

## Prävention von Übergewicht – was wissen wir heute?

Übergewicht bei Kindern wird in Deutschland zunehmend zum Problem. Die Zahl übergewichtiger Kinder hat sich in den letzten 15 Jahren nahezu verdoppelt. Dabei wird der Grundstein für Übergewicht bereits im Kindergartenalter gelegt: Zwischen 10 bis 20 % der Vorschulkinder bringen bereits zuviel Gewicht auf die Waage. Ursachen sind vor allem zu wenig Bewegung und zu hoher Konsum kalorienreicher Lebensmittel.

Ein besonders erfolgversprechender Ansatz sind daher Präventionsprogramme im Setting Kindergärten:

- 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 einzelnen Kindes als auch auf gesundheitsfördernde Bedingungen im Setting Kindergarten hinwirken, haben bessere Erfolgchancen als reine Wissensvermittlung.



- Gesundheitsfördernde Ansätze, die mit wiederkehrenden spielerischen Elementen (z. B. Tiger-Handpuppe, Holzzug) und Erfahrungen in den Alltag des Kindergartens integriert werden, versprechen mehr Nachhaltigkeit.
- Die aktive Einbindung der Eltern und Bezugspersonen gelingt in dieser Altersphase besonders leicht, was für eine nachhaltige Wirksamkeit wichtig ist.
- Kinder und Familien aus allen sozialen Schichten der Gesellschaft können erreicht werden.

## Projekt „TigerKids – Kindergarten aktiv“

Auf diesen Erkenntnissen basiert das Projekt „TigerKids – Kindergarten aktiv“, das von Prof. Koletzko (Dr. von Haunersches Kinderspital der LMU München) mit weiteren Experten (siehe Umschlagrückseite) zur spielerischen Förderung einer gesunden Ernährung und Bewegung im Kindergarten mit finanzieller Unterstützung der Gesundheitsinitiative „Gesund.Leben.Bayern.“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz entwickelt wurde. *TigerKids* kann nun mit Unterstützung der AOK – Die Gesundheitskasse bundesweit umgesetzt werden.

Für ein Gelingen des Projektes ist entscheidend, neben Erzieherinnen und Kindern auch die Eltern einzubeziehen. Medien und Materialien wurden daher für alle drei Zielgruppen ausgearbeitet.

### Drei Säulen von *TigerKids*



## Ziele von *TigerKids*

Die Ziele sind einfach und überschaubar:

Die Kinder sollen

- mehr frisches Obst und Gemüse statt kalorienreicher Nahrungsmittel essen,
- mehr Wasser, ungesüßten Tee und verdünnte Saftschorlen als Durstlöscher trinken statt energiereicher Softdrinks und gezuckerter Getränke,
- mindestens eine Stunde täglich körperlich aktiv sein,
- körperlich inaktive Freizeitbeschäftigungen (z. B. Computerspiele und Fernsehen) auf möglichst eine Stunde pro Tag einschränken.

Diese Ziele sollen dauerhaft in den Kindergarten- und Familienalltag integriert werden.

Durch eine schlaue Tiger-Handpuppe und einen Holzzug, „der alles weiß“ mit sieben Waggonen, welche die sieben Lebensmittelgruppen einer gesunden Ernährung symbolisieren, werden den Kindern diese Ziele spielerisch vermittelt.

## Schulung der Kindergarten-Teams durch AOK-Fachkräfte

Die Erzieherinnen werden vor Projekt-Start von Ernährungs- und Bewegungs-Fachkräften der AOK geschult. Es werden pro Kindergarten-Team zwei Termine angeboten. Auf diese Weise wird ermöglicht, dass eine Hälfte die Schulungen besucht und die andere den Kindergartenbetrieb aufrecht erhalten kann. In der zweitägigen Fortbildung erhalten die Erzieherinnen einen Leitfaden mit aktuellen Informationen zu den Themen „Ernährung“ und „Bewegung“. Sie lernen anhand von praktischen Übungen die kindgerechte Umsetzung der Projektziele: die Kinder ihres Kindergartens an gesünderes Essen heranzuführen und mehr Bewegungselemente in den Kindergarten-Alltag einzubauen. Sie sollten mit den Kindern gezielt dreimal wöchentlich eine Stunde Sport treiben sowie wöchentlich ein gemeinsames Frühstück und weitere Aktivitäten zum Kennenlernen und zur Zubereitung von Lebensmitteln gestalten.

Bei Fragen zur Umsetzung und bei der Vorbereitung und Durchführung von *TigerKids*-Elternabenden werden sie von den AOK-Fachkräften unterstützt.



## Die TigerKids-Ausrüstung

Kindergärten, die für das Projekt ausgewählt werden, arbeiten mit einer *TigerKids*-Materialbox pro Betreuungsgruppe sowie einem Holzzug pro Einrichtung. Die Kosten dafür übernimmt die AOK.

**Leitfaden für Erzieherinnen** Ein Ordner mit 6 Hefen dient als zentrales Werkzeug zur Umsetzung des Programms im Kindergarten. Die Hefte enthalten die wichtigsten Fachinformationen zu Ernährung und Bewegung, 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. Im Rahmen der Schulung wird die Nutzung des Leitfadens erläutert.

**Holzzug** Geführt durch eine Geschichte füllen die Kinder alle sieben Waggons des Holzzuges mit Lebensmitteln und Getränken und lernen kindgerecht die 7 Lebensmittelgruppen einer ausgewogenen Ernährung kennen.



### Tiger-Handpuppe

Der Tiger begleitet als Leitfigur die Kinder durch das *TigerKids*-Programm. Mit Hilfe der Handpuppe können Erzieherinnen zum Beispiel spielerisch die mitgebrachten Pausenbrote beurteilen.

**Tipp-Cards und Elternbriefe** Beide Materialien sind wichtige Informationsquellen für die Eltern. Tipp-Cards sind wie bunte Postkarten, auf denen wichtige Hinweise rund um gesunde Ernährung und Bewegung kurz und knapp dargestellt sind. Auf der Vorderseite sind Teile eines großen Tiger-Motivs abgebildet. Alle Tipp-Cards lassen sich zu einem großen Tiger-Puzzle zusammensetzen. So sammeln Eltern die Karten und lesen sich immer mal wieder die Infos durch. Ausführlichere Informationen erhalten sie halbjährlich über die Elternbriefe.

**TigerKids-Box** zum Aufbewahren und bequemen Transport der Materialien.

## Erfolgreich getestet

Erfahrungen aus einem Pilot-Versuch mit *TigerKids* in 42 Pilot-Kindergärten Bayerns zeigen, wie gut sich das Projekt in den Kindergartenalltag integrieren lässt. Die ersten Ergebnisse bestätigen bereits den positiven Einfluss auf das Ernährungsverhalten: *TigerKids*-Kinder essen signifikant mehr Obst und Gemüse und trinken weniger kalorienreiche Getränke als die Kinder der Kontrollgruppen. Besonders profitieren Kinder aus so genannten bildungsfernen Elternhäusern.

Auszüge aus dem Brief einer Mutter aus Ingolstadt: *„Ich möchte Ihnen für Ihre Initiative danken, für Ihr Interesse an den Kindern, das heutzutage leider immer mehr nachlässt. Und ich kann Ihnen nur Bestätigung geben. Es funktioniert. Ich bin als Mutter stolz darauf, in einem Kindergarten zu sein, der ein Gesundheitskindergarten ist. Vielen Dank und machen Sie weiter so!“*



## Warum bringt sich die AOK in das Projekt mit ein?

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 wird nun ihr Know-how über Beratungsangebote und Projekte in Betrieben und Schulen hinaus auch in die Kindergärten tragen.

Das Projekt *TigerKids* lässt sich, wie Erfahrungen aus bayerischen Kindergärten zeigen, gut in den Kindergartenalltag integrieren. Zudem stehen die Initiatoren des Projekts für Qualität. Erste Evaluationsergebnisse belegen die günstigen Effekte auf das Ernährungsverhalten der Kinder. Die AOK beteiligt sich deshalb an *TigerKids* im Rahmen der

Kampagne „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ auf breiter Front.

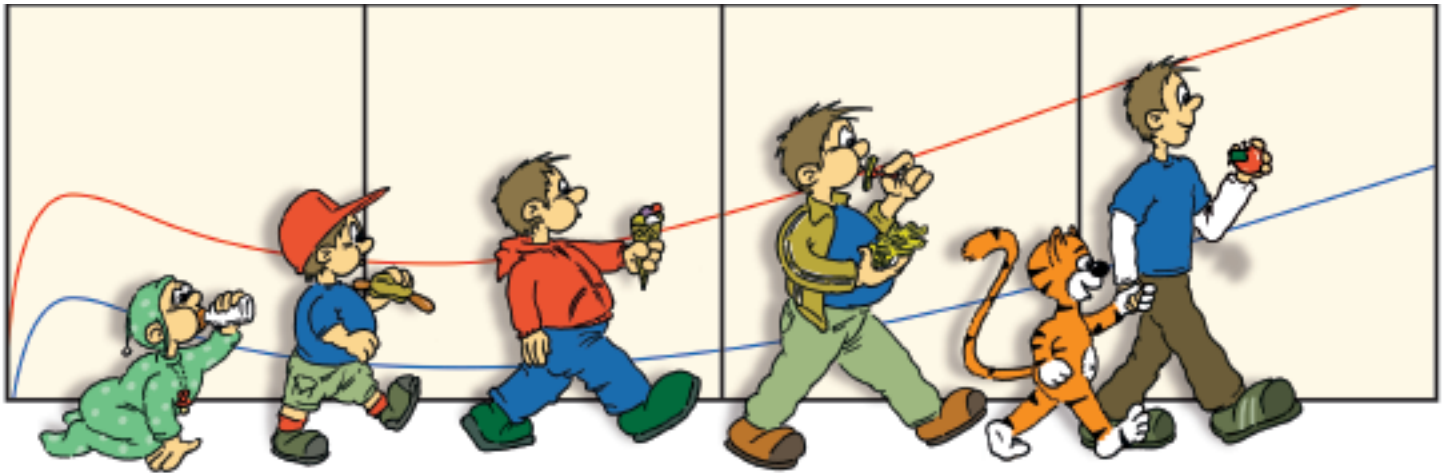
## Gesellschaftliche Vorteile

Kinder sind unsere Zukunft. Politik und Gesellschaft müssen ihre Anliegen ernst nehmen, ihnen ausreichende 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 die beteiligten Kinder – unabhängig vom sozialen Umfeld – die Chance, sich optimal zu entwickeln.
- wird die langfristige Strategie der Politik zur Bekämpfung von Übergewicht unterstützt.
- wird der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene integrierte Ansatz zur Prävention bei Übergewicht angewendet.

### Vision unserer zukünftigen gesunden *TigerKids*-Kinder



## Vorteile für Kindergärten

Das Projekt nützt vor allem den Kindergärten selbst:

- Die Erzieherinnen bekommen neue Anregungen und praktische Tipps für die tägliche Arbeit.
- *TigerKids* sorgt für Abwechslung im Kindergarten-Alltag.
- Das Projekt bietet Materialien, die von Experten entwickelt und in der Praxis getestet wurden.
- Im Rahmen des Projektes eröffnen sich für die Erzieherinnen auch Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch.
- Die AOK unterstützt die Kindergärten auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensumfeld.
- *TigerKids* stärkt das Profil des Kindergartens.
- Das Projekt sorgt für gesündere, fittere und ausgeglichene Kinder.