Gesundes Aufwachsen

Das AOK-Programm JolinchenKids bringt nachhaltige Gesundheitserziehung in Kindergärten. Es motiviert Kinder und Eltern zu einem gesünderen Lebensstil. Der Schulkindergarten Tausendfüßler in Wasseralfingen und der Kindergarten Sternschnuppe in Schwäbisch Gmünd sind seit kurzem dabei.

Kindergarten Sternschnuppe: Erzieherin Christina Sing (li.) erhält von AOK-Fachkraft Susanne Schwarz das JolinchenKids-Zertifikat.

„Gemüse und Obst sind wichtig, die müssen mit“, sagt der fünfjährige Alexander und belädt zusammen mit seinen Freunden unter Anleitung von Erzieherin Christina Sing vom Kindergarten Sternschnuppe einen langen Holzzug mit Lebensmitteln. Gemeinsam stapeln sie Obst und Gemüse in die Waggons. Die Kinder wissen genau, welche Produkte auf den JolinchenKids-Zug gehören und welche nicht: Zucker und Schokoriegel dürfen nicht mitfahren.

Das Interesse der Kinder ist groß.

„Die kindgerechten Materialen wie der Drachenzug mit den verschiedenen Lebensmittelgruppen und „Jolinchen“, die durch das Programm führt, kommen dabei sehr gut an“, erklärt Christina Sing. Und wer ist Jolinchen? Diese Frage geht an die Kinderrunde. Alle schreien Jolinchen ist doch ein grüner Drache. Genauer gesagt eine Handpuppe. Diese soll den Kindern künftig Gesundheitsthemen näherbringen. Das Plüschtier nimmt die Jungen und Mädchen mit auf eine Entdeckungsreise. So erleben sie gemeinsam spannende Abenteuer mit Jolinchen und probieren viel Neues aus. Sie entdecken gesundes Essen, bewegen und entspannen sich dabei und erkennen ihre Stärken. Das Drachenkind Jolinchen soll dabei als Vorbild bei den Kindern etabliert werden. Es ist fröhlich und sympathisch, aktiv und sportlich, isst gern abwechslungsreich,

Fotos: AOK, DAV

Erzieherin Saskia Uhlmann vom integrativen Kindergarten Tausendfüßler mit Adelina.

Kindergarten Tausendfüßler in Wasseralfingen. Leiterin Heike Prechtner (2. v. li.) erhält das JolinchenKids-Zertifikat.

fragt viel, probiert vieles aus und reist mit ihnen an spannende Orte wie ins „Gesund-und-lecker-Land", in den „Fitmach-Dschungel" und auf die „Insel Fühl mich gut".

Zurück zu Alexander. Nachdem die Waggons beladen sind, bereiten die Kinder mit Unterstützung der Erzieherinnen ihr Pausenfrühstück zu. Sie stehen in der Küche und schnippeln voller Hingabe Paprika, Radieschen und Äpfel. Selbst zubereitet schmeckt es doppelt so gut. Die Kinder des Kindergartens Sternschnuppe essen jetzt mehr Obst und weniger kalorienreiche Lebensmittel. Sie trinken Wasser und Tee statt Limonade.

Das Programm lässt sich auch ohne Schwierigkeiten im integrativen Kindergarten Tausendfüßler in Wasseralfingen umsetzen. Leiterin Heike Prechtner ist begeistert. „Unsere Kinder fühlen sich wohl. Spielen und lachen steht bei uns auf der Tagesordnung. Mit JolinchenKids erleben wir „Gesundheit als Entdeckungsreise. Auch Entspannungsübungen sind ein wichtiger Bestandteil des JolinchenKids-Programms."

Eltern einbeziehen

Susanne Schwarz, AOK-Ernährungsfachkraft.

Im Interview erläutert Susanne Schwarz, Ernährungsfachkraft und JolinchenKids-Expertin der AOK Ostwürttemberg, die Inhalte des Programms.

Frau Schwarz, was ist das Besondere an JolinchenKids?
Der ganzheitliche Ansatz: Kindergartenkinder lernen ausgewogen zu essen, erfahren, wie man entspannen kann und bekommen Lust auf regelmäßige Bewegung.

Was ist das Erfolgsgeheimnis?
Die unmittelbare Einbeziehung von Eltern und Erzieherinnen. Gesundheitsbewusstes Verhalten wird früh eingeübt und so zur Gewohnheit.

Wie unterstützt die AOK Ostwürttemberg Kindergärten?
Experten der Gesundheitskasse begleiten die Kitas drei Jahre mit Schulungen, Materialien, Workshops, Kurs- und Beratungsangeboten.

Wie wird das Programm umgesetzt?
Jede Einrichtung startet mit einer Bestandsaufnahme. Auf dieser Basis formuliert ein Team aus Erzieherinnen, Trägern und Elternvertretern die Präventionsziele und entscheidet über den Ablauf.

➲ Sie haben Fragen zu JolinchenKids? Susanne Schwarz hat die Antwort: Telefon 07171-10426-13, susanne.schwarz@bw.aok.de

➲ bw.aok.de/inhalt/jolinchenkids-7