

# TigerKids – Kindergarten aktiv in Bayern

## Ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in Kindertageseinrichtungen

### Ergebnisse einer Befragung in 50 bayerischen Kindertageseinrichtungen

Dagmar Czermak-Loges, Christina Singer  
AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Nürnberg

Die Chancen, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen, sind in den ersten Lebensjahren besonders günstig. Das Projekt TigerKids will das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern im Kindergartenalter und ihren Eltern verbessern und gesundheitsfördernde Verhältnisse im Kindergarten unterstützen. Dabei baut es auf drei Säulen auf: auf der Arbeit mit den Kindern, den Kindergartenteams und den Eltern.

Das Konzept wurde von der Stiftung Kindergesundheit (Hauersches Kinderspital der Ludwig-Maximilians-Universität München) und dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit entwickelt und in vier Regionen erfolgreich getestet. Das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit unterstützt TigerKids. Die AOK führt die TigerKids-Schulungen, Beratungen und Elternabende in den Kindertagesstätten durch.

In Bayern wurden seit Beginn des Projekts im Jahr 2007 rund 1.300 Kindertageseinrichtungen (Kitas) von der AOK betreut (jährlich ca. 400 bis 500), 3.800 Erzieherinnen wurden geschult. Dabei konnten bisher ca. 60.000 Kinder und ihre Familien erreicht werden. Seit Anfang 2007 setzt die AOK TigerKids bundesweit um. Insgesamt sind bislang 3.000 Kitas dabei, 150.000 Familien wurden erreicht und rund 6.000 ErzieherInnen geschult.

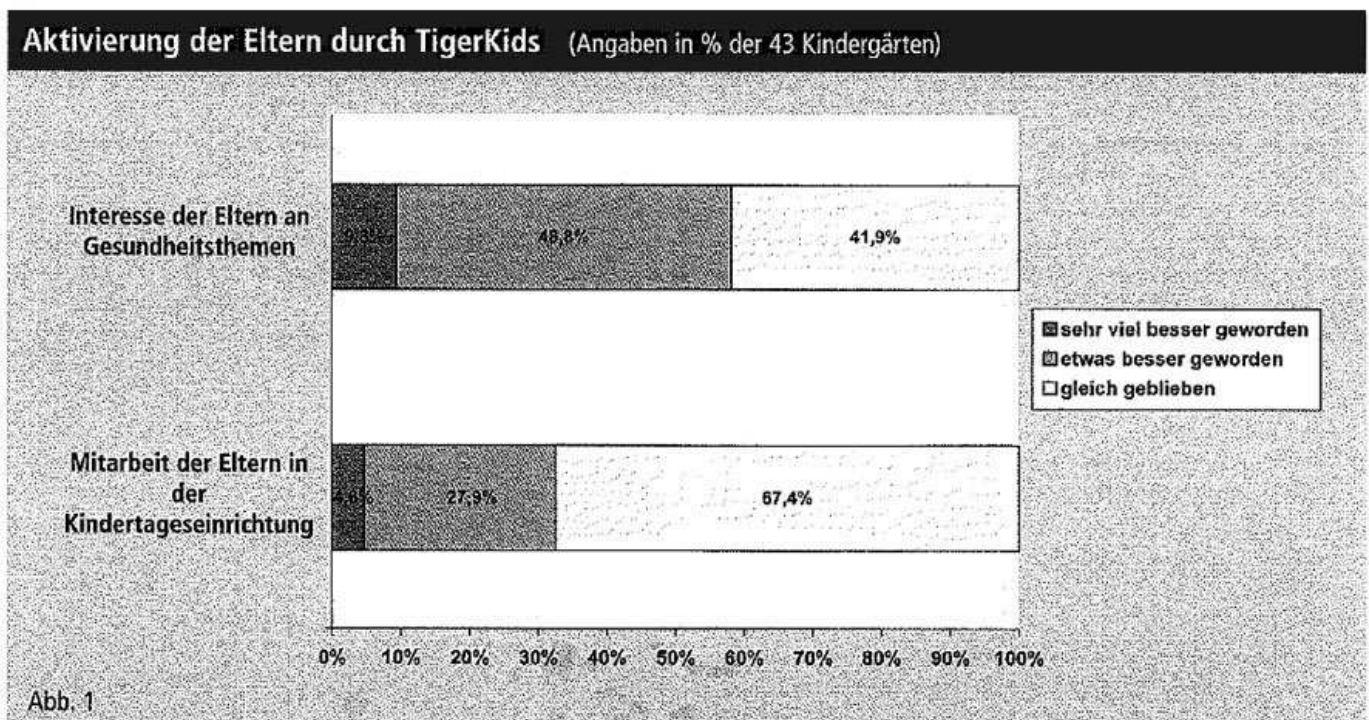
#### Ziele des Projekts: Die Kinder sollen ...

- sich mindestens eine Stunde täglich bewegen.
- weniger inaktiven Freizeitbeschäftigungen nachgehen.
- mehr frisches Obst und Gemüse essen.
- mehr energiefreie, ungesüßte Getränke konsumieren.
- ein gesundes Frühstück in den Kindergarten mitbringen.

Diese Ziele sollen dauerhaft in den Kita- und Familienalltag integriert werden. Das pädagogische Personal der Kitas vermittelt sie spielerisch unter anderem mit Hilfe einer Tiger-Handpuppe, einem Holzzug, dessen Waggons die sieben Lebensmittelgruppen einer gesunden Ernährung darstellen, und den TigerKids-Bewegungsspielen.

#### TigerKids-Gesundheitsmultiplikatoren

- Im ersten Projektjahr wird das Kita-Team (Leitung und Erzieherinnen) von der AOK Bayern zu TigerKids-Gesundheitsmultiplikatoren geschult. Die Kitas erhalten kostenlos das Materialpaket (TigerKids-Box mit Leitfaden, Holzzug, Handpuppe, Tiger-Rennen).
- Im zweiten Projektjahr tauschen sich die Erzieherinnen in einem Workshop über ihre Erfahrungen aus. Der Workshop wird von den AOK-Gesundheitsfachkräften organisiert



und moderiert. Langfristig können die Kindergärten so ein Netzwerk zu Gesundheitsthemen aufbauen.

- Im ersten und zweiten Projektjahr führt die AOK gemeinsam mit den Kitas **Elternabende** zu Gesundheitsthemen durch. Außerdem erhalten die Eltern für zu Hause schriftliche **Informationen** (Tippcards mit Kurzhinweisen zu gesunder Ernährung und Bewegung, halbjährliche Elternbriefe).
- Im dritten Projektjahr werden die Kindergärten von den örtlichen **AOK-Gesundheitsfachkräften** nach Bedarf **telefonisch oder per E-Mail** betreut.
- Via **Internet** besteht für die Erzieherinnen und für die AOK-Gesundheitsfachkräfte zusätzlich die Möglichkeit, sich bundesweit in eigenen **Foren** auszutauschen.

Die Evaluation des Projekts zeigte positive Veränderungen: Der Gemüse- und Obstverzehr in den teilnehmenden Kindergärten nahm zu, ebenso der Verzehr energiearmer Getränke. Diese Effekte waren besonders ausgeprägt in Kitas mit einem höheren Anteil sozial benachteiligter Kinder. Der Anteil der Kindertagesstätten, in denen mehr als eine Stunde Bewegung täglich stattfand, konnte von 12% auf 43% gesteigert werden; 29% der Kindertagesstätten haben die Bewegungsräume erweitert.

Ähnliche Ergebnisse zeigt eine aktuelle Untersuchung der AOK Bayern, die im vergangenen Jahr Kindertagesstätten in Mittelfranken zu ihren Erfahrungen mit TigerKids befragt hatte. Fragebögen wurden an 50 Kitas versandt; die Rücklaufquote von 86% (43 Kitas) zeigt die hohe Motivation für das Projekt. 93% der Kita-Teams sind mit dem Projekt (sehr) zufrieden. Die Einweisungsschulungen bewerteten 89,2% als hilfreich bzw. sehr hilfreich, 61,3% beurteilen den Workshop nach einem Jahr ebenso. Die weitere Unterstützung durch die AOK beurteilten 73,3% als hilfreich/sehr hilfreich. Im Rahmen des Projekts habe sich das Interesse an Gesundheitsthemen bei mehr als der Hälfte der Eltern verbessert (Abb.1).

Das Verpflegungsangebot konnte gesundheitsförderlich beeinflusst werden: 69,8% der befragten Kitas haben einen „Magischen Obst- und Gemüseteller“ eingeführt, 55,8% eine Getränkestation. Mindestens ein gemeinsames Frühstücksbuffet pro Woche gibt es in 30% der Einrichtungen, Änderungen in der bereits vorhandenen Mittagsverpflegung haben ebenfalls 30% vorgenommen. Der Anteil der Kitas, in denen mindestens 75% der Kinder eine gesunde Pausenverpflegung mitbringen, ist von 34,8% vor der Einführung von TigerKids auf 81,4% gestiegen. Mehr als 60 Minuten Bewegung am Tag finden in 58,2% der befragten Kindergärten statt (vor Einführung des Projekts: mehr als 60 Minuten Bewegung in 39,5% der Kitas; vgl. Abb. 2).



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

Kontakt:  
 Dr. Dagmar Czermak-Loges  
 AOK Bayern - Die Gesundheitskasse  
 Zentrale  
 Frauentorgraben 49  
 90330 Nürnberg  
 Tel (09 11) 2 18-220  
 E-Mail: [dagmar.czermak-loges@by.aok.de](mailto:dagmar.czermak-loges@by.aok.de)

## Veränderungen beim Bewegungsverhalten der Kinder (Angaben in % der 43 Kindergärten)

