



TigerKids – Kindergarten aktiv

GESUND LEBEN DURCH
ERNÄHRUNG – BEWEGUNG –
ENTSPANNUNG – RESILIENZ



TigerKids in 60 Sekunden

TigerKids = ganzheitliches Gesundheitsförderungsprogramm für Kindergärten
Vier Module: **Ernährung, Bewegung, Entspannung, Resilienz**



Übergreifendes Ziel: Kinder spielerisch für eine **gesunde Lebensführung** begeistern – durch Erleben, Ausprobieren, Wiederholen



Praxisnah und sofort einsetzbar: klare Stundenabläufe, Geschichten/Übungen (z. B. Bewegungs- und Massagegeschichten, Fantasiereisen), wiederholbar

PROGRAMMZIELE

– GESUNDE GEWOHNHEITEN VON ANFANG AN



Der Kindergarten ist **gesundheitsfördernd gestaltet** und macht gesundes Verhalten selbstverständlich erlebbar.



Pädagogische Fachkräfte werden in ihrer Vorbildrolle gestärkt und **fördern ihre eigene Gesundheit**.



Kinder entwickeln spielerisch **gesunde Gewohnheiten** für ihren Alltag.



Familien werden **einbezogen**, um **gesundes Verhalten** auch zu Hause zu verankern.

Gesund aufwachsen – Risiken vermeiden, Chancen nutzen

Das Kindesalter als goldenes Zeitfenster

- Früh etablierte Gewohnheiten wirken bis ins Erwachsenenalter.
- Kinder haben einen ausgeprägten Bewegungs- und Spieldrang.
- Kinder sind neugierig und oft offen für Neues.
- Kinder lernen über Gefühle, Spiel und Fantasie.



Mit TigerKids vorbeugen

- Kein Abnehmkurs
- Spielerisches Programm zur Vermittlung einer gesunden Lebensweise
- Maßnahmen zur Förderung von Bewegung, Ernährung, Wohlbefinden und innerer Stärke, die direkt in der Lebenswelt der Kinder ansetzen
- Programm für die ganze Familie

WIR KOMBINIEREN ZWEI ANSÄTZE



Verhaltensmaßnahmen:

- Wie ernähre ich mich?
- Wie viel bewege ich mich?
- Was hilft mir, ruhig zu werden?
- Was kann mir helfen, wenn etwas schwierig ist?

→ Positives Verhalten in der Kindheit lernen

Verhältnismaßnahmen:

- Wie sind die Räumlichkeiten im Kindergarten ausgestattet? (z. B. Entspannungsräume)
- Welche gesundheitsfördernden Angebote bietet der Kindergarten? (z. B. magischer Obstteller)

→ Umfeld förderlich gestalten



- ✓ *Gesundes Verhalten selbstverständlich machen*
- ✓ *Gewohnheiten entwickeln*



PROGRAMMMATERIALIEN

4 Modulbroschüren:

Bewegung, Resilienz,
Ernährung, Entspannung
inkl. Theorie und
ausgearbeiteten
Praxisstunden sowie
bereitgestelltes
Zusatzmaterial
(z. B. Gefühlskarten)



*Hallo, ich bin der
kleine Tiger!
Ich begleite Sie und die
Kinder durch das
Programm!*

Digitales Material:

Musik, Elterninformationen,
Anleitungen, Übungen



Verhältnismaßnahmen:

Broschüre mit Anregungen
zur gesunden Gestaltung
des Kindergartens



Praxisbegleiter:

begleitende Geschichten und
Übungen zu den Praxisstunden



KINDERGARTEN GESTALTEN



- Gesunde Rahmenbedingungen in den Kindergarten durch gesundheitsfördernde Strukturen, Angebote, Gestaltung von Räumlichkeiten
- Gesunde Verhältnisse ermöglichen gesundes Verhalten
- Aufbau:
 - Verhältnismaßnahmen für die Bereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung und Resilienz
 - Jede Maßnahme ist in 2 Teile gegliedert:
 - Teil 1: Ideen zur Gestaltung eines gesunden Umfeldes
 - Teil 2: Ideen für die regelmäßige Umsetzung im Alltag
 - Allgemeine Tipps, Anlässe und Aufgaben



Beispiel von der Kita
"Die kleinen Strolche" in Sulzdorf

**Bewegungs-
freundlicher
Raum**

**Magischer
Obst- und
Gemüseteller**

**Getränke-
station**



KINDERGARTEN GESTALTEN:

Besondere Anlässe und Tipps
für eine gesunde Ernährung*



**Sinne
ansprechen:**
Farben, Texturen, Gerüche

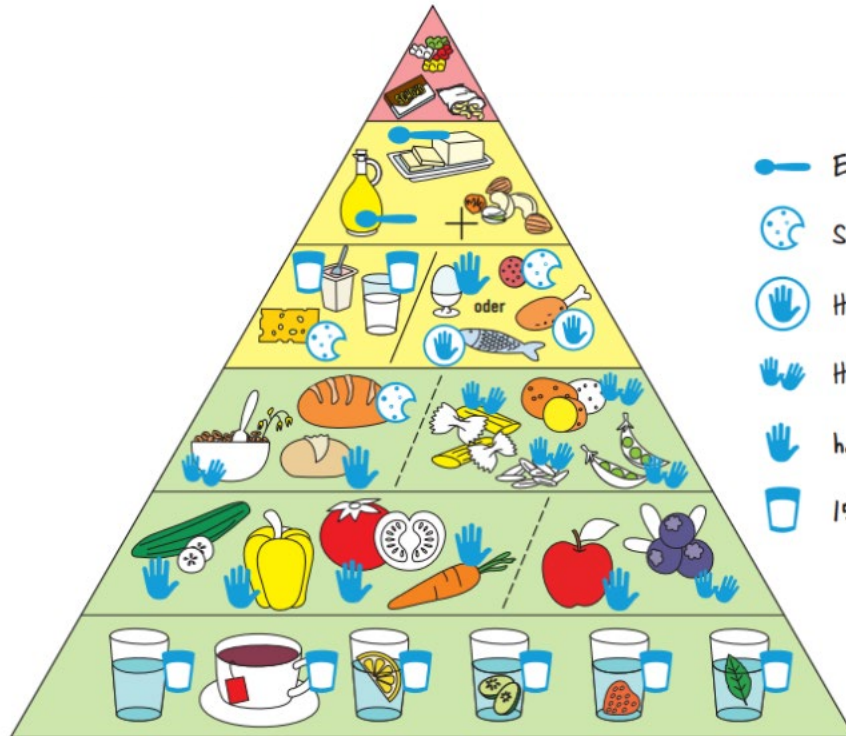
**Gemeinsame
Vorbereitung**
Kinder einbeziehen

**Gemeinsam
ernten:**
Ausflug ins Erdbeerfeld

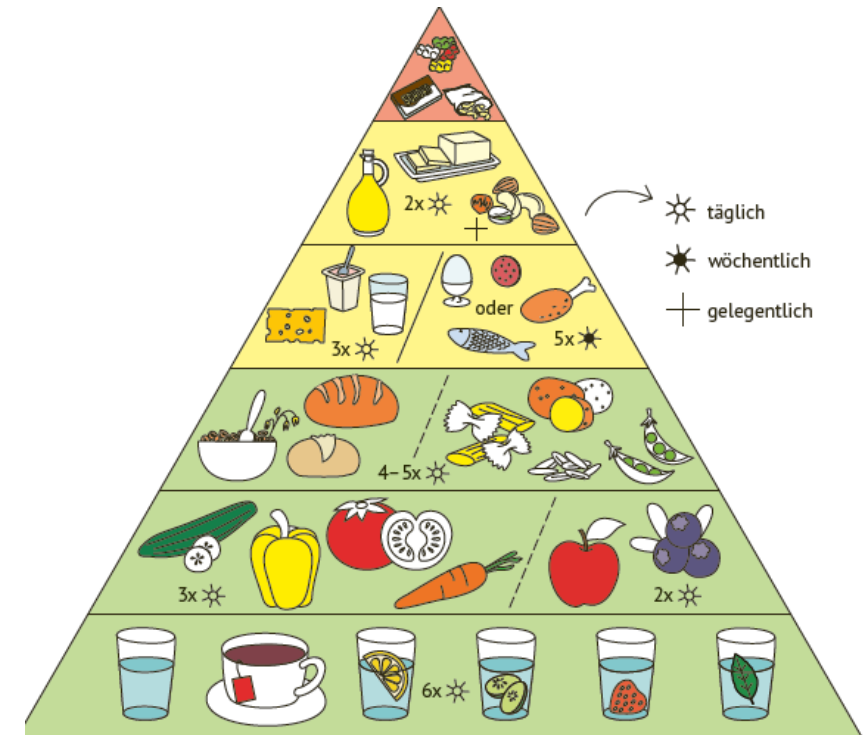
**Einladende
Amtosphäre:**
Tischdeko

*auch für die Umsetzung Zuhause geeignet

ERNÄHRUNG – DIE TIGERPYRAMIDE



PORTIONSGRÖSSEN



PORTIONSMENGEN

Sparsam

Mäßig

Reichlich

ERNÄHRUNG



- Gesunde Ernährung erleben, alle Lebensmittelgruppen kennenlernen
- Die Lok liefert uns in jeder Praxisstunde einen neuen Waggon mit Lebensmitteln, die die Kinder kennenlernen dürfen.
- Kinder erfahren, dass zum gesunden Essen und Trinken Lebensmittel aus verschiedenen Lebensmittelgruppen gehören
→ Es kommt auf das richtige Maß an!
- **Aufbau:**
 - Theorie
 - Einführungsstunde inkl. gemeinsames Basteln der „Kleinen Lok, die alles weiß“, die uns die Lebensmittelgruppen liefert
 - Praxiswissen pro Lebensmittelgruppe (gesamt: 9x)
 - Praxisstunde pro Lebensmittelgruppe (gesamt: 9x)
 - Spielerische Vertiefungsübungen und Exkursionen pro Lebensmittelgruppe



ERNÄHRUNG - TIPPS



Lassen Sie die Kinder ohne Zwang probieren.

Essen soll als Genuss wahrgenommen werden.

Passen Sie die Empfehlungen auf Alltagstauglichkeit an, statt Ablehnung zu provozieren.

Essen ist keine Belohnung oder Bestrafung.

Schwankungen bzgl. Vorlieben sind normal.

Nehmen Sie feste Mahlzeiten am Tisch ein.

Fördern Sie Eigenständigkeit, statt Befehle zu geben.



Tiger Kids
KINDERGARTEN AKTIV

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse

STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT

BEWEGUNG



Kinder sollten sich mindestens 60 min./Tag bewegen.

Folgen von Bewegungsmangel:

Gesundheitliche Folgen

z.B. Zivilisations-
krankheiten,
Haltungsprobleme,
unzureichend
ausgeprägte Motorik



Körperliche Folgen

Schlechte motorische
Fitness
→ weniger Spaß an
Bewegung
→ Mangel an Übung



Individuelle und gesellschaftliche Folgen

z.B. Isolation,
Unzufriedenheit,
Konzentrationsstörung



BEWEGUNG



- Aktiver Lebensstil entwickeln, motorische Fähigkeiten verbessern, Spaß an Bewegung
- Aufbau:
 - Theorie
 - 36 Praxisstunden

**Freude statt
Leistung.**

**Machen Sie mit
und bewegen Sie
sich gemeinsam
mit den Kindern.**

**Seien Sie ein
Vorbild und
vermitteln Sie
Freude an
Bewegung.**

**Reduzieren Sie
Medienkonsum
und legen Sie
medienfreie Tage
fest.**

**Integrieren Sie
Bewegung im
Alltag. Legen Sie
z.B. Distanzen zu
Fuß, mit dem
Rad zurück.**



ENTSPANNUNG



Fehlende Frei-
und
Bewegungsräume

Heutige Alltagssituation

Veränderungen
in der
Familienstruktur

Informationsflut
Reizüberflutung

Schnellebigkeit

Zahlreiche Freizeit-
und
Hobbyaktivitäten

➔ Fähigkeiten zur Ruhe und Besinnung gehen verloren!

Anspannung

Ängste

Stress

Konzentrations-
störungen

Motorische
Unruhe

Aufmerksamkeits-
störungen

ENTSPANNUNG



- Zur Ruhe finden, bei sich sein, sich selbst spüren, konzentrieren
- Aufbau:
 - Theorie
 - 12 Praxisstunden

Weniger ist mehr. Kurze Ruhemomente genügen.

Starten Sie entspannt in den Tag und bringen Sie Ruhe rein.

Bauen Sie entspannte Aktivitäten in den Tagesablauf ein, z. B. Malen.



Entspannung ist freiwillig. Bauen Sie kein Druck auf.

Greifen Sie auf Rituale zurück, z. B. Traumreise, Stilleübungen vor dem Schlafengehen.

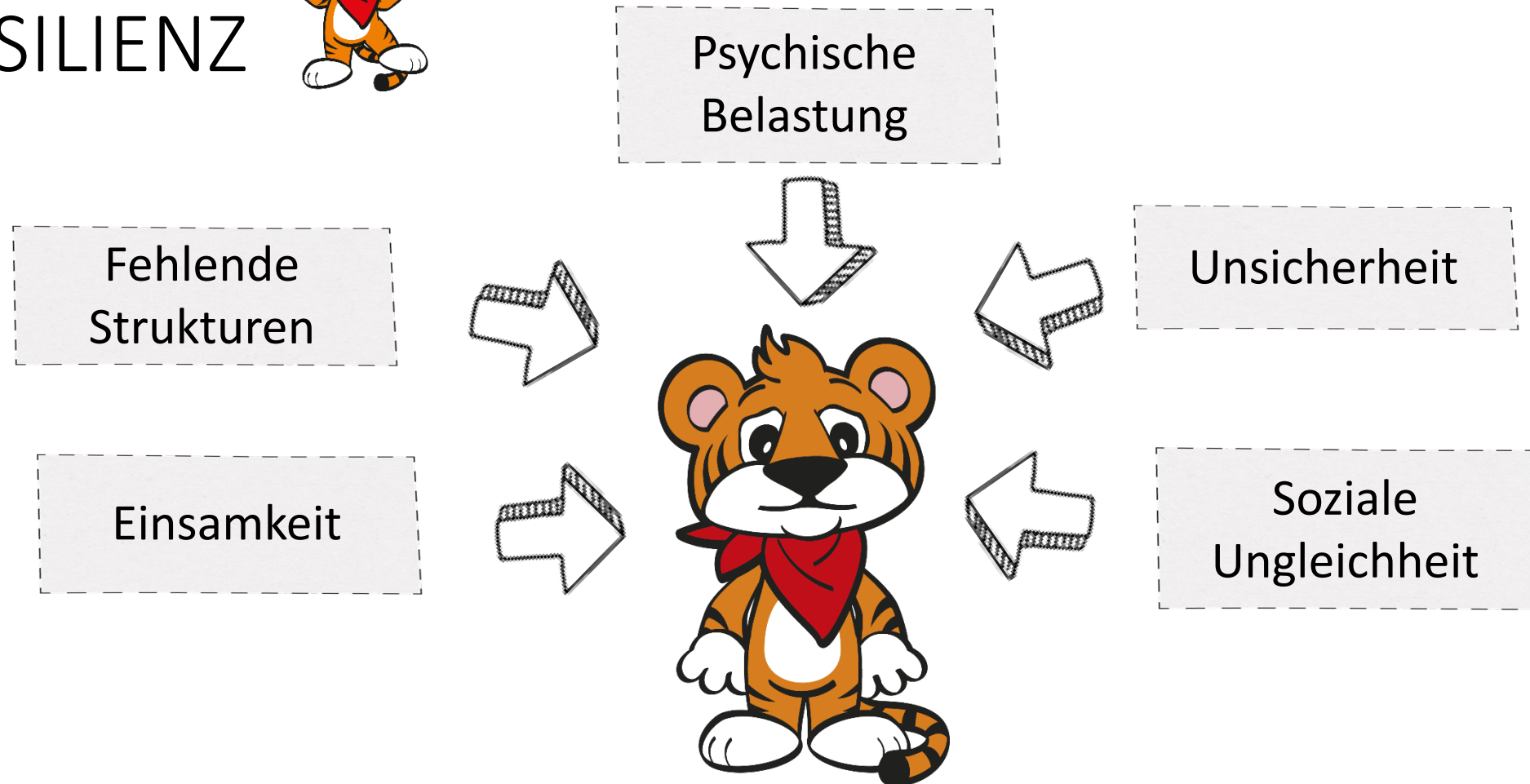


Tigerkids
KINDERGARTEN AKTIV

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse

STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT

RESILIENZ



RESILIENZ



- Selbstwahrnehmung/ Selbstwert/ Selbstwirksamkeit stärken, Umgang mit Gefühlen, soziale Kompetenzen und Problemlösefähigkeiten stärken
- Aufbau:
 - Theorie
 - 12 Praxisstunde

Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre.

Lassen Sie die Kinder ausreden.

Teilen Sie Ihre Gedanken und Erfahrungen.

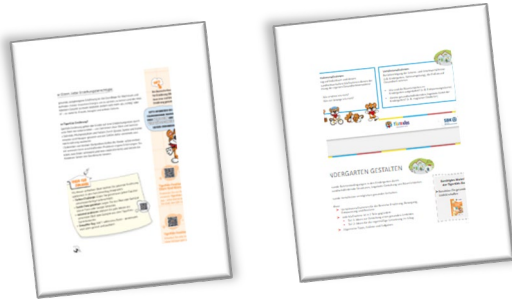
Auch Zuhören ist in Ordnung.



WIE WIR SIE EINBINDEN MÖCHTEN



Elterninformation



Material:

- 5 Elterninformationen (Allgemeine Einführung zum Programm sowie Modul-spezifische Informationen und Tipps für Zuhause)

Das gesunde Tiger-Wochenende



- Tiger erlebt ein gesundes Wochenende bei den Familien.

Material:

- Tiger-Handpuppe
- DIN A5-Aktenordner inkl. Tiger-Tagebuch

TigerKids-Familien-Newsletter



- Erscheint alle 2 Monate
- Familienrelevante, gesundheitsbezogene Themen



DAS GESUNDE TIGER-WOCHENENDE

So geht's:

1. Der kleine Tiger begleitet Sie nach Hause.
2. Überlegen und planen Sie mit Ihrem Kind, welche gesundheitsförderlichen Aktivitäten Sie umsetzen möchten (z. B. aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Resilienz).
3. Halten Sie Ihr gesundes Wochenende im Tiger-Tagebuch fest.
4. Geben Sie den kleinen Tiger und das Tiger-Tagebuch nach dem Wochenende an uns zurück.
5. Der kleine Tiger besucht im nächsten Wochenende eine neue Familie.



tigerkids
KINDERGARTEN AKTIV

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse

**STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT**

FAMILIENKISTE FÜR ELTERN DER TIGERKIDS-KINDER

Inhalt:

- Bewegungs- und Entspannungsspiel mit Traumreise
- Familien-Kochbuch
- Checkliste für gesunden Alltag
- Puzzle + Memory + Wimmelbild





GEMEINSAM FÜR GESUNDE KINDER!

Das TigerKids-Team steht
Ihnen gerne für Fragen
zur Verfügung.

Stiftung Kindergesundheit

Team TigerKids

+49 89 588043383

tigerkids@kindergesundheit.de

www.tigerkids.de

