

Unser Leitthema 2009/2010

„TigerKids“ - Wir bewegen Kinder!

TigerKids ist ein bundesweit erfolgreiches Programm in derzeit etwa 3.000 KiTas zur Bewegungs- und Ernährungserziehung unter der Schirmherrschaft von Bundesfamilienministerin Dr. Ursula von der Leyen.

Begleitet und angeleitet von der AOK.

Wir sind mit dabei!

Unsere Projektziele für eine bewegte Kinderwelt:

- Verhaltensänderung der ganz Kleinen, um ein gesundes, aktives Erwachsenwerden zu ermöglichen
- Förderung regelmäßiger Bewegung, die Spaß macht
- Gesundheitsfördernde Auswahl von Speisen und Getränken
- Handlungsorientiertes Erleben und Einüben gesunden Lebensstils
- Bei Elternabend am.....werden sie genau über unser Projekt informiert.

Weitere Hauptthemen und Unterthemen des Jahres 2009 / 2010 entnehmen sie bitte den jeweiligen Zeitabschnittsplänen die aushängen.

Der Lokführer-Tiger

Der kleine Tiger hat uns gelehrt
wie man sich gesund ernährt.
Mit der kleinen Lok fuhr er daher,
diese war beladen schwer.
Mit Obst und Gemüse fing es an,
dann kamen Getreide und Getränke dran.
Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Ei,
auch wenige Fette waren dabei.
Sogar Süßigkeiten, doch nicht zu viel,
kann man essen, wenn man will.
Auf die richtige Menge kommt es an,
das wissen wir nun und halten uns dran!

Der Obst-Tiger

Obst und Gemüse, das schmeckt fein,
da hauen wir täglich tüchtig rein.
Ja, unsere Obst-Bar ist famos,
da ist die Auswahl riesengroß.
Äpfel, Birnen und noch viel mehr,
die geben uns Schwung, schaut nur mal her.

Der Sport-Tiger

Bewegung das ist unser Hit, sie macht uns schlau und hält uns
fit.
Klettern, hüpfen, Purzelbaum, machen wir täglich in diesem
Raum. Seht euch unsere Muskeln an,
wir zeigen, wie man sie kriegen kann.

Der Familien-Tiger

Ja wir wissen ganz genau, wie man fit wird und sehr schlau. Auch unseren Eltern bringen wir's bei, Schluss ist mit der Sitzerei.

Bewegung ist nun angesagt, gesundes Essen jeden Tag. So bringen wir unsere Eltern in Schwung sie werden alle schlank und jung.

Damit wir auch alles richtig machen bekamen wir vom Ministerium viele Sachen.

Genau informiert werden Mama und Papa, eine Ernährungsexpertin war schon da.

So kann gar nichts schief gehen und wir danken sehr Euch allen, die ihr heute kamt zu uns her.

Brief einer begeisterten Mutter

"...Ich möchte Ihnen ein ganz großes Lob aussprechen. Ich finde diese Initiative, die Sie vertreten, wunderbar. Ich habe zwei Töchter, von denen die Ältere seit September im Kindergarten ist. Ich möchte unseren Haushalt nicht als überaus ernährungsbewusst bezeichnen, aber wir achten doch auf eine ausgewogene Ernährung und legen Wert auf täglich frisches Kochen, was ja auch nicht mehr selbstverständlich zu sein scheint. Aber wie andere Eltern auch, hat man irgendwann das Problem, dass die Kinder in einer Phase sind, in der sie "dies und das" nicht wollen und schon gar nichts "Neues". Seit im Kindergarten die TigerKids eingeführt wurden, überrascht mich meine Tochter oft mit Wissen, das ich von einer 3-Jährigen nicht erwarten würde. Darüber hinaus hat sie mittlerweile Lust, Neues auszuprobieren, kaufte sich neulich eine Kiwi, wünscht sich Gemüse zum Essen und keine Nudeln usw. Jeden Tag lernt sie und auch ich wieder neu zu schauen. Man bekommt Lust, noch bewusster mit der Ernährung umzugehen und man kann schon erkennen, wie es bei meiner Tochter in den Alltag eingebaut wird - selbstverständlich wird. Ich möchte Ihnen für Ihre Initiative danken, für Ihr Interesse an den Kindern, das heutzutage leider immer mehr nachlässt. Und ich kann Ihnen nur Bestätigung geben. Es funktioniert. Ich bin als Mutter stolz darauf, in einem Kindergarten zu sein, der ein Gesundheitskindergarten ist. Vielen Dank und machen Sie weiter so!"