

**Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter**  
Handlungsempfehlungen des Netzwerks  
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie,  
ein Projekt von IN FORM



**Körperliche Aktivität**

Folienvortrag

# Wie sind sie entstanden?



# Erarbeitet von

## Wissenschaftlicher Beirat

- Prof. Dr. Berthold Koletzko** (Sprecher), München  
(Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin)
- Prof. Dr. Carl-Peter Bauer**, Gaißach
- Prof. Dr. Claudia Hellmers**, Osnabrück  
(Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft)
- Prof. Dr. Mathilde Kersting**, Dortmund  
(Forschungsinstitut für Kinderernährung)
- Prof. Dr. Michael Krawinkel**, Gießen  
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Prof. Dr. Hildegard Przyrembel**, Berlin
- Prof. Dr. Torsten Schäfer**, Immenstadt
- Prof. Dr. Klaus Vetter**, Berlin  
(Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung)
- Dr. Anke Weißenborn**, Berlin  
(Bundesinstitut für Risikobewertung)
- Prof. Dr. Achim Wöckel**, Ulm  
(Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe)

## Gastexpert(inn)en

- Prof. Dr. Meinrad Ambruster**,  
MAPP Empowerment GmbH Magdeburg
- Prof. Dr. Klaus Bös**, Karlsruhe
- Prof. Dr. Manfred Cierpka**, Universität Heidelberg
- Birgit Dieminiger**, Programm „Richtig essen von Anfang an!“, Wien
- Prof. Dr. Christine Graf**,  
Dt. Sporthochschule Köln
- Prof. Dr. Ines Heindl**, Universität Flensburg
- Prof. Dr. Angelika Ploeger**, Universität Kassel
- Eva Reichert-Garschhammer**,  
Staatsinstitut für Frühpädagogik München
- Dr. Martin Wabitsch**, Universität Ulm
- Prof. Dr. Ulrich Wahn**, Berlin
- Dr. Susanne Wiegand**,  
Charité-Universitätsmedizin Berlin

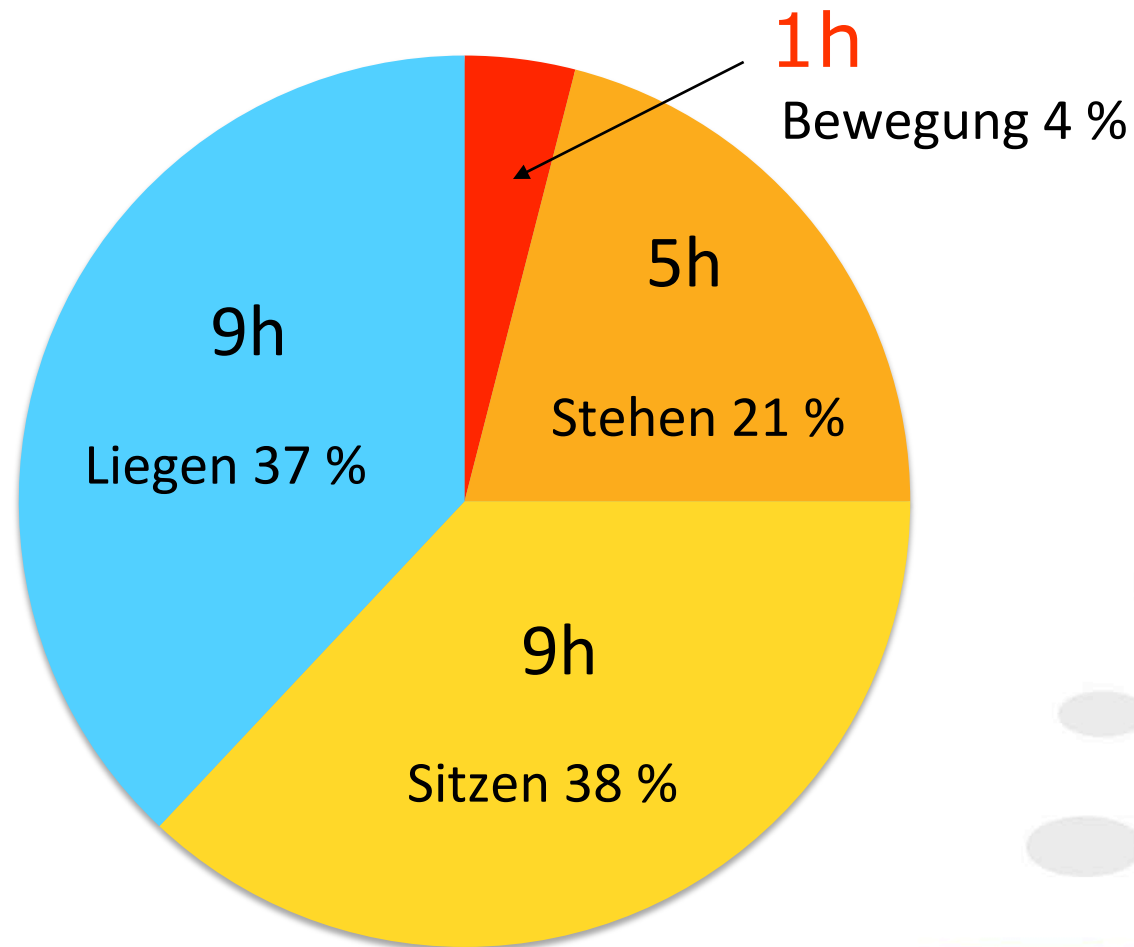
# Bedeutung von Bewegung

- Prävention kardiovaskulärer Risikofaktoren bzw. sonstiger Erkrankungen
- Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Suchtprävention
- Unfallprävention
- Steigerung des Selbstwertgefühls\* / der sozialen Kompetenz etc.



\* Tremblay et al. Appl Physiol Nutr Metab. 2011; 36:36-46; 47-58  
Graf et al. Monatsschrift Kinderheilkunde 2013; 116: 439ff.  
Ekeland et al. Cochrane Database 2004 (-20 J. N=1821)

# Bewegungszeit von Kindern (6 bis 10 Jahre)



Bös/Krug E&M 2011; 26:156-160

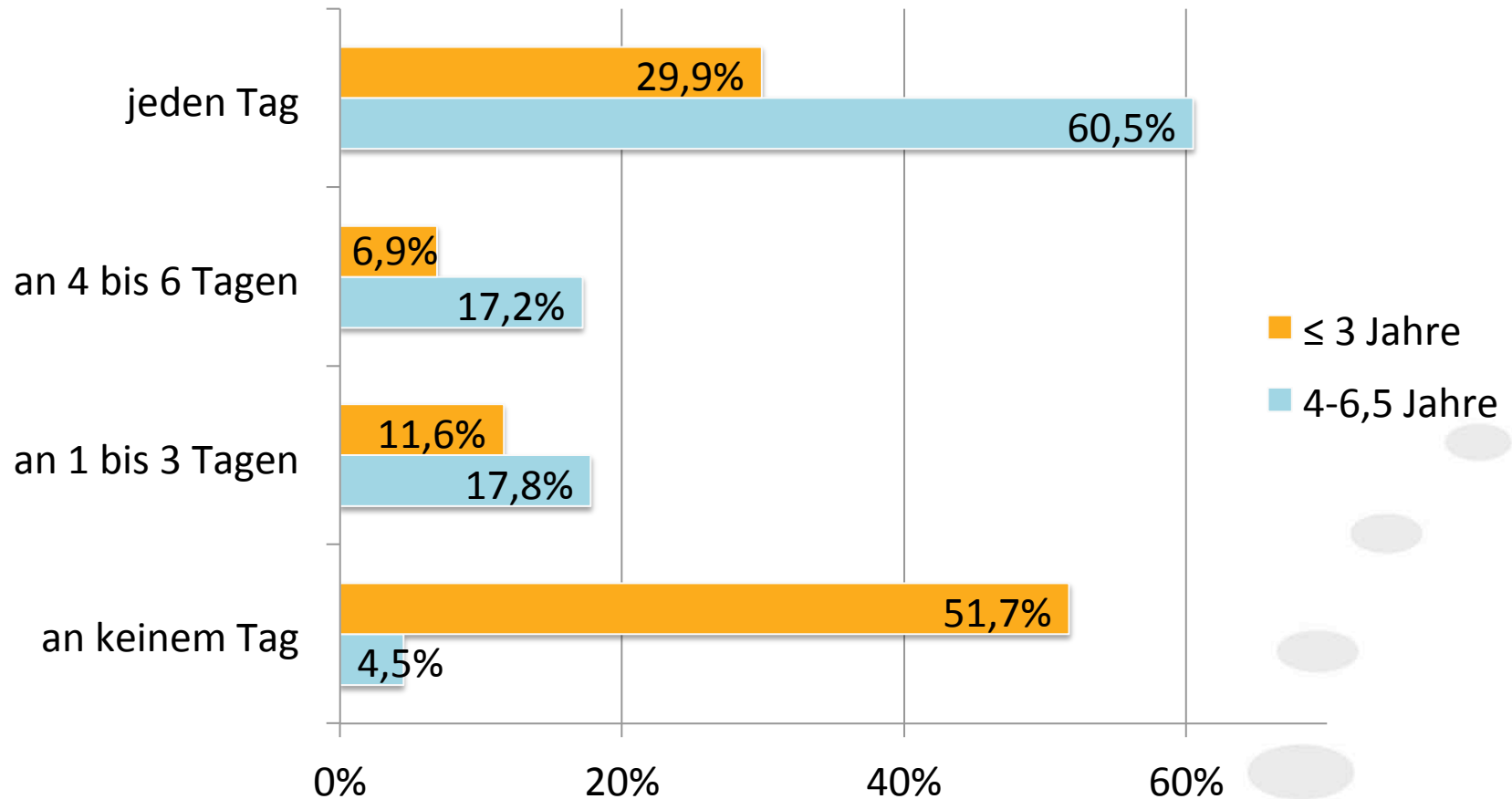
# Gesamte körperliche Aktivität

(angeleitete und freie Aktivitäten)

n = 576 Kindern (53,6 % m.)  
 Alter: 3,0±1,7 Jahre  
 Migrationshintergrund: 43,7 %

		Mittelwert	Minimum	Maximum
<b>Gesamte Aktivität pro Tag</b> (in Minuten)	0 - 6,5 Jahre	<b>69,0</b>	0	400
	4 - 6,5 Jahre	<b>76,1</b>	0	385
	0 - 3 Jahre	<b>62,0</b>	0	400

# Wöchentlicher Medienkonsum von Kindern



# Bildschirmmedien – gesundheitliche Folgen

- Überforderung von Kleinkindern
  - Überstimulierung
  - Verdrängung anderer entwicklungsfördernder Aktivitäten<sup>1</sup>
- Vielfalt der sinnlichen Wahrnehmung auf auditive und visuelle Wahrnehmung beschränkt
- Höheres Risiko für Übergewicht, auch durch mehr Kontakt zu Werbung<sup>2</sup>
- Unregelmäßiges Schlafverhalten<sup>3</sup>
- Möglicherweise: Beeinträchtigung der Sprachentwicklung<sup>4</sup>

1. Christakis Acta Paediatr 2009; 98:8-16

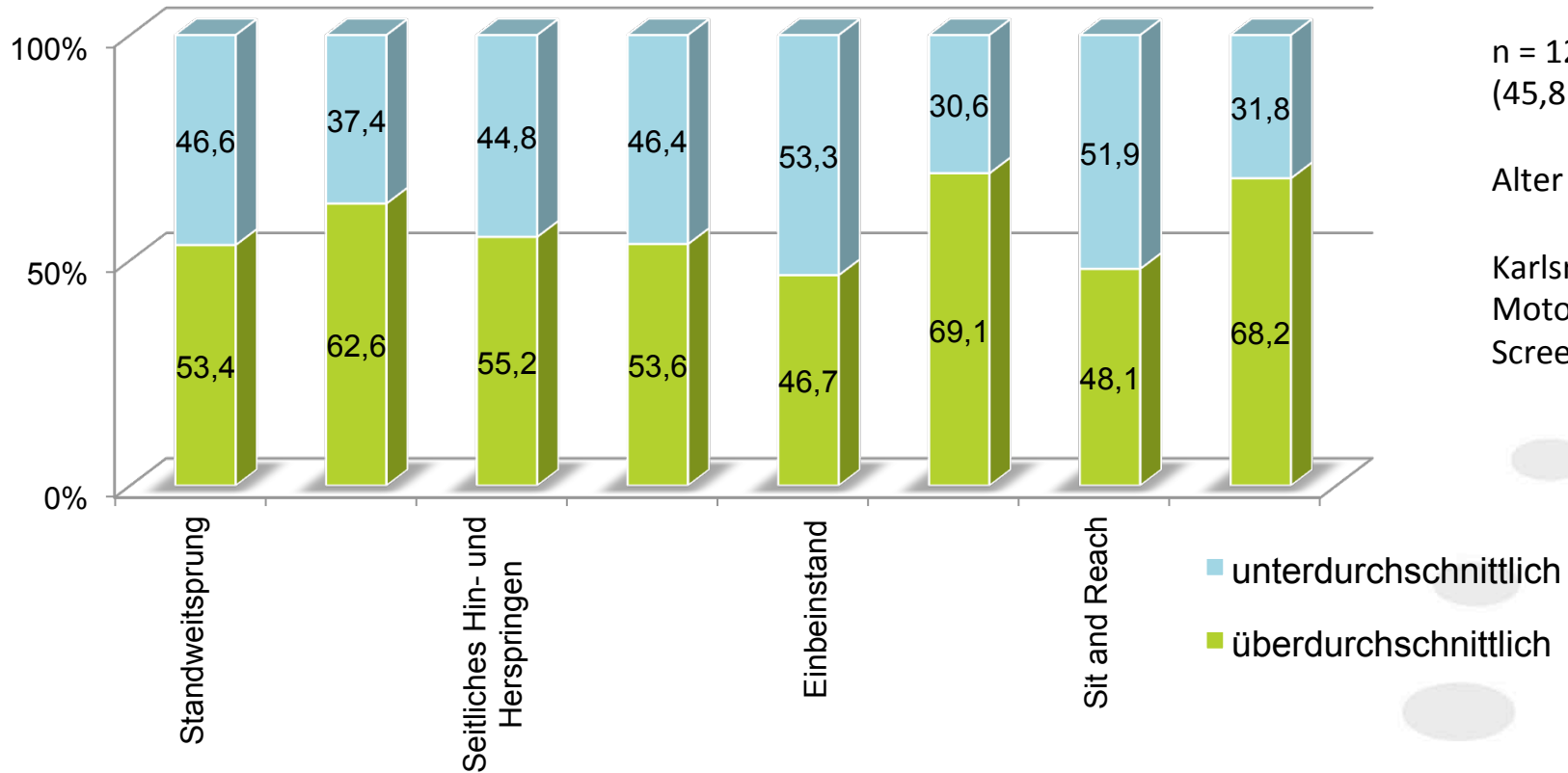
2. LeBlanc et al. Appl. Physiol Nutr Metab 2012; 37:753-772/Hastings et al. for WHO 2007

3. Thompson/Christakis Pediatrics 2005; 116:851-856

4. Brown Pediatrics 2011; 128:1040-1045



# Motorische Leistungsfähigkeit Kindergarten



n = 1228 Kinder  
(45,8 % w.)

Alter  $4,7 \pm 1,0$  J.

Karlsruher  
Motorik  
Screening

De Toia D et al. Obes Facts. 2009; 2:221-5

# Themen der Handlungsempfehlungen

- Bewegungsausmaß und Bewegungsart
- Unterstützung der körperlichen Aktivität
- Begrenzung von Inaktivität
- Schlafen und Entspannen



# Bewegungsausmaß

## Wie viel Bewegung ist wünschenswert?

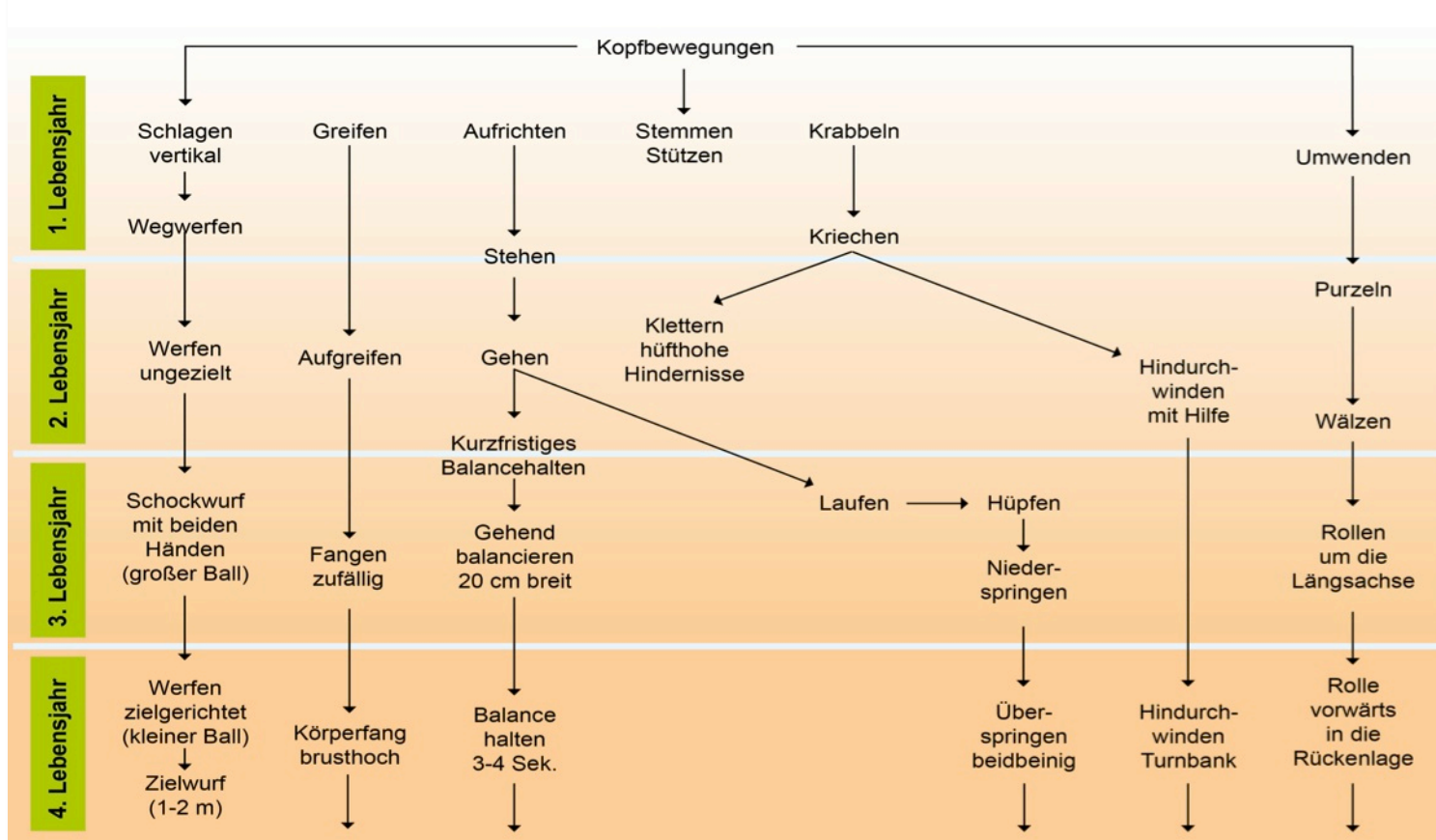
- Kein Zuviel bei selbstgewählter Bewegung

## Nationale/internationale Empfehlungen

- Expertenkonsens D: 90 Minuten und mehr
- US-Empfehlungen: 90 Minuten und mehr
- WHO für Kinder ab 5: 60 Minuten und mehr
- Im Alltag: Bewegungszeit schwer zu messen



# Motorische Entwicklung



# Handlungsempfehlungen

- Natürlichen Bewegungsdrang von Kleinkindern nicht einschränken.
- Sie sollten so viel wie möglich und besonders draußen in Bewegung sein.



# Handlungsempfehlungen

Komplexe Bewegungsabläufe sind für die motorische Entwicklung besonders förderlich.

Beispiele:

- Klettern
- Spielen mit dem Ball
- Bewegung nach Rhythmen und Musik



# Kleinkinder brauchen ...

- Zeit für Bewegung im Alltag
- Raum für Bewegung
- Vielfältige, abwechslungsreiche Bewegung
- Intensive Bewegung
- Bewegung mit anderen





# Kleinkinder brauchen ...

## Selbstständige (unstrukturierte) Bewegung

- Selbst ausprobieren, wagen, Grenzen überschreiten
- Selbstwirksamkeit stärken, positives Selbstkonzept aufbauen
- Kompetenz im Umgang mit Gefahren entwickeln

## Strukturierte Bewegungsangebote

- Anreize und Anregungen





# Handlungsempfehlungen

Eltern sollen die Bewegungserfahrungen von Kleinkindern aktiv unterstützen: Sie ...

- bauen gemeinsam mit dem Kind Bewegung in den Alltag ein.
- geben gezielt vielfältige Bewegungsanreize.
- schaffen möglichst viel Zeit und sichere Räume für Bewegung des Kindes.
- ermöglichen Bewegungserfahrungen mit anderen Kindern.
- nutzen Familienangebote wie Eltern-Kind-Turnen und andere Bewegungsangebote für Kleinkinder.

# Verletzungsgefahr

- Vielfältige Bewegungsfertigkeiten machen sicherer.
- Viele Unfälle sind auf motorische Unsicherheiten zurückzuführen.\*
- Keine Lauflernhilfen:  
Sie bergen Verletzungsgefahr.



Kambas et al. Deutsch Z Sportmed 2004; 55:44-47

# Handlungsempfehlungen

- Kinder sollen lernen, mit Gefahren und Risiken kompetent umzugehen.
- Eltern sollen daher selbst gewählte körperliche Aktivitäten des Kindes nicht unterbrechen, solange keine ernsthaften Gefahren drohen.



# Handlungsempfehlung

- Längere Sitzzeiten des Kindes sollten unterbrochen und unnötige Sitzzeiten (z.B. im Buggy oder Hochstuhl) vermieden werden.
- Bildschirmmedien (Fernsehgerät, Computer, Handy, Spielkonsolen etc.) sind für Kleinkinder nicht empfehlenswert.



# Bedeutung von Ruhe und Schlaf

- Wichtig für gesunde Entwicklung
- Verarbeiten von Informationen, Lernen
- Wenig Schlaf – höheres Risiko für Übergewicht\*



\*Dattilo et al. J Obes 2012

# Handlungsempfehlungen

- Eltern sollten dem Kind für regelmäßige Ruhe- und Schlafzeiten Gelegenheit geben.
- Wie viel Ruhe und Schlaf ein Kind braucht, ist individuell verschieden

Kleinkinder schlafen  
etwa 10 bis 14 Stunden pro Tag

Galland et al Sleep Med Rev 2012; 16:213-222



# Medienübersicht Kleinkindalter



Handlungsempfehlungen  
Fachinformation für  
Multiplikatoren  
(Bestell-Nr. 3418)



Flyer für die  
Elternberatung  
(Bestell-Nr. 361)



Aufkleber für das  
Kinderuntersuchungsheft  
(Bestell-Nr. 3688)



## Folienvorträge für Fachkräfte



[www.gesundinsleben.de/  
fuer-fachkraefte/  
handlungsempfehlungen/  
folienvortraege](http://www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/folienvortraege)

**Bestellung:**  
bestellung@aid.de  
www.aid-medienshop.de





**Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Impressum 2014



Herausgegeben vom  
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.  
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, [www.aid.de](http://www.aid.de)  
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

**Text:** Prof. Dr. Berthold Koletzko, München; Prof. Dr. Carl-Peter Bauer, Gaißach; Prof. Dr. Claudia Hellmers, Osnabrück; Prof. Dr. Mathilde Kersting, Dortmund; Prof. Dr. Michael Krawinkel, Gießen; Prof. Dr. Hildegard Przyrembel, Berlin; Prof. Dr. Torsten Schäfer, Immenstadt; Prof. Dr. Klaus Vetter, Berlin; Prof. Dr. Ulrich Wahn, Berlin; Dr. Anke Weißenborn, Berlin; Dr. Achim Wöckel, Ulm; Prof. Dr. Meinrad Ambruster, Magdeburg; Prof. Dr. Klaus Bös, Karlsruhe; Prof. Dr. Manfred Cierpka, Heidelberg; Birgit Dieminiger, Wien; Prof. Dr. Christine Graf, Köln; Prof. Dr. Ines Heindl, Flensburg; Prof. Dr. Angelika Ploeger, Kassel; Eva Reichert-Garschhammer, München; Dr. Martin Wabitsch, Ulm; Prof. Dr. Ulrich Wahn, Berlin; Dr. Susanne Wiegand, Berlin

**Redaktion:** Maria Flothkötter, Julia Bonfig, beide aid; Monika Cremer, Idstein

**Bilder:** [www.gesundinsleben.de/bildnachweise](http://www.gesundinsleben.de/bildnachweise)

**Gestaltung:** [www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

**Nutzungsrechte:** Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf-Datei liegen ausschließlich beim aid infodienst. Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf-Datei in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt der aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (aid) keine Haftung.



Wissen in Bestform