

TIGER KIDS

Kindergarten aktiv



Ein Projekt für mehr Bewegung
und gesunde Ernährung in
Kindertageseinrichtungen

www.tigerkids.de

Herausgeber:

Stiftung Kindergesundheit,

c/o Dr. von Haunersches Kinderspital, Lindwurmstraße 4, D-80337 München
und

AOK – Die Gesundheitskasse.



Weitere Projektpartner

Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit



Im Rahmen der Gesundheitsinitiative
Gesund.Leben.Bayern.



Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit



Dr. med. Andreas Zapf, Dipl. oec. troph. Christine Mitschek,
Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit,
Eggenreuther Weg 43, D-91058 Erlangen



Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Dr. rer. biol. hum. Angelika Strauß, Dr. oec. troph. Birgit Herbert,
Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der LMU München, Lindwurmstraße 4, D-80337 München



Prof. Dr. phil. Klaus Bös, Susanne Bappert, Sportwissenschaftlerin (M. A.),
Kristin Duvinage, Sportwissenschaftlerin (B. A.),
Universität Karlsruhe, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Gebäude 40.40,
Kaiserstraße 12, D-76128 Karlsruhe



Prof. Dr. Dr. Dr. Wassilios Fthenakis, PD Dr. Fabienne Becker-Stoll, Dr. phil. Heinz Krombholz,
Staatsinstitut für Frühpädagogik, Winzerer Straße 9, D-80797 München

TigerKids – Kindergarten aktiv

Unterstützt die Ziele von

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Prof. Dr. med. Rüdiger von Kries,
Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin der LMU München,
Heighofstraße 63, D-81377 München

Gesundheitsförderung im Kindesalter

Die Anzahl übergewichtiger und adipöser Kinder hat auch in Deutschland stark zugenommen. Aktuell bringt etwa jedes 6. Kind zuviel Gewicht auf die Waage. Der Grundstein für späteres Übergewicht wird schon im Kindergartenalter gelegt. Ursachen sind vor allem zu wenig Bewegung und zu hoher Konsum energiereicher Speisen und Getränke.

Für die Gesundheitsförderung und die Prävention von Übergewicht sind Maßnahmen in Kindertageseinrichtungen (KiTas) besonders erfolgversprechend:

- Kinder sind in diesem Alter sehr gut zu motivieren. Verhalten und Gewohnheiten können noch vergleichsweise leicht geändert werden.
- Programme, die sowohl auf das Verhalten des Kindes als auch auf gesundheitsfördernde Maßnahmen im Setting Kindergarten/KiTa hinwirken, haben bessere Erfolgschancen als reine Wissensvermittlung.
- Die aktive Einbindung der Eltern und weiterer Bezugspersonen gelingt in dieser Altersphase häufig leichter, was für eine nachhaltige Wirksamkeit wichtig ist.
- Kinder und Familien aus allen Bevölkerungsgruppen und sozialen Umfeldern werden erreicht.



Projekt „TigerKids – Kindergarten aktiv“

TigerKids ist ein Projekt der Stiftung Kindergesundheit (Vorsitzender: Hr. Prof. Dr. med. B. Koletzko) zur Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten, das durch die mehrjährige Projektpartnerschaft mit der AOK bundesweit in mehreren Tausend Kindergärten/KiTas umgesetzt wird.

Für ein Gelingen des Projektes ist entscheidend, neben Erzieher/-innen und Kindern auch die Eltern einzubeziehen. In Zusammenarbeit mit Experten (siehe Umschlagrückseite) wurden daher Medien und Konzepte zur spielerischen Förderung von Spaß an Bewegung und gesunder Ernährung für alle drei Zielgruppen entwickelt.

Drei Säulen von *TigerKids*



Ziele von *TigerKids* für eine gesündere Kindheit

Ziel des *TigerKids*-Projektes ist es, durch mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung Übergewicht bei Kindern nachhaltig vorzubeugen. Dieses Ziel ist durch einfache Maßnahmen leicht in den Kindergarten- und Familienalltag zu integrieren:

- mehr frisches Obst und Gemüse essen, statt energiereicher Lebensmittel – auch bei der Pausenverpflegung
- regelmäßig Wasser, ungesüßten Tee und stark verdünnte Saftschorlen als Durstlöscher trinken, statt energiereicher Softdrinks und gezuckerter Getränke
- täglich mindestens eine Stunde körperlich aktiv sein, inaktive Freizeitbeschäftigungen (z. B. Computerspiele und TV) auf möglichst eine Stunde pro Tag einschränken.

Um diese Ziele zu erreichen, wurden die folgenden Medien und Materialien entwickelt:

Die TigerKids-Ausrüstung

TigerKids-Kindergärten arbeiten mit einer Medien- und Materialbox pro Gruppe sowie einem Holzzug pro Einrichtung. Die Kosten dafür übernimmt die AOK.

Tiger-Handpuppe Der Tiger begleitet als Leitfigur die Kinder durch ihren Kindergartenalltag. Er ist Experte für Bewegung, hat zahlreiche mitreißende Bewegungsspiele im Gepäck und kennt sich mit gesunder Ernährung aus. Im Rahmen des Tiger- Rennens motiviert er die Kinder, eine gesunde Pausenverpflegung mitzubringen.

Holzzug Geführt durch eine Geschichte, füllen die Kinder alle sieben Waggon des Holzuges mit Lebensmitteln und Getränken und lernen kindgerecht die sieben Lebensmittelgruppen einer ausgewogenen Ernährung kennen.

Leitfaden für Erzieher/-innen Ein Ordner mit sechs Themenheften unterstützt die Erzieher/-innen und erleichtert ihnen die Umsetzung.

Die Hefte enthalten die wichtigsten Fachinformationen zu Bewegung und Ernährung ,



Tipps und Materialien zur Integration der Eltern in das Programm sowie viele praktische Spiel- und Übungsbeispiele bzw. jahreszeitlich passende Aktionen, um Kinder für mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung zu begeistern.

Tipp-Cards und Elternbriefe Beide Materialien sind wichtige schriftliche Informationsquellen für die Eltern. Auf (postkartengroßen) Tipp-Cards werden wichtige Tipps rund um Bewegung und gesunde Ernährung kurz und knapp dargestellt. Auf der Vorderseite sind Teile eines lustigen Tiger-Motivs abgebildet. Alle Tipp-Cards lassen sich zu einem großen Tiger-Puzzle zusammensetzen. So werden die Karten gesammelt und die Eltern können sich immer wieder die Tipps durchlesen. Ausführlichere Informationen erhalten sie halbjährlich über zweiseitige Elternbriefe, die die wichtigsten *TigerKids*-Botschaften in die Familie tragen.

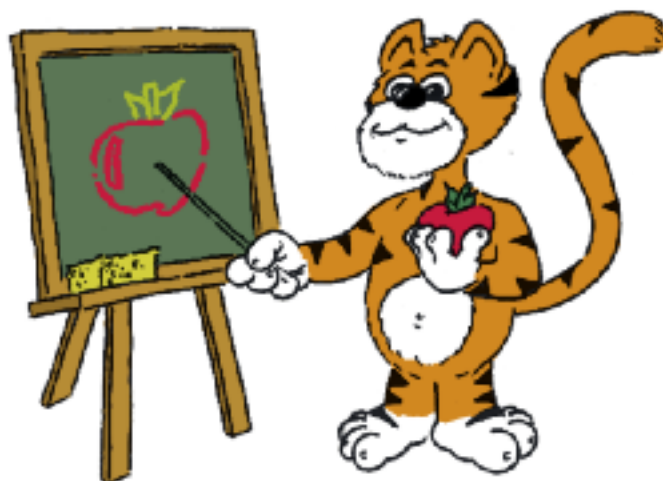
Schulung der Kindergarten-Teams durch AOK-Fachkräfte

Die Erzieher/-innen werden vor Projektstart von Ernährungs- und Bewegungsfachkräften der AOK geschult. In der Regel werden pro Kindergarten zwei Termine angeboten. Auf diese Weise wird ermöglicht, dass eine Hälfte der Erzieher/-innen die Schulungen besucht und die andere den Kindergartenbetrieb aufrecht erhalten kann. In den ganztägigen Schulungen lernen sie das Programm und die kindgerechte Umsetzung der Projektziele kennen: mehr Bewegungselemente in den Kindergartenalltag einzubauen und die Kinder nachhaltig an eine gesündere Ernährung heranzuführen. Die Erzieher/-innen werden hierbei mit der Umsetzung des *TigerKids*-Bewegungsprogramms und den weiteren Kernelementen (Getränkestation, Magischer Obstteller, Tiger-Rennen usw.) vertraut gemacht. Nach ca. einem Jahr findet ein Workshop zum Erfahrungsaustausch, zur Motivation und zur Netzwerkbildung statt.

Ein wichtiger Baustein: Die Elternarbeit

Das Programm richtet sich gezielt an die Eltern:

- Die Familien erhalten regelmäßig Elternbriefe und Tipp-Cards.
- Bei den von der AOK angebotenen Elternveranstaltungen stehen Austausch, Dialog und Diskussion im Vordergrund.
- Im Internet finden Eltern wichtige Tipps, Rezepte und Ideen.



Erfolgreich getestet

Im Rahmen der externen Evaluation wurden die Effekte des *TigerKids*-Präventionsprogramms auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie auf die Häufigkeit von Übergewicht bei Kindergartenkindern untersucht. An dieser Studie nahmen insgesamt 64 Kindergärten mit mehr als 2.600 Kindern teil. Die Ergebnisse dieser Untersuchung zeigen, dass *TigerKids* nachhaltig wichtige Risikofaktoren für Übergewicht günstig beeinflusst.

TigerKids lernen zielgerichtet einen gesundheitsfördernden Lebensstil kennen: Sie erreichen durch das Programm signifikant häufiger einen wünschenswert hohen Obst- (67 % der Kinder gegenüber 56 % in der Kontrollgruppe) und Gemüseverzehr (43 % gegenüber 34 % in der Kontrollgruppe). Zudem trinken *TigerKids* signifikant weniger häufig energiereiche Getränke wie Limonade, Eistee oder Frucht-

saftgetränke (60 % gegenüber 48 % in der Kontrollgruppe).

Ein positiver Trend zeigt sich in den *TigerKids*-Kindergärten auch im Hinblick auf die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas. Besonders erfreulich ist, dass Kinder aus allen sozialen Umfeldern erreicht werden und von *TigerKids* profitieren.

Auch die Erzieher/-innen beurteilen das Programm durchweg positiv. In einer schriftlichen Befragung berichten sie, dass seit der Implementierung von *TigerKids* 97,6 % der Kinder ein gesünderes Frühstück mitbringen, 80,4 % mehr energiereiche Getränke zu sich nehmen, alle Kinder (100 %) mehr Obst und Gemüse essen und 85,4 % weniger Süßigkeiten verzehren. Diese Ergebnisse unterstreichen die hohe Akzeptanz des *TigerKids*-Programms als ein für den Kindergartenalltag geeignetes, praxistaugliches Instrument zur Prävention von Übergewicht.

Befragung in bayerischen Kindertageseinrichtungen

Auch die Ergebnisse der von der AOK Bayern in 50 Kindergärten in Mittelfranken durchgeführten schriftlichen Befragung zeigen die Wirksamkeit und hohe Akzeptanz



des *TigerKids*-Programms. Mit dem Projekt insgesamt sind 93 % der teilnehmenden Kindergärten „sehr zufrieden“. 89,2 % der Erzieher/-innen bewerten die Schulungen der AOK und 61,3 % den Erfahrungsaustausch als „sehr hilfreich“ bzw. „hilfreich“. Die individuelle Unterstützung während der dreijährigen Projektphase durch die AOK beurteilen 73,3 % als „sehr hilfreich“ bzw. „hilfreich“.

Im Kindergartenalltag werden die entwickelten *TigerKids*-Elemente zur Gesundheitserziehung regelmäßig eingesetzt: 69,8 % der befragten Kindergärten bieten den „Magischen Obstteller“ an, und 55,8 % haben die Getränkestation eingeführt. Auch bei der Elternarbeit wurde von deutlichen Erfolgen seit der Einführung von *TigerKids* berichtet: Eltern interessieren sich mehr für Gesundheitsthemen und engagieren sich stärker im Kindergarten. Zudem kann durch die Teilnahme an dem Programm der Bewegungsumfang deutlich gesteigert werden. So ist der Anteil an Kindergärten, in denen sich die Kinder mindestens eine Stunde am Tag bewegen, von 39,5 % vor der Einführung von *TigerKids* auf 58,2 % angestiegen.

Berichte aus der Praxis

Eine Erzieherin aus Bayern erzählte im Workshop nach drei Jahren täglicher Erfahrung mit dem Programm:

„Bei uns werden aufgrund von *TigerKids* deutlich weniger Kinder zur Ergotherapie geschickt als noch vor Projektstart!“

Eine andere Erzieherin gab die Rückmeldung aus der Schule weiter, dass Kinder aus ehemaligen *TigerKids*-Kindergärten motorisch geschickter seien als Kinder aus anderen Einrichtungen.

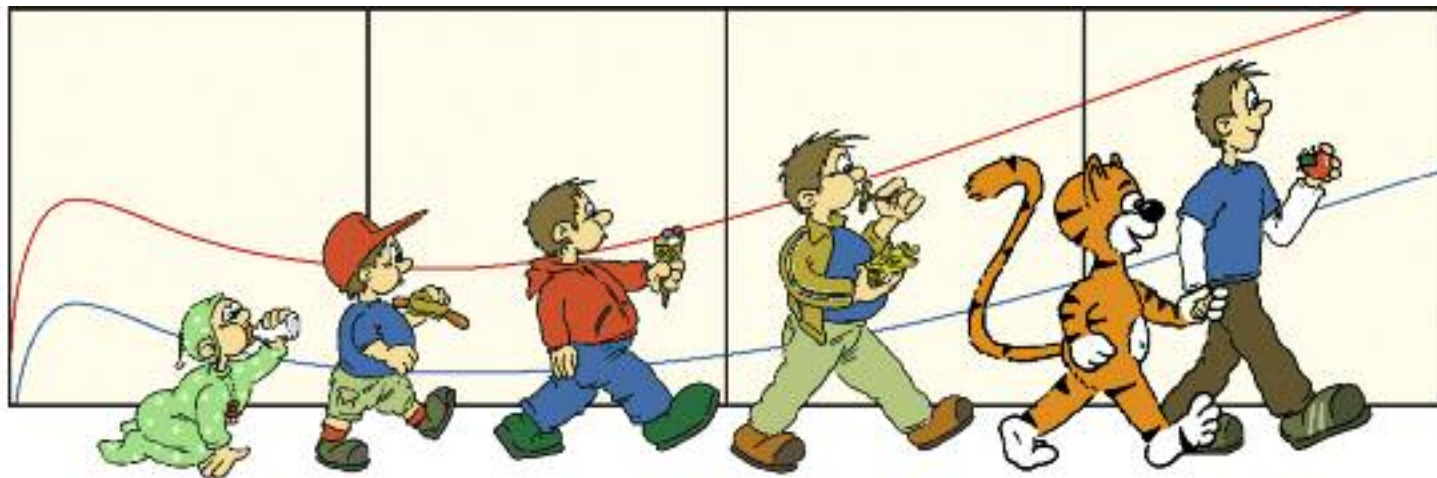
Auszug aus einem Brief einer begeisterten Mutter:

"...Ich möchte Ihnen ein ganz großes Lob aussprechen. Ich finde diese Initiative, die Sie vertreten, wunderbar. Seit im Kindergarten die *TigerKids* eingeführt wurden, überrascht mich meine Tochter oft mit Wissen, das ich von einer 3-Jährigen nicht erwarten würde. Darüber hinaus hat sie mittlerweile Lust, Neues auszuprobieren, kaufte sich neulich eine Kiwi, wünscht sich Gemüse zum Essen und keine Nudeln usw... Vielen Dank und machen Sie weiter so!"

Warum engagiert sich die AOK so stark in diesem Projekt?

Für die AOK – Die Gesundheitskasse ist die Förderung der Gesundheit ein vordringliches Ziel. Ihr besonderes Augenmerk gilt dabei der Gesundheit von Kindern. Die AOK verfügt mit ihren Fachkräften über umfassende Erfahrungen in der Präventionsarbeit und trägt seit vielen Jahren ihr Know-how über Beratungsangebote und Projekte in Betrieben und Schulen hinaus auch in die Kindergärten. Das Projekt *TigerKids* lässt sich gut in den Kindergartenalltag integrieren. Zudem stehen die Initiatoren des Projekts für Qualität. Daher beteiligt sich die AOK mit großem Engagement im Rahmen ihrer Kampagne „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ an *TigerKids*.

Vision unserer zukünftigen gesunden *TigerKids*



Gesellschaftliche Vorteile

Kinder sind unsere Zukunft. Politik und Gesellschaft müssen ihre Anliegen ernst nehmen, ihnen ausreichend Möglichkeiten und Chancen zur Persönlichkeitsentwicklung geben und ihre Selbständigkeit stärken. Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel sind gesamt-gesellschaftliche Probleme, die bereits im Kindergartenalter anzugehen sind.

Mit *TigerKids*

- erhalten Kinder aus allen sozialen Umfeldern bessere Chancen für eine gesunde Entwicklung.
- wird die langfristige Strategie zur Vorbeugung von Übergewicht unterstützt.
- wird der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene integrierte Ansatz zur Prävention bei Übergewicht umgesetzt.



Vorteile für Kindergärten

Das Projekt nützt auch den Kindergärten:

- Die Erzieher/-innen bekommen neue Anregungen und praktische Tipps für die tägliche Arbeit.
- Das Projekt bietet kostenlose Materialien, die von Experten entwickelt und in der Praxis getestet wurden.
- Im Rahmen von Schulungen und Workshops eröffnen sich für die Erzieher/-innen Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch und zur weiteren Motivation.
- Selbstständige Netzwerkbildung der KiTas.
- *TigerKids* stärkt das Profil des Kindergartens.
- Das Projekt sorgt für gesündere, aktivere und ausgeglichene Kinder.
- Durch *TigerKids* werden Kinder unabhängig von sozialen Umfeldern und Bildungshintergrund im Alter von 3-6 Jahren erreicht.
- Mit *TigerKids* können viele Bereiche der Erziehungs- und Bildungspläne der jeweiligen Länder abgedeckt werden. Das erleichtert den Arbeitsalltag entscheidend.

TigerKids erreicht Europa

Die Europäische Kommission stellte in ihrem Weißbuch über Ernährung, körperliche Aktivität und Übergewicht das *TigerKids*-Programm als eines von zwei modellhaften Präventionsprojekten in Europa heraus. Außerdem erhielt das Projekt das NAFDM-Gütesiegel des Nationalen Aktionsforums Diabetes Mellitus. *TigerKids* erfährt also nicht nur bundesweit, sondern auch europaweit hohe Akzeptanz. In weiteren EU-Ländern werden nun auf Grundlage des *TigerKids*-Programms Präventionsmaßnahmen im Setting Kindergarten entwickelt und eingesetzt.

