



TIGER KIDS

KINDERGARTEN AKTIV

STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT
www.kindergesundheit.de

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse

ERFOLGREICHER NEUSTART

- Neustart des Programms zum Kindergartenjahr 2019/2020
- Schon über 1000 Kindergärten nehmen teil
- Interessierte Einrichtungen erhalten kostenfrei ...
 - Einen Leitfaden mit zehn Broschüren für den sofortigen Einsatz in der Gruppe (Ideen, Rezepte, Übungen, begleitende Theorie)
 - Materialien für die Elternarbeit (Tipp-Cards, Newsletter, Präsentationsvorlage für den Elternabend)
 - Eine Tiger-Handpuppe
 - Zugang zur TigerKids-Online-Schulungsplattform mit eigenem Bereich für die Erzieher*innen „Meine Gesundheit“



DAS PROGRAMM



Ganzheitliches Programm zur Vorbeugung von Übergewicht und Adipositas im Setting Kindergarten.



Einüben eines gesunden Lebensstils durch handlungsorientiertes Lernen in den Bereichen:

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung



Die Programminhalte sind auf eine Dauer von drei Jahren ausgerichtet.

DIE KOOPERATIONSPARTNER STIFTUNG KINDERGESUNDHEIT & SBK



„Zusammen machen wir uns stark für den Ausbau von **gesundheitsfördernden Strukturen** an deutschen Kindergärten und möchten Kinder sowie Eltern und Erzieher*innen für einen **gesunden Lebensstil** motivieren.“

www.kindergesundheit.de

www.sbk.org/tigerkids



PROGRAMMZIELE

Reduzierung der inaktiven Freizeitbeschäftigung

Höherer **Obst-**
und
Gemüseverzehr



Mehr **Wasser**
und energiearme
Getränke



Regelmäßige
Entspannung



Steigerung der
körperlichen
Aktivität

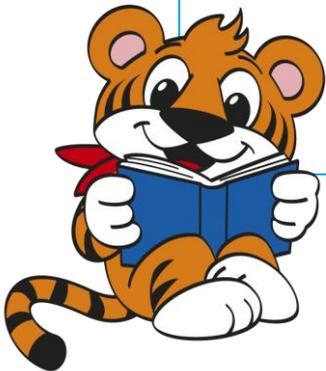


VERHALTENS- UND VERHÄLTNISPRÄVENTION

Verhalten

Zahlreiche Anregungen für die Bereiche

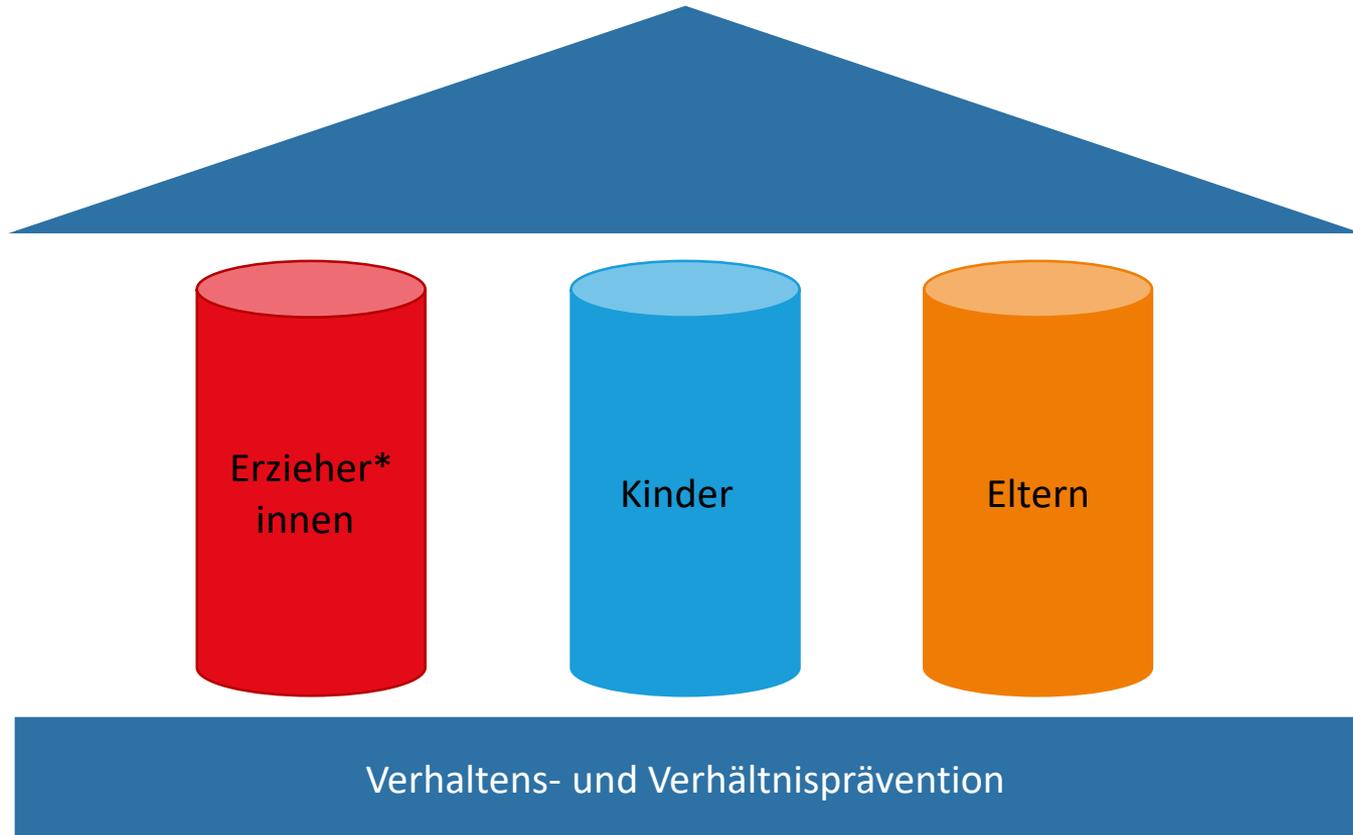
- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung



Verhältnis

- Magischer Obstteller
- Einrichten einer Wasser - Getränkestation
- Tiger-Rennen
- Tipps und Tricks zur Gestaltung von bewegungsfreundlichen Umgebungen/Räumen

DIE SÄULEN DES PROGRAMMS



ZIELGRUPPE ERZIEHER*INNEN



- Umfangreiche Materialbox mit Leitfaden, Handpuppe, Poster, Tipp-Cards usw.
- Material für Elternabende: Präsentationsvorlage und fachliche Hintergrundinformationen
- TigerKids-Online-Schulungsplattform: anschauliche und spielerische Vermittlung der Programminhalte mit eigenem Bereich für Erzieher*innen: „Meine Gesundheit“
- Monatlicher Praxistipp

ZIELGRUPPE KINDER



- Handpuppe als Leitfigur
- Handlungsorientierte Aktivitäten und Spiele, um einen gesunden Lebensstil zu fördern
- Kinder werden intrinsisch motiviert, um ihre Neugier und Spaß an der Sache zu nutzen
- Ernährungsprogramm
- Ausgearbeitetes Bewegungsprogramm
- Vorbereitete Entspannungseinheiten

ZIELGRUPPE ELTERN



- Pro Kindergartenjahr einen Elternabend zum Programm „TigerKids“
- regelmäßige Einbindung
 - Newsletter (2 x pro Kindergartenjahr)
 - Tipp-Cards (4 x pro Kindergartenjahr)
- Zusätzlicher Elternbereich auf der Homepage mit weiteren Informationen und Ideen

ERFOLGE DES PROGRAMMS

Eine cluster-randomisierte Studie untersuchte die Effekte des „TigerKids“-Programmes im Hinblick auf das Bewegungs- und Ernährungsverhalten und die Prävalenz von Übergewicht:

- Mehr Obst- und Gemüse zweimal pro Tag
- Signifikant weniger Verzehr von energiereichen Getränken

- Prävalenz von Übergewicht nach einem Kindergartenjahr 13,9 % versus 18 % in den Kontrollkindergärten.
- Adipositas fand sich in der Kontrollgruppe bei 5,4 % der Kinder – in der Gruppe mit TigerKids nur bei 3,4 %!

Strauss, A., Herbert, B., Mitschek, C., Duvinage, K., & Koletzko, B. (2011). TigerKids. Erfolgreiche Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen [TigerKids. Successful health promotion in preschool settings]. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 54(3), 322–329. <https://doi.org/10.1007/s00103-010-1225-6>



STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT
www.kindergesundheit.de

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse