

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

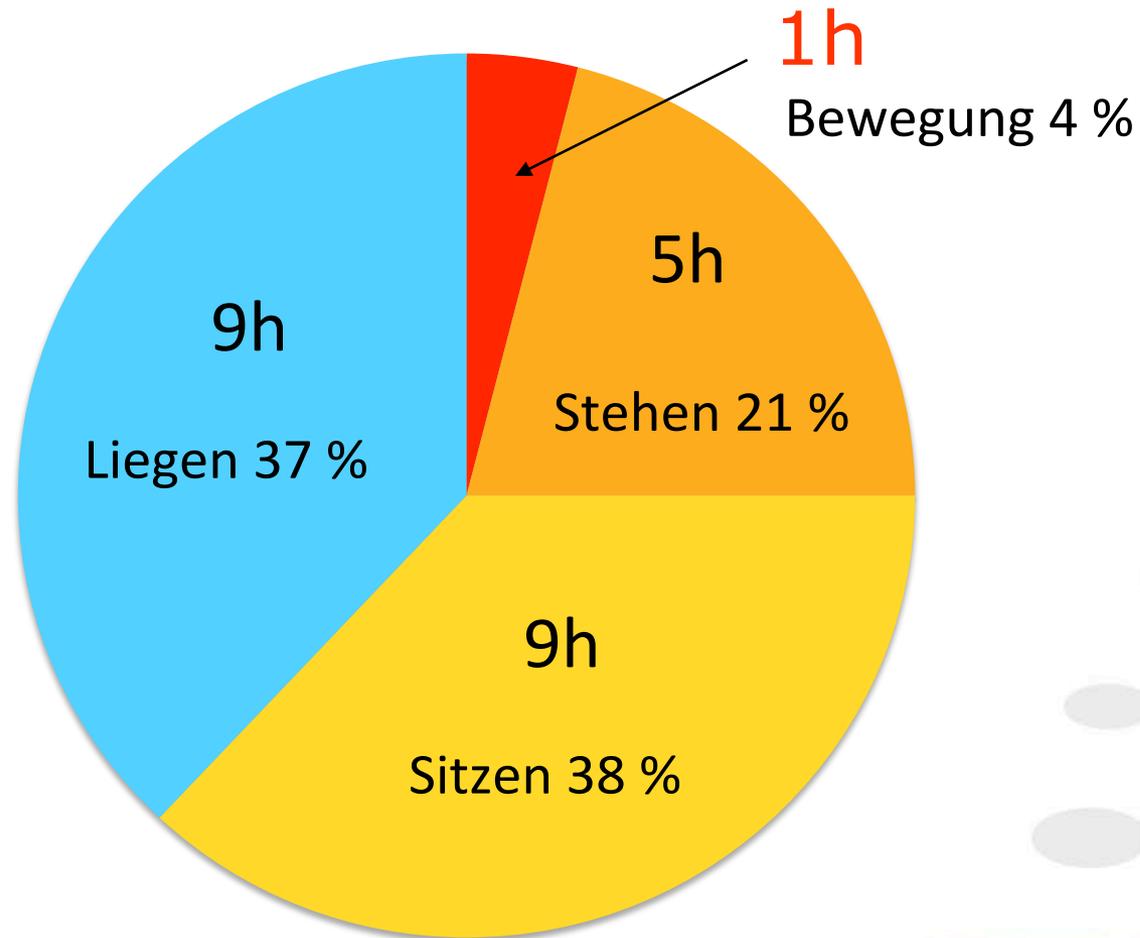
Bedeutung von Bewegung

- 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

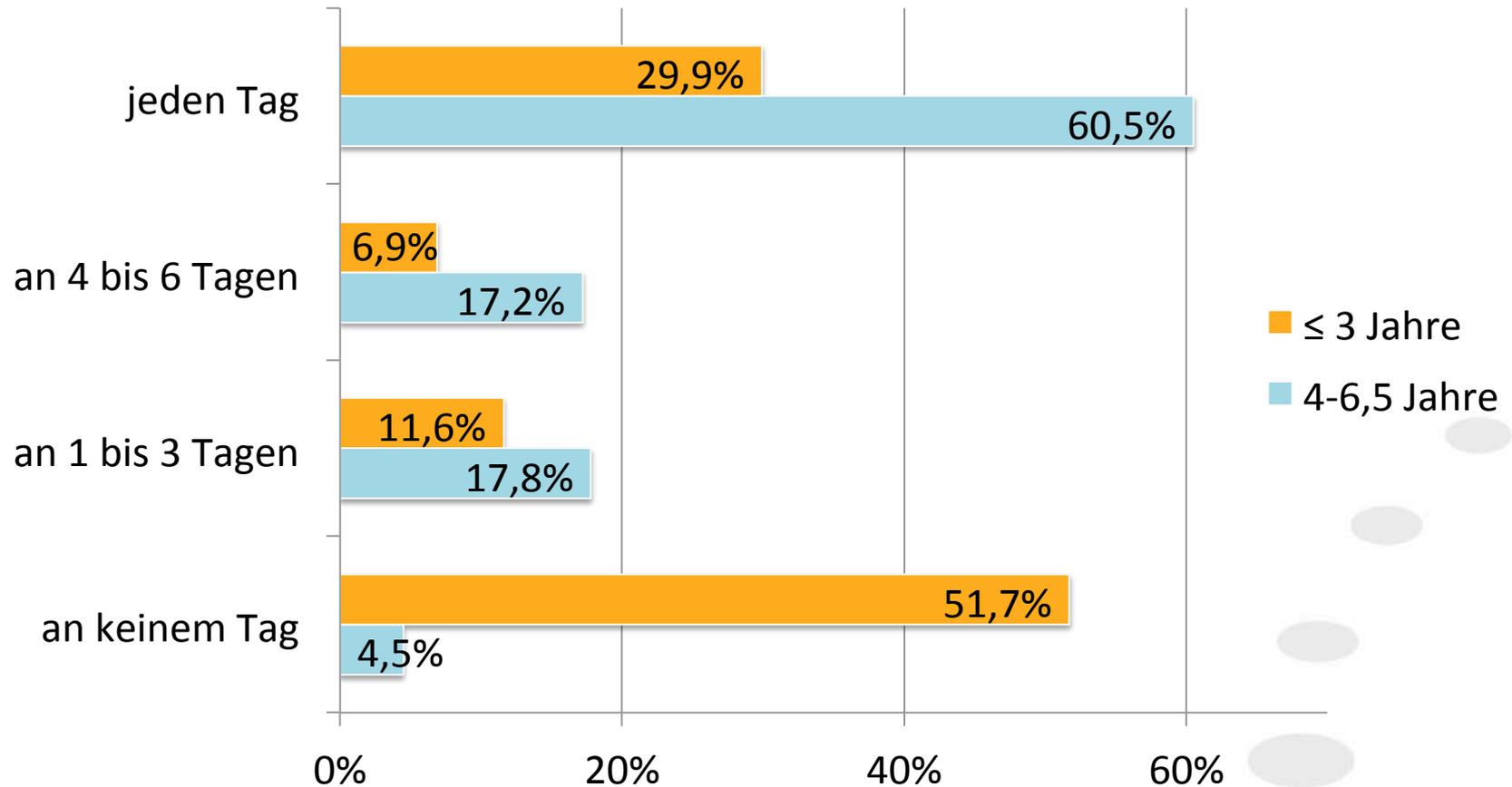
Gesamte körperliche Aktivität

(angeleitete und freie Aktivitäten)

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

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

Wöchentlicher Medienkonsum von Kindern



Bildschirmmedien – gesundheitliche Folgen

- Überforderung von Kleinkindern
 - Überstimulierung
 - Verdrängung anderer entwicklungsfördernder Aktivitäten¹
- Vielfalt der sinnlichen Wahrnehmung auf auditive und visuelle Wahrnehmung beschränkt
- Höheres Risiko für Übergewicht, auch durch mehr Kontakt zu Werbung²
- Unregelmäßiges Schlafverhalten³
- Möglicherweise: Beeinträchtigung der Sprachentwicklung⁴

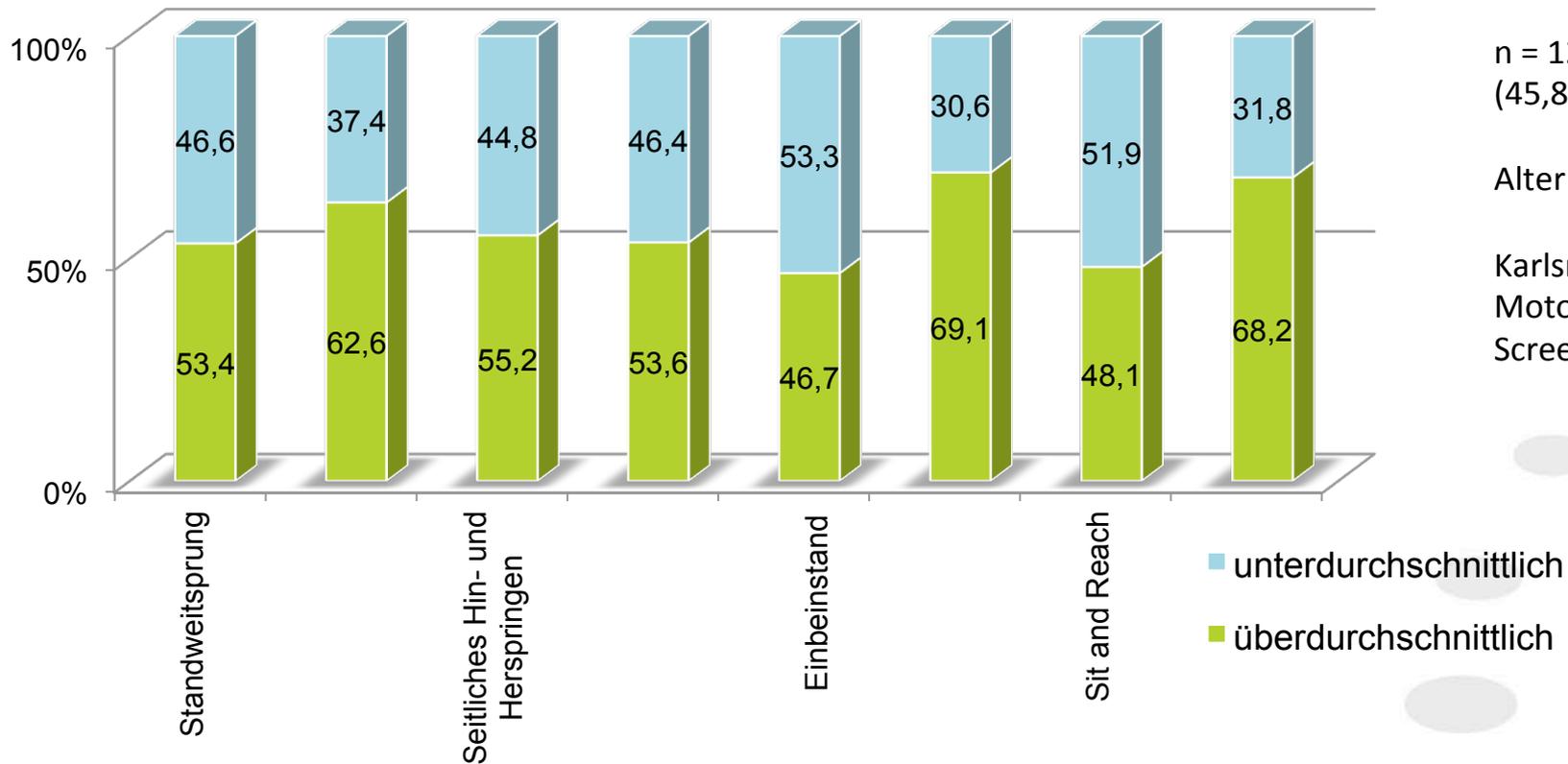
1. Christakis Acta Paediatr 2009; 98:8-16

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 ± 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

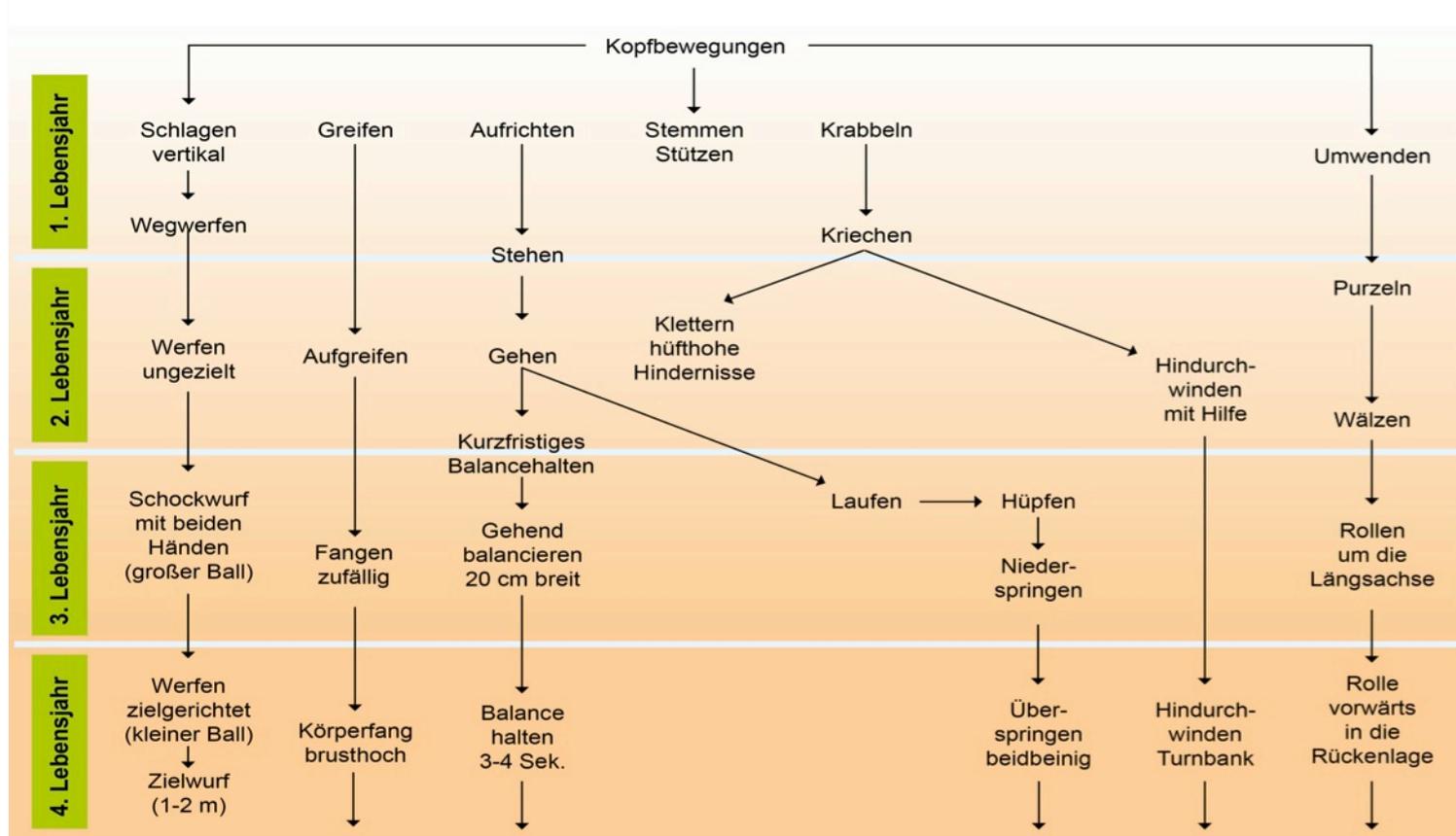
Nationale/internationale Empfehlungen

- 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
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
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

Gestaltung: 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



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie