

Programm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen 2025–28

## Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kindertagesstätten

Mit ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung leisten Kindertagesstätten einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung der Kinder. Wir unterstützen die Kindertagesstätten dabei und bieten viermal jährlich einen Workshop zu Menügestaltung und Bewegungsförderung an. Zudem empfehlen wir den Kindertagesstätten nach Besuch des Workshops eine individuelle Beratung durch ein Coaching in der Kindertagesstätte. Das Coaching ist sehr wertvoll, um auf die individuellen Situationen der einzelnen Kindertagesstätten eingehen zu können. Die Kindertagesstätten können nach Abschluss des Coachings eine Bestätigung als «Ernährungsbewusste und bewegungsfreundliche Kindertagesstätte» erhalten.

**Zielgruppen** Kindertagesstätte-Leitende, Betreuungspersonal, Köche/Köchinnen

### Inhalte

1. **Workshop:** Der Workshop dauert einen Tag (6 Stunden) und findet in Zürich statt. Er besteht aus einem dreistündigen Kurs zu Ernährung und einem dreistündigen Kurs zu Bewegung. Die Kurse können von verschiedenen und/oder auch mehreren Personen einer Kindertagesstätte besucht werden. Am Ende wird eine Teilnahmebestätigung ausgestellt.
2. **Coaching in der Kita:** Nach Besuch des Workshops wird empfohlen, dass die Kindertagesstätte je ein Coachinggespräch zum Thema Ernährung und eines zum Thema Bewegung bei sich vor Ort in Anspruch nimmt. Die Coachings nach individueller Terminvereinbarung dauern je maximal zwei Stunden. Die Kindertagesstätte wird dabei unterstützt, die Kriterienlisten zu Ernährung und zu Bewegung (Listen siehe [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)) umzusetzen. Bei Erfüllung der Kriterien erhält die Kindertagesstätte eine datierte Bestätigung als «Ernährungsbewusste und bewegungsfreundliche Kindertagesstätte». Diese Bestätigung stellt eine Momentaufnahme dar und entspricht keinem Zertifikat oder Label.

### Rahmenbedingungen / Anmeldung

**Kosten:** Der Workshop und die Coachinggespräche sind für die Kindertagesstätten kostenlos.

**Anzahl Teilnehmende:** Die Platzzahl ist jährlich beschränkt.

**Ort:** Workshops: AKI, Hirschengraben 86, 8001 Zürich (nähe Central)

Coachings: In den Kindertagesstätten

#### Anmeldung Workshops

- Die Anmeldung muss über die Kindertagesstätte-Leitung erfolgen (bzw. Stv.).
- Die nächsten Termine und das Anmeldeformular finden Sie auf [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)  
>Themen >Ernährung und Bewegung >Kinder und Jugendliche

#### Anmeldung Coachings

- Die Kindertagesstätten werden nach Besuch des Workshops kontaktiert.
- Vorgängiger Besuch des Workshops (beide Kurshalbtage) durch Mitarbeitende und/oder Leitung.
- Die Anmeldung muss bis spätestens einen Monat nach dem Workshopbesuch erfolgen.
- Die Coachinggespräche sind innerhalb von 12 Monaten nach Workshopbesuch, aber bis spätestens Herbst 2028 durchzuführen.
- Das Infoblatt «Ablauf der Coachinggespräche» muss vor Anmeldung gelesen werden (siehe [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)).

### Kontakt

Lucas Gross  
Leitung Programm  
Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
[lucas.gross@uzh.ch](mailto:lucas.gross@uzh.ch)

### Workshopleitung / Coachingexpertinnen

Rejane Guedes Hossli, Ernährungsberaterin B.sc. SVDE  
Daniela Frehner-Cincera, Dipl. Bewegungspädagogin BGB