

**Ja,** ich möchte mehr über die Gesundheitsprojekte für Kinder von der IKK classic erfahren. Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

Besonders interessiert mich das  Ernährungsprojekt  Bewegungsprojekt

Einrichtung/Träger	Ansprechpartner
Straße, Hausnummer	PLZ, Ort
Telefonnummer	E-Mail
	Datum, Unterschrift

Ich bin damit einverstanden, von der IKK classic telefonisch, per FAX, SMS oder E-Mail über eine IKK Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote informiert zu werden. Der Speicherung und Verwendung meiner Daten zu diesem Zweck stimme ich zu. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen.

**Datenschutzhinweis:** Ich willige ein, dass die IKK classic die Daten speichert und nutzt, um uns zu informieren und zu beraten. Die Angabe der personenbezogenen Daten, Betriebs- und Geschäftsdaten sowie die Einwilligung zur Verarbeitung und Nutzung ist freiwillig. Jegliche Nutzung der Daten kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen. Eine Weiterleitung an Dritte erfolgt nicht.

Porto  
zahlt die  
IKK classic  
für Sie

Deutsche Post  
ANTWORT

IKK classic  
Postfach 80 03 62  
99029 Erfurt



## Gesundheit gemeinsam gestalten

Die IKK classic begleitet Kinder, Eltern und Mitarbeiter der Kindertagesstätte mehrere Monate lang. Vor Projektbeginn lernen die Erzieher die Projektinhalte kennen, begleiten das Projekt während der gesamten Laufzeit und erhalten unterstützende Materialien, um nach Projektende die Inhalte fortzuführen.

Auch die Eltern werden in das Gesundheitsprojekt einbezogen. Sie erhalten vor Projektbeginn ausführliche Informationen und bleiben auch während des Projekts auf dem Laufenden. Sie können ihre Kinder dadurch unterstützen, dass sie Übungen aus dem Bewegungsprojekt zuhause nachturnen oder die leckeren Rezepte aus dem Ernährungsprojekt gemeinsam ausprobieren. Unsere IKK-Broschüren unterstützen mit hilfreichen Tipps.

Spaß gehört dazu: Handpuppe „Mikki“ bringt den Kindern die Inhalte spielerisch nahe und erobert die Herzen der kleinen Teilnehmer im Sturm.

Stand 01/2015, move:elevator

ikk-classic.de

Rund um die Uhr für Sie da:  
Kostenlose IKK-Servicehotline **0800 455 1111**

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

**ikk classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Die Kleinen stark machen.  
Gesundheitsprojekte für Kinder

ikk-classic.de



## Motorik frühzeitig fördern

Spielen in der freien Natur, Bewegung und aktive Freizeitgestaltung: Was früher ganz normal war, findet heute zu selten statt. Kinder haben immer weniger Möglichkeiten, sich spontan und gefahrlos bewegen zu können. Stattdessen verbringen viele ihre Freizeit sitzend am PC, vor der Spielekonsole oder anderen multimedialen Angeboten – ohne Bewegung oder eigene Impulse. Toll ist es, wenn Kinder im Sportverein aktiv sind. Selbstbestimmte Bewegung sollte trotzdem immer zum Alltag dazugehören.

Bewegungsmangel im Kindesalter kann negative Folgen haben – von Haltungsschäden bis hin zu auffälligem Verhalten. Zudem sind Kinder, die sich häufig bewegen und dadurch über eine gute Bewegungskontrolle und Reaktionszeit verfügen, seltener in Unfälle verwickelt. Bewegung ist außerdem entscheidend für die Entwicklung des kindlichen Sprachvermögens.



## Sinne spielerisch wecken



Auf Kinder warten jeden Tag neue Abenteuer und Herausforderungen. Um diese zu meistern und mit allen Sinnen zu erleben, ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig. Bereits im frühen Kindesalter wird das Essverhalten entscheidend geprägt. Kinder entdecken, was ihnen besonders gut oder gar nicht schmeckt, wann sie Hunger haben und wann sie satt sind. Auch für den Umgang mit Lebensmitteln wird in jungen Jahren der Grundstein gelegt.

Das Ernährungsprojekt für Kinder von der IKK classic fördert das Bewusstsein der Kleinen für gesunde Ernährung.

Wo kommt das Essen her und wie wird es zubereitet? Das und noch mehr erfahren die Kinder auf spielerische Art und Weise. Der Geschmack und die Vielfalt natürlicher Lebensmittel stehen im Mittelpunkt.

## Kindgerechte Angebote

Die Gesundheitsprojekte für Kindergartenkinder entwickelte die IKK classic zusammen mit Experten aus den Bereichen Pädagogik, Fitness und Ernährung. Den Vier- bis Sechsjährigen wird auf spielerische Weise der Spaß an Bewegung und gesunder Ernährung vermittelt.

### Mit dem Bewegungsprojekt der IKK classic

- verbessern Kinder durch Lauf- und Bewegungsspiele ihre Kondition
- stärken Kinder ihre Muskeln und verbessern dadurch ihre Haltung
- schulen Kinder ihre Wahrnehmung, Koordination, Reaktions-, Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit sowie die räumliche Orientierung
- erhalten Erzieher Anregungen für ein größeres Bewegungsangebot in der Kindertagesstätte

### Mit dem Ernährungsprojekt der IKK classic

- lernen Kinder spielerisch den verantwortungsbewussten Umgang mit verschiedenen Lebensmitteln und Küchengeräten
- erfahren Kinder mehr über Themen wie Lebensmittelkunde, das gesunde Frühstück, die Ernährungspyramide oder Esskulturen anderer Länder
- werden die Sinne der Kinder angesprochen – durch Spiele und praktische Übungseinheiten sowie durch das Zubereiten der Mahlzeiten und das gemeinschaftliche Essen
- erhalten Erzieher und Eltern wichtige Informationen zum Thema frühkindliche Ernährungserziehung

