



ERNÄHRUNG – BEWEGUNG – ENTSPANNUNG  
FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL





## EIN GEMEINSAMES PROGRAMM VON



# TIGERKIDS IM KINDERGARTEN



[https://www.youtube.com/watch?v=oe9VC7prlpM&ab\\_channel=StiftungKindergesundheit](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



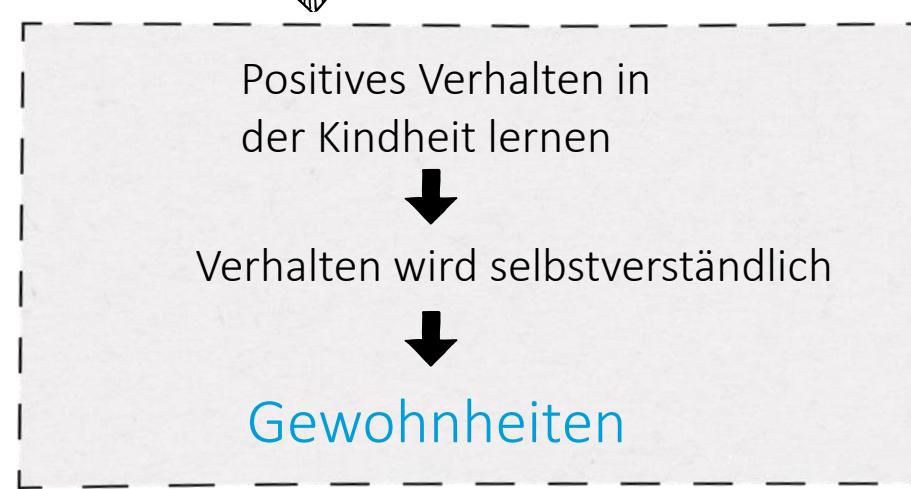
Gesunde  
Ernährung



Bewegung



Entspannung



# DAS „GOLDENE ALTER“ DER KINDHEIT



## 3 bis 5 Jahre

- Starker Bewegungs- und Spieldrang
- Große Neugier
- Freude am Fantasievollen 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=StiftungKindergesundheit](https://www.youtube.com/watch?v=Go57rj445PI&ab_channel=StiftungKindergesundheit)



# 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



Verzehr von **reichlich  
Gemüse und Obst**



Bewegungsaktivität



# 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



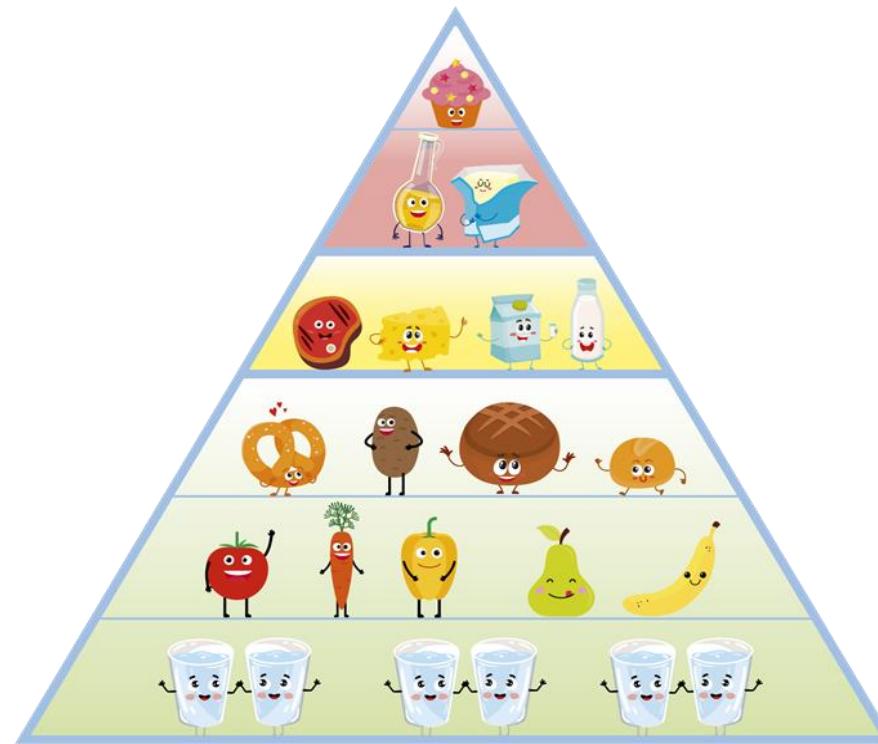
# TIGERKIDS IM KINDERGARTEN - ERNÄHRUNG

## 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 fettrame 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

<b>Eiweiß</b> für Wachstum und Sättigung	<b>Kohlenhydrate</b> günstige Kohlenhydrate für Energie und Sättigung
<b>Vitamine, Mineralstoffe</b> Obst und Gemüse für die Stoffwechselvorgänge im Körper	<b>Snacks</b> 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



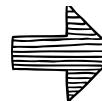
# GESUNDE ERNÄHRUNG

## Kinderlebensmittel



Speziell auf Kinder und Eltern zugeschnitten:

- Produktdesign (phantasievoll, Comic-Helden, kindgerechte Portionsgrößen)
- Beigaben (Kleinspielzeug, Aufkleber)
- Bewusste Übersteuerung 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

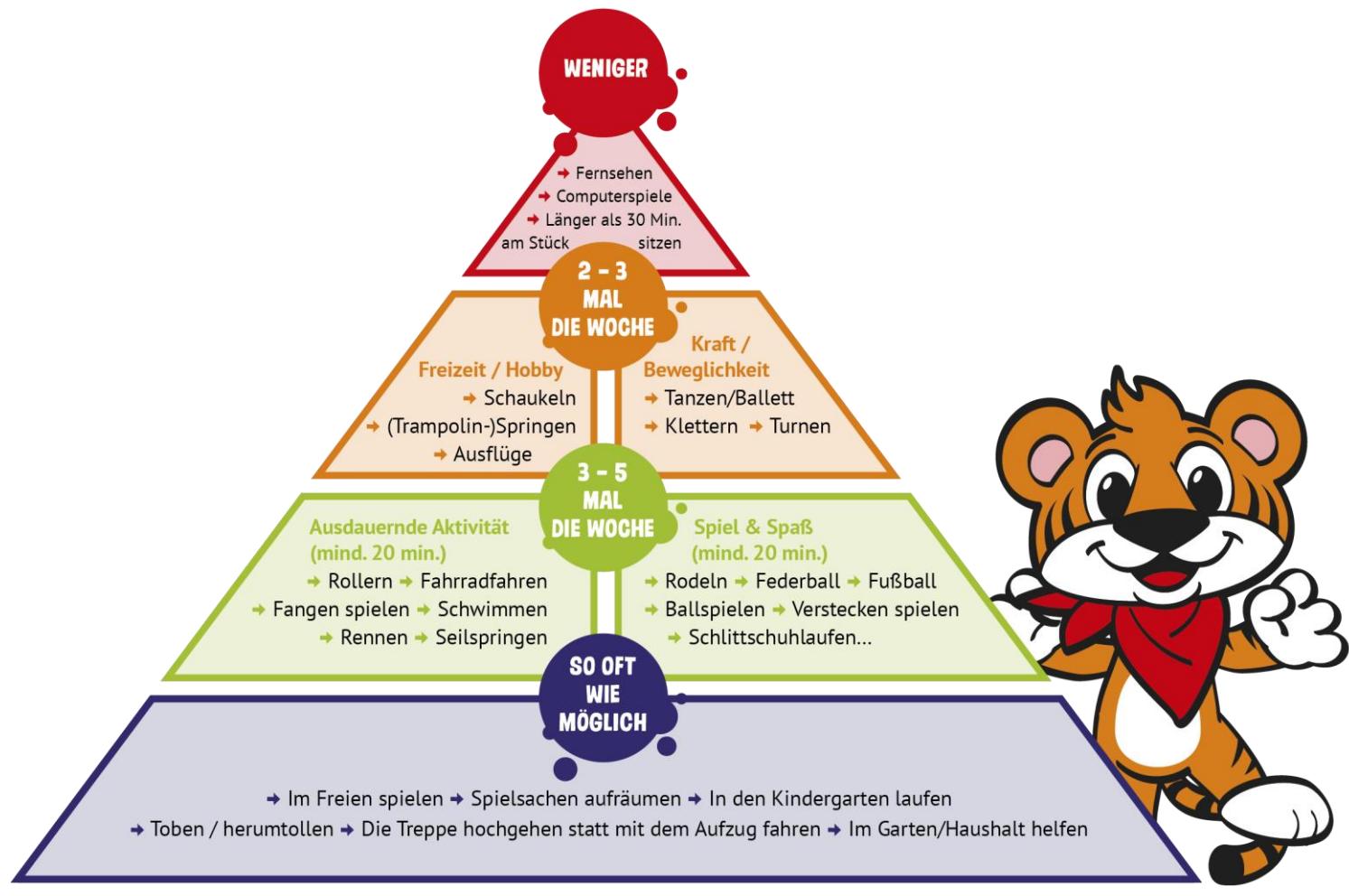
## Modul 2: Bewegung



- 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

## Emotional

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



## Gesundheitlich

- Aufbau Körper- und Gesundheitsbewusstsein
- Stabilisierung Immunsystem

## Gesellschaftlich

- Vermittlung von Schlüsselqualifikationen
- Kompromissbereitschaft
- Teamfähigkeit
- Sozialkompetenz

# ERNÄHRUNG – UNSERE TIPPS FÜR SIE

- 1 Essen sie 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag (**Five a Day**): Eine Kinderhand entspricht dabei einer Portion.
- 2 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.
- 3 Nehmen Sie feste Mahlzeiten am Tisch ein: Durch Struktur kehrt Ruhe ein und Essen „nebenbei“ wird vermieden.
- 4 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!
- 5 Bereiten Sie kindgerechte Portionen zu: Lassen Sie sich vom teils schnellen Wachstum der Kinder dabei nicht beirren.

# BEWEGUNG – UNSERE TIPPS FÜR SIE

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

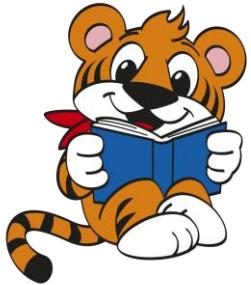
**1**
- Bewegung leicht gemacht:**  
Kleiden Sie Ihr Kind in bequeme Kleidung, um Bewegung zu begünstigen.

**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 Schrittanzahl mit Hilfe eines Schrittzählers und vergleichen Sie innerhalb der **2** Familie.
- 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 - ENTPANNUNG



## 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 ENTPANNUNGSPHASE
- 8 RÜCKNAHME
- 9 SAMMLUNG UND ABSCHLUSS



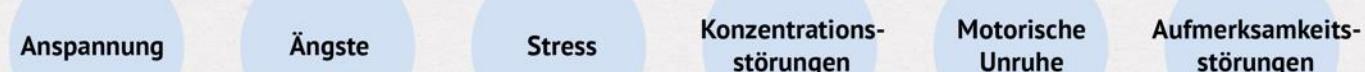
# ENTSPANNUNG



# VERÄNDERTE LEBENSBEDINGUNGEN VON KINDERN



→ Fähigkeiten zur Ruhe und Besinnung gehen verloren!



# 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:

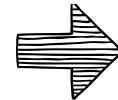
Gemeinsames Backen, Kochen, Basteln, Malen, Singen in ruhiger und entspannter Atmosphäre.

**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



The image shows a sample page from the newsletter. At the top, it says "VERÄNDERUNGEN IM ALLTAG" and "Stressfreie Gewöhnung an neue Situationen". Below this is a text block about children adapting to new situations, mentioning kindergarten entry and school system changes. It includes a photo of two hands (an adult's and a child's) being held. At the bottom, there is a "Liebe Eltern," section with the text "jede Person ist individuell und geht somit anders", a thumbs-up icon, and the text "ALLGEMEINE TIPP".



Stiftung Kindergesundheit  
Team TigerKids  
+49 89 356 479 09  
[tigerkids@kindergesundheit.de](mailto:tigerkids@kindergesundheit.de)  
[www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)

