

Übergewichtsprävention (Gesundheitsförderung) in der Kita – Ein Überblick



Zahlen, Daten, Fakten zum Übergewicht



Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

- **15% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig oder adipös, 6,3% sind adipös.**

Einteilung des Körpergewichts	Anteil der 3 bis 17jährigen
Starkes Untergewicht	1,9 %
Untergewicht	5,1 %
Normalgewicht	78 %
Übergewicht	8,7 %
Adipositas	6,3 %



Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

- **9 % der 3- bis 6-Jährigen**
 - **15 % der 7- bis 10-Jährigen und**
 - **17 % der 14- bis 17-Jährigen**
- sind übergewichtig**

- **2,9 % der 3- bis 6-Jährigen**
 - **6,4 % der 7- bis 10-Jährigen und**
 - **8,5 % der 14- bis 17-Jährigen**
- sind adipös**

→ Anstieg um etwa 50 % im Vergleich mit der Referenzpopulation aus den 1980er- und 1990er-Jahren

Quelle: Robert Koch-Institut (2008): Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS)



Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen in Mecklenburg Vorpommern

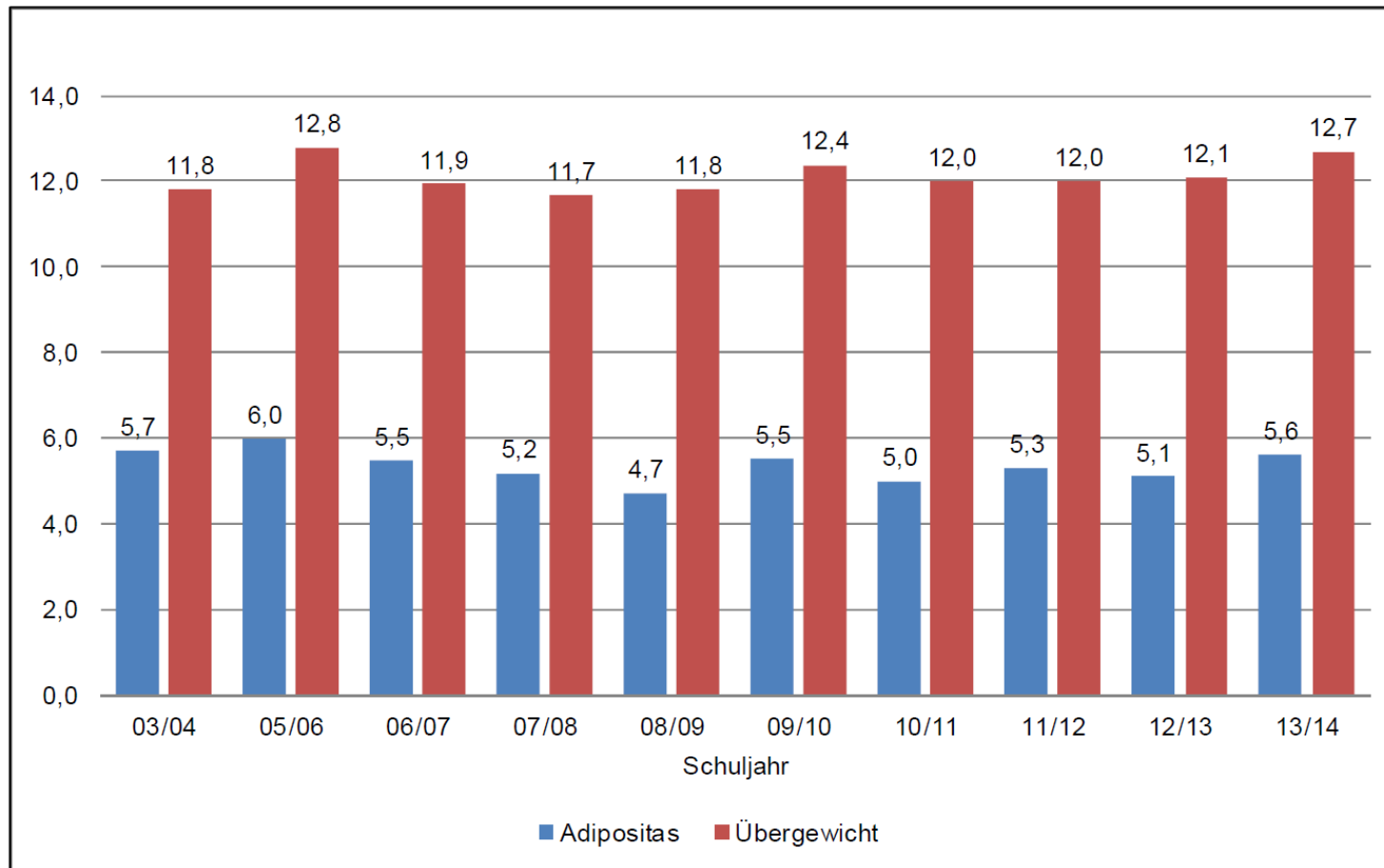


Abbildung 39: Anteil der einzuschulenden Kinder mit Übergewicht und Adipositas im Zeitvergleich. Quelle: Schuluntersuchungen des schulärztlichen Dienstes des ÖGD.

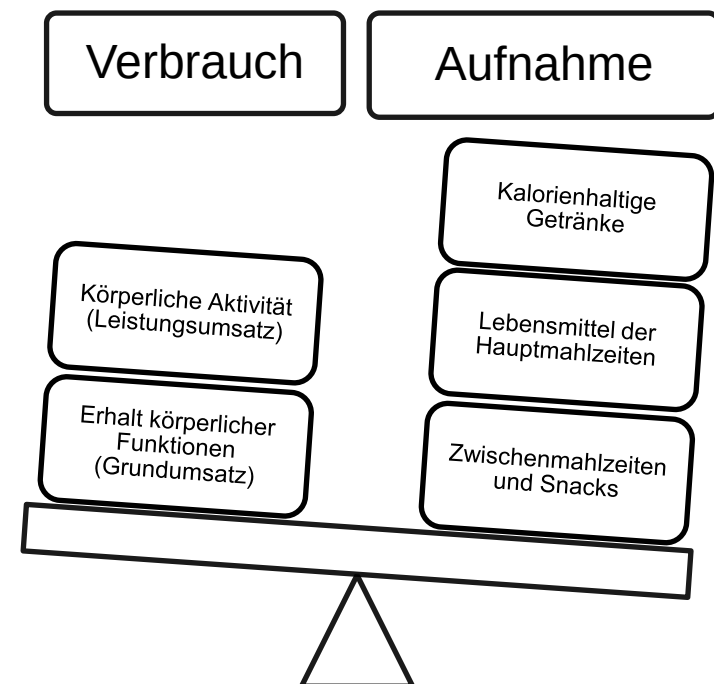
Quelle: Gesundheitsbezogene Daten für Mecklenburg-Vorpommern, Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales Mecklenburg-Vorpommern, 2015

Was ist Übergewicht?

- Übergewicht/Adipositas = über das Normale hinausgehende Vermehrung von Körperfett
- Übergewicht entsteht, wenn langfristig die Energiezufuhr den Verbrauch übersteigt = Positive Energiebilanz

Psychosoziale, soziokulturelle, genetische Faktoren begünstigen das Ungleichgewicht.

→ Multifaktorielles Geschehen



Einflussfaktoren auf das Körpergewicht

Primäre Ursachen

- Biologische Faktoren
- Energieaufnahme/-verbrauch

Individuelle Faktoren

- Werte, Wissen, Einstellungen
- Erfahrungen
- Gewohnheiten

Soziales Umfeld

- Familie
- Sozialer Status
- Ethnische Zugehörigkeit
- Freundeskreis, Kita, Schule

Lebenswelten

- Soziales Niveau
- Freizeit-/Erholungsmöglichkeiten
- Walkability (bewegungsfreundliche und – förderliche Gestaltung eines Wohnquartiers)
- Lebensmittelangebot

Der Anteil einzelner
Faktoren an der
Entstehung von
Übergewicht ist nicht
bekannt!

Folgen ... von Kopf bis Fuß

Körperliche Gesundheit

Je ausgeprägter das Übergewicht,
desto höher das Risiko für:

- erhöhte Blutdruckwerte,
- erhöhte Blutfettwerte,
- gestörten Kohlenhydratstoffwechsel,
- orthopädische Störungen (Fuß- und Kniegelenk),
- beeinträchtigte Pubertätsentwicklung.

Etwa 50 % der adipösen
Kinder und Jugendlichen
sind von einer
Folgeerkrankung betroffen.



Folgen ... von Kopf bis Fuß

Körperliche Leistungsfähigkeit

- Verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- Schlechteres Abschneiden im Vergleich mit normalgewichtigen Altersgenossen bei:
 - Ausdauer,
 - Koordination,
 - Beweglichkeit,
 - Kraft.
- Gefahr eines Teufelskreises



Folgen ... von Kopf bis Fuß

Seelische Gesundheit

- Weniger Selbstwertgefühl
- Weniger Selbstvertrauen
- Beeinträchtigung der Lebensqualität
- Höhere Raten psychischer Erkrankungen



Folgen ... von Kopf bis Fuß Erwachsenenalter

- 55 % der adipösen Kinder und 75 % der Jugendlichen bleiben übergewichtig/adipös.
- Beginnt Adipositas im Kindesalter, ist es bei Erwachsenen stärker ausgeprägt.
- Es geht im Erwachsenenalter mit höherer Krankheitshäufigkeit (Morbidität) und Sterberate (Mortalität) einher



Ansatzpunkte für Präventionsmaßnahmen und Gesundheitsförderung

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung



Gesunder Lebensstil – früh geprägt

*„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans
nimmermehr“*

- Ess-, Trink, Bewegungs- und Entspannungsgewohnheiten werden sehr früh geprägt
- Kita als idealer Rahmen für das Einüben eines gesunden Lebensstils



Essen und Trinken



Verpflegung für die Kleinsten (0 bis 1 Jahre)

- Stillen – Das beste für Mutter und Kind (mind. bis Beginn des 5. Monats ausschließlich)
 - → s. BfR: Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kita <http://www.bfr.bund.de/cm/350/hinweise-zum-umgang-mit-muttermilch.pdf>
- Einführung der Beikost nach dem Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung (frühestens mit Beginn des 5., spätestens mit Beginn des 7. Monats)



**Ernährungsempfehlungen nach den
Handlungsempfehlungen des Netzwerks
„Gesund ins Leben“**

Quelle: <http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/erstes-lebensjahr/>

Ausgewogen zu mehr Genuss (ab 1 Jahr)

- **reichlich Getränke:** am besten Wasser oder andere energiefreie Getränke
- **reichlich pflanzliche Lebensmittel:** Gemüse, Obst, Getreide/-produkte, Kartoffeln
- **mäßig tierische Lebensmittel:** Milch/-produkte, Fleisch, Fisch, Eier
- **sparsam** Zucker und Süßigkeiten, Salz und Fette mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren sowie Snackprodukte



**Ernährungsempfehlungen nach den
Handlungsempfehlungen des Netzwerks
„Gesund ins Leben“**

Quelle: <http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/kleinkinder/>

Essen, aber wie?

- Gemeinsame Mahlzeiten in regelmäßigem Rhythmus
- Essenspausen von 2-3 h einhalten
- Trinken von energiefreien Getränken jederzeit
- Hunger- und Sättigungsgefühl beachten: Kinder entscheiden selbst, wieviel sie essen
- Kindern das selbstständige Essen ermöglichen
- Freundliche Atmosphäre beim Essen, keine Ablenkungen



**Ernährungsempfehlungen nach den
Handlungsempfehlungen des Netzwerks
„Gesund ins Leben“**

Quelle: <http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/kleinkinder/>

Lebensmittelvielfalt

- Kinder zum Ausprobieren neuer Lebensmitteln/Speisen ermutigen
- Für ein vielfältiges Angebot sorgen
- Geschmacksvorlieben entwickeln sich durch wiederholtes Probieren → Speisen mehrfach, ohne Zwang anbieten



**Ernährungsempfehlungen nach den
Handlungsempfehlungen des Netzwerks
„Gesund ins Leben“**

Quelle: <http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/kleinkinder/>

Verpflegungsangebot

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder

- Empfehlungen zu
Getränkeversorgung, Frühstück,
Zwischenverpflegung,
Mittagsverpflegung, Speisenplanung,
Speisenherstellung, Essatmosphäre,
Ernährungsbildung, Hygiene und
andere rechtliche Bestimmungen,
Nachhaltigkeit und zu Möglichkeiten
der Zertifizierung

DGE-Qualitätsstandard
für die Verpflegung in
Tageseinrichtungen für Kinder



www.in-form.de
www.fitkid-aktion.de

Quelle: <http://www.fitkid-aktion.de/qualitaetsstandard.html>

Bewegen und Entspannen



Bewegung

Grundlage für ein gesundes Aufwachsen

Empfehlungen nach WHO:

- ***mind. 60 Minuten/Tag***
die Aktivität sollte mäßig bis sehr anstrengend sein
- ***Zusätzlich***
Kräftigungsübungen an
mind. 3 Tagen/Woche



Bewegungsausmaß und -art

- Der natürliche Bewegungsdrang von (Klein)Kindern sollte nicht eingeschränkt werden. Daher sollten sie so viel wie möglich und besonders draußen in Bewegung sein.
- Komplexe Bewegungsabläufe (z. B. Klettern, Spielen mit dem Ball, Bewegung nach Rhythmen und Musik) sind für die motorische Entwicklung besonders förderlich.



**Handlungsempfehlungen des Netzwerks
„Gesund ins Leben“**

Quelle: <http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/kleinkinder/>

Bedeutung der Bewegung

- **Körperliche Entwicklung:**
Entwicklung des Bewegungsapparates, der Sinnesorgane, des Nervensystems, Förderung Haltungsbewusstsein, Herz-Kreislaufsystem, Atmung, Stabilisation Immunsystem
- **Motorische Entwicklung:**
Körper- und Bewegungserfahrungen, Wahrnehmung und Koordination, Entwicklung von Bewegungsformen, Realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten
- **Psychosoziale Entwicklung:**
Vermittlung von Gefühlen wie Freude und Grenzen, Selbstständigkeit, Selbstvertrauen, soziales Miteinander, Stressbewältigung
- **Kognitive Entwicklung:**
Begreifen von Zusammenhängen, Aufmerksamkeit/Lernfähigkeit, Sprachentwicklung, räumliche und zeitliche Vorstellung



Entspannung

Der Gegenpol zur Bewegung

Ausreichende, erholsame Schlaf- und Ruhezeiten spielen eine wichtige Rolle für

- das Wachstum,
- die Entwicklung des Gehirns,
- die Verarbeitung von Informationen,
- das Gedächtnis,
- das Lernen
- und viele andere neurale Funktionen.



Kindgemäße Formen der Entspannung



Abbildung 4: Kindgemäße Formen der Entspannung [20]

Quelle: Quante S, Wolf S (2011) Entspannung in der Kita. In: Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (Hrsg) Gesunde Kita – starke Kinder!: Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. Cornelsen, Berlin, S 30-36

Maßnahmen planen und umsetzen

Schritt für Schritt zum Erfolg



Anforderungen an Maßnahmen

- Keine Verhaltensprävention ohne Verhältnisprävention
- Verzahnung mehrerer Handlungsbereiche (Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung etc.)
- Nachhaltigkeit fördernde Maßnahmen – keine Kurzzeitinterventionen
- In den Lebenswelten (Kita, Schule, Familie etc.) ansetzen
- Stärkung der individuellen Kompetenzen und Ressourcen
- Partizipation der Zielgruppe



Konkretes Vorgehen



Impressum

Herausgegeben von Plattform Ernährung und Bewegung e.V.,
Wallstr. 65, 10179 Berlin
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Fotos: Matthias Martin/www.matthiasmartin.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



www.in-form.de
www.pebonline.de