



**Gute Beispiele zur Umsetzung des Aktionsprogramms  
„Kinderfreundliches Rheinland-Pfalz – Politik für Kinder  
mit Kindern“ und der Umsetzung von Kinderrechten**

<b>Grunddaten zum Projekt</b>	
<b>„TigerKids – Kindergarten aktiv“ – Ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in Kindertageseinrichtungen</b>	
in Auftrag gegeben von/verantwortet von	AOK Bundesverband
durchgeführt von	AOK Rheinland-Pfalz
gefördert von	
Kooperationspartner	MBWJK
Internetauftritt zum Projekt	www.tigerkids.de
Themenschwerpunkt	Förderung gesunder Ernährung und vermehrter Bewegung
Adressaten des Projektes	Kindergartenkinder mit ihren Eltern und Erziehungsfachkräfte
Projektzeitraum	ab 2007 geplant als Angebot für 3 Jahre, wird nach erfolgreicher Anlaufphase als Angebot weitergeführt

<b>Ziel des Projektes / Fragestellung des Projektes (max. ½ Seite)</b>
<p>Für das Projekt wurden – bezogen auf die Kinder – sehr konkrete Ziele formuliert:</p> <p>Die Kinder sollen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- mehr frisches Obst und Gemüse statt kalorienreicher Nahrungsmittel essen,</li><li>- mehr Wasser, ungesüßten Tee und verdünnte Saftschorlen als Durstlöscher trinken statt energiereicher Softdrinks und gezuckerter Getränke,</li><li>- mindestens eine Stunde täglich körperlich aktiv sein,</li><li>- körperlich inaktive Freizeitbeschäftigungen (z.B. Computerspiele und Fernsehen) auf möglichst eine Stunde pro Tag einschränken.</li></ul> <p>Die einzelnen Projekt-Bausteine sollen den Kindern ein handlungsorientiertes Erleben und Einüben eines gesunden Lebensstils ermöglichen.</p> <p>Im Rahmen der gesundheitsfördernden Maßnahmen soll speziell auch der stetigen Zunahme von Übergewicht im Kindesalter, häufig bedingt durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel, entgegen gewirkt</p>



werden.

Das Projekt soll ferner dazu beitragen, diese Ziele dauerhaft in den Kindergarten- und Familienalltag zu implementieren. Ein grundsätzliches Anliegen des Projektes ist es, nachhaltige Veränderungen in der Lebenswelt „Kita“ (organisatorisch, Vernetzung der Themen Ernährung und Bewegung, Einbindung gesundheitsrelevanter Themen in den Kita-Alltag) herbeizuführen.

#### **Beschreibung des Projektes (max. 1 Seite)**

Folgende Angebote hält die AOK für die Kitas und Erziehungsfachkräfte innerhalb des Projektes bereit:

##### **Kinder**

- Spielerische Vermittlung von gesundem Essen und Spaß an Bewegung (Tiger-Handpuppe, Holzzug, Bewegungsprogramm, Lieder-CD usw.)
- Viele verschiedene Aktionen während des Jahres

##### **Kindergartenteam**

- Zweitägige Schulung vorab
- Workshop nach einem Jahr
- Unterstützung via Internet im internen Bereich
- Betreuung durch die AOK vor Ort

##### **Eltern**

- Infos mittels Elternbriefen und Tipp-Cards
- Elternabende mit Unterstützung der AOK
- Zusätzliche Infos via Internet

Bei Bedarf unterstützen AOK-Präventionsfachkräfte die Kita vor Ort (individuelle Beratung oder telefonisch) bei der Umsetzung des Projekts

#### **Einschätzung der Bedeutung des Projektes**

Positive Erfahrungen liegen aus einem Pilot-Versuch mit TigerKids in 42 Pilot-Kindergärten Bayerns vor. Erste Evaluationsergebnisse belegen die günstigen Effekte auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder. Ab 2007 wird das Projekt durch die AOK nahezu bundesweit mit zahlreichen Kitas umgesetzt.

Nach dem Start des Projektes in 2007 in 168 Kitas wurden bis 2010 in Rheinland-Pfalz 577 Kindergärten in das Programm aufgenommen. D. h.: Mehr als 10.000 Kinder und ihre Familien (Eltern und Geschwister) wurden erreicht. Mehr als 1.150 Erzieher/-innen wurden geschult.



### Veröffentlichungen/bestellbare Materialien/zu erwartende Produkte

#### **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.

#### **Tiger-Handpuppe:**

Der Tiger begleitet als Leitfigur die Kinder durch das TigerKids-Programm.

#### **TigerKids-Holzzug:**

Geführt durch eine Geschichte füllen die Kinder alle sieben Waggon des Holzzuges mit Lebensmitteln und Getränken, die Bestandteil einer gesundheitsförderlichen Ernährung sind. Die Kinder lernen somit die Lebensmittel den sieben Lebensmittelgruppen zuzuordnen und eignen sich nebenbei kindgerecht „erstes Ernährungswissen“ an.

#### **Leitfaden für Erzieherinnen:**

Ein Ordner mit sechs 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 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 und eine gesündere Ernährung zu begeistern: z. B. Ausflüge zum Bauernhof, Imker, Bäcker, Erdbeerfeld

#### **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 und gesunde Ernährung kurz und knapp dargestellt sind.

#### **TigerKids-Kochbuch:**

Erhältlich in allen AOK-Geschäftsstellen.

### Planungen zur Umsetzung des Projektes nach Ablauf des Projektzeitraums (Implementation)

Nach dem Start des Projektes in 2007 und der auf 3 Jahre angelegten Anlaufphase wird das Projekt auch in den folgenden Jahren durchgeführt.

### ferner von Interesse...

- klare einfache Projektziele
- Zielerreichung durch Kernelemente
- Zielverstärkung durch variable Elemente
- Berücksichtigung der Situation vor Ort durch individuelle Auswahl aus einer Vielzahl an variablen Elementen



---

<b>Kontakt – Informationen zum Projekt</b>	
Ansprechpartner	Petra Sandmann-Gilles
Adresse	AOK – Die Gesundheitskasse in Rheinland-Pfalz Gesundheitsförderung Virchowstr. 30 67304 Eisenberg
Telefon	06351/403-478
E-Mail	<a href="mailto:Petra.sandmann-gilles@rp.aok.de">Petra.sandmann-gilles@rp.aok.de</a> oder Ernährungsberatung der AOK vor Ort
Stand	Dez. 2010