

## Projekt-Bericht

# Gesund aufwachsen mit dem TIGER

Von Dr. Birgit Herbert und Prof. Dr. Berthold Koletzko

In ihrer Lebenswelt Kita sollen die Kinder ein gesundes Lebensumfeld vorfinden, an regelmäßige Bewegung und Entspannung herangeführt werden sowie eine ausgewogene Getränke- und Speisenauswahl kennenlernen. Das Projekt „TigerKids-Kindergarten aktiv“ setzt genau hier an. Ein ständiger Begleiter der Kinder ist dabei unsere Handpuppe. Der Tiger ist Gesundheitsexperte für Bewegung, die Spaß macht, Entspannung, die gut tut und Ernährung, die gesund ist und schmeckt. Im Gepäck hat er zahlreiche spannende Bewegungsspiele und erholsame Entspannungsübungen. Außerdem motiviert er die Kinder und ihre Eltern, ein gesundes Frühstück mit viel frischem Obst und Gemüse in die Kita mitzubringen.

## Beispiele für einen bewegten Kita-Alltag:

- ▶ Richten Sie einen Bewegungsraum ein, in dem sich die Kinder falls organisatorisch möglich jederzeit frei und ohne Anleitung austoben können.
- ▶ Bauen Sie mit in Ihrer Kita vorhandenen „Großgeräten“ (z. B. Kasten, Leiter, Langbank) eine Bewegungslandschaft zu einem bestimmten Thema wie „Frösche überqueren gefährliche Gräben“ oder „Kletterparcours für wilde Affen“ auf.
- ▶ Organisieren Sie bewegte Ausflüge: Waldtage, Besuch von Spielplätzen und Parkanlagen, Erkundung der näheren Umgebung zu Fuß, Ausflüge zum Bauernhof, Mais- bzw. Erdbeerfeld.

## Tipps für entspannte Momente in der Kita:

- ▶ Schaffen Sie einen Entspannungs- bzw. Rückzugsraum oder richten Sie eine Ruhe-Insel im Gruppenraum mit möglichst wenigen Ablenkungen ein.
- ▶ Lesen Sie den Kindern eine Fantasiegeschichte bzw. Traumreise vor, besprechen Sie anschließend in Ruhe das Erlebte.
- ▶ Kuschtieratmung: Die Kinder liegen auf dem Rücken, setzen sich ein Kuschtier oder alternativ ein gebasteltes Papierschiffchen auf ihren Bauch, versuchen tief in den Bauch zu atmen und beobachten dabei, was passiert.

## Anregungen für ein gesundes Essen und Trinken in der Kita:

- ▶ Gestalten Sie mit den Kindern eine Getränkestation mit energiearmen bzw. -freien Getränken wie Wasser, ungesüßtem Tee oder sehr stark verdünnten Säften, an der die Kinder sich selbständig bedienen können.
- ▶ Bieten Sie regelmäßig Obst- und Gemüseteller an. Wichtig dabei: Beziehen Sie die Kinder in alle Arbeitsschritte ein; vom Waschen bis zum Anrichten als mundgerechte (Finger-Food) Portionen.
- ▶ Führen Sie regelmäßig, vielleicht auch einmal mit den Eltern, gemeinsame Frühstücksbuffets durch mit abwechselnden Schwerpunkten wie „Das ganze Korn“, „Rund um die Milch“, „Brotaufstrich mal anders“, „Müslitag“.
- ▶ Geben Sie den Kindern eine aktive Rolle bei der Gestaltung der Tischdekoration sowie beim Decken und Abräumen des Tisches. Vereinbaren Sie mit den Kindern feste Tischregeln und Rituale.



„TigerKids-Kindergarten aktiv“ ist ein Projekt der Stiftung Kindergesundheit zur Gesundheitsförderung und Prävention von Übergewicht. Das Programm wird in Zusammenarbeit mit der AOK mittlerweile bundesweit in mehr als 4.000 Kitas erfolgreich umgesetzt. Die Kinder sollen hierbei handlungsorientiert und spielerisch ein gesundheitsförderndes Verhalten in der Kita erlernen, indem sie

- ▶ sich mehr als eine Stunde täglich bewegen,
- ▶ bewusst Momente der Entspannung erleben,
- ▶ regelmäßig frisches Obst und Gemüse essen,
- ▶ mehr energiefreie bzw. -arme Getränke aufnehmen und
- ▶ ein gesundes Frühstück in die Kita mitbringen.

Vor Projektstart werden die ErzieherInnen mehrerer Kitas vor Ort gemeinsam geschult, was auch den Austausch untereinander und das Knüpfen von Netzwerken fördern soll. Alle teilnehmenden Kita-Gruppen werden kostenlos mit unseren in der Praxis erprobten TigerKids-Materialien (u. a. Tiger-Handpuppe, Holzzug, Leitfaden zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung sowie Elternmaterialien) ausgestattet.

Auch die Elternarbeit wird bei TigerKids ganz groß geschrieben. Regelmäßig von externen Fachkräften angebotene Elternveranstaltungen in den Kitas vor Ort sowie schriftliches Infomaterial zu unseren Gesundheitsthemen motivieren die Eltern, den in der Kita angebahnten, gesunden Lebensstil zu Hause weiterzuführen.

Weitere Informationen unter [www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)