

NETZWERK

TigerKids – Kindergarten aktiv

Zielsetzung

TigerKids – Kindergarten aktiv ist ein evaluiertes Programm der Stiftung Kindergesundheit zur Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten, das in Kooperation mit der Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) bundesweit umgesetzt wird. Seit 2006 wurden bereits mehr als 5.500 KiTas und somit 300.000 Familien erreicht.

Das Präventionsprogramm wurde vom Dr. von Haunerschen Kinderspital der LMU München in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), dem Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin der LMU München, dem Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) und dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen Karlsruhe (FoSS) entwickelt und vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit gefördert.

Ziel des TigerKids-Programms ist es, durch mehr Bewegung, einer gesünderen Ernährung und gezielter Entspannung Übergewicht bei Kindern nachhaltig vorzubeugen.

Dieses Ziel ist durch einfache Maßnahmen leicht in den Kindergarten- und Familienalltag zu integrieren:

- täglich mindestens eine Stunde körperlich aktiv sein, inaktive Freizeitbeschäftigungen (z. B. Computerspiele und TV) auf möglichst eine Stunde pro Tag einschränken
- regelmäßig Wasser und ungesüßten Tee als Durstlöcher trinken statt energiereicher Softdrinks und gezuckerter Getränke
- mehr frisches Obst und Gemüse essen statt energiereicher Lebensmittel - auch bei der Pausenverpflegung
- Ein Konzept zur Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsintervention mit zielgruppenspezifischen Lernmaterialien für die Kinder, das Kindergartenteam und die Eltern wurde zur Umsetzung dieser Inhalte entwickelt. Zur Steigerung der körperlichen Aktivität im Kindergarten wurde ein gezieltes Bewegungsprogramm für Kindergartenkinder



KONTAKT

Klinikum der
Universität München
Kinderklinik und
Poliklinik im Dr. von
Haunerschen
Kinderspital
(Innenstadt)
Abteilung:
Stoffwechselkrankheit
en und
Ernährungsmedizin
Lindwurmstraße 4
80337 München

Ansprechpartnerin nen:

Lena Malsch und
Sabine Schneider

Telefon:
089-35697909

E-Mail:
info@tigerkids.de

LINKS

www.tigerkids.de

ausgearbeitet durch das sich die Kinder regelmäßig angeleitet bewegen. Die Rahmenbedingungen für gesunde Ernährung in der KiTa werden durch Elemente wie die „Kleine Lok, die alles weiß“, Getränkestation, Tiger-Rennen und Magischer Obstteller verbessert und eine nachhaltig gesundheitsfördernde Ernährungsweise unterstützt. In einem dritten Modul sind erprobte Stundenbilder für die kindliche Entspannung ausgearbeitet.

Umsetzung

Den Erzieherinnen wird über eine Online-Schulungsplattform der Einstieg ins Programm erleichtert. Auch über die Laufzeit des Programms hinweg sind hier Informationen, Hilfen, Videos und Kontakte hinterlegt, welche die Umsetzung unterstützen. Außerdem erhalten die Erzieherinnen einen Leitfaden bestehend aus zehn Themenheften mit wichtigen Programminformationen sowie zahlreichen praktischen Vorschlägen für Bewegungsspiele, Aktionen rund um das Thema Ernährung und Vorschläge für Entspannungseinheiten.

Auch die Eltern werden in das TigerKids-Präventionsprogramm mit einbezogen. So werden in den TigerKids-KiTa's Elternveranstaltungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung angeboten. Ergänzend werden die Eltern schriftlich anhand von Elternbriefen und Tipp-Cards informiert. Auch die Informationsquelle Internet steht den Eltern mit der TigerKids-Homepage zur Verfügung.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/tigerkids-kindergarten-aktiv/>