

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1 Gesundheit im Kindesalter	13
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
2 Gesundheitsförderung und Prävention	35
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
3 Gesundheitsförderung und Prävention in der Kita	51
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
4	Ernährungsförderung	64
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
5	Körperliche Aktivität und Bewegungsförderung	85
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

6	Förderung der psychischen Gesundheit	106
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 Selbstwerterhöhung	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
7	Kooperation zwischen Kita und Eltern	131
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
8	Gesundheit des pädagogischen Fachpersonals	152
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