert die Zielgruppe der Kinder.

Ansprechpartnerin:

Julia Schmidt
Bayerische Sportjugend im BLSV
Georg- Brauchle- Ring 93, 80992 München
julia.schmidt@blsv.de
089/15702-405
Bürozeiten: 9.00- 15.00 Uhr