Kanton Basel-Stadt | Gesundheitsdepartement
Kanton Basel-Stadt | Erziehungsdepartement

Leitlinien

Bewegung und Ernährung für die Tagesbetreuung von Kindern

Kinder bewegen sich gerne, Kinder wissen, wie viel Essen sie brauchen. Tagesheime und Tagesfamilien im Kanton Basel-Stadt bieten genügend Raum und Zeit, damit sich die Kinder bewegen können. Gesundes, ausgewogenes Essen auf dem Tisch ist ebenfalls eine Selbstverständlichkeit. Kinder in der familienergänzenden Tagebestreuung sind fit und gesund.

Die nachfolgenden Empfehlungen helfen, dieses Ziel auch weiterhin zu erreichen, sie zeigen, wie viel Wissen hinter diesen Selbstverständlichkeiten steckt und rufen in Erinnerung, wie wichtig es ist, die Rahmenbedingungen für einen gesunden Alltag zu schaffen, sich der Vorbildrolle bewusst zu sein und das Wissen Rund um das Thema gesunde Lebenshaltung weiterzugeben.

Ernährung

Die Leitlinien werden ergänzt durch einen Ernährungsfachteil und die Merkblätter «Gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr» sowie «Die vielfältigen Bewegungsformen im Überblick und was sie bewirken».

Die Leitlinien Bewegung und Ernährung für die Tagesbetreuung von Kindern wurden von der Fachstelle Tagesbetreuung gemeinsam mit dem Kinder- und Jugendgesundheitsdienst und dem Sportamt im Frühjahr 2011 erarbeitet.

Bewegung

Die Kinder werden als eigenständige Persönlichkeiten wahrgenommen und respektiert - auch beim Essen.

Kinder sind in der Lage, Hunger und Sättigung zu erkennen. Um diese Fähigkeit nicht zu verlernen, ist es wichtig, dass sie nur soviel zu sich nehmen, wie ihnen ihr Gefühl sagt. Die Entwicklung dieses Sättigungsgefühles wird unterstützt, indem Kinder selber schöpfen dürfen und nur soviel essen, wie sie mögen. Kinder essen mal weniger und mal mehr, der Appetit kann sehr schwanken. Entscheidend ist, wie viel ein Kind über längere Zeit durchschnittlich isst. **Damit Kinder ihren hohen Energieverbrauch decken können, brauchen sie drei Hauptmahlzeiten sowie zwei Zwischenmahlzeiten.**

Die kindlichen Geschmacksempfindungen reagieren sehr sensibel, Abneigungen gegen stark gewürzte, bittere, saure, salzige oder scharfe Gerichte legen sich erst langsam. Deshalb lehnen Kinder unbekannte Speisen erst einmal ab. **Durch wiederholtes Anbieten (bis zu 15mal) von nur sparsam gewürzten und gesalzenen Speisen, kann die Akzeptanz gesteigert werden.** Nur durch Ausprobieren und Anbieten von Lebensmitteln wird eine mehr oder weniger starke Vorliebe entwickelt.

Eltern und Betreuungspersonen sind Vorbilder für die Kinder, sie prägen das Ernährungsverhalten. Kinder lernen durch Nachahmung. Zwang bewirkt das Gegenteil.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- Die Betreuer/innen sind sich ihrer Vorbildrolle bewusst
- In der Tagesbetreuung werden regelmässig Mahlzeiten angeboten: Zmorge, Znüni, Zmittag, Zvieri
- Die Kinder schöpfen sich selber oder können selber entscheiden, was und wie viel ihnen geschöpft wird
- Die Kinder werden wiederholt ermuntert, Neues auszuprobieren
- Die Betreuungspersonen beobachten das Essverhalten der Kinder, kennen deren Vorlieben und deren Abneigungen
- Das Essen wird kindergerecht zubereitet und mit Wertschätzung geschöpft

→ TIPPS

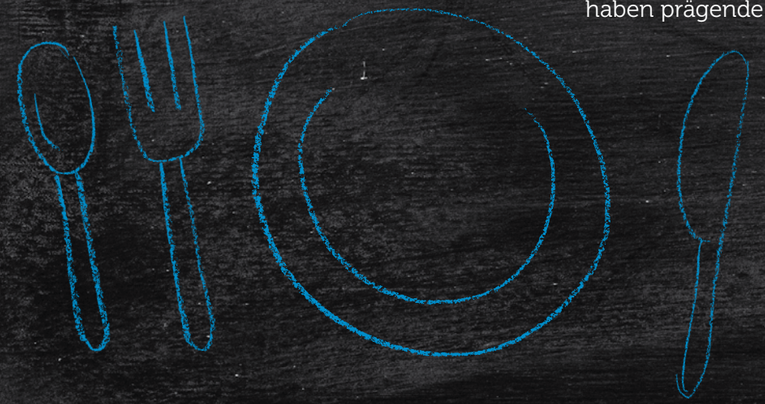
für die bessere Akzeptanz unbekannter Speisen:

- **Gemüse in Suppen, Saucen oder Eintöpfen**
- **Obst in Schnitzen**
- **Obst mit Milchprodukten gemischt, z.B. Joghurt**
- **Fisch mit Sauce servieren**

Dies bedeutet für unseren Alltag:

Eine gute Esskultur fördert das Sozialverhalten.

Bei den Mahlzeiten kommen alle Mitglieder einer Gruppe zusammen. Sie lernen aufeinander zu achten und Rücksicht zu nehmen. **Wenn die Kinder feste Aufgaben rund ums Essen haben, lernen sie Verantwortung für eine Gruppe zu übernehmen und erhalten Wertschätzung.**
Mit den Tisch- und Essregeln lernen die Kinder kulturelle Normen und im Umgang mit Messer und Gabel üben sie ihre feinmotorischen Fähigkeiten. Essen darf jedoch nicht als Erziehungsmittel eingesetzt werden. Sowohl Belohnungen als auch Strafen beeinflussen das Essverhalten negativ und haben prägende Wirkung bis ins Erwachsenenalter.



Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- Regeln und Rituale bestimmen den Ablauf des Essens
- Das Essen beginnt gemeinsam
- Das Mittagessen bietet die Möglichkeit zum Austausch unter allen Beteiligten
- Die Kinder lernen, mit Messer und Gabel zu essen
- Die Mahlzeiten finden in einer angenehmem Atmosphäre statt
- Alle Beteiligten erhalten genügend Zeit beim Essen
- Die Kinder gestalten die Esssituation mit und werden in die Menueplanung miteinbezogen
- Die grösseren Kinder zeigen Verantwortung gegenüber kleineren Kindern
- Die Kinder beteiligen sich bei den Aufgaben im Alltag

Dies bedeutet für unsere Institution:

Wissen und Wertschätzung rund um das Thema Essen und dessen Zubereitung gehört zum Tischgespräch

Um das Essverhalten der Kinder nachhaltig zu beeinflussen, reicht es nicht, gesundes Essen anzubieten. Die Kinder müssen auch lernen, was gesundes Essen ist und wie man es zubereitet. Genauso wichtig ist der Umgang mit ungesundem Essen. Was verboten ist, wird in der Regel noch begehrenswerter. Umso wichtiger ist es, zu lernen, massvoll und vernünftig mit ungesundem Essen umzugehen.

Kinder können im Alltag spielerisch lernen, aus welchen Rohstoffen das Essen zubereitet wird und woher diese kommen. Zudem können sie lernen, wann welche Früchte und Gemüse saisongerecht sind.

→ TIPP

Cherrytomaten, Bohnen, Kresse oder Rucola lassen sich einfach und auf kleinem Raum gemeinsam mit den Kindern selber anbauen und können eine lustvolle Ergänzung der Mahlzeiten sein.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- Die Betreuer/innen wissen, was gesund ist
- Gesunde Ernährung ist in der Tagesbetreuung ein Thema zum Beispiel als Tischgespräch
- Die Betreuer/innen besuchen Weiterbildungen zum Thema Ernährung
- Die Kinder erhalten regelmässig die Gelegenheit, zu kochen und zu backen
- Regelmässige Ausflüge auf einen Bauernhof und auf einen Gemüsemarkt gehören zum Jahresprogramm.
- Die Kinder wissen, wer das Essen zubereitet hat, lernen Wertschätzung gegenüber dieser Dienstleistung

Dies bedeutet für unsere Institution:

Bewegung ist eine Selbstverständlichkeit im Alltag

Regelmässige körperliche Bewegung ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Kinder gesund aufwachsen. Kinder brauchen Gelegenheiten, Fähigkeiten wie Klettern, Steigen und Balancieren selbstständig zu erproben. Gemeinsam mit anderen Kindern lernen sie, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und erfahren auf diese Weise, was sie sich und andere ihnen zutrauen. So lernen sie auch, mit Misserfolgen umzugehen.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- Räume der Tagesbetreuung beinhalten bewegungsfördernde Elemente, wechselnde Bewegungsparcours werden aufgestellt
- Kinder erhalten die Gelegenheit, aus Materialien wie Matratzen, Zelte, Kartonröhren, Chiffontücher, Treppenhaus ständig neue eigene Bewegungslandschaften zu schaffen
- Freie Flächen in der Umgebung der Tagesbetreuung werden entdeckt und genutzt
- Freies Bewegen drinnen und draussen wird täglich ermöglicht
- Sing- und Bewegungsspiele gehören zum Tagesablauf und werden regelmässig eingebaut
- Feinmotorische Aufgaben werden im Alltag einbezogen (Gemüse rüsten, Basteln, Malen, mit Messer und Gabel essen etc.)

Dies bedeutet für unseren Alltag:

Bewegungsförderung stärkt das Selbstvertrauen

Kinder erfahren durch körperliche Aktivitäten, dass sie selbst imstande sind, etwas zu leisten. Indem sie erleben, dass sie die Ursache bestimmter Effekte sind, entsteht die erste Vorstellung der eigenen Fähigkeiten.

Die Motivation, neue und schwierige Aufgaben zu meistern, wird wesentlich beeinflusst von der Überzeugung, dass man eine Handlung erfolgreich ausführen kann. Diese sogenannte Selbstwirksamkeit ist ein zentraler Bestandteil im Aufbau des Selbstvertrauens. Damit ein Kind Selbstwirksamkeit erfährt, braucht es Anregungen und Begleitung. Unterstützung durch Erwachsene ist hingegen nur sinnvoll, wenn das Kind die Aufgabe selber nicht zu lösen vermag.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- In einer anregenden und bewegungsfördernden Umgebung werden Kinder zu neuen oder bekannten Bewegungsaufgaben ermutigt
- Die Kinder erhalten nur wenige, dafür gezielte und ausschliesslich positive Rückmeldungen
- Hilfe wird nur angeboten, wenn es zur Bewältigung der Aufgabe tatsächlich nötig ist
- Die kindergerechte Umgebung regt verschiedene Sinne an – Tasten, Riechen, Sehen, Hören, Schmecken
- Bewegungsräume ermöglichen herausfordernde Lerngelegenheiten

Dies bedeutet für unseren Alltag:

Jedes Kind wird so akzeptiert, wie es ist

Kinder entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo. Es ist die Aufgabe der Erwachsenen, geeignete Bedingungen für einen harmonischen und natürlichen Entwicklungsprozess zu schaffen, ihn jedoch nicht zu beeinflussen. Kinder, die die Freiheit haben, ihre Motorik im eigenen Rhythmus und aus eigener Kraft zu entwickeln, sind in der Regel sicher unterwegs und vor Unfällen geschützt. Sie sind es gewohnt, sich achtsam zu bewegen. Kinder, die Mühe haben, Bewegungsabläufe einzuüben, brauchen mehr Zeit und mehr Motivation um sich zu bewegen und Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu gewinnen. Anstatt sie auszugrenzen, werden sie auf ihrem «Niveau» gefördert und positiv gestärkt.

Dies bedeutet für den Alltag in der Tagesbetreuung:

- Ausgrenzungen unter den Kindern aufgrund körperlicher oder motorischer Fähigkeiten werden nicht geduldet
- Diskriminierung aufgrund körperlicher oder motorischer Handicaps werden in der Tagesbetreuung aktiv bekämpft
- Alle Kinder erhalten die individuell notwendige Zeit, etwas zu lernen; ihnen wird das Vertrauen entgegen gebracht, dass sie selber Lösungen finden können.
- Die Kinder werden ernst genommen, mit Fragen in die Prozesse eingebunden und als eigenständige Persönlichkeiten behandelt und respektiert

Dies bedeutet für unseren Alltag:

ENDE ERSTER TEIL - AB HIER UMGEKEHRT

Fett: in Massen notwendig

Fette werden sehr sparsam eingesetzt. Als Brotaufstrich eignet sich Butter. Zum Braten bei hohen Temperaturen ist Bratbutter ideal. Zum Dünsten oder für eine Salatsauce werden kalt gepresste Öle, wie Olivenöl, Kürbiskernöl, Nuss- oder Leinöl verwendet. Eine tägliche Ration dieser Fette ist für den Körper lebensnotwendig.
Auf Fette wie Schmalz oder fetten Speck sollte verzichtet werden.

Fachstellen

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
St. Alban Vorstadt 19
4052 Basel
Tel.: +41 (0) 61 267 45 20
g-p@bs.ch
www. gesundheitsdienste.bs.ch

Fachstelle Tagesbetreuung
Leimenstrasse 1
Postfach
4001 Basel
Tel.: +41 (0)61 267 43 20
tagesbetreuung@bs.ch
www.tagesbetreuung.bs.ch

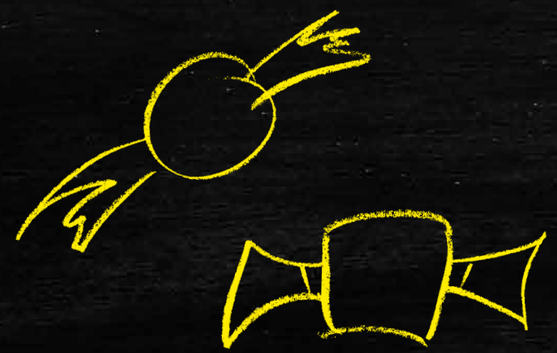
Sportamt
Grenzacherstrasse 405
4058 Basel
Tel.: +41 (0) 61 267 57 00
sport@bs.ch
www.sport.bs.ch

© Gesundheitsdepartement Kanton Basel-Stadt 2011
1. Auflage 2011

Grafik: Stadtluft, Basel

Süssigkeiten gehören auch dazu

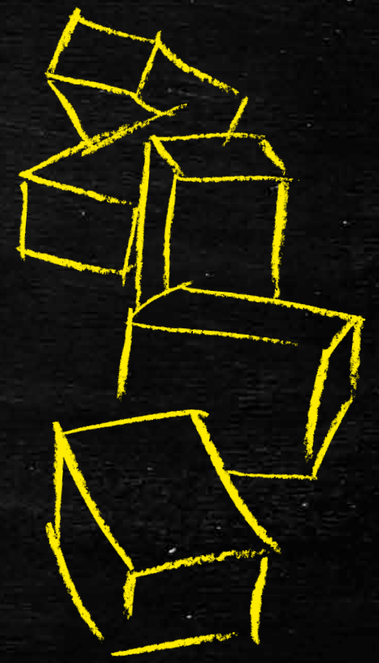
Süssigkeiten gehören zum Kinderalltag. Bei besonderen Gelegenheiten ist ein süsses Dessert, etwa ein selbstgemachter Pudding, sehr beliebt und vermindert den Appetit auf weitere Süssigkeiten. **Süssigkeiten sollten aber kein Ersatz für eine Mahlzeit sein.** Um die Kinder nicht an einen zu süssen Geschmack zu gewöhnen, sollte man mit Zucker generell zurückhaltend sein. Neben der Schädigung der Zähne liefert Zucker leere Energie und keine Nährstoffe. **Nach dem Genuss von Süssigkeiten müssen die Zähne geputzt werden.**



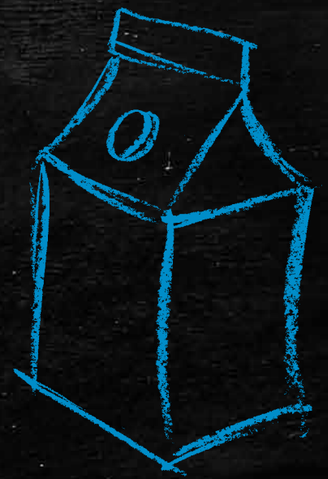
Alternative Süssungsmittel, wie Honig, Rohzucker, Fruchtdicksäfte oder Sirupe enthalten kaum mehr Nährstoffe als Haushaltszucker. Sie sind dazu klebriger und daher stärker kariesfördernd. Süssstoffe (Cyclamat, Aspartam, Saccharin) sind künstlich hergestellte, kalorienfreie Zuckeraustauschstoffe ohne Nährwert und hoher Süsskraft. In grossen Mengen wirken sie abführend und appetitanregend. Zudem bewirkt die hohe Süsskraft einen Gewöhnungseffekt an stark gesüsste Produkte. Eine natürliche Süsse, zum Beispiel eines Apfels empfinden die Kinder dann als zu schwach. Diese Produkte sind daher in der Kinderernährung nicht zu empfehlen.

→ TIPP

In industriell gefertigten Produkten, die als gesund angepriesen werden, ist häufig viel Zucker enthalten (z.B. Fruchtjogurt, Fruchtquark, Milchmischgetränke sowie in speziellen Kindermilchprodukten).



Tierisches: Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier – sinnvolle Abwechslung

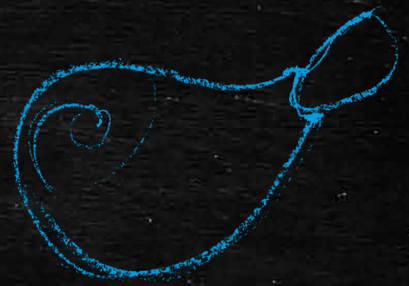


Eine ausreichende Versorgung mit Milch und Milchprodukten ist besonders im Kindes- und Jugendalter wichtig. Milchprodukte liefern Kalzium. Kalzium ist wichtig für den Knochenaufbau. Da das Fett Trägerstoff für fettlösliche Vitamine ist, sind Vollmichprodukte empfehlenswert. Fertige Milchdrinks enthalten einen hohen Zuckeranteil und sind durch die industrielle Verarbeitung stark verändert und daher nicht empfehlenswert.

Jede Woche kann eine Eierspeise als warme Mahlzeit eingeplant werden. Rohe Eier sollten wegen der Salmonellengefahr nicht verwenden werden. Eierspeisen sind aus diesem Grunde immer mindestens 5 Minuten zu garen.

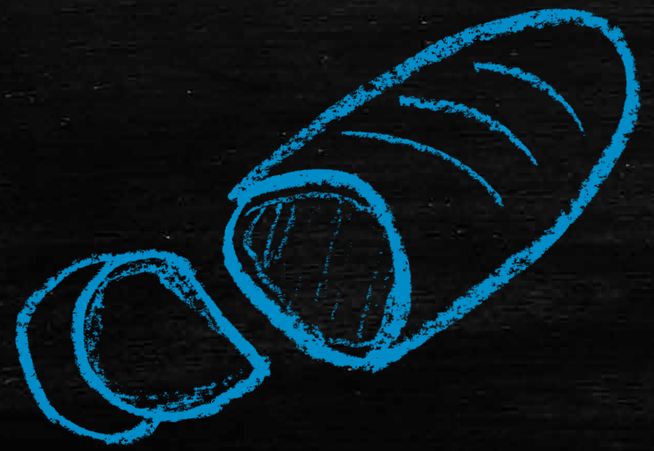
Fleisch liefert wertvolle Nährstoffe. Eisen aus dem Fleisch kann gegenüber pflanzlichem Eisen vom Körper besser aufgenommen werden. Für Kinder reichen ein bis zwei Portionen pro Woche. Der Fettgehalt der verschiedenen Fleischsorten ist sehr unterschiedlich, daher werden magere Varianten zum Beispiel Pouletbrust oder mageres Rindfleisch bevorzugt. Panierte oder frittierte Fleischgerichte sind sehr fetthaltig, da die Panade beim Braten viel Fett aufsaugt. Wurstwaren (z.B. Salami, Wienerli, Leberwurst, Frikadellen) enthalten viele versteckte Fette und Zusatzstoffe und sollten daher sparsam, höchstens einmal pro Woche, angeboten werden.

Eine Fischmahlzeit versorgt die Kinder mit wichtigen Fetten und Jod. Vorgefertigte Lebensmittel wie zum Beispiel Fischstäbchen oder Fisch im Teig sind durch die Panade und das industrielle Vorbraten sehr fettreich.



Getreideprodukte und Kartoffeln - ergänzende Beilagen machen satt

Getreideprodukte und Kartoffeln bilden eine gute Grundlage für eine gesunde Ernährung und sind daher fester Bestandteil der Hauptmahlzeiten. Reis, Teigwaren, Brot und Haferflocken sollten zur Hälfte als Vollkornvariante angeboten werden, da sie mehr Nährstoffe enthalten und länger sättigen.



Kartoffelgerichte werden möglichst fettarm zubereitet. Salzkartoffeln oder Gschwellti enthalten kaum Fett und lassen sich vielfältig kombinieren. **Bratkartoffeln, Rösti oder Pommes Frites sowie andere frittierte Beilagen hingegen enthalten viel Fett und sollten nicht öfters als einmal pro Woche auf dem Menueplan stehen.** Teigwaren kann man ohne Fett anbieten, Kartoffelsalat mit Quark anstatt mit Mayonnaise zubereiten.

Linsen, getrocknete Bohnen, Kichererbsen enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiss und einen hohen Ballaststoffanteil. Besonders wertvoll ist die Kombination mit Getreide, da so die Proteine gut verwertet werden können. Da solche Gerichte zu Hause nicht unbedingt angeboten werden und daher den Kindern nicht vertraut sind, benötigt man eine Angewöhnungszeit. Durch phantasievolle Gerichte kann man die Angewöhnungsphase erleichtern.

Pflanzliches: Früchte, Gemüse oder Salat gehören zu jeder Mahlzeit

Früchte und Gemüse sind wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Daher sollten sie zu jeder Mahlzeit gegessen werden. **Fünf Portionen (eine Kinderhand gefüllt) am Tag sind ideal.** Aufgrund des hohen Nährstoffgehalts und der niedrigen Schadstoffbelastung sind einheimische und saisongerechte Sorten gesünder und schmecken besser.

Zerkochtes, nicht eindeutig definierbares Gemüse stösst auf Ablehnung und enthält nur noch einen geringen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Eine rasche und schonende Zubereitung (nicht lange lagern, nicht wässern, bissfest gekocht) ist sowohl für den Nährstoffgehalt als auch für die Akzeptanz bei den Kindern wichtig. Industriell hergestellte Fruchtmusgetränke, sogenannte Smoothies, sind keine Alternative zu frischem Obst, da sie durch die industrielle Verarbeitung kaum noch gesunde Nährstoffe enthalten. Zudem enthalten diese stark veränderten Produkte teilweise viel Zucker und sind mit chemischen Zusatzstoffen versetzt.

→ TIPP

Kinder essen gerne rohes Obst und Gemüse wenn dieses in mundgerechten Stücken angeboten wird.

Den Durst stillen – ohne Zucker

Da Kinder auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr viel empfindlicher reagieren als Erwachsene, sollen Getränke zu jeder Mahlzeit und auf Verlangen angeboten werden. **Geeignet sind Hahnenwasser, Mineralwasser, ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees.** Als Abwechslung können die Getränke auch mit Orangen- oder Fruchtschnitze verfeinern werden.

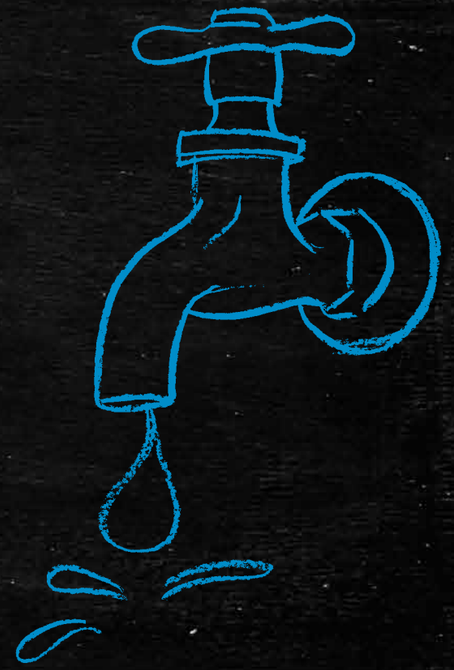
Süssgetränke, wie Limonade, Eistee, Sirup oder Cola sind nicht geeignet, da sie viel Zucker enthalten und den Zähnen schaden. Süssgetränke können an besonderen Anlässen angeboten werden, sie gelten als Süssigkeiten. Zudem sind Süssgetränke oft mit Inhaltsstoffen versehen, die bei Kindern Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen auslösen können.

Milch eignet sich aufgrund ihres hohen Nährstoffgehalts nicht als Durstlöscher, zählt auch nicht zu den Getränken, sondern zu den Grundnahrungsmitteln. Industriell gefertigte sogenannte Milchdrinks enthalten häufig grosse Mengen Zucker und anderen Zusatzstoffe.

→ TIPPS

Eine Alternative wäre ein selbst zubereiteter Milchshake mit frischen Früchten.

Fruchtsäfte mit 100%igem Fruchtsaftgehalt und ohne Zucker können zu besonderen Gelegenheiten angeboten werden.



Fachteil

Ernährung von Kindern

Auflage / 2011

Gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr

Die Ernährung der Säuglinge nach der Geburt besteht zunächst einmal aus der Muttermilch und oder einer Milchschoppenernährung. Im Alter von vier bis sechs Monaten wird nach und nach die Breikost eingeführt und die Schoppen oder Stillmahlzeiten werden reduziert.

Breikost

Rüeblibrei, zum Beispiel, besteht nur aus gedämpften pürierten Rüebli. Der Eigengeschmack des Gemüses reicht als Würze. Das Buschi lernt diesen natürlichen Geschmack von Anfang an kennen. Der Zusatz von Zucker, Salz oder Gewürzen ist nicht notwendig. Die Beigabe von Fett, zum Beispiel Keimöl, hingegen ist lebensnotwendig, da es gewisse Fettarten nicht selber produzieren kann und so wichtige Vitaminträger verloren gehen würden. Es wird immer nur eine Sorte Brei eingeführt. Erst wenn das Buschi diesen verträgt, kann eine weitere Sorte ergänzt werden. Wird der Brei gekauft, ist es wichtig, dass dieser ebenfalls keine weiteren Zusätze enthält. Auch wenn auf dem Glas «kristallzuckerfrei» steht, sind diesen Breien oft andere Zuckerarten, wie zum Beispiel Maltose, zugesetzt.

Getränke

Erst wenn der dritte Breikostbrei eingeführt ist, braucht das Buschi zusätzlich Flüssigkeit. Das Getränk wird bevorzugt aus dem Becher oder der Tasse angeboten. Das beste Getränk für das Buschi zusätzlich zur Milchernährung ist Trinkwasser. Alternativ können auch ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees angeboten werden. Im Handel angebotene sogenannte «Kindertees» sind häufig gezuckert und können deshalb die Zähne angreifen. Ebenfalls ungeeignet für die Zähne ist das Dauernuckeln an der Flasche.

Früchte

Einzelne heimische Fruchtsorten, wie etwa Apfel, Birne können langsam ergänzt werden. Sie sind wichtig für die Vitamin- und Nährstoffversorgung des Kindes. Exotische Fruchtsorten zum Beispiel Kiwi können Allergien auslösen. Daher sollte man mit diesen Früchten bis zum 2. Lebensjahr warten.

Rohe Früchte und rohes Gemüse werden den Kindern nur unter Aufsicht gegeben, da sie daran ersticken könnten. Nüsse werden aus demselben Grund erst im 2. Jahr gegeben. Dies ist auch eine Massnahme gegen Allergien. Honig ist nicht empfehlenswert, da er einen Keim enthalten könnte, der dem Kind gesundheitliche Probleme verursachen kann.

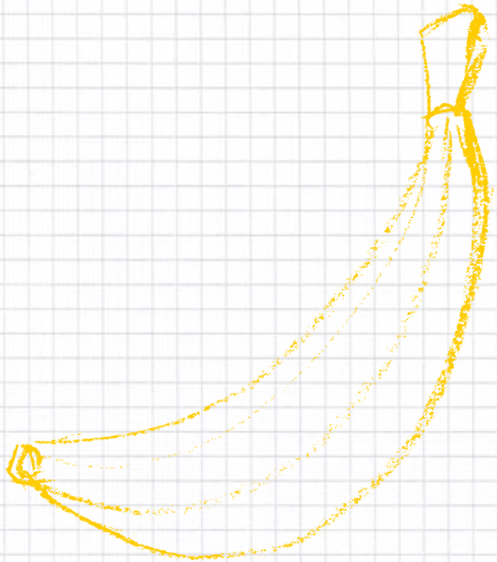
Empfehlenswert

- Gemüsebrei oder Früchtebrei
- Heimische Fruchtsorten (unter Aufsicht)
- Wasser
- Tee

Nicht empfehlenswert

- Nüsse
- Honig
- Exotische Früchte
- Breie mit Zusatzstoffen (Gewürze, Zucker, Zuckerersatz)

Nach etwa 10 bis 12 Monaten können die Kinder an der normalen ausgewogenen Ernährung der Erwachsenen teilnehmen.



Die vielfältigen Bewegungsformen im Überblick und was sie bewirken

«Die motorische Entwicklung ist ein Grundbedürfnis jedes Kindes und ist im Kind selbst angelegt. Sie kann nicht angeleitet, sondern nur ermöglicht werden» (J. Piaget, 1966).

laufen, davon laufen und schnell laufen

- Kinder üben die Koordination ihres Körpers, brauchen ihre Muskeln, erfahren den Raum nach vorne, hinten unten, oben, links und rechts, vorwärts und rückwärts.
- Sie lernen Distanzen abschätzen und ihre Bewegungen planen. Sie spüren die verschiedenen Unterlagen mit ihren Eigenschaften unter ihren Füssen.

hoch und weit springen

- Kinder brauchen Koordination, Kraft und Gleichgewicht, planen einen Absprung und Sprung, erfahren eine Flugbahn und nehmen beim Aufprall der Landung ihren Körper ganz deutlich wahr (Stoss auf Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen).
- Sie lernen ihre Fähigkeiten einschätzen, machen Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse und erfahren, wie sie die Situation für sich anpassen können.

Höhe erklettern und Ausschau halten

- Kinder üben, ihre Bewegungen in Kraft und Ablauf dem Kletterbaum anzupassen, sie machen Erfahrungen mit der Höhe und erleben sich mutig, kräftig und geschickt.
- Sie lernen ihre Fähigkeiten einschätzen.

schaukeln und weit durch den Raum schwingen

- Kinder regen ihren Gleichgewichtssinn an und machen Erfahrungen mit Höhe und Geschwindigkeit.
- Sie brauchen Mut und müssen ihren Körper kontrollieren können.

den Taumel des Rollens und Drehens erleben

- Kinder regen ihren Gleichgewichtssinn an, spüren ihren Körper in der Ausnahmesituation des Schwindels und erleben, wie sie die Kontrolle wieder erlangen.

gleiten und rutschen

- Kinder regen ihren Gleichgewichtssinn an. Sie erfahren ihren Körper im Raum und machen Erfahrungen mit Beschleunigung und Bremsen.
- Sie spüren dabei ihren Körper in verschiedenen Positionen auf der rutschenden Unterlage.

balancieren

- Kinder üben, im Gleichgewicht zu bleiben, lernen sich zu konzentrieren und damit die Aufgabe zu schaffen, die sie sich gestellt haben.

auf Rollen und Rädern fortbewegen

- Kinder regen das Gleichgewicht an und müssen im Gleichgewicht bleiben, lernen Distanzen und Geschwindigkeiten abzuschätzen, spüren den Fahrtwind im Gesicht, erfahren sich als unabhängig, selbständig und erfolgreich.

sich von rollenden und fliegenden Bällen (Gegenständen) faszinieren lassen

- Kinder üben Koordination von Körper und Augen, lernen Distanzen abschätzen, Kraft dosieren und ihre Bewegungen insgesamt denen des Balls anzupassen. Sie müssen sich dabei konzentrieren und machen die Erfahrung, dass Üben Erfolg bringen kann.

am, im und mit Wasser spielen

- Kinder regen ihren Tastsinn an, sie erleben Qualitäten wie kalt, warm, viel, wenig, leicht, schwer. Sie nehmen ihren Körper mit veränderter Schwerkraft wahr, sie schulen das Gleichgewicht, üben Koordinationen und bauen Kraft auf.

sich verstecken

- Kinder erleben die Spannung, nicht gefunden zu werden und die Erlösung, doch gefunden zu werden. Sie erproben ihre Geschicklichkeit, Gewandtheit und Gerissenheit. Sie schulen ihre räumlich-visuelle (kann man mich hier von aussen sehen?) und auditive (wo ist der Suchende) Wahrnehmung. Sie lernen, für kurze Zeit alleine und auf sich selber gestellt zu sein.

Rollen spielen

- Kinder erproben andere Wirklichkeiten, Gefühle, Reaktionsweisen. Sie machen unendlich viele Bewegungserfahrungen und drücken ihre Gefühle und Bedürfnisse aus. Sie erleben ihren Körper als wandelbar und anpassungsfähig.

Bewegungskunststücke lernen und vorführen

- Kinder erproben ihre Phantasie und Kreativität, machen vielfältige Bewegungserfahrungen, lernen zu planen und umzusetzen und üben sich darin, ihre Fähigkeiten anderen zu zeigen.

sich im Rhythmus bewegen

- Kinder sind konzentriert. Sie passen ihre Bewegungen dem Metrum, Rhythmus oder der Musik an und üben dabei Koordination, Kraftanpassung, Gleichgewicht.

sich riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern

- Kinder lernen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen, machen Erfolgs- aber auch Misserfolgserlebnisse, lernen den Umgang damit und bauen Selbstvertrauen auf.

Wenn Kinder sich bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen

- dann spüren sie ihren Körper, ihren Herzschlag, ihren Atem. Sie machen die Erfahrung, was sie alles können, wie stark und ausdauernd sie sind. Sie haben eine Menge Spass und Lust in ihren Bewegungsspielen erlebt.

Primärbedürfnisse nach Prof. U. Nickel, Kinder brauchen ihren Sport, 1990; ergänzt und bearbeitet von Ch. Busato, Psychomotorik-Therapeutin astp, M.-A. Jungo, Ergotherapeutin und Früherzieherin, B. Müller Sommer, Psychomotorik-Therapeutin astp