



TigerKids

KINDERGARTEN AKTIV

IHR WEG ZUR AUSZEICHNUNG ALS „GESUNDER TIGERKIDS-KINDERGARTEN“



Ein Leitfaden für
Kindertageseinrichtungen



SBK

Inhalt

EINFÜHRUNG	S. 3
ZENTRALE FRAGEN ZUR AUSZEICHNUNG	S. 3
DER WEG ZUR AUSZEICHNUNG	
 UMSETZUNG DES TIGERKIDS-PROGRAMMS	S. 6
 EINREICHUNG DER UNTERLAGEN	S. 6
 AUSZEICHNUNG	S. 8
ANLAGE	S. 9

Hallo,
machen wir uns
auf den Weg zur
Auszeichnung!





Einführung

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich für „TigerKids – Kindergarten aktiv“ entschieden, das Programm zur Gesundheitsförderung im Kindergarten. Ob Sie gerade zum ersten Mal die Materialien in Händen halten oder bereits erste Maßnahmen umgesetzt haben – mit TigerKids können Sie Ihr Engagement nicht nur nach innen ausleben, sondern auch nach außen hin sichtbar machen: als ausgezeichneter **„Gesunder TigerKids-Kindergarten“**.

Genau dabei begleitet Sie dieser Leitfaden. Er führt Sie Schritt für Schritt durch den Auszeichnungsprozess und zeigt, wie Ihr Wissen und Ihr Einsatz im Bereich der Gesundheitsbildung offiziell gewürdigt werden kann. Zur Darstellung des Qualitätsmerkmals „Gesunder TigerKids-Kindergarten“ erhalten Sie eine Urkunde und Plakette.

Zentrale Fragen zur Auszeichnung

Welche Einrichtungen können ausgezeichnet werden?

Grundsätzlich können alle interessierten Kindertageseinrichtungen, die **mindestens ein Jahr lang** das TigerKids-Programm durchgeführt und die wesentlichen Elemente beibehalten haben, ausgezeichnet werden.

Die wesentlichen Elemente umfassen:

- **Gesunde Gestaltung des Kindergartens**, etwa durch eine Getränkestation, einen Obst- und Gemüseteller, gemeinsames Frühstück, Ruhebereiche, einen bewegungsfreundlichen Gruppenraum sowie Angebote zur Reduktion sitzender Tätigkeiten, zu Bewegungsaufgaben und zur Resilienz – zum Beispiel Gefühlsuhr, Aufgaben im Kita-Alltag, Stopp-Ampel und Patenschaften
- **Regelmäßige Einbindung der Eltern**, etwa durch die Koordination des Angebots „Mein gesundes Tiger-Wochenende“ sowie die Weitergabe der modulspezifischen Elterninformationen
- **Umsetzung des Programms** durch die Durchführung mindestens eines Moduls – z. B. Ernährung, Bewegung, Entspannung und/oder Resilienz





Alle weiteren auszeichnungsrelevanten Elemente sind den folgenden Unterlagen zu entnehmen:

Welche Unterlagen werden für den Auszeichnungsprozess benötigt?

Zur Auszeichnung müssen folgende Unterlagen eingereicht werden:

- **Ausgefüllter Fragebogen „Unsere Einrichtung“**
- **Ausgefüllter Fragebogen „Unsere Gruppe“**
- **Kurzbericht**

Wie werden die Unterlagen eingereicht?

Sie können die Unterlagen jederzeit einreichen, sofern Sie das Programm mindestens ein Jahr umgesetzt und die wesentlichen Elemente integriert haben.



Senden Sie uns Ihre vollständigen Unterlagen per **E-MAIL** an
tigerkids@kindergesundheit.de
in folgendem Format:
als PDF-Datei
max. Größe der Datei: 10 MB

ODER



Gerne können Sie die Unterlagen auch per **POST** einreichen.
Senden Sie diese bitte an:
Stiftung Kindergesundheit
TigerKids – Auszeichnung
Hermann-Schmid-Str. 10
80336 München



Fallen für die Auszeichnung Kosten an?

Nein. Sowohl die Programmmaterialien als auch die Auszeichnung sind für Ihre Einrichtung kostenfrei.

An wen kann man sich bei Fragen wenden?

Bei Fragen ist das TigerKids-Team der Stiftung Kindergesundheit gerne für Sie da:
E-Mail: tigerkids@kindergesundheit.de
Telefon: 089/58804338 – 3



Der Weg zur Auszeichnung

Wie in Abbildung 1 dargestellt, umfasst der Weg zur Auszeichnung die Schritte 4 bis 6. Die Schritte 1 bis 3 sind optional – sie unterstützen Sie beim Aufbau nachhaltiger Gesundheitsförderungsstrukturen im Kindergarten und können begleitend zum Programm umgesetzt werden.

Dieser Leitfaden konzentriert sich auf den Auszeichnungsprozess – auf die Schritte 4 bis 6:



Link zu den Auszeichnungsdokumenten

Abb. 1: Der Weg zum „Gesunden TigerKids-Kindergarten“



Umsetzung des TigerKids-Programms

Detaillierte Informationen zur Umsetzung des Programms finden Sie in der **Anleitung** sowie innerhalb der **Broschüren** in der **TigerKids-Box**. Für den Erwerb der Auszeichnung ist ergänzend zur Durchführung eine Dokumentation notwendig (s. Schritt 5).

Programmbegleitende Homepage und Webinare

Die digitalen Angebote erleichtern Ihnen den Einstieg ins Programm. In regelmäßigen Abständen bieten wir Einführungs-Webinare an, in denen Sie einen Überblick über die TigerKids-Themen erhalten – von der Umsetzung in Ihrer Einrichtung bis hin zu den einzelnen Schritten im Auszeichnungsprozess. Außerdem haben Sie dort die Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen. Die Teilnahme ist freiwillig: Alle relevanten Informationen sind bereits in den Broschüren enthalten, sodass das Programm auch ohne Webinar-Teilnahme problemlos durchgeführt werden kann. Ergänzend dazu hält die TigerKids-Homepage aktuelle Neuigkeiten sowie alle weiteren Informationen bereit, die Sie für die Umsetzung des Programms benötigen.

Auf der TigerKids-Homepage haben Sie im „Kiga-Zugang“ die Möglichkeit, digital auf weitere Programminhalte zuzugreifen.

Zugangsdaten:
Benutzername: **kiga.intern**
Passwort: **TigerKids2026!**



Einreichung der Unterlagen

Wenn das Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ mindestens über den Zeitraum eines Kindergartenjahres erfolgreich umgesetzt wurde, können Sie sich als „Gesunder TigerKids-Kindergarten“ auszeichnen lassen. Dazu sind folgende Unterlagen notwendig (siehe Abb. 2):

GESUNDER TIGERKIDS-KINDERGARTEN



Abb. 2: Notwendige Unterlagen zur Auszeichnung

1. Fragebogen „Unsere Einrichtung“

Der Fragebogen „Unsere Einrichtung“ soll von der Einrichtungsleitung ausgefüllt werden. Gerne kann sich das TigerKids-Team (s. Schritt 1, Abb. 1) hieran beteiligen. Neben allgemeinen Informationen zu Ihrer Einrichtung, werden hier die Gestaltung des Kindergartens und Umsetzung der Elternarbeit abgefragt.

💡 Sie finden den Fragebogen im Schaubild verlinkt oder alternativ auf der TigerKids-Homepage im internen Kiga-Bereich (BN: kiga.intern, PW: TigerKids2026!).

2. Fragebogen „Unsere Gruppe“

Der Fragebogen „Unsere Gruppe“ muss für jede Kindergartengruppe ausgefüllt werden. Wenn Sie nach einem offenen Konzept arbeiten, füllen Sie bitte einen Fragebogen für Ihre gesamte Einrichtung aus. Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Antworten an.

💡 Sie finden den Fragebogen im Schaubild verlinkt oder alternativ auf der TigerKids-Homepage im internen Kiga-Bereich (BN: kiga.intern, PW: TigerKids2026!).

3. Kurzbericht

Um die Auszeichnung zu erhalten, wird ein „Kurzbericht“ benötigt. Hiermit möchten wir einen Einblick in die Umsetzung des Programmes in Ihrer Einrichtung erhalten. Bitte integrieren Sie neben Textelementen auch Bilder/Fotos.

Hinweis: Bitte beachten Sie den Datenschutz rund um Fotos und verwenden Sie nur freigegebene Bilder.

💡 Sie finden den Fragebogen im Schaubild verlinkt oder alternativ auf der TigerKids-Homepage im internen Kiga-Bereich (BN: kiga.intern, PW: TigerKids2026!).



Einreichung der Unterlagen

Prüfen Sie vor der Einreichung, ob die Unterlagen vollständig sind.

- ☐ Der Fragebogen „Unsere Einrichtung“ ist vollständig ausgefüllt.
- ☐ Der Fragebogen „Unsere Gruppe“ ist vollständig ausgefüllt.
- ☐ Alle erforderlichen Inhalte des Kurzberichts wurden beschrieben.

Schicken Sie uns nach Befüllung der Fragebögen und Ausarbeitung des Kurzberichts die Unterlagen – wie im Kapitel „Zentrale Fragen zur Auszeichnung“ erwähnt – postalisch oder per Mail zu.



Auszeichnung

Im letzten Schritt werden Ihre eingereichten Unterlagen von der Stiftung Kindergesundheit anhand von Auszeichnungskriterien überprüft.

Auszeichnungskriterien

Folgende Voraussetzungen müssen für eine Auszeichnung erfüllt sein:

- ✓ **Überblick über die Einrichtung:** Die wesentlichen Elemente der Gesundheitsförderung müssen umgesetzt worden sein (s. Fragebogen „**Unsere Einrichtung**“)
- ✓ Mindestens **1 Jahr aktive Durchführung und Dokumentation des Programms „TigerKids – Kindergarten aktiv“** in der Kindertagesstätte (s. Fragebogen „**Unsere Gruppe**“ und „**Kurzbericht**“)

Prüfen der Bewerbung

Bitte beachten Sie, dass nur vollständige Bewerbungen (siehe Abb. 2) bearbeitet werden können. Das Prüfverfahren kann zwischen 6 und 8 Wochen dauern. Daher bitten wir Sie um etwas Geduld. Bei Fragen wenden Sie sich gerne jederzeit an das TigerKids-Team der Stiftung Kindergesundheit.

Urkunde und Plakette

Bei erfolgreicher Prüfung Ihrer Unterlagen wird Ihre Einrichtung als „Gesunder TigerKids-Kindergarten“ ausgezeichnet. Sie erhalten eine Auszeichnungsurkunde und eine Plakette auf postalischem Weg zugesandt. Außerdem erhalten Sie Zugang zu einer Vorlage für einen Elternbrief und einer Pressemitteilung, mit denen Sie die Eltern und die lokale Presse über die erfolgreiche Auszeichnung informieren können.

Gültigkeit der Auszeichnung/Rezertifizierung

Die Auszeichnung ist für 2 Jahre gültig. Danach ist eine Rezertifizierung möglich. Informationen zur Rezertifizierung finden Sie auf der TigerKids-Homepage im internen Kiga-Bereich.



1. FRAGEBOGEN „UNSERE EINRICHTUNG“



Von der Einrichtungsleitung auszufüllen

Allgemeine Informationen

Name der Einrichtung: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Bundesland: _____

Name der Einrichtungsleitung: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Anzahl der Gruppen (0–3 Jahre): _____

Anzahl der Gruppen (3–6 Jahre): _____

Gesamtzahl der betreuten Kinder: _____

Gruppenform: ☐ geschlossen ☐ halboffen ☐ offen

Betreuungsform der Kindertagesstätte:

☐ Kindergarten

☐ altersgemischte Kindertagesstätte (0–6 Jahre)/Krippe mit Kindergarten

☐ Schülerhort mit angeschlossenem Kindergarten

☐ Andere: _____



Umsetzung des Programms „TigerKids – Kindergarten aktiv“

Seit wann setzen Sie das Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ in Ihrer Einrichtung um?

Monat: _____ Jahr: _____

Haben Sie das Programm in allen Gruppen (3–6 Jahre) umgesetzt?

☐ ja ☐ nein

KINDERGARTEN GESTALTEN

a. Es ist eine Getränkestation in jedem Gruppenraum und/oder im Flur vorhanden:
Den Kindern stehen dauerhaft und jederzeit energiearme Getränke (z. B. Wasser/
ungesüßter Tee) zur Verfügung.

☐ ja ☐ nein

b. Mit dem „Magischen Obst- und Gemüseteller“ steht den Kindern Obst und Gemüse
zu jeder Zwischenmahlzeit zur Verfügung.

☐ ja ☐ nein

c. Die Räume und Materialien regen die Kinder zu Bewegung an, zum Beispiel durch
Bewegungsbereiche, Bewegungsmaterialien oder einen bewegungsfreundlichen
Außenbereich.

☐ ja ☐ nein

d. Den Kindern stehen Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten zur Verfügung, zum
Beispiel eine Kuschecke, ein ruhiger Bereich oder Materialien zur Entspannung.

☐ ja ☐ nein

e. Die Kinder werden altersgerecht beteiligt und können im Alltag mitentscheiden, zum
Beispiel bei Bewegungsangeboten, gesunden Zwischenmahlzeiten oder der Gestaltung
von Ruhephasen.

☐ ja ☐ nein



ELTERNARBEIT

a. Die Eltern wurden zu Beginn über das Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ und die Umsetzung in der Einrichtung informiert.

☐ ja ☐ nein

b. Die Eltern erhalten zu den umgesetzten Modulen passende Informationen oder Impulse, zum Beispiel per E-Mail, Kita-App, Aushang oder Elternbrief.

☐ ja ☐ nein

c. Die Eltern werden bei gesundheitsförderlichen Aktivitäten einbezogen, zum Beispiel durch ein gemeinsames Buffet, Absprachen zur Brotzeit oder im Projekt „Unser gesundes Tiger-Wochenende“.

☐ ja ☐ nein

d. Die Eltern wurden auf den TigerKids-Familiennewsletter und die Anmeldemöglichkeit über die TigerKids-Website hingewiesen.

☐ ja ☐ nein

e. Gesundheitsthemen werden regelmäßig in der Elternkommunikation aufgegriffen, zum Beispiel in Tür-und-Angel-Gesprächen, Elterngesprächen oder bei Elternaktionen.

☐ ja ☐ nein

2. FRAGEBOGEN „UNSERE GRUPPE“



Von mindestens einer pädagogischen Fachkraft pro Kindergartengruppe auszufüllen

Umsetzung des Programms „TigerKids – Kindergarten aktiv“

Welche Maßnahmen der einzelnen Module haben Sie im Rahmen des Programms umgesetzt?

KINDERGARTEN GESTALTEN

- a. In unserer Gruppe gibt es regelmäßig gesunde Essenssituationen, zum Beispiel gemeinsame Mahlzeiten, ein gesundes Frühstück oder Gespräche über die Brotzeit.
- ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
- b. Wir schaffen regelmäßig Bewegungsanlässe im Alltag, zum Beispiel durch Bewegungspausen, Bewegungsaufträge, einen bewegten Morgenkreis oder Bewegungslandschaften.
- ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
- c. Wir reduzieren lange Sitzzeiten und ermöglichen den Kindern im Gruppenalltag immer wieder aktive Phasen.
- ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
- d. In unserer Gruppe gibt es Rückzugs- und Ruhephasen, die die Kinder selbstständig oder begleitet nutzen können.
- ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
- e. Entspannungsrituale, Ruhephasen oder kurze Achtsamkeitsübungen sind regelmäßig im Tagesablauf verankert.
- ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein



Auch Maßnahmen,
die Sie schon vor TigerKids
umgesetzt haben,
dürfen Sie hier ankreuzen.



f. Wir unterstützen die Kinder dabei, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und auszudrücken, zum Beispiel durch Gespräche, Gefühlskarten, Geschichten oder Spiele.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

g. Wir unterstützen die Kinder im Alltag darin, Selbstvertrauen, innere Stärke und persönliche Fähigkeiten zu entwickeln, zum Beispiel durch Wertschätzung, Ermutigung und eine sichere Atmosphäre.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

ERNÄHRUNG

a. Wir haben die „Kleine Lok, die alles weiß“ zur Ernährungsbildung eingesetzt und mit den Kindern die Lebensmittelgruppen altersgerecht kennengelernt.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

b. Wir haben zu jeder Lebensmittelgruppen mindestens eine Vertiefungsübung, ein Spiel oder eine Aktivität aus dem Modul Ernährung durchgeführt.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

c. Wir greifen das Thema Ernährung regelmäßig im Gruppenalltag auf, zum Beispiel beim gemeinsamen Frühstück, beim Probieren neuer Lebensmittel, anhand der Tiger-Pyramide oder durch Vertiefungsübungen.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

d. Wir ermöglichen den Kindern, Lebensmittel mit allen Sinnen zu entdecken und neue Lebensmittel freiwillig zu probieren.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein



BEWEGUNG

a. Wir haben die 36 Praxisstunden aus dem Modul Bewegung mit der Gruppe durchgeführt.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

b. Wir greifen einzelne Spiele und Übungen aus den Praxisstunden auch nach Abschluss des Moduls regelmäßig wieder auf.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

c. Wir integrieren Bewegung regelmäßig in den Gruppenalltag, zum Beispiel durch Bewegungspausen, Bewegungsspiele, Bewegungsaufträge oder einen aktiven Morgenkreis.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

d. Wir gestalten Bewegungsangebote so, dass die Kinder Freude an Bewegung erleben und Vertrauen in ihre eigenen körperlichen Fähigkeiten entwickeln.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

ENTSPANNUNG

a. Wir haben die 12 Praxisstunden aus dem Modul Entspannung mit den Kindern durchgeführt.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

b. Wir greifen einzelne Entspannungsübungen aus den Praxisstunden auch nach Abschluss des Moduls regelmäßig wieder auf.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein



c. Wir haben mit den Kindern unterschiedliche Formen der Entspannung eingeübt, zum Beispiel Fantasiereisen, Atemübungen, Wahrnehmungsübungen oder ruhige Bewegung.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

d. Wir bieten den Kindern regelmäßig Gelegenheiten, bekannte Entspannungsformen selbstständig oder begleitet zu nutzen.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

RESILIENZ

a. Wir haben die 12 Praxisstunden aus dem Modul Resilienz mit den Kindern durchgeführt.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

b. Wir greifen einzelne Spiele, Übungen oder Gesprächsimpulse aus den Praxisstunden auch nach Abschluss des Moduls regelmäßig wieder auf.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

c. Wir unterstützen die Kinder dabei, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und auszudrücken, zum Beispiel durch Gesprächsanlässe, Gefühlskarten oder andere Materialien.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

d. Wir geben den Kindern im Alltag Raum, eigene Lösungen zu finden, Hilfe zu holen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein



3. KURZBERICHT

Anleitung zur Erstellung des TigerKids-Kurzberichts

Mit dem Kurzbericht geben Sie uns einen kurzen Einblick, wie Sie "TigerKids - Kindergarten aktiv" in Ihrer Einrichtung umgesetzt haben. Der Bericht muss kein ausführlicher Fachbericht sein. Kurze, konkrete Beschreibungen aus Ihrem Kindergartenalltag reichen aus.

Nutzen Sie die folgenden Überschriften als Orientierung. Sie können diese gerne in ein eigenes Dokument übernehmen und passend zu Ihrer Einrichtung ausfüllen. Ergänzen Sie den Bericht bei Bedarf durch Fotos, Aushänge, Kinderzeichnungen oder andere Beispiele aus der Praxis. Bitte beachten Sie bei Fotos den Datenschutz und verwenden Sie nur freigegebene Bilder.

1. Unsere Einrichtung (Kurzbeschreibung Ihrer Einrichtung)

Allgemeines zur Einrichtung, Einblick in das Konzept

2. Gesundheit in unserer Einrichtung – Bestandsaufnahme

Zusammenfassung der Ergebnisse des Einrichtungsschecks mit anschließender Auswahl des Startmoduls (Darstellung der Stärken und Schwächen, Formulierung des Bedarfs)

3. Umsetzung des TigerKids-Programms

Teil 1: Umsetzung des ausgewählten Moduls/der ausgewählten Module

Kindergarten gesund gestalten:

Beschreiben Sie kurz, welche gesundheitsförderlichen Veränderungen Sie umgesetzt haben, zum Beispiel Getränkestation, Obst- und Gemüseteller, Bewegungsbereiche, Rückzugsorte, Ruhephasen oder Beteiligungsmöglichkeiten der Kinder. Ergänzen Sie die Dokumentation gerne durch Fotos.

Module:

Beschreiben Sie, wie Sie TigerKids umgesetzt haben. Gehen Sie dabei nur auf die Module ein, die Sie tatsächlich durchgeführt haben.

Mögliche Leitfragen:

- Welche Praxisstunden, Spiele, Übungen oder Aktionen wurden durchgeführt?
- Welche wurden ausgelassen?
- Wie wurden die Inhalte in den Kita-Alltag übertragen?
- Wie haben die Kinder reagiert?
- Was hat besonders gut funktioniert?

Teil 2: Elternarbeit

Das Thema Elternarbeit könnten Sie im Bericht beispielsweise anhand folgender Fragen darstellen:

- Wie und wann haben Sie die Eltern über das TigerKids-Programm informiert?
- Wie ist der Elternabend zum Programm verlaufen?
- Gab oder gibt es zu den Newslettern seitens der Eltern Fragen bzw. Gesprächsbedarf?
- Wie ist das Angebot „Unser gesundes Tiger-Wochenende“ verlaufen?

4. Erkenntnisse aus der Arbeit mit dem Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“

Ergebnis: Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit dem Programm mit und lassen Sie sich dabei von den folgenden Fragen anregen:

- Was nehmen Sie mit?
- Welche Verbesserungsmöglichkeiten sehen Sie?
- Wie möchten Sie in Zukunft in Ihrer Einrichtung Gesundheitsbildung weiter im Blick behalten?

