

Die monatliche Information der
Stiftung KinderGesundheit für
Journalistinnen & Journalisten

Stiftung KinderGesundheit informiert über den erfolgreichen Einsatz des Präventionsprogramms TigerKids

Im Kindergarten Gesundheit lernen

Richtiges Essen und viel Bewegung sind die wichtigsten Bausteine für die gesunde Entwicklung von Kindern. Je früher es gelingt, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten in die richtigen Bahnen zu lenken, umso größer sind die Chancen, späteren Krankheiten und der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen. Dieses Ziel verfolgt das von der gemeinnützigen Stiftung KinderGesundheit entwickelte Interventionsprogramm „TigerKids“. Eine soeben publizierte Studie von Wissenschaftlern der LMU München hat ergeben: Das Programm arbeitet tatsächlich erfolgreich! Die Kinder in den TigerKids-Kindergärten essen mehr Obst, trinken weniger ungesunde Getränke und neigen weniger zum Übergewicht.

Das Programm „Tigerkids – Kindergarten aktiv“ wird derzeit in Projektpartnerschaft der Stiftung KinderGesundheit und der AOK Gesundheitskasse bundesweit angeboten und erreicht bereits mehr als 3 000 Kindertageseinrichtungen und damit über 150 000 Familien. „Es gibt mittlerweile sogar Wartelisten für die interessierten Kindergärten, denn die AOKs kommen kaum noch nach, die Mitarbeiter für den Einsatz des Präventionsprogramms zu schulen“, berichtet Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung KinderGesundheit und Initiator des Präventionsprogramms TigerKids.

Auch Gesundes schmeckt gut

„Was Hänschen lernt, davon profitiert Hans ein Leben lang“, umschreibt Professor Koletzko die Zielsetzung des Präventionsprogramms seiner Stiftung. „Unsere TigerKids lernen frühzeitig, dass gesunde Ernährung gut schmecken kann, dass Wasser nicht nur zum Waschen da ist, und dass regelmäßige Bewegung Spaß macht und gut tut. Damit ist ein wichtiger Grundstein gelegt. Denn was für Drei- bis Sechsjährige zu einer Selbstverständlichkeit geworden ist, wird auch im Erwachsenenalter viel häufiger beibehalten. Das ist die einfachste und wirkungsvollste Prävention gegen die sonst drohenden Gesundheitsschäden“.

» **Schwerpunktthema:**
Im Kindergarten
Gesundheit lernen

Seite 1-4

» Ein „magischer Obstteller“, auf dem Obst und Gemüse mundgerecht geschnipselt bereitliegen, wird für die Kinder wie durch Zauberei immer wieder nachgefüllt und regt sie zum regelmäßigen Zugreifen an «

Die Bausteine des TigerKids-Programms sind so gestaltet, dass sie problemlos und dauerhaft in den Kindergartenalltag integriert werden können. Die wichtigsten Ziele lauten:

- regelmäßiger Obst- und Gemüseverzehr;
- regelmäßiges Trinken von gesunden und kalorienarmen Getränken bei gleichzeitiger Senkung des Konsums von süßen Dickmachern;
- eine gesunde Pausenverpflegung und
- regelmäßige körperliche Bewegung in der Kindertagesstätte und in der Freizeit.

Der schlaue Tiger kennt sich aus

Das Programm enthält Lernmaterialien für die Kinder selbst, für das Team der Kindertagesstätte und für die Eltern der Kinder. Die Handpuppe eines schlaunen Tigers begleitet als Leitfigur die Kinder durch das Programm. Mit Hilfe der Puppe können Erzieherinnen zum Beispiel spielerisch die mitgebrachten Pausenbrote beurteilen. Die Kinder identifizieren sich mit dem Tiger und wissen recht bald, dass er sich wirklich mit Ernährung auskennt und viele Bewegungsspiele mitmacht.

Ein Beispiel für das Lernen im Spiel: In einem Holzzug, gezogen von der „kleinen Lok, die alles weiß“, füllen Kinder sieben Waggons nach und nach mit Lebensmitteln und Getränken. Die Kinder sollen die Waggons in der richtigen Reihenfolge mit Lebensmitteln beladen. Zuerst kommen Gemüse, Obst und Getreideprodukte (z. B. Brot und Müsli), dann Getränke (z.B. Wasser, ungesüßter Tee, Fruchtsaftschorlen), Milch- und Käseprodukte sowie Eier und Fisch, Fette/Öle (z.B. Bratwürstchen, Fleisch), zuletzt Süßigkeiten. So lernen die kleinen TigerKids die Lebensmittelgruppen einer ausgewogenen Ernährung kennen.

Ein „magischer Obstteller“, auf dem Obst und Gemüse mundgerecht geschnipselt bereitliegen, wird für die Kinder wie durch Zauberei immer wieder nachgefüllt und regt sie zum regelmäßigen Zugreifen an. Häufig werden so genannte Tiger-Rennen durchgeführt, die die Kinder spielerisch anleiten, ein gesundes Frühstück in den Kindergarten mitzubringen.

Toben nach dem Stundenplan

Zur Steigerung der körperlichen Aktivität im Kindergarten gibt es ein geführtes Bewegungsprogramm, mit dessen Hilfe sich die Kinder dreimal pro Woche jeweils eine Stunde angeleitet bewegen. Das Team des Kindergartens wird geschult und erhält einen Leitfaden mit sechs Themenheften, die wichtige Informationen, Tipps und Materialien zur Integration der Eltern sowie zahlreiche praktische Vorschläge für Bewegungsspiele und Aktionen rund um das Thema Ernährung enthalten.

Ein Wissenschaftlerteam der Münchner Universität hat das Programm rund zwei Jahre lang begleitet. Die Experten verfolgten die Verhaltensänderungen in zwei Etappen bei 1318 und 1340 Kindern in rund 64 Kindergärten, in denen das Präventionsprogramm umgesetzt wurde. Das Ernährungs- und Freizeitverhalten der Kinder zu Hause wurde durch einen Elternfragebogen erfasst. Die Kinder wurden anschließend, bei der Einschulung gemessen und gewogen. Ihre Neigung zu Übergewicht bestimmten die Wissenschaftler mit Hilfe des so genannten Body-Mass-Index. Zusätzlich wurde das Team des jeweiligen Kindergartens nach seinen Erfahrungen mit dem Programm strukturiert befragt.

» Durch die „Aktion Tigerkids“ werden wichtige Risikofaktoren des Übergewichts günstig beeinflusst «

Der Erfolg lässt sich messen

Die soeben in einer internationalen ernährungswissenschaftlichen Fachzeitschrift (Clinical Nutrition 28 (2009) 122-128) durch Dr. Otmar Bayer und Mitarbeiter veröffentlichten Ergebnisse der Studie sind mehr als erfreulich, konstatiert die Stiftung Kindergesundheit. Sie zeigen, dass durch die „Aktion Tigerkids“ wichtige Risikofaktoren des Übergewichts günstig beeinflusst werden. TigerKids-Kinder essen zu Hause signifikant häufiger viel Obst, nämlich zwei Portionen pro Tag (66,6 Prozent der TigerKids-Kinder gegenüber 55,7 Prozent der Kinder ohne TigerKids-Programm). Sie greifen auch häufiger zu Gemüse (42,7 Prozent gegenüber 33,6 Prozent).

Gedrosselt wird auch der Wunsch nach süßen Getränken: In der TigerKids-Gruppe trinken 60,4 Prozent der Kinder nicht mehr als täglich ein Glas Limonade oder Fruchtsaft etc. In der Kontrollgruppe sind es nur 47,7 Prozent der Kinder.

Ein positiver Trend zeigt sich in den TigerKids-Kindergärten auch im Hinblick auf die Häufigkeit von Übergewicht. Mit 13,9 Prozent sind Tigerkids seltener übergewichtig als Kontrollkinder mit 18 Prozent. Auch die regelrechte Fettsucht (Adipositas) kommt mit 3,4 Prozent gegenüber 5,4 Prozent deutlich seltener vor.

Professor Berthold Koletzko: „Etwa 97 Prozent aller Kinder in Deutschland besuchen Kindergärten und Kindertagesstätten. Dort sind also grundsätzlich alle Bevölkerungsgruppen vertreten. Besonders erfreulich ist, dass wir durch das TigerKids-Programm auch viele Kinder aus bildungsfernen Familien und aus Familien mit Migrationshintergrund erreichen können, bei denen die bisherigen Präventionsprogramme häufig keine Wirkung gezeigt haben“.

Das Programm TigerKids hat viele Mütter und Väter

Das Projekt zur Bewegungs- und Ernährungserziehung „TigerKids – Kindergarten aktiv“ der Stiftung Kindergesundheit wurde am Dr. von Haunerschen Kinderspital der LMU München (Projektleitung: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Dr. rer. biol. hum. Angelika Strauß, Dr. oec. troph. Birgit Herbert) mit weiteren Experten wie dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (Dipl. oec. troph. Christine Mitschek), dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen der Universität Karlsruhe (Prof. Dr. phil. Klaus Bös, Susanne Bappert M. A., Kristin Duvina M. A.), dem Staatsinstitut für Frühpädagogik (PD Dr. Fabienne Becker-Stoll, Dr. phil. Heinz Krombholz) und dem Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin der LMU München (Dr. med. Otmar Bayer, Prof. Dr. med. Rüdiger von Kries) entwickelt. Finanziell unterstützt wurde TigerKids von der Gesundheitsinitiative „Gesund.Leben.Bayern.“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz.

Die Evaluation der Wirkungen wurde zusätzlich durch das Münchener Zentrum für Gesundheitswissenschaften und das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Die AOK Bayern hat die Pilotphase des Projekts durch zusätzliche Beratung der Kindergärten unterstützt.

Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Bitte helfen Sie uns

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung KinderGesundheit zugute kommt.
Mit einem Beitritt zum Freundeskreis der Stiftung KinderGesundheit können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter:
www.kindergesundheit.de

Spendenkonto Nr.: 520 55 520,
Hypovereinsbank München,
BLZ: 700 202 70

Dieser Newsletter wird
unterstützt von

strukturplan

Agentur für
Print & Kommunikation

www.strukturplan.de