

# KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT



## DAS GESUNDHEITSFÖRDER-PROGRAMM FÜR KINDER



**Viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind für eine gesunde Entwicklung von Kindern wichtig.**

„Komm mit in das gesunde Boot“ ist ein Programm der Baden-Württemberg Stiftung zur Gesundheitsförderung von Kindern im Alter von 0-10 Jahren in Kinderkrippen, Kindergärten und Grundschulen.



### Schwerpunkte des Programms

Das Programm wird in den regulären Einrichtungs- bzw. Schulalltag integriert und bietet Spielideen, Wissen und Aktionen zu den folgenden Themen, die für die kindliche Gesundheit wichtig sind.



Die Kinder lernen:

- sich viel zu bewegen
- ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten, möglichst ohne Bildschirmmedien
- sich gesund zu ernähren
- sich zu entspannen und achtsam mit sich und anderen zu sein



Alle Materialien, die von der Erziehungs- bzw. Lehrkraft eingesetzt werden, sind praxiserprobt und erfolgreich evaluiert. Das kostenlose Programm „Komm mit in das gesunde Boot“ verfolgt Ziele und Inhalte des Bildungsplans für die Grundschule und des Orientierungsplans für den Kindergarten.



### Weitere Informationen

Viele weitere Informationen, Spielideen für zuhause, Rezepte und Downloadmöglichkeiten finden Sie unter [www.gesundes-boot.de/familie](http://www.gesundes-boot.de/familie)