TigerKids – das Programm für Kindergesundheit

17. November 2019

Materialien kostenlos beziehen

Das Projekt "TigerKids - Kindergarten aktiv" mit den drei wichtigen Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung wurde von der Stiftung Kindergesundheit am Dr. von Haunerschen Kinderspital der LMU Münchent mit weiteren Experten wie dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit entwickelt. Das Programm soll konkrete Hinweise zur Realisierung von gesunder Kindererziehung bieten.

Finanziell unterstützt wurde TigerKids von der Gesundheitsinitiative "Gesund.Leben.Bayern." des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit. Die Evaluation des Interventions-programms wird zusätzlich durch das Münchener Zentrum für Gesundheitswissenschaften und das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Durch zusätzliche Beratung der Kindergärten hat die AOK Bayern die Pilotphase des Projekts unterstützt.

TigerKids ermöglicht sowohl Kindern als auch ErzieherInnen viele positive Erfahrungen und bewegt die gesamte Familie. Alle haben Spaß an Bewegung/Entspannung und einer gesunden, leckeren Ernährung.

TigerKids hat erfreulicherweise mit der AOK - Die Gesundheitskasse einen starken Partner gefunden, wodurch das Projekt bundesweit in derzeit etwa 5.500 Kindergärten und somit für etwa 300.000 Familien umgesetzt werden kann. Damit dies gelingt, wurden bereits mehr als 20.000 Erzieherinnen geschult. Es beteiligen sich die AOKs aller 16 Bundesländer, so dass mit Hilfe der AOKs vor Ort innerhalb der nächsten drei Jahre mehrere Tausend Kindergärten erreicht werden können! Dadurch gewinnt TigerKids im Vergleich zu anderen Initiativen eine neue Dimension, weil erstmals über regionale oder landesspezifische Einzelprojekte hinaus versucht wird, substantielle Verbesserungen in der

Gesundheitsförderung deutscher KiTas in der Breite zu etablieren.

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

Ziele des Programms:

- Mehr frisches Obst und Gemüse essen, mehr energiefreie & ungesüßte Getränke konsumieren und eine gesunde Brotzeit in den Kindergarten mitbringen
- Mindestens eine Stunde täglich bewegen, weniger inaktive Freizeitbeschäftigung ausüben und sitzende Tätigkeiten reduzieren
- Den Wechsel von Bewegung und Entspannung wahrnehmen, Fantasie entfalten & eigenes Gestaltungsvermögen fördern und Entspannungsfähigkeit verbessern

Zu diesem Zweck gibt es das Tigerkids Material
TigerKids-Materialbox
Kindergärten, die am Projekt teilnehmen, arbeiten mit je einer TigerKids-Materialbox pro Betreuungsgruppe sowie einem Holzzug pro Einrichtung. Die Kosten dafür übernimmt die AOK. Jährlich werden von Präventionsfachkräften der AOK alternierend Elternveranstaltungen zu Ernährung und Bewegung/Entspannung, sowie ein Workshop für die Erzieherinnnen gehalten.

Sie enthält Tiger-Handpuppe, einen Tigerkids-Holzzug, einen Leitfaden für Erzieherinnen und Elternbriefe.

Leitfaden für Erzieherinnen:
Ein Ordner mit sieben Themenheften dient als zentrales Werkzeug zur Umsetzung des Programms im Kindergarten. Die Erzieherinnen finden in den Heften die wichtigsten Projekt- und Fachinformationen zu den Themen Bewegung/Entspannung und Ernährung im Kindergartenalter wieder. Weiterhin enthalten sie Tipps und Materialien zur Integration der Eltern in das Programm sowie viele praktische Spiel- und Übungsbeispiele bzw. jahreszeitlich passende Aktionen, um die Kinder für mehr Bewegung, Entspannung und eine gesündere Ernährung zu begeistern.

Tipp-Cards und Elternbriefe:
Beide Materialien sind wichtige Informationsquellen für die Eltern. Tipp-Cards sind wie bunte Postkarten, auf denen wichtige Hinweise rund um Bewegung /Entspannung und gesunde Ernährung kurz und knapp dargestellt sind. Auf der Vorderseite sind Teile eines großen Tiger-Motivs abgebildet. Alle Tipp-Cards lassen sich zu einem großen Tiger-Puzzle mit drei mobilen Tigern zusammensetzen. So sammeln Kinder die Karten, weil sie die Tiger haben wollen und "nebenbei" lesen die Eltern immer mal wieder die Infos auf der Rückseite vor. Ausführlichere Informationen erhalten die Familien halbjährlich über die Elternbriefe.

Quelle: www.tigerkids.de

- Facebook
- Twitter
- Google+
- Mail

- Bewegung
- Ernährung
- Gesundheitserziehung