

„TigerKids - Kindergarten aktiv“

Dr. Birgit Herbert¹, Angelika Strauß¹, Christine Mitschek², Berthold Koletzko¹

Der Tiger
im Einsatz!



© AOK-Verlag, Remagen

Hintergrund und Projektpartner

Die Prävention von Übergewicht und die Stärkung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen sollte idealerweise im Kindergartenalter beginnen, denn die Ergebnisse aus Schuleingangsuntersuchungen verschiedener Bundesländer zeigen, dass in Deutschland schon im Alter von 5–6 Jahren bereits 10 bis 15 % der Kinder übergewichtig und 4 bis 6 % adipös („fettleibig“) sind. Die Grundlagen für Übergewicht werden also bereits vor dem Schuleintritt gelegt. Von daher bietet das Kindergartenalter mit dem Setting der Kindertageseinrichtungen (KiTas) bzw. Kindergärten einen geeigneten Ansatz, frühzeitig Einfluss auf die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten der Kinder zu nehmen. Deshalb wurde mit „TigerKids – Kindergarten aktiv“ (www.tigerkids.de) ein breitenwirksames Programm zur Prävention von Übergewicht bei Kindern im Kindergartenalter durch Förderung von regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung entwickelt und evaluiert. TigerKids berücksichtigt nicht nur das Kind allein, sondern sein gesamtes Lebensumfeld, also auch KiTa und Familie. „TigerKids – Kindergarten aktiv“ ist ein Projekt der gemeinnützigen Stiftung Kindergesundheit (www.kindergesundheit.de), das in Kooperation mit der AOK bundesweit eingesetzt wird. Das Präventionsprogramm wurde unter der Leitung von Prof. Dr. med. Berthold Koletzko am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, dem Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin der LMU München, dem Staatsinstitut für Frühpädagogik in München und dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen an der Universität Karlsruhe entwickelt. Die Entwicklung und Evaluation des TigerKids-Programmes wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Um-

welt und Gesundheit und vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziell gefördert.

Projektziele

TigerKids hat die folgenden Projektziele, die sowohl dauerhaft in den Kindergartenalltag integriert als auch bis in die Familie hineinwirken sollen:

1. Regelmäßige körperliche Bewegung mit Spaß im Kindergarten und in der Freizeit,
2. hoher regelmäßiger Obst- und Gemüseverzehr anstelle energie- (fett- und zuckerreicher) Lebensmittel,
3. hoher regelmäßiger Konsum energiereicher Getränke anstelle energie- (zuckerreicher) Getränke und
4. gesundheitsförderndes Kindergartenfrühstück.

Zur Umsetzung dieser Ziele wurde ein Konzept zur Ernährungs- und Bewegungsintervention mit zielgruppenspezifischen Lernmaterialien für die Kindergartenkinder, das KiTa-Team und die Eltern entwickelt. Das Programm beinhaltet feste Elemente, die jede teilnehmende Einrichtung durchführt und eine Vielzahl sogenannter freier Elemente, die jede KiTa individuell auswählt, in den KiTa-Alltag integriert und auf diese Weise die Wirkung der Kernelemente verstärkt.

TigerKids-Konzept und Materialien

Die Projektinhalte werden den Kindern spielerisch und handlungsorientiert vermittelt. Zur Steigerung der körperlichen Aktivität im Kindergarten wurde in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe von Prof. Bös als festes Element ein zwölfwöchiges Bewegungsprogramm speziell für dieses Setting konzipiert, das später in Variationen wiederholt werden kann. Die Kinder sollen sich dadurch dreimal pro Woche jeweils eine Stunde angeleitet mit ihren ErzieherInnen

bewegen; wenn möglich davon sogar einmal pro Woche in der Sporthalle. Neben spielerischen Übungen, die bestimmte Bereiche wie Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit ansprechen, soll den Kindern auch Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt werden. Die Bewegungsstunde steht hierbei immer unter einem bestimmten Thema: Die Kinder verbringen einen Tag auf der Baustelle, machen einen Ausflug zu den Indianern, bewegen sich im Straßenverkehr usw. Die Kinder üben mithilfe der schlaun Tiger-Handpuppe, die den Kindergarten dauerhaft durch das Projekt begleitet, ein gutes Ernährungsverhalten ein. Über einen Zeitraum von 6-8 Wochen lernen die Kinder mit „Der Kleinen Lok, die alles weiß“ die Vielfalt einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung kennen. Weitere zentrale Elemente im Bereich Ernährungserziehung sind die Getränkestation, das Tiger-Rennen und der Magische Obststeller. An der Getränkestation stehen den Kindern ständig kalorienarme Durstlöcher wie ungesüßte Tees, Wasser und stark verdünnte Säfte zur Verfügung. Regelmäßig werden so genannte Tiger-Rennen durchgeführt, welche die Kinder spielerisch anleiten, ein gesundes Frühstück in den Kindergarten mitzubringen. Um den Obst- und Gemüseverzehr zu erhöhen, wurde der Magische Obststeller entwickelt, an dem die Kinder sich täglich an frischem Obst und Gemüse bedienen können. Die ErzieherInnen werden vor Projektstart von Ernährungs- und Bewegungsfachkräften der AOK zweitägig geschult, währenddessen praxis- und handlungsorientiert das Programm und seine Elemente vermittelt werden. Sie erhalten auch einen Leitfaden bestehend aus sechs Themenheften mit wichtigen Projektinformationen und Materialien zur Integration der Eltern sowie zahlreiche praktische Vorschläge für Bewegungsspiele und Aktionen rund um das Thema Ernährung. Sowohl die Schulungen als auch die später stattfindenden

Workshops bieten den ErzieherInnen zudem die Möglichkeit, Netzwerke unter den Kindergärten aufzubauen sowie diese zu verfestigen. Um eine nachhaltig positive Wirkung auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder zu erzielen, müssen die Eltern erreicht und in die Präventionsmaßnahmen mit einbezogen werden. So führen die Präventionsfachkräfte als interaktives Element in den TigerKids-Kindergärten Elternabende alternierend zu den Themen Ernährung und Bewegung durch. Weiterhin werden die Eltern schriftlich anhand von Elternbriefen ausführlich zum Thema Übergewicht und darauf Einfluss nehmende Faktoren informiert, während die Inhalte der entwickelten Tipp-Cards im Postkartenstil bewusst knapp und einfach gehalten sind, um auch Familien aus bildungsferneren Schichten anzusprechen.

Evaluation und Perspektiven

Die Entwicklung und praktische Erprobung des TigerKids-Konzeptes sowie der zielgruppenspezifischen Materialien erfolgte im ersten Teil der Pilotphase (Herbst 2003–Herbst 2004), woran sich die Evaluation in 52 bayerischen Kindergärten mit mehr als 2600 Kindern anschloss (Bayer und Mitarbeiter, Clin Nutr 2009, im Druck). In den Interventionskindergärten wurde das Präventionsprogramm mit den Komponenten Ernährungserziehung, Bewegungsförderung und Elternschulung umgesetzt, während in den Kontrollkinder-

gärten keine Änderung stattfand. Nach 6 und erneut nach 18 Monaten wurden Daten zum Ernährungs- und Freizeitverhalten der Kinder durch einen Elternfragebogen ermittelt sowie Gewicht, Größe und der zur Einschätzung von Übergewicht übliche Körpermassenindex (Body Mass Index) bestimmt. Die Evaluationsergebnisse zeigen, dass Kinder durch das Interventionsprogramm zu Hause signifikant häufiger einen hohen Obstverzehr (67% vs. 51% in der Kontrollgruppe sowohl im ersten als auch im zweiten Kindergartenjahr) sowie einen hohen Gemüseverzehr (im ersten Jahr 45% vs. 34% in der Kontrollgruppe; im zweiten Jahr 43% vs. 34% in der Kontrollgruppe) erreichen verglichen mit Kindern, die einen Kontrollkindergarten besuchen. Zudem konnte in TigerKids-Kindergärten eine signifikant niedrigere Aufnahme energiereicher, gezuckerter Getränke gegenüber der Kontrollgruppe (60% vs. gegenüber 48%) nachgewiesen werden. Ein sehr positiver Trend kann in den TigerKids-Kindergärten schon im ersten Jahr hinsichtlich der Häufigkeit von Übergewicht (12,4% Interventionsgruppe vs. 14,4% Kontrollgruppe) sowie Adipositas (2,7% Interventionsgruppe vs. 3,3% Kontrollgruppe) festgestellt werden. Die Intervention zeigte bereits nach der kurzen Zeit von nur 6 Monaten auch einen deutlichen Einfluss bei Kindern aus Elternhäusern mit niedrigem Bildungsniveau, einer Bevölkerungsgruppe mit besonders hohem Risiko für Übergewicht, die allgemein als durch präventive Maßnahmen nur schwer erreichbar gilt. Aufgrund dieser positiven Evaluationsergebnisse konnte die Stiftung Kindergesundheit die AOK als schlagkräftigen Partner gewinnen, um TigerKids bundesweit auszudehnen und somit substantielle Verbesserungen in der Gesundheitsförderung im Vorschulalter in der Breite zu etablieren. Aktuell wird Tigerkids in mehr als 2.500 Einrichtungen



Dr. oec. troph. Birgit Herbert ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und war nach ihrem Studium als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ernährungswissenschaft in Gießen tätig, wo sie eine Langzeitstudie zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von Senioren (GISELA-Studie) leitete. Seit Januar 2007 arbeitet sie als Projektkoordinatorin für das Adipositaspräventionsprojekt „TigerKids – Kindergarten aktiv“ in der Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Koletzko am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Ludwig-Maximilians-Universität München.

deutschlandweit umgesetzt, womit etwa 125.000 Kindergartenkinder und deren Familien erreicht werden.

Literatur beim Autor

■ **Birgit.Herbert@med.uni-muenchen.de**

Institution

(1) Dr. von Haunersches Kinderspital der Ludwig-Maximilians-Universität München, Abt. Stoffwechsellkrankheiten und Ernährungsmedizin

(2) Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, München



Foto: © AOK-Verlag, Remagen