



ERNÄHRUNG – BEWEGUNG – ENTSPANNUNG
FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL





EIN GEMEINSAMES PROGRAMM VON



TIGERKIDS IM KINDERGARTEN

https://www.youtube.com/watch?v=oe9VC7prlpM&ab_channel=StiftungKindergesundheit



HERAUSFORDERUNG



Nach einer Untersuchung des Robert-Koch-Instituts von Kindern und Jugendlichen (KIGSS Welle 2) von 2014 bis 2017 gelten 15,4% der Kinder im Alter von 3 bis 17 Jahren als übergewichtig, 5,9% sogar als adipös.

➔ Mit Prävention in Kindergärten soll einem weiteren Anstieg vorgebeugt werden!

RISIKEN VERMEIDEN UND CHANCEN NUTZEN

Risiken

- Übergewichtiges Kind –
übergewichtiger
Erwachsener
- Zivilisationskrankheiten
bereits in **jungen Jahren**

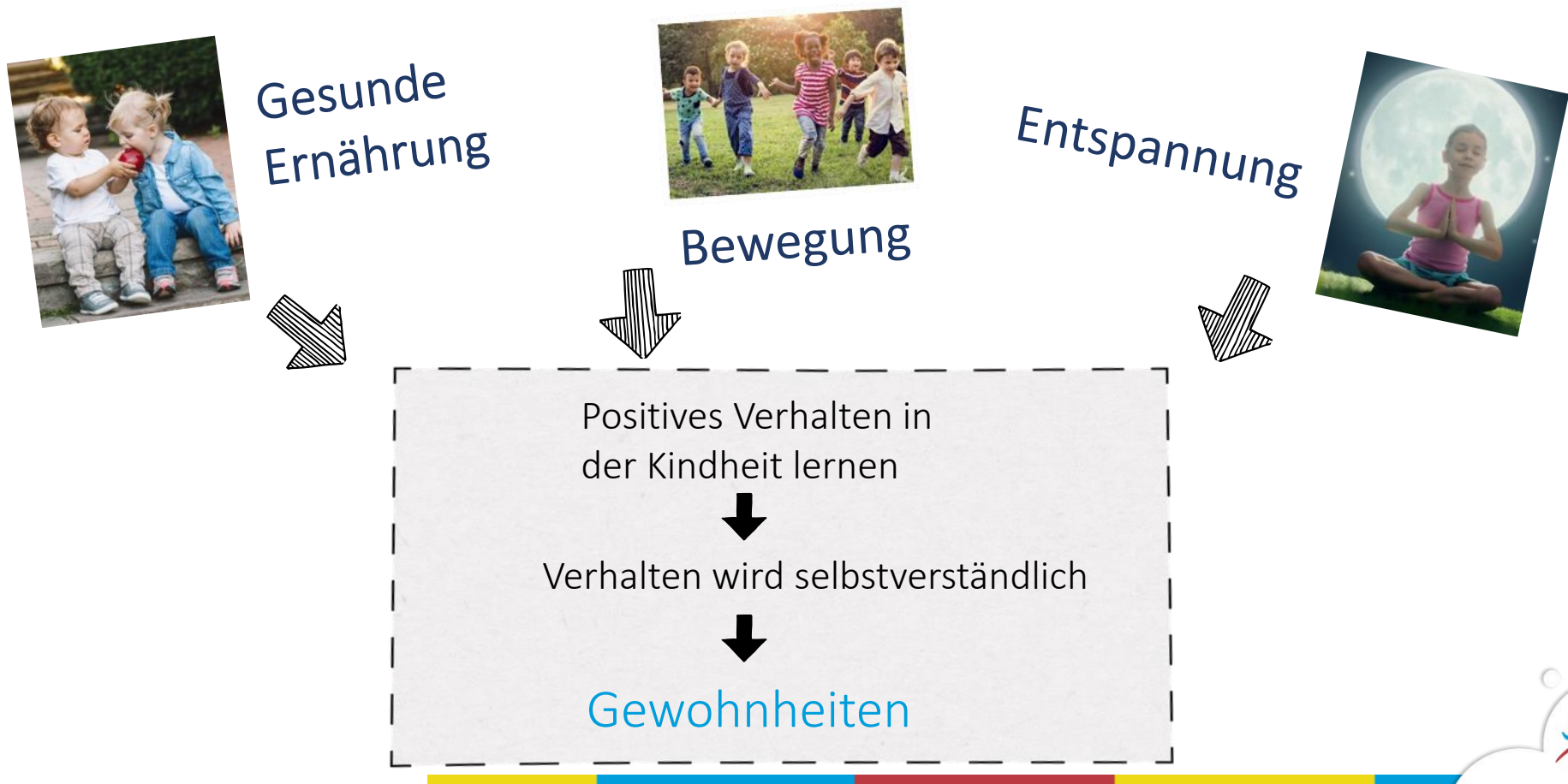


Prävention = Chancen für Alle

- Kein Abnehmkurs
- Vermittlung einer
gesunden Lebensweise
- Programm für die ganze
Familie



GESUNDE GEWOHNHEITEN — VON ANFANG AN



DAS „GOLDENE ALTER“ DER KINDHEIT



3 bis 5 Jahre

- Starker Bewegungs- und Spieldrang
- Große Neugier
- Freude am Fantasiervollen Erzählen
- Gefühlsbetonte Lernbereitschaft
- Spiel und Bewegung sind die Lebens- und Lernformen des Kindes

TIGERKIDS IM KINDERGARTEN

https://www.youtube.com/watch?v=Go57rj445PI&ab_channel=StiftungKinderGesuundheit



PROGRAMMZIELE

- Frühzeitige Gesundheitsprävention
- Festigung einer gesunden Verhaltensweise
- Begeisterung für eine gesunde Lebensführung durch spielerisches Erleben und Ausprobieren in den Bereichen:



Ernährung



Bewegung



Entspannung

PROGRAMMZIELE



Ausgewogen
zusammengesetzte
Pausenverpflegung

Handlungsorientiertes
Erleben und Einüben
eines **gesunden Lebensstils** mit
Entspannungsmöglichkeiten



Energiearme Getränke



Bewegungsaktivität



Verzehr von **reichlich**
Gemüse und Obst

PROGRAMMATERIALIEN



- Leitfaden für pädagogisches Personal

Broschüren zu Verhältnisprävention, Ernährung, Bewegung und Entspannung mit Spielen, Bastelideen, Tipps, Rezepten, Bewegungs- und Entspannungseinheiten, begleitende Theorie

- Tiger-Handpuppe

- Tipp-Cards und Newsletter für die Eltern

- Tipps und Information zu einer gesunden Lebensführung
- Gesundheitstipps auf der Homepage



TIGERKIDS IM KINDERGARTEN– GESUNDES UMFELD

Verhältnisprävention



Schaffung gesunder Rahmenbedingungen durch:

- Getränkestation
- Magischer Obst- und Gemüseteller
- Bewegungsfreundlicher Raum
- Gemeinsames Frühstück
- Tigerrennen



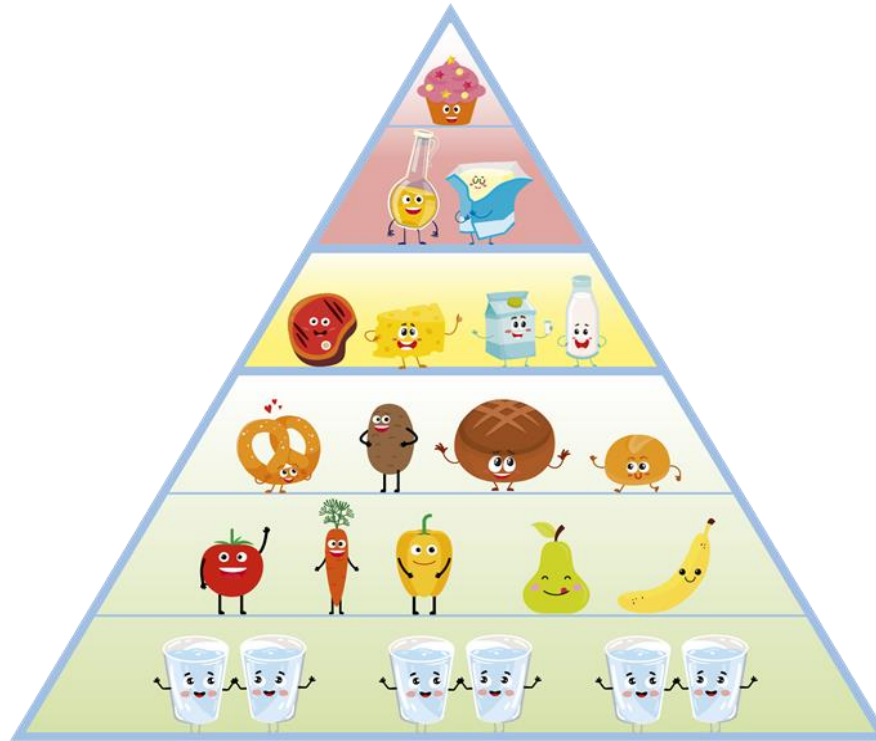
TIGERKIDS IM KINDERGARTEN - ERNÄHRUNG

Modul 1: Ernährung



- Durchführung mit der "Kleinen Lok, die alles weiß"
- Vorstellung der sieben Lebensmittelgruppen
- Vier-bis sechswöchiges Programm zur Ernährungsbildung
- Ergänzung mit Spielen und Aktionen rund das Thema Ernährung

GESUNDE ERNÄHRUNG



Täglich:
Sparsam, 1 Portion

Täglich:
Maßvoll, 2 Portionen

Wöchentlich:
Max. 2–3 fettarme Portionen Fleisch,
Wurst, 2 Eier und 1–2 Portionen Seefisch
Täglich:
3 Portionen Milch und Milchprodukte

Täglich:
4 Portionen Brot, Getreide, Beilagen

Täglich:
5 Portionen, 3 x Gemüse, 2 x Obst

Täglich:
6 Portionen, mind. 1 Liter

GESUNDE ERNÄHRUNG

Gesunde Brotzeit

| | |
|---|--|
| Eiweiß für Wachstum und Sättigung | Kohlenhydrate günstige Kohlenhydrate für Energie und Sättigung |
| Vitamine, Mineralstoffe Obst und Gemüse für die Stoffwechselvorgänge im Körper | Snacks Nüsse, Kerne |



GESUNDE ERNÄHRUNG

Verteilung der Energieaufnahme eines Kindergartenkindes

5 Mahlzeiten

| | | |
|------------------|-------|-----------|
| Frühstück | 25 % | 360 kcal |
| Zwischenmahlzeit | 10 % | 140 kcal |
| Mittagessen | 30 % | 420 kcal |
| Zwischenmahlzeit | 10% | 140 kcal |
| Abendessen | 25 % | 360 kcal |
| | 100 % | 1400 kcal |

Auf den **Rhythmus** kommt es an!

Zwischenmahlzeiten hinzufügen, damit hat Heißhunger keine Chance!

GESUNDE ERNÄHRUNG

Die richtige Portionsgröße



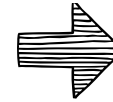
GESUNDE ERNÄHRUNG

Kinderlebensmittel



Speziell auf Kinder und Eltern zugeschnitten:

- Produktdesign (phantasievoll, Comic-Helden, kindgerechte Portionsgrößen)
- Beigaben (Kleinspielzeug, Aufkleber)
- Bewusste Übertreibung der Produkte
- Fernseh-Spots
- Werbe-Kreation spez. Verbindungen: „Sportler + Süßigkeit“, „fürsorgliche Mutter/erfolgreicher Vater + Kinderlebensmittel“



Großteil der Produkte enthält:

- Zu viel Fett
- Zu viel Zucker
- Viel Salz
- Zu wenig Naturbelassenes



TIGERKIDS IM KINDERGARTEN – BEWEGUNG

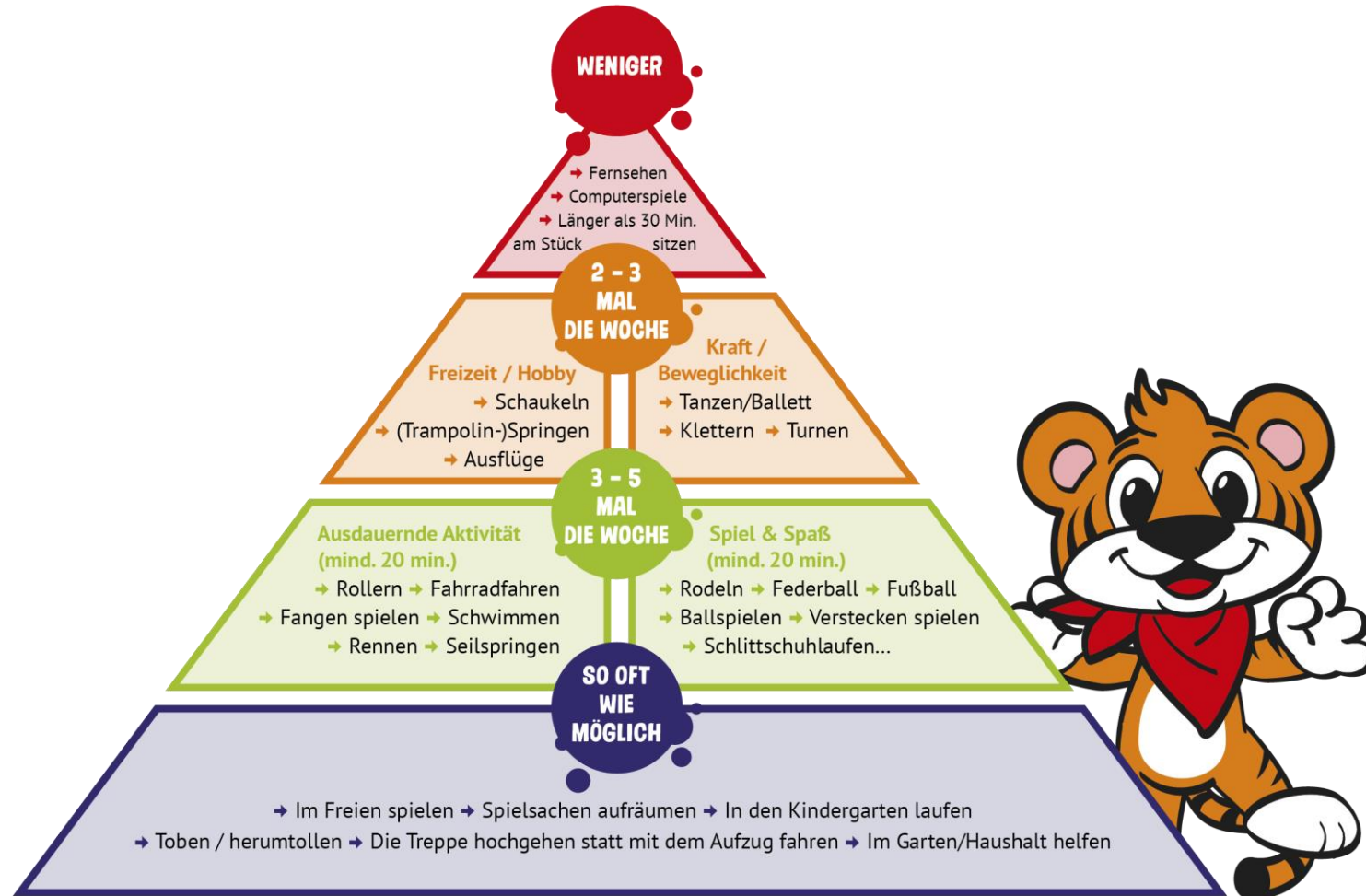
Modul 2: Bewegung



- 36 ausgearbeitete Bewegungseinheiten
- Drei Bewegungseinheiten/ Woche
- Inhalte:
Steigerung der Ausdauer,
Koordination, Schnelligkeit,
Kraft und Beweglichkeit,
Erhöhung des Energieverbrauchs



DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE



BEDEUTUNG VON BEWEGUNG IM KINDESALTER

Biologisch

- Motorische Entwicklung
- Ausprägung innerer Organsysteme, Herz-Kreislauf-System
- Entwicklung Muskel- und Skelettsystem

Gesundheitlich

- Aufbau Körper- und Gesundheitsbewusstsein
- Stabilisierung Immunsystem



Emotional

- Vermittlung positiver Gefühle wie Freude und Lust
- Entwicklung Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein
- Umgang mit negativen Gefühlen wie Misserfolg und Enttäuschung

Gesellschaftlich

- Vermittlung von Schlüsselqualifikationen
- Kompromissbereitschaft
- Teamfähigkeit
- Sozialkompetenz

ERNÄHRUNG – UNSERE TIPPS FÜR SIE

Essen sie 5 Portionen
Obst und Gemüse pro
Tag (Five a Day):
Eine Kinderhand
entspricht dabei einer
Portion.

1

Nehmen Sie feste
Mahlzeiten am Tisch
ein: Durch Struktur
kehrt Ruhe ein und
Essen „nebenbei“ wird
vermieden.

3

Bereiten Sie kindgerechte Portionen
zu: Lassen Sie sich vom teils
schnellen Wachstum der Kinder
dabei nicht beirren.

5

Reduzieren Sie Zucker und
Fett: Achten Sie neben den
offensichtlichen Quellen auch
auf die Versteckten. Bieten
Sie Ihren Kindern
kalorienarme Getränke
(ungesüßten Tee, Wasser) an.

2

Bereiten Sie Speisen selbst
zu: So wissen Sie genau,
welche Zutaten sich darin
befinden und vermeiden
versteckte Fette, Zucker und
Zusatzstoffe.
Plus – in der Regel ist es
günstiger!

4

BEWEGUNG – UNSERE TIPPS FÜR SIE

Reduktion von Medienkonsum:
Konsumieren Sie max. 0,5 – 1 Stunde Medien am Tag, legen Sie medienfreie Tage fest.

1

Bewegung leicht gemacht:
Kleiden Sie Ihr Kind in bequeme Kleidung, um Bewegung zu begünstigen.

3

Ein gutes Vorbild sein: Beachten Sie, dass Kinder Ihr Verhalten nachahmen. Vermitteln Sie Freude an der Bewegung, spielen und bewegen Sie sich mit.

5

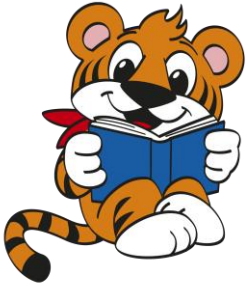
Bewegung im Alltag: Legen Sie Distanzen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, nutzen Sie Treppen statt Rolltreppen, beobachten Sie Ihre Schrittzahl mit Hilfe eines Schrittzählers und vergleichen Sie innerhalb der Familie.

2

Mehr Kreativität in der Freizeit:
Nutzen Sie das Angebot des Sportvereins, gestalten Sie das Wochenende aktiv (z.B. Wandern, Zoobesuch, Spielplatz, Schwimmbad).

4

TIGERKIDS IM KINDERGARTEN - ENTSPANNUNG



Modul 3: Entspannung

- 20-wöchiges Programm
- einer Entspannungseinheit/Woche
- Inhalte:
z.B. Fantasiereisen
Stilleübungen

ÜBERSICHT STUNDENGESTALTUNG

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | VORBEREITUNG DES RAUMES |
| 2 | ANKOMMEN UND BEGRÜSSUNG |
| 3 | GESTALTUNG DER MITTE |
| 4 | ANFANGSSIGNAL * |
| 5 | AUFWÄRMPHASE ** |
| 6 | BEWEGUNGSPHASE |
| 7 | ENTSPANNUNGSPHASE |
| 8 | RÜCKNAHME |
| 9 | SAMMLUNG UND ABSCHLUSS |

ENTSPANNUNG



VERÄNDERTE LEBENSBEDINGUNGEN VON KINDERN



KÖRPERREAKTIONEN VON KINDERN BEI NEGATIVEM STRESS

Muskulatur ist angespannt, da der Körper auf Flucht/Angriff eingestellt ist.

- Zittern
- Faust ballen
- Stottern
- Rückenschmerzen
- Zähne knirschen
- Finger trommeln
- Füße wippen



- Spannungskopfschmerz
- Bauchschmerzen
- Atemfrequenz und Puls steigen
- Nervöse Gestik
- Starre Mimik
- Schulter hochziehen
- Verstärkte Ausschüttung von Stresshormonen

ENTSPANNUNG

UNSERE TIPPS FÜR SIE

Seien Sie ein Vorbild: Kinder spiegeln den Gemütszustand der Eltern wider. Wenn Sie für eine entspannte harmonische Grundstimmung bei sich selbst sorgen, leben Sie ihren Kindern eine entspannte Grundhaltung vor.

1

Planen Sie feste und gemeinsame Mahlzeiten:
Nutzen Sie diese Atmosphäre, um sich über die Tageserlebnisse auszutauschen.

3

Starten Sie **entspannt in den Tag:**
Versuchen Sie, morgens gut vorbereitet und ruhig den Tag zu beginnen.

5

Greifen Sie auf Rituale zurück:
Versuchen Sie, feste Rituale beizubehalten bzw. einzuführen, wie bspw. Schlaf-Geh-Rituale mit Vorlesen, Kuscheln, Fantasie- oder Traumreisen, Stilleübungen oder ein wohltuendes Bad am Abend.

2

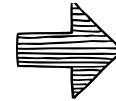
Bauen Sie entspannte Aktivitäten in den Tagesablauf ein: Gemeinsames Backen, Kochen, Basteln, Malen, Singen in ruhiger und entspannter Atmosphäre.

4

ZUSAMMENFASSUNG

TigerKids-Idee zu Hause fortführen:

- Gesunde Pausenverpflegung
- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichend Bewegung und Entspannung



- Gesundheitstipps
- Tipp-Cards
(12 x/ 3 Jahre)
- TigerKids-Elternbriefe
(6x/3 Jahre)



TIGERKIDS FAMILIEN-NEWSLETTER

NEU seit September 2022



- Erscheint alle 2 Monate
- Familienrelevante, gesundheitsbezogene Themen
- Konkrete Tipps zur praktischen Umsetzung
- Anmeldung erfolgt über die TigerKids Homepage oder über folgenden QR-Code





Stiftung Kindergesundheit

Team TigerKids

+49 89 356 479 09

tigerkids@kindergesundheit.de

www.tigerkids.de

