

Machen Sie mit!

Ein Gewinn für Sie und Ihren Kindergarten:

- Nachweislich gesündere, fittere und ausgeglichene Kinder
- Neue Anregungen und praktische Tipps für die tägliche Arbeit
- Einfach und flexibel umsetzbar
- Hochwertige Materialien
- Einbindung der Eltern durch Informationen und Tipps

TigerKids stärkt das Profil Ihres Kindergartens



Kostenlose Bestellung der
TigerKids-Materialkiste unter:
www.tigerkids.de



Stiftung Kindergesundheit

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

info@kindergesundheit.de
www.kindergesundheit.de
Tel. 089/35697909

Siemens-Betriebskrankenkasse

Frau Eva Berninger
Fachexpertin für Gesundheitsprävention
tigerkids@sbk.org
www.sbk.org/tigerkids



Spendenkonto

Stiftung Kindergesundheit
HypoVereinsbank München
IBAN: DE41 7002 0270 002 055 20
BIC: HYVEDEMMXXX



Kindergarten aktiv Gesundheitsbildung im Kindergarten

Ganzheitliche Gesundheitsbildung im Kindergarten

Viele in der frühen Kindheit erlernten Gewohnheiten wirken sich langfristig auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus, so auch das Bewegungs- und Essverhalten.

Daher ist es wichtig, den Kindern schon frühzeitig Freude an regelmäßiger Bewegung und Entspannung, sowie einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu vermitteln.

Das Erleben von Gesundheit mit Spiel und Spaß hat sich unser Programm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ zur Aufgabe gemacht: Mit spielerischen Elementen werden den Kindern schon frühzeitig Verhaltensweisen vermittelt, welche die kindliche Gesundheit stärken und somit zur Reduzierung von Übergewicht und Adipositas beitragen.

Mit der Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) verfolgen wir unsere gemeinsame Vision, den Ausbau von gesundheitsfördernden Strukturen an deutschen Kindergärten voranzutreiben und Kinder sowie Eltern und Erzieher*innen für einen gesunden Lebensstil zu motivieren.



Univ.-Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Prof. h.c.
Berthold Koletzko
Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit



Frau Eva Berninger
Fachexpertin für Gesundheitsprävention
Siemens-Betriebskrankenkasse

Das Programm TigerKids

Ziele

Das Programm leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Kindergarten, indem die Kinder:

- mehr frisches Obst und Gemüse essen
- mehr Wasser und ungesüßten Tee als Durstlöscher trinken
- mindestens eine Stunde täglich aktiv sind
- regelmäßig entspannen
- körperlich inaktive Freizeitbeschäftigung reduzieren

Inhalte

- Umfangreiches Ernährungs-, Bewegungs-, und Entspannungskonzept mit vielen Anregungen
- Partizipation der Eltern über Elternabende und weiterführende Informationen für Zuhause
- Tipps und Ideen, wie die Rahmenbedingungen in Kindergärten gesundheitsförderlich gestaltet werden können

Materialien

- Wissenschaftlich fundierter Leitfaden, bestehend aus zehn Broschüren mit handlungsorientierten Spielen und Hintergrundinformation
- Handpuppe, Kopier- und Bastelvorlagen, sowie Poster
- Materialien für die Elternarbeit

