

# Projekt "Tigerkids" motiviert die Kleinsten zu gesunder Ernährung

VON SANDRA CASTRUP

**Etwa jedes sechste Kind ist zu schwer. Zu wenig Bewegung und zu kalorienreiches Essen sind die Ursachen. Die Stiftung Kindergesundheit will mit "TigerKids-Kindergarten aktiv" Übergewicht vorbeugen.**



Kleine Ernährungs-Experten | FOTO: CASTRUP

Lage-Pottenhausen. Die Kinder aus dem städtischen Familienzentrum "Zwergennest" sitzen gespannt im Stuhlkreis. In der Mitte parkt die Lok, die alles weiß, zwei von ihren sieben Waggons sind voll beladen. Die Musik geht an, alle springen auf und machen mit beim "Turn-Tiger-Tanz". Anschließend folgt die Geschichte: "Viele Kinder wollten mit ihren Papas mit dem Zug verreisen", liest Erzieherin Petra Ba vor. "Sie hatten alles eingepackt, Spielzeug, Anziehsachen, Kuscheltiere, nur an Essen hatten sie nicht gedacht."

## Info

### Schulen kämpfen gegen Übergewicht

"TigerKids-Kindergarten aktiv" ist ein bundesweit erfolgreiches Programm mit den Komponenten Bewegung/Entspannung und Ernährung in derzeit etwa 4.000 Kitas. Diese Einrichtungen bauen rund 200.000 Familien Brücken für zuhause. Dafür wurden bereits mehr als 6.000 Erzieherinnen geschult. In Lage beteiligen sich neben dem Familienzentrum Pottenhausen und Waddenhausen noch die städtischen Einrichtungen am Jahnplatz sowie in Billinghamen. (sc)

Die Lok musste also noch mal los, um einzukaufen. Lutscher, Kaugummis, Kuchen und Bonbons wünschten die Kinder, doch die Lok lächelte nur kopfschüttelnd. Als sie zurück kam, hatte sie ganz viel Obst und Gemüse geladen. "Weil da ganz viele Vitamine drin sind", nennt Aaron sofort den Grund. "Die helfen uns, damit wir nicht krank werden", ergänzt Christina zustimmend. Die "TigerKids" wissen schon ganz genau, was gesund ist, dass zu viel Zucker die fiesen kleinen Zahnzerstörer Karius und Baktus auf den Plan ruft oder dass Vollkornbrot wertvoller als Toastbrot ist.

Mit dem Tiger-Rennen werden sie motiviert, täglich ein ausgewogenes Frühstück mitzubringen. Denn der Tiger, der als flauschige Handpuppe die Kinder begleitet, ist Experte in Sachen gesunder Ernährung und wirft täglich einen Blick in die Brotdosen. Mit einem magischen Obstteller, der sich ständig wieder füllt, werden die Kleinen zu gesunden Naschereien animiert. Eine Studie hat die Effekte dieses Präventionsprogramms auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie auf die Häufigkeit von Übergewicht bei Kita-Kindern untersucht. Das Ergebnis dieser Untersuchung beweist, dass hier zielgerichtet ein gesunder Lebensstil gefördert wird. 98 Prozent bringen ein gesünderes Frühstück mit, 80 Prozent trinken mehr energiearme Getränke, alle Kinder essen mehr Obst und Gemüse, 85 Prozent essen weniger Süßigkeiten. Für ein Gelingen des Projektes ist es entscheidend, neben den Erzieherinnen und Kindern auch die Eltern mit einzubeziehen.

### Dokumenten Information

Copyright © Lippische Landes-Zeitung 2012