



# Gesundheit als Entdeckungsreise

Das AOK-Programm JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita unterstützt Kindertagesstätten (Kitas) mit vielen Anregungen und kostenfreiem, didaktischem Material zur Gesundheitsförderung.

**Mehr erfahren auf [aok.de](https://www.aok.de)**

**AOK. Die Gesundheitskasse.**



## Gesundheit entdecken in der Kita

Im Kindergarten- und Familienalltag werden die Weichen für das gesunde Aufwachsen unserer Kinder gestellt. Hier entstehen Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die die Gesundheit fördern und erhalten und das ganze Leben prägen. Das AOK-Programm **JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita** unterstützt Kindertagesstätten (Kitas) mit vielen Anregungen und kostenfreiem, didaktischem Material zur Gesundheitsförderung.

### Machen Sie mit!

Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer AOK. Die Gesundheitskasse. auf.

# Gesunde Kinder – gesunde Zukunft

Die AOK unterstützt Familien und Kitas dabei, dass Kinder gesund aufwachsen, und bietet Präventionsprogramme an, die Kinder und Familien nachhaltig zu einem gesünderen Lebensstil motivieren, wie das Programm JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita.

Eine ausgewogene Ernährung, eine gute körperliche Leistungsfähigkeit, ein bewusster Umgang mit Medien und Umwelt sowie die Fähigkeit, unangenehme Situationen zu bewältigen, sind wichtige Schutzfaktoren für eine gesunde Entwicklung.

Da in der Kindheit erworbene Gewohnheiten und Verhaltensweisen mit in das Erwachsenenalter übernommen werden, besteht in der Kita und im Familienalltag eine große Chance, diese Schutzfaktoren zu fördern. Denn wer schon von Kindesbeinen an gesundheitsförderndes Verhalten praktiziert und es im Alltag erfahren hat, wird es mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter beibehalten und davon profitieren.



## JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita

Da Kitas sehr viele Eltern und Kinder erreichen, spielen sie eine herausragende Rolle bei der Entwicklung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen. Erzieherinnen und Erzieher beschäftigen sich im Kita-Alltag immer wieder mit Fragen zu den Themen Gesundheit, Nachhaltigkeit und seelisches Wohlbefinden der Kinder. Die AOK möchte sie bei dieser wichtigen Arbeit für die Gesundheit unserer Kinder unterstützen. Die Gesundheitskasse blickt dabei auf eine langjährige Erfahrung mit Gesundheitsprojekten in mehr als 5.000 Kitas in ganz Deutschland zurück. Auf dieser Basis entstand in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis das ganzheitliche Gesundheitsförderungsprogramm JolinchenKids – **Fit und gesund in der Kita.**



# JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita

## Wer kann mitmachen?

JolinchenKids richtet sich an Kitas mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren. Das Programm wird von der AOK finanziert und bundesweit kostenfrei für Kitas angeboten. Ergänzende Bestandteile sind speziell für Kitas mit unter 3-jährigen Kindern konzipiert.

## Was ist das Besondere?

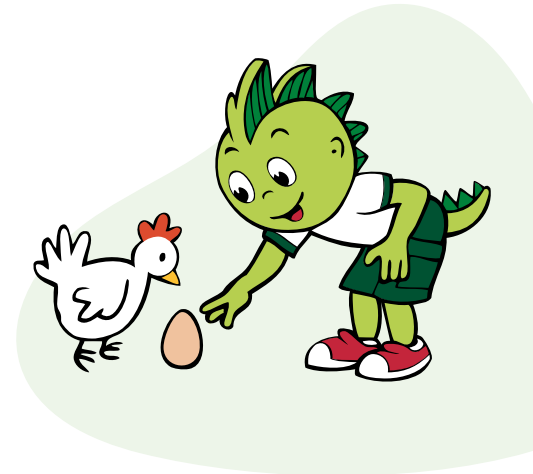
JolinchenKids lässt sich flexibel an die Bedürfnisse jeder Kita anpassen.

Erfahrungen aus der Praxis zeigen: Die Herangehensweise an das Thema Gesundheit ist vielfältig, jede Kita setzt individuelle Schwerpunkte – je nach den Gegebenheiten vor Ort und den Anforderungen der Kinder und ihrer Eltern. Mit JolinchenKids gestalten Erzieherinnen, Erzieher und Eltern gemeinsam das zu ihrer Einrichtung passende Programm. Präventionsfachkräfte der AOK helfen bei der Bedarfsanalyse und bei der Auswahl sowie Umsetzung der geeigneten Programmbausteine.



## JolinchenKids begreift Gesundheit ganzheitlich

Das ganzheitliche Programm berücksichtigt die wesentlichen Bereiche eines gesunden Lebensstils, indem es eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung in der Kita fördern sowie das seelische Wohlbefinden und einen nachhaltigen Umgang mit der Umwelt stärken will. Zielgruppen des Programms sind Kinder, Eltern, Erzieherinnen und Erzieher gleichermaßen. Damit gesundheitsförderliches Verhalten entsprechend umgesetzt werden kann, spielen die Rahmenbedingungen in der Kita eine wichtige Rolle. Dazu werden beispielsweise Anregungen für Bewegungsräume, Ruhezeiten oder gesundheitsfördernde Abläufe in der Kita gegeben.



## JolinchenKids lässt sich gut in den Kita-Alltag integrieren

Das didaktische Material von JolinchenKids ist im Kita-Alltag leicht einzusetzen und erfüllt gleichzeitig Anforderungen, die dem Bildungsauftrag der Kitas entsprechen. Die Hinweise und Anregungen zur Umsetzung sind kompakt und übersichtlich in einem Leitfaden zusammengestellt.





### **Im Vordergrund von JolinchenKids stehen Spaß, spielerisches Lernen und gemeinsames Erleben**

Zur Vermittlung des Themas Gesundheit wird die Sprach- und Bilderwelt der Entdeckungsreise genutzt. Jolinchen, das kleine Drachenkind, nimmt die Kinder mit in das Gesund-und-lecker-Land, in den Fitmach-Dschungel und auf die Insel „Fühl mich gut“. So erleben die Kita-Kinder und Jolinchen gemeinsam spannende Abenteuer und probieren viel Neues aus. Sie entdecken gesundes Essen, das lecker schmeckt, kommen in Bewegung, erkennen ihre Stärken und spüren: Ich bin ein tolles Kita-Kind!

### **JolinchenKids bezieht die Eltern von Anfang an mit ein**

Eltern sind Vorbilder. Kinder werden entscheidend durch die Familie, d. h. durch die Einstellungen und das Verhalten ihrer Eltern, geprägt. JolinchenKids bezieht deshalb die Eltern von Anfang an mit ein – durch gemeinsames Erleben von Gesundheitsförderung in der Kita und leicht umsetzbare Anregungen für den Familienalltag zu Hause.

### **JolinchenKids fördert die Gesundheit der Erzieherinnen und Erzieher**

Der Kita-Alltag fordert von den Erzieherinnen und Erziehern Energie und Durchhaltevermögen. Die körperliche und vor allem psychische Belastung ist hoch. JolinchenKids unterstützt sie deshalb bei der Umsetzung eines Lebensstils, der ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessert. In einem Workshop erhalten sie Anregungen für eine ausgewogene Ernährung sowie Tipps, wie Bewegung im Alltag als Ausgleich genutzt werden kann und welche Strategien in Stresssituationen helfen können. Darüber hinaus werden sie durch die Programminhalte und -materialien bei ihrer Arbeit mit den Kindern unterstützt. Sie lernen Möglichkeiten der Elternarbeit und -kommunikation kennen, die die Zusammenarbeit erleichtern und die Erziehungspartnerschaft mit den Eltern stärken helfen.

# Die Materialien im Überblick

## Leitfaden-Ordner

### „Gesundheit als Entdeckungsreise“

Der Leitfaden-Ordner enthält drei Hefte und einen Link zur Cloud mit weiteren Unterlagen:

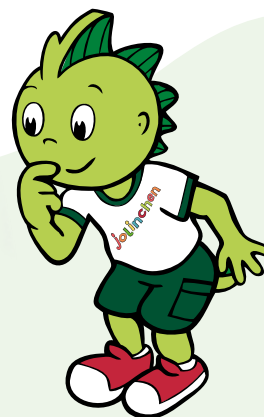
- „Gesundheit entdecken in der Kita“ mit Hintergrundinformationen und Anleitungen für die Umsetzung im Kita-Alltag
- „Eltern sind dabei“ mit praxiserprobten Anregungen für eine erfolgreiche Erziehungspartnerschaft von Eltern und Erzieherinnen und Erziehern
- „Gesundheit selber leben“ mit Informationen für die Erzieherinnen und Erzieher zur Förderung der eigenen Gesundheit
- Link zur Cloud mit Unterlagen für die Arbeit in der Kita

## Kartenboxen

Die Kartenboxen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Seelisches Wohlbefinden sind die Herzstücke für die Arbeit der Erzieherinnen und Erzieher mit den Kindern. Sie greifen auch die Themen Nachhaltigkeit, Umweltschutz und Medienkompetenz auf. Die Boxen enthalten Anleitungen für Spiele, Übungen und Rezepte – sowohl für 3- bis 6-Jährige als auch für unter 3-Jährige. Die Spiele und Übungen sind leicht verständlich, einfach umzusetzen und unterstützen die Selbsttätigkeit der Kinder. Die Kartenboxen enthalten darüber hinaus Vorschläge für Aktionen, die gemeinsam mit den Eltern durchgeführt werden können.

## Jolinchen-Handpuppe

Das fröhliche, grüne Drachenkind Jolinchen begleitet die Kinder als motivierende Leitfigur durch den Kita-Alltag. Jolinchen ist neugierig und steckt voller Ideen, mag gesundes und leckeres Essen, ist aktiv und sportlich. Jolinchen kennt seine Stärken und fühlt sich wohl in seiner grünen Drachenhaut. Das Drachenkind erzählt den Kindern von Abenteuern, die es erlebt hat, und nimmt sie mit auf Entdeckungsreise.



## Poster

Drei Poster illustrieren Jolinchens Abenteuerreisen in das Gesund-und-lecker-Land, durch den Fitmach-Dschungel und auf die Insel „Fühl mich gut“. Durch die Entdeckungsreise sollen die Kinder das Thema Gesundheit mit Spaß und als Abenteuer erleben. Jolinchen spielt dabei als Vorbild eine wichtige Rolle.

## Flaschenpost

Die Flaschenpost ist eine Spielesammlung, mit der die Themen Ernährung, Bewegung und Seelisches Wohlbefinden auf spielerische Weise in die Familien der Kita-Kinder gebracht werden. Die Kinder nehmen die Flaschenpost im Wechsel mit nach Hause, um die Spiele mit Eltern, Geschwistern oder Freundinnen und Freunden nach Lust und Laune auszuprobieren.

## Drachenzug

Der stabile Holzbug in den Ampelfarben Rot, Gelb und Grün wird in der Kita mit Lebensmitteln gefüllt. Er hilft, spielerisch zu vermitteln, wovon Kinder wie viel und wovon sie eher weniger essen und trinken sollten.



## Wie läuft JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita ab?

Das Programm ist langfristig angelegt. Die AOK begleitet die Umsetzung in der Kita bei Bedarf über einen Zeitraum von 3 Jahren. Dabei startet JolinchenKids mit einer Bestandsaufnahme:

- Wo steht die Kita beim Thema Gesundheitsförderung?
- Wo liegen ihre gesundheitsrelevanten Stärken?
- Wo besteht Nachholbedarf?

Auf dieser Basis entscheiden Erzieherinnen, Erzieher und Träger – idealerweise gemeinsam mit den Eltern – über den Ablauf des Programms und die Auswahl der Schwerpunkte in der Kita. Ziel ist es, im Verlauf der 3 Jahre Schritt für Schritt gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Bereichen

- Ernährung,
- Bewegung,
- Seelisches Wohlbefinden,
- Nachhaltigkeit,
- Medienkompetenz,
- Elternpartizipation und
- Erzieher/-innengesundheit

einzuführen und dauerhaft in den Kita-Alltag zu übernehmen.



## Wie unterstützt die AOK die Kitas?

- Die Erzieherinnen und Erzieher erhalten eine umfassende Schulung zur Programmeinführung sowie die Materialien zur Umsetzung des Programms.
- Präventionsfachkräfte und Mitarbeitende der AOK begleiten die Kita aktiv bei der Umsetzung.
- Die AOK bietet regelmäßig Workshops für Erzieherinnen und Erzieher an – zum Erfahrungsaustausch und zum Stand der Programmumsetzung.
- Auf Wunsch unterstützt die AOK die Erzieherinnen und Erzieher bei der Vorbereitung und Ausrichtung von Aktionstagen und Elternveranstaltungen zu Gesundheitsthemen in der Kita.
- Die AOK bietet Workshops für Erzieherinnen und Erzieher zum Thema Erzieher/-innengesundheit sowie zu erfolgreicher Elternarbeit und -kommunikation an.

## Qualitätssicherung

Das Programm JolinchenKids wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

### Wissenschaftlicher Beirat



Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer,  
MPH Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf, Klinik für  
Kinder- und Jugendpsychiatrie,  
-psychotherapie und -psycho-  
somatik, Child Public Health  
[www.child-public-health.de](http://www.child-public-health.de)



Prof. Dr. Frank Bittmann  
Universität Potsdam, Humanwis-  
senschaftliche Fakultät, Abtei-  
lung Regulative Physiologie und  
Prävention  
[www.uni-potsdam.de/db/regphys](http://www.uni-potsdam.de/db/regphys)



Prof. Dr. Ines Heindl  
Universität Flensburg, Institut für  
Gesundheits-, Ernährungs-, Sport-  
wissenschaften, Abteilung Ernäh-  
rung und Verbraucherbildung  
[www.uni-flensburg.de/ihl](http://www.uni-flensburg.de/ihl)

### Weitere Kooperationspartner



Dr. Margareta Büning-Fesel,  
Nadia Röwe  
Bundeszentrum für Ernährung  
(BZfE) in der Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)



Susanne Wehowsky, Maria Gies  
Hamburgische Arbeitsgemein-  
schaft für Gesundheitsförderung  
e. V., Abteilung Psychosoziale  
Gesundheit in der Kita  
[www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de)





Herausgeber  
AOK-Bundesverband  
Abteilung Prävention, Geschäftsführungseinheit  
Versorgung, Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin,  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

Produktion und Vertrieb  
© AOK-Verlag GmbH, Lilienthalstr. 1-3, 53424  
Remagen, [www.aok-verlag.de](http://www.aok-verlag.de) · Stand: 07/24 ·  
Art.-Nr.: A0001615



Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet