

## Ausgabe Dezember 2017

### In Kita und Schule auch Gesundheit lernen

*Stiftung Kindergesundheit fördert das Wissen von Kindern in Bildungseinrichtungen über gesunde Lebensmittel und Getränke*

Im Laufe der letzten zehn Jahre hat sich das Angebot in Kindertagesstätten verdoppelt und die Zahl der Ganztagsangebote von Schulen verdreifacht. Wenn immer mehr Kinder ganztags betreut werden, sollten sie sich dort nicht nur Wissen über Lesen und Rechnen aneignen, sondern auch die Grundregeln eines gesundheitsförderlichen Lebensstils vermittelt bekommen, fordert die Stiftung Kindergesundheit. Sie hat dazu mehrere Programme entwickelt, die bereits von vielen Bildungseinrichtungen mit großem Erfolg genutzt werden.

Die Lebensverhältnisse von Familien und auch die Einstellungen von Müttern und Vätern haben sich in den letzten Jahren stark verändert. So sind heute mehr Mütter berufstätig als früher, mehr Kinder werden aushäusig betreut und mehr Väter nutzen die Elternzeiten. Der Ausbau für Kinderbetreuung in Kitas und Ganztageschulen hat die Lebenschancen von Familien deutlich verbessert, stellt die Stiftung Kindergesundheit in ihrer aktuellen Stellungnahme fest. Mittlerweile nehmen über 2,8 Millionen Schulkinder am Ganztagsschulbetrieb teil. 614.000 Kleinkinder werden in Kindertagesstätten betreut, 82,4 Prozent von ihnen erhalten eine Mittagsverpflegung.

„Wir sollten die dadurch entstandenen Chancen für die Gesundheit der Kinder besser nutzen“, betont Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Berthold Koletzko, Stoffwechselexperte der Universitätskinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Gewohnheiten und Einstellungen werden entscheidend in den ersten Lebensjahren geprägt. Kindergarten und Grundschule spielen deshalb bei der ganzheitlichen Gesundheitsbildung eine besondere Rolle. Was im Vorschul- und Schulalter zu einer Selbstverständlichkeit geworden ist, wird auch im Erwachsenenalter viel häufiger beibehalten. Das ist die einfachste und wirkungsvollste Prävention gegen die sonst drohenden Gesundheitsschäden“.

Die von der Stiftung Kindergesundheit entwickelten Programme **Curriculum Gesundheitsförderung**, **TigerKids** und **DIE RAKUNS** haben zum Ziel, die Defizite der Kinder in den Bereichen Essen und Trinken, Bewegung und Hygiene, Umwelt und Medien zu verringern. Sie werden in über 20 000 Einrichtungen mit Erfolg eingesetzt und schließen die Lücken auf dem Gebiet der gesundheitlichen Bildung an Kitas, Kindergärten und Grundschulen.

Das Präventionsprogramm **TigerKids** richtet sich an die Kinder in Kindertagesstätten. Die Mitarbeiterinnen der Einrichtungen fördern durch einfache und spielerische Elemente vor allem drei Bereiche gesundheitsbewussten Verhaltens:

O Freude an regelmäßiger Bewegung,

O das Trinken von Wasser anstelle von energiereichen, gezuckerten Getränken, und

O der genussvolle Verzehr von Gemüse und Obst als Zwischenmahlzeit anstelle von dickmachenden



Süßigkeiten.

## Waschbären sorgen für ein gesundes Klassenzimmer

Als ein besonders erfolgreiches Präventionsprogramm der Stiftung Kindergesundheit erweist sich das Projekt DIE RAKUNS. Das Programm hilft den Kindern, Verhaltensweisen zu erlernen, die sich langfristig positiv auf ihre Gesundheit auswirken.

Bei den RAKUNS handelt es sich um eine Waschbärenfamilie im Comic-Stil. Mit den Comic-Waschbären sollen die Schülerinnen und Schüler Bewegung und Entspannung, ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Körperpflege und -hygiene als wichtige Elemente einer gesunden Lebensweise kennen lernen.

Bundesweit können mehr als 250.000 Kinder in mehr als 10.000 Grundschulklassen mit Hilfe der lustigen Comicfiguren ihr Wissen über eine gesunde Lebensweise erweitern und es in das Verhalten im Alltag umsetzen. Das Projekt geht jetzt in die nächste Runde: Ab sofort können auch Schülerinnen und Schüler der dritten und vierten Klassen am Programm teilnehmen. Das Angebot der Stiftung Kindergesundheit in Zusammenarbeit mit der Krankenkasse IKK classic wurde um ein Materialpaket für die älteren Grundschüler erweitert.

Professor Berthold Koletzko hebt hervor: „Das Konzept wurde mit dem Ziel entwickelt, eine nachhaltige Verhaltensänderung und Wissensverbesserung der Schülerinnen und Schüler durch Einbeziehung von Elternhaus und Schule zu erreichen. Das Besondere ist, dass die Schülerinnen und Schüler selbst Experimente durchführen und Aha-Effekte erleben, die nachhaltig wirksam sind“.

Durch das Lernangebot setzen sich die Kinder aktiv mit dem Thema: „Ich und Ernährung“, auseinander. Mit den fröhlichen Comics lernen die Kinder erkennen, dass Lebensmittel unterschiedlich zusammengesetzt sind. Sie lernen Baustoffe von Lebensmitteln sowie deren Aufgaben kennen und können Nahrungsmittel, in denen diese enthalten sind, benennen. Sie erfahren, welche verschiedenen Lebensmittel sie brauchen, um sich ausgewogen zu ernähren. Sie entwickeln ein Gespür für einen bewussten Umgang mit Zucker. Sie verinnerlichen die Grundsätze einer gesunden Ernährung und werden auch mit den emotionalen und gesellschaftlichen Aspekten des Essens vertraut.

## Besonders wichtig: Sicherer Umgang mit den Medien

Kinder in den Kindertagesstätten und Grundschulen sind heute bereits „digital natives“, stellt die Stiftung Kindergesundheit fest. Sie gehören zur ersten Generation, die von klein auf mit den neuen Techniken des digitalen Zeitalters aufgewachsen ist. Internet, Mobiltelefone und Computerspiele sind integrale Bestandteile ihres Lebens.

Durch den vertrauten und selbstverständlichen Umgang mit den digitalen Medien sind auch die Erwartungen dieser Kinder anders als von früheren Generationen. Das wird auch im Programm der RAKUNS berücksichtigt. Das Projekt enthält ein umfangreiches, kindgerechtes Internetangebot. Ein Modul zur Medienkompetenz führt die älteren Grundschüler an einen sicheren Umgang mit Internet, Smartphone und Computerspielen heran.



## Kinder brauchen Kinder

Die Ganztagsbetreuung von Kindern entspricht den veränderten Alltagsbedingungen unserer Tage, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit. Von den berufstätigen Müttern und Vätern wird heute mehr zeitliche Flexibilität verlangt. Deshalb benötigen die Eltern auch bei der Betreuung ihrer Kinder mehr Flexibilität.

Hinzu kommt, dass eine Ganztagsbetreuung bessere Möglichkeiten zur Förderung von Kindern bietet. Vor allem Kinder aus bildungsfernen Familien können davon profitieren.

Ein weiterer Vorteil laut Stiftung Kindergesundheit: Das Zusammensein mit anderen Kindern stärkt die soziale Kompetenz der in den Bildungseinrichtungen betreuten Mädchen und Jungen und bewahrt die Kinder vor der Vereinzelung.

**Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.**

**Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer:**

**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](http://www.kindergesundheit.de)

Spendenkonto: HypoVereinsbank München  
IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20  
SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

**Vielen Dank!**



# Newsletter

Die monatliche Information der  
Stiftung Kindergesundheit für  
Journalistinnen & Journalisten



Stiftung  
Kindergesundheit

