

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	9
<b>1 Gesundheit im Kindesalter .....</b>	<b>13</b>
1.1 Recht auf Gesundheit .....	13
1.2 Definition von Gesundheit .....	14
1.3 Modelle und Theorien zur Gesundheit .....	15
1.3.1 Salutogenetisches Modell von Antonovsky .....	15
1.3.2 Subjektive Theorien der Gesundheit .....	18
1.3.3 Schutzfaktoren, Ressourcen und Resilienz .....	20
1.3.4 Capability- /Verwirklichungschancen-Ansatz .....	24
1.4 Determinanten von Gesundheit .....	25
1.4.1 Soziale Ungleichheit .....	26
1.4.2 Familienform .....	28
1.4.3 Migrationshintergrund .....	29
1.5 Epidemiologische Daten zur Gesundheit von Kindern im Vorschulalter .....	31
1.6 Zusammenfassung und Diskussion .....	33
<b>2 Gesundheitsförderung und Prävention .....</b>	<b>35</b>
2.1 Begriffsbestimmung von Gesundheitsförderung und Prävention .....	35
2.2 Internationale Entwicklungen – Gesundheitsförderung aus Sicht der Weltgesundheitsorganisation .....	37
2.3 Nationale Entwicklungen .....	40
2.3.1 Das Präventionsgesetz .....	42
2.3.2 Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit .....	44
2.3.3 Gesundheitsförderung auf Landesebene .....	45
2.3.4 Kommunale Präventionsketten .....	46
2.3.5 Beschreibung von Gesundheitszielen und Stand der Umsetzung .....	47
2.4 Zusammenfassung und Diskussion .....	49
<b>3 Gesundheitsförderung und Prävention in der Kita .....</b>	<b>51</b>
3.1 Gesundheitsförderung und Kooperation mit Kitas aus Sicht der Eltern .....	52
3.2 Gesundheitsförderung aus Sicht der Kinder .....	54

3.3	Gesundheitsförderung aus Sicht des pädagogischen Fachpersonals .....	56
3.4	Programme zur Gesundheitsförderung in Kitas .....	58
3.4.1	JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa .....	58
3.4.2	»Komm mit in das gesunde Boot – Kindergarten« ...	60
3.5	Gesundheitsförderung als Qualitätsentwicklung in Kitas ....	61
3.6	Zusammenfassung und Diskussion .....	62
<b>4</b>	<b>Ernährungsförderung .....</b>	<b>64</b>
4.1	Bedeutungen von Essen .....	65
4.2	Elterliche Ernährungsziele .....	66
4.3	Kindliches Ernährungswissen .....	67
4.4	Ernährungsempfehlungen .....	69
4.4.1	Ernährungsempfehlungen auf internationaler und nationaler Ebene .....	69
4.4.2	Ernährungsempfehlungen für das Kindesalter .....	71
4.4.3	Ernährungsempfehlungen für Kitas .....	73
4.5	Daten zum aktuellen Ernährungsverhalten und zu Übergewicht und Adipositas im Vorschulalter .....	75
4.5.1	Daten zur aktuellen Ernährungssituation von Kindern im Vorschulalter .....	75
4.5.2	Epidemiologische Zahlen zu Übergewicht und Adipositas im Vorschulalter .....	78
4.6	Ernährungsförderung in Kitas .....	79
4.7	Zusammenfassung und Diskussion .....	82
<b>5</b>	<b>Körperliche Aktivität und Bewegungsförderung .....</b>	<b>85</b>
5.1	Begriffsklärung und Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung .....	86
5.2	Entwicklung der kindlichen Motorik .....	87
5.3	Zusammenhang von Bewegung und körperlicher Aktivität mit Entwicklungsaspekten in der Kindheit .....	88
5.3.1	Studien zu Zusammenhängen zwischen Entwicklungsbereichen .....	89
5.3.2	Physische Fitness und der Zusammenhang zur psychosozialen und mentalen Gesundheit .....	90
5.4	Epidemiologische Daten zur Bewegung und physischen Aktivität sowie zur Mediennutzung .....	91
5.5	Gesundheitsförderung der motorischen Fähigkeiten .....	94
5.5.1	Bewegungsprogramme und Einbezug von Kriterien ..	96
5.5.2	Bewegter Kindergarten .....	97
5.5.3	Hinweise für pädagogische Fachkräfte und deren Ausbildung .....	101
5.6	Zusammenfassung und Diskussion .....	103

<b>6</b>	<b>Förderung der psychischen Gesundheit</b> .....	<b>106</b>
6.1	Definition und Bedeutung psychischer Gesundheit .....	106
6.1.1	Streben nach Lustgewinn und Vermeidung von Unlustzuständen .....	107
6.1.2	Bedürfnis nach Bindung .....	108
6.1.3	Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle .....	109
6.1.4	Bedürfnis nach Selbstwertschutz und Selbsterhöhung .....	110
6.2	Entwicklungsaufgaben von Kindern im Vorschulalter .....	111
6.3	Epidemiologische Daten zur psychosozialen Gesundheit von Kindern .....	113
6.4	Programme zur Förderung psychischer Gesundheit .....	116
6.4.1	Förderung der emotionalen Kompetenz und Empathie .....	124
6.4.2	Förderung der sozialen Kompetenzen .....	126
6.4.3	Förderung der Resilienz .....	127
6.5	Zusammenfassung und Diskussion .....	128
<b>7</b>	<b>Kooperation zwischen Kita und Eltern</b> .....	<b>131</b>
7.1	Bedeutung der Eltern für gesunde kindliche Entwicklung ....	131
7.2	Pädagogische Vorgehensweisen in der Kooperation mit Eltern .....	134
7.3	Elternprogramme mit Fokus auf Gesundheitsförderung in der Kita .....	143
7.3.1	wir2 – Das Elterntaining für Alleinerziehende .....	145
7.3.2	EFFEKT .....	147
7.4	Zusammenfassung und Diskussion .....	148
<b>8</b>	<b>Gesundheit des pädagogischen Fachpersonals</b> .....	<b>152</b>
8.1	Rahmenbedingungen für Gesundheitsförderung im Arbeitsleben und Bedeutung der Gesundheit des pädagogischen Fachpersonals .....	153
8.2	Daten zum Arbeitsbereich Kita und zur Gesundheit des pädagogischen Fachpersonals .....	155
8.2.1	Strukturelle Arbeitsbedingungen .....	156
8.2.2	Organisatorische Rahmenbedingungen .....	157
8.2.3	Arbeitsressourcen .....	157
8.2.4	Arbeitsbelastungen .....	158
8.2.5	Gesundheit und Krankheit vom pädagogischen Fachpersonal .....	160
8.3	Maßnahmen der Gesundheitsförderung .....	161
8.4	Gesundheitsförderung in Kitas .....	162
8.4.1	Strukturbezogene Interventionen .....	163
8.4.2	Individuumsbezogene Maßnahmen .....	164
8.5	Zusammenfassung und Diskussion .....	166

9	Abschließende Diskussion und Fazit .....	169
	Literatur .....	173