



**TIGERKIDS**  
KINDERGARTEN AKTIV

1



# DAS PROGRAMM „TIGERKIDS – KINDERGARTEN AKTIV“

Hintergrundinformationen  
und Informationen  
zur Elternarbeit

EIN KINDERGARTENPROGRAMM  
DER STIFTUNG KINDERGESUNDHEIT

STIFTUNG  
KINDER  
GESUNDHEIT  
[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

**SBK**   
Siemens-  
Betriebskrankenkasse

## Digitale Version München 2025

### Herausgeber & Programmträger

Stiftung Kindergesundheit c/o Dr. von Haunersches Kinderspital, Lindwurmstr. 4,  
80337 München

### Verantwortlich

Prof. Dr. med. Berthold Koletzko Vorsitzender des Stiftungsvorstandes, Dr. von  
Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337  
München, info@kindergesundheit.de

### Fachliche Konzeption

Stiftung Kindergesundheit Prof. Dr. med. Berthold Koletzko Dr. rer. biol. hum. Angelika  
Strauß, Felix Staatsmann, Theresa Salge, Maria Fleischer, Luise Kister

### Gestaltungskonzept, Layout

Cornelia Sekulin

### Bildnachweis

shutterstock, stocksy, adobe stock, alamy Illustration Tiger: Henk Wyniger

### Stand:

9. überarbeitete Auflage 2025

### Copyright:

Stiftung Kindergesundheit, 2025 Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit  
schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.



# Hallo!

Schön, dass Sie dabei sind.

Mit TigerKids gestalten wir den Alltag  
gemeinsam aktiv und gesund!



# DAS PROGRAMM „TIGERKIDS – KINDERGARTEN AKTIV“

## Kapitel 1 | S.6 Das Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“

Einführung in das Programm .....	7
Aufbau des Programms .....	8
Programmziele auf einen Blick .....	9
Der Start ins Programm .....	10

## Kapitel 2 | S.12 Elternarbeit

1 Ziele und Inhalte der Elternarbeit .....	13
2 Zeitschiene für die Elternarbeit im Programm „Tigerkids – Kindergarten aktiv“ .....	14
3 Glossar .....	15



# DAS PROGRAMM „TIGERKIDS – KINDERGARTEN AKTIV“

---

Hier erfahren Sie Wissenswertes über die Ziele des Programms sowie den Aufbau und den Inhalt des Schulungsordners.

# EINFÜHRUNG IN DAS PROGRAMM

## **Liebe pädagogische Fachkräfte,**

herzlich willkommen bei unserem Mitmachprogramm „TigerKids – Kindergarten aktiv“. Es freut uns sehr, dass Sie sich dazu entschlossen haben, sich für die aktive Bewegungsförderung, Entspannung und eine bessere Ernährungsweise zu engagieren.

Eines unserer Ziele ist es, die Kinder an mehr Obst und Gemüse zu gewöhnen, um die Nährstoffversorgung zu verbessern und das Risiko für Übergewicht langfristig zu senken.

Neben der gesunden, bedarfsgerechten Ernährung ist es uns auch wichtig, dass sich Kinder sehr viel bewegen. Oft führen die heutigen Lebenssituationen der Kinder dazu, dass sie sich zu wenig bewegen. Mögliche Folgen davon sind Verhaltens- und Wahrnehmungsstörungen – aber natürlich auch weiter begünstigt durch unausgewogene Ernährung – Übergewicht oder krankhaftes Übergewicht (Fettleibigkeit oder Adipositas).

Alleine im Jahr 2019 waren in Deutschland zwischen 8,1% und 13,0% aller Kinder bei der Einschulung übergewichtig[1]. Eine oft unterschätzte Ursache von Übergewicht im Kindesalter ist häufiger Fernsehkonsum. Studien kommen zu dem Ergebnis, dass bereits eine Stunde Fernsehen am Tag das Risiko für Übergewicht bei Kindern um 13% erhöht [2].

Sie als pädagogische Fachkraft haben die Chance, hier gesundheitsfördernd einzutreten. Im Kindergarten kann die Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungserziehung sowie die Förderung und Stärkung von mentaler Gesundheit gut in die allgemeine Erziehungstätigkeit integriert werden, da sich viele Ansatzmöglichkeiten dazu ergeben.

Das TigerKids-Team überarbeitet aktuell das Programm und ergänzt das Modul „Mentale Gesundheit“ mit praktischen Einheiten zu Resilienz, Selbstregulation und Ich-Stärkung. Die neue Materialbox erscheint voraussichtlich Ende 2025. Bis dahin stehen Ihnen Online-Materialien zur Verfügung, die sich auf die Elternarbeit und die Gestaltung einer gesundheitsfördernden Kindergartenumgebung konzentrieren.

*Wir möchten Ihnen praxistaugliche Anregungen an die Hand geben, mit denen Sie im Kindergarten-Alltag das Ernährungswissen und -verhalten der Kinder stärken – und gleichzeitig deren Bewegung und Entspannung gezielt fördern können.*

*Die Broschüren  
3-5 erhalten Sie  
ab Ende 2025*

# AUFBAU DES PROGRAMMS

Dieses Programm steht auf drei Säulen:



Um unser Konzept lebensnah zu vermitteln, enthält die Materialbox:

- Mehrere Leitfäden mit handlungsorientierten Inhalten zum Thema Ernährung, Bewegung, Entspannung und mentaler Gesundheit sowie Hintergrundinformationen
- Zugriff auf Online-Informationen und Materialien (Details auf [www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de))
- digitaler Kiga-Zugang zu unserem internen Bereich

Materialien (Tiger-Handpuppe, Kopier- und Bastelvorlagen, Elternbriefe und Material zur Elternarbeit) → Die Materialbox erhalten Sie am Ende des Jahres nach unserer Überarbeitung.

Angestrebgt werden zwei- bis dreimal wöchentlich 60 Minuten angeleitete Bewegung für alle gesunden Kindergartenkinder. Dazu ist die Schaffung zusätzlicher Bewegungsräume und -gelegenheiten erwünscht, um die Gesamtaktivität der Kinder zu steigern.

Auch eine regelmäßige Entspannungsstunde sollte in den Kindergartenalltag integriert werden, um den Kindern schon in jungen Jahren spielerisch Entspannung zu vermitteln und ihnen damit inmitten einer schnelllebigen Umwelt Ruhe-Inseln zu verschaffen.

Für die Ernährungsintervention empfehlen wir **wöchentlich ein gemeinsames, gesundes Frühstück sowie ein bis zwei weitere Aktivitäten**. Die Kinder sollen Freude am Entdecken neuer Lebensmittel entwickeln und aktiv an deren Zubereitung teilnehmen. Durch spielerisches Erkunden lernen sie die Geschmacksvielfalt kennen und schätzen. Die Gruppendynamik führt oftmals dazu, dass Kinder auch zubereitete Lebensmittel essen, die sie unter den gewohnten Umständen zu Hause nicht verzehren würden.

# PROGRAMMZIELE AUF EINEN BLICK

— Unser Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ verfolgt sieben Hauptziele,

- 1 **Wir essen 5 x täglich Gemüse und Obst.**
- 2 **Wir trinken viele energiearme Durstlöscher wie Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.**
- 3 **Wir belohnen und verstärken erwünschtes Verhalten nicht mit Süßigkeiten.**
- 4 **Wir achten auf Rituale beim Essen und eine gemütliche Atmosphäre bei Tisch.**
- 5 **Wir gehen ganz sparsam mit fettreichen Speisen um.**
- 6 **Wir bewegen uns gezielt mehr durch zahlreiche Bewegungsspiele sowie erweiterte Bewegungs- räume und entspannen uns regelmäßig.**
- 7 **Wir stärken unsere persönlichen Kompetenzen und fördern unsere Resilienz.**



Um unsere hochgesteckten Ziele zu erreichen, haben wir folgende Elemente entwickelt:

**Ernährung:**

- „Die kleine Lok, die alles weiß“, um den Kindern gesunde Ernährung näherzubringen und ihnen wichtige Ernährungsinhalte anschaulich zu vermitteln.

**Bewegung:**

- Ein für 12 Wochen ausgearbeitetes Bewegungsprogramm.

**Entspannung:**

- 20 komplette Stundenbilder zur Entspannung.

**Mentale Gesundheit:**

- flexible Praxiseinheiten zum Thema Resilienzförderung, Gefühlserleben und Ich-Stärkung

Wichtig ist uns auch eine Verhaltensschulung, da Kinder eine rein kognitive Wissensvermittlung nicht auf ihr eigenes Ernährungs- und Bewegungsverhalten übertragen. Sie ahnen nur ihre Vorbilder (Eltern und Sie als pädagogische Fachkraft) nach (= Modell-Lernen nach Bandura) [4].

# DER START INS PROGRAMM

## So starten Sie schnell und einfach mit TigerKids während der Übergangsphase

1. Überblick verschaffen: Zusätzlich zu den PDF- Dateien finden Sie die wichtigsten Unterlagen und Materialien unter: [www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)
2. Eltern informieren: Stellen Sie das Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ beim nächsten Elternabend vor. Eine Präsentation dazu finden Sie im internen Bereich. Tipp: Im internen Bereich stehen Ihnen sechs Elternbriefe zur Verfügung, die Sie über das Kindergartenjahr verteilt einsetzen können.
3. Machen Sie die Eltern auf den digitalen TigerKids-Familiennewsletter aufmerksam – zur Anmeldung einfach auf unserer Website vorbeischauen.
4. Erzählen Sie auch den Kindern vom kleinen Tiger, der in den Kindergarten kommt.
5. Rahmenbedingungen umsetzen: Starten Sie mit der organisatorischen Grundlage für Ihre Einrichtung. Nutzen Sie dafür die Datei „Rahmenbedingungen“ aus der E-Mail.
6. Praxiseinheiten einsetzen: Als Übungen und Aktivitäten stehen Ihnen zunächst die Praxiseinheiten aus den monatlichen Praxistipps unterstützend zur Verfügung (Diese finden Sie ebenfalls im internen Bereich – dort sind alle Einheiten zum Download verfügbar).
7. Ausblick - die neuen TigerKids-Materialbox: Sobald unsere Überarbeitung abgeschlossen ist, erhalten Sie praktische Leitfäden zu den Modulen - inklusive angeleitet Praxiseinheiten, Materialien zur Elternarbeit und eine TigerKids-Handpuppe.

So, nun können Sie gleich mit viel Schwung und Elan starten. Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß und vor allem einen großartigen Erfolg mit „TigerKids – Kindergarten aktiv“.



@  
Präsentationsvorlage  
zum Download unter  
[www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)

Zugangsdaten für den internen Bereich:

**Benutzer:** kiga.intern  
**Passwort:** TigerKids2022!



# ELTERNARBEIT

---

Da das Elternhaus den größten Einfluss auf die Entwicklung der Kinder ausübt, ist es von besonderer Bedeutung die Eltern mit „ins Boot“ zu holen und ausreichend zu informieren. So ist es den Eltern möglich, sich aktiv mit den Themen auseinanderzusetzen und wichtige Elemente in ihren eigenen Alltag zu integrieren.

# ELTERNARBEIT

## MACHEN SIE SICH EIN GENAUES BILD DARÜBER, WIE UND WORÜBER DIE ELTERN DER KINDER INFORMIERT WERDEN.

### 1: Ziele und Inhalte der Elternarbeit

Mit dem vorliegenden Kapitel möchten wir Ihnen einen Überblick darüber geben, welche Angebote die Eltern im Rahmen unseres Programms „TigerKids – Kindergarten aktiv“ bekommen werden. Es ist von sehr großer Bedeutung, dass die Eltern „am gleichen Strang ziehen“ wie Sie, und erkennen, dass gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung für die kindliche Entwicklung von höchster Wichtigkeit ist.

Damit die Eltern sich bestärkt fühlen, gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung, auch zuhause weiterzuführen, haben wir uns eine Reihe von Elementen einfallen lassen. So erhalten die Eltern zweimal pro Kalenderjahr einen Elternbrief mit weiterführenden Informationen für die ganze Familie. In jedem Elternbrief wird ein Schwerpunktthema aus dem Bereich Ernährung und Bewegung behandelt und es werden darüber hinaus viele praktische Tipps für den Familienalltag mitgeliefert. Die Elternbriefe stehen aktuell nur digital zur Verfügung und müssen von Ihnen ausgedruckt und an die Familien verteilt werden. Zusätzlich versenden wir alle zwei Monate den digitalen Familiennewsletter. Für diesen melden sich die Eltern bitte selbstständig auf unserer Website ([www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)) an.

**Pro Kindergartenjahr gibt es für die Eltern einen Elternabend.** Um Sie gut für diesen Abend vorzubereiten, haben wir Ihnen nicht nur die Präsentationsfolien für die Elternabende, sondern auch dazugehörige Fachinformationen sehr detailliert zusammengestellt. Auf diese Weise sind Sie bestens gerüstet für eventuelle Elternfragen.

@  
Präsentationsvorlage und  
Fachinformationen zum  
Download unter  
[www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)

## 2 Zeitschiene für die Elternarbeit im Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“

### Zeitlicher Einsatz der einzelnen Elemente der Elternarbeit

#### Verteilung der Elternbriefe

Insgesamt stehen Ihnen sechs Elternbriefe mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten zur Verfügung – zum Beispiel „Bewegung macht Spaß“, „Essen als Grundbedürfnis“ oder „Der Esstisch ist kein Stresstisch“. Sie entscheiden selbst, wann und wie viele Elternbriefe Sie im Kindergartenjahr einsetzen. Ob zu Beginn des Jahres, nach einem Elternabend, passend zu einem Projektthema oder im Anschluss an eine Praxiseinheit – die Briefe können flexibel und bedarfsgerecht verteilt werden.

Alle Themen sind in sich abgeschlossen und können unabhängig voneinander genutzt werden – ganz so, wie es zu Ihrer Einrichtung und Elternarbeit passt.

Alle Elternbriefe stehen Ihnen im internen Bereich auf [www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de) zur Verfügung und können bei Bedarf ausgedruckt und mitgegeben werden.

#### Durchführung der Elternabende

Der Elternabend wird von Ihrer Einrichtung selbst organisiert. Wir empfehlen, ihn möglichst früh im Kindergartenjahr durchzuführen – idealerweise bevor mit der Umsetzung der ersten Programminhalte begonnen wird.

So haben auch neu dazugekommene Familien die Gelegenheit, sich mit den Zielen und Themen von TigerKids – Kindergarten aktiv vertraut zu machen.

Da viele Elemente – wie etwa die Getränkestation oder der Magische Obststeller – auf die aktive Unterstützung der Eltern angewiesen sind, profitieren alle Beteiligten von einem frühzeitigen Austausch.

Kündigen Sie den Termin deutlich sichtbar und rechtzeitig an, um möglichst viele Eltern zu erreichen. Ziel des Elternabends ist es, Information, Austausch und Beteiligung zu ermöglichen. So können Eltern einzelne Inhalte besser nachvollziehen und leichter in ihren Familienalltag integrieren.

Eine Vorlage für die Gestaltung des Elternabends finden Sie im internen Bereich.



## 3 GLOSSAR

### UND UNBEKANnte BEGRIFFE, DIE IHNEN BEI TIGERKIDS BEGEGNEN

**Adäquat:** Angemessen oder entsprechend

**Adipositas oder Fettleibigkeit:** Gehört heutzutage zu den häufigsten Gesundheitsstörungen. Besonders besorgniserregend ist der rapide Anstieg dieser Krankheit vor allem in den westlichen Industriationen. Adipositas ist mitverantwortlich für Folgekrankheiten wie Gicht, Schlaganfälle, Brustkrebs, Herzinfarkt und Diabetes Typ II. Die Einteilung in Normalgewicht und Übergewicht erfolgt nach dem BMI. Verlust von etwas

**Adipositasprävention:** Vorbeugen der Adipositas durch Ernährungsaufklärung, richtige Ernährung und Sport.

**Body-Mass-Index (BMI):** Mit dem BMI lässt sich das Gewicht einer Person in Abhängigkeit von ihrer Größe bewerten. Die Berechnung erfolgt mittels folgender Formel:

**BMI** = Körpergewicht in kg/(Körpergröße in m)<sup>2</sup>  
Der Normalbereich liegt zwischen 18,5 und 24,9. Ab einem Wert von 25 spricht man von Übergewicht, ab 30 handelt es sich um behandlungsbedürftige Adipositas.

**Convenience-Produkte:** Auch Fertiggerichte. Dabei handelt es sich

um industriell zubereitete Speisen, die (halb-)fertig im Supermarkt gekauft werden können und dem Koch helfen, Arbeitszeit in der Küche einsparen. Dazu zählen tiefgefrorene Einzelspeisen wie Pizza oder bereits geputztes Gemüse ebenso wie Soßen aus der Tüte, Gemüseeintöpfe aus der Dose oder ganze Fertigmenüs, abgepackt in ordentlich unterteilte Plastikschüsseln.

**Defizit:** Ein Mangel an oder ein Verlust von etwas

**Diabetes Typ II:** Auch Alterszucker. Da die Krankheit in den letzten Jahren jedoch vermehrt schon bei jüngeren Personen und auch Kindern auftaucht, ist diese Bezeichnung überholt. Typ-II-Diabetes tritt heute meist als Folge von großem Übergewicht auf. Dabei tritt eine verminderte Wirkung von Insulin auf die Körperzellen auf, es kommt zu einer vermeintlichen Insulinresistenz, die Produktion im Körper wird verringert. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel, was schon nach zwei Stunden zu dauerhaften Schäden in den Zellen führen kann. Durch viel Bewegung und gezieltes, kontrolliertes Abnehmen bei gleichzeitiger Therapie mit Medikamenten kann die körper-

eigene Insulinproduktion wieder angekurbelt werden.

**Ernährungs-/Bewegungsintervention:** Mit einer Intervention ist ein Eingreifen gemeint. Hier bedeutet Ernährungs- und Bewegungsintervention, dass mit gezielten Aktivitäten das ursprüngliche Verhalten der Kinder hin zu einer gesünderen Lebensweise verändert wird.

**Ernährungsphysiologisch:** Die Ernährung betreffenden Vorgänge im menschlichen Körper

**Evaluation:** Das Abschätzen des Wertes oder Nutzens einer Maßnahme mit bestimmten Methoden (hier z. B. mittels Fragebogen, Motoriktest, Körper-Fett-Waage)

**Fast Food:** Das „schnelle Essen“ war ursprünglich für die gedacht, die keine Zeit zum Kochen oder für einen Restaurantbesuch hatten. Die Mahlzeit war trotzdem ausgewogen, nur dass sie eben im Gehen verzehrt werden konnte. Heute versteht man unter Fast Food hauptsächlich das Angebot einiger großer (amerikanischer) Imbissketten. Auch zu Hause wird immer mehr Fast Food aufgetischt, wenn aus Zeitmangel das Essen aus der Mikrowelle kommt.

**Gruppendynamik:** Damit werden die Vorgänge und Abläufe in einer Gruppe von Menschen bezeichnet. Das Handeln und die Fähigkeiten einer Gruppe unterscheiden sich vom Vorgehen und den Fähigkeiten eines Einzelnen.

**Kardiovaskuläre Erkrankungen:** Erkrankungen von Herz und/oder Blutgefäßen.

**kognitive Wissensvermittlung:** Lehren und Lernen geschieht nur auf Basis einer Erkenntnis oder Einsicht. Kinder hingegen lernen wesentlich besser handlungsorientiert und selbsttätig.

**Koordination:** Hier: das Zusammenspiel der Muskeln zu einer bestimmten, beabsichtigten Bewegung

**Nahrungspräferenz:** Bevorzugung bestimmter Nahrungsmittel; die meisten Kinder mögen, z.B. Nudeln und Kartoffeln.

**pädagogische Konzeption:** Entwurf, der auf der Lehre von Erziehung und Bildung beruht.

**Pädiatrie:** Die Lehre vom kindlichen Körper, seiner Gesundheit und seinen Erkrankungen, Fehlbildungen und deren Behandlung. Diese Richtung der Medizin ist sehr wichtig, da man das Wissen über den Körper des erwachsenen Menschen nicht direkt auf den Körper eines Kindes übertragen kann.

**Perzentile:** Die 50 %-Perzentile ist der Wert, unter dem 50 % der

Werte der Gesamtheit liegen. Die 97 %-Perzentile ist also die Grenze, unter der 97 % der Werte liegen. Oft geht es dabei um die Gewichtsverteilung einer Gruppe. Deutlicher wird es an folgendem Beispiel: Ein Junge liegt mit seinem BMI-Wert auf der 71. Perzentile. Das bedeutet, dass 71 % aller Kinder einen niedrigeren BMI aufweisen und 29 % einen höheren. BMI > 90 %-Perzentile = Übergewicht, BMI > 97 %-Perzentile = Fettleibigkeit (Adipositas)

**physiologisch:** Die Vorgänge im Lebewesen betreffend

**potenzieren:** Erhöhen, mit sich selbst multiplizieren

**Prägung:** Nicht ohne weiteres rückgängig zu machender Lernprozess in der Kindheit. Meist geht es dabei um die Arterkennung und das Erkennen der Mutter. Der Begriff wird aber auch verwendet, wenn es z. B. meisten Kinder mögen, z. B. darum geht, bestimmte Verhaltensmuster zu verinnerlichen und diese automatisch zu zeigen. Hier geht es darum, dass die Kinder regelmäßig Obst und Gemüse essen, weil sie es so verinnerlicht haben.

**psychologisch:** Das Seelenleben betreffend, auf ihm beruhend

**Psychomotorik:** Die vom Willen steuerbare Bewegung des Körpers

**psychosozial:** Bedingt durch Faktoren, die die Seele betreffen, aber auch die Gesellschaft und für die das Respektieren der gesellschaftlichen Normen wichtig ist

## LITERATURVERZEICHNIS

1. Moss A, Klenk J, Simon K, Thaiss H, Reinehr T, Wabitsch M. Declining prevalence rates for overweight and obesity in German children starting school. *Eur J Pediatr* 2012; 171(2):289–99; <https://doi.org/10.1007/s00431-011-1531-5>.
2. Zhang G, Wu L, Zhou L, Lu W, Mao C. Television watching and risk of childhood obesity: A meta-analysis. *Eur J Public Health* 2016; 26(1):13–8; <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv213>.
3. Friedemann C, Heneghan C, Mahtani K, Thompson M, Perera R, Ward AM. Cardiovascular disease risk in healthy children and its association with body mass index: Systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2012; 345: e4759; <https://doi.org/10.1136/bmj.e4759>.
4. Gudjons H. Pädagogisches Grundwissen: Überblick - Kompendium - Studienbuch. 10., aktualisierte Aufl. Bad Heilbrunn: Klinkhardt; 2008. (UTB; vol 3092).



**qualitativ:** Die Beschaffenheit oder Eigenschaft von etwas betreffend

**Reflexion:** Prüfendes und vergleichendes Nachdenken über die eigenen Handlungen, Gedanken und Empfindungen.

**standardisiert:** Vereinheitlicht, genormt

**Verhaltenstherapie:** Hier geht es darum, ein angelerntes Fehlverhalten durch das Erlernen neuer, richtiger Verhaltensweisen abzubauen.

