



Silke Hubrig

Sensibler Umgang mit Übergewicht in der Kita-Praxis

2. Auflage

BELTZ JUVENTA

Silke Hubrig

Sensibler Umgang mit Übergewicht in der Kita-Praxis

Silke Hubrig

Sensibler Umgang mit Übergewicht in der Kita-Praxis

BELTZ JUVENTA

Die Autorin

Silke Hubrig ist Erzieherin und Lehrerin für Sozialpädagogik/Sport. Sie unterrichtet an einer Berufsschule in Bremen und ist Autorin zahlreicher Fachbücher und -aufsätze.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-8237-1 Print

ISBN 978-3-7799-8238-8 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-7799-8240-1 E-Book (ePub)

2. Auflage 2024

© 2024 Beltz Juventa

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Hanna Sachs

Satz: Helmut Rohde, Euskirchen

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100)

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

1. Einleitung	<u>7</u>
2. Wissenswertes vorab ...	<u>9</u>
2.1 Begriffsklärung: Wann spricht man von „Übergewicht“?	<u>9</u>
2.2 Ursachen von Übergewicht	<u>11</u>
2.3 Gesellschaftliche Vorurteile gegenüber übergewichtigen Menschen	<u>12</u>
2.4 Folgen von Übergewicht für die kindliche Entwicklung	<u>14</u>
3. Zum Umgang mit Übergewicht in der pädagogischen Praxis	<u>17</u>
3.1 Bewegung in den Kitaalltag bringen	<u>18</u>
3.2 Entspannung im Kitaalltag	<u>44</u>
3.3 Gesundes Essen und Trinken in der Kita	<u>53</u>
3.4 Positive Körpererfahrungen und Körperbewusstsein als Grundlage für ein gutes Körpergefühl	<u>68</u>
3.5 Body Positivity	<u>82</u>
4. Zusammenarbeit mit Eltern	<u>94</u>
4.1 Dialog mit den Eltern	<u>94</u>
4.2 Praktische Ideen zur Elternarbeit	<u>97</u>
4.2.1 Elternabend: Vielfernseher:innen und Kinderlebensmittelwerbung	<u>98</u>
4.2.2 Ein Abendessen bei „McKita“	<u>105</u>
4.2.3 Eltern und Kinder in Bewegung	<u>107</u>
5. Schlusswort	<u>119</u>
Literaturverzeichnis und Internetquellen	<u>120</u>

1. Einleitung

Deutschland ist das Land in Europa, in dem die meisten übergewichtigen Kinder leben. Nahezu jedes sechste Kind wiegt zu viel (vgl. Deutsches Kinderhilfswerk). Seit den 1980er-Jahren hat sich Übergewicht bei Kindern mehr als verdoppelt. Zwischen 2019 und 2020 ist die Zahl der behandlungsbedürftigen übergewichtigen Mädchen und Jungen um 60 % angestiegen. Nach dem coronabedingten Lockdown sind die Zahlen noch einmal sehr gestiegen (vgl. BzGA [2022]), insgesamt hat sich die häusliche Isolation während der Pandemie negativ auf das Ernährungsverhalten der Kinder und deren Medienverhalten ausgewirkt.

Dabei kann Übergewicht schon im Kitaalter zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen und sich bis ins Erwachsenenalter negativ auf die Gesundheit auswirken. Allerdings besuchen fast alle Kinder in Deutschland in den ersten Lebensjahren eine Kita und können dort durch präventive Maßnahmen erreicht werden. Die genetische Veranlagung, die mitbestimmt, ob ein Kind zu Übergewicht neigt oder nicht, ist jedoch nicht zu beeinflussen. Ob diese Veranlagung aber wirksam wird, hängt insbesondere auch von der Art und Weise der Ernährung, sowie dem Maß an täglicher Bewegung ab. Präventionsmaßnahmen, die Übergewicht vorbeugen, sollten sinnvollerweise in der Kita beginnen, denn in diesem Alter sind bestimmte Routinen noch veränderbar. Selbiges gilt als Interventionsmaßnahme für Kinder, die bereits übergewichtig sind. Ernährung und Bewegung sind also zwei zentrale Bereiche, welche in der Kita thematisiert werden sollten. Ein weiteres Thema ist Entspannung, denn dieses ist das Pendant zur Bewegung. Für Kinder – unabhängig vom Gewicht – sind positive Körpererfahrungen und ein gutes Körpergefühl die Grundlage, um sich im eigenen Körper wohlfühlen, ihn wertzuschätzen und gut mit ihm umzugehen. Übergewichtige Kinder haben es in unserer Gesellschaft oft schwerer, ein solches Körpergefühl zu erlangen, weil sie mit Hänseleien und gesellschaftlichen Diskriminierungen konfrontiert werden. Auch dieser Aspekt sollte in der Kita im Sinne der aktuellen Body Positivity-Bewegung aufgegriffen werden: Gesellschaftliche Schönheitsideale sind unrealistisch, und jeder Körper ist gut so, wie er ist. Dieser Aspekt ist in den Kindermedien noch nicht angekommen. Insgesamt repräsentieren sie zwar mehr Vielfalt als noch vor einigen Jahren, aber übergewichtige Kinder suchen vergeblich nach posi-

tiven Identifikationsfiguren in Kinderfilmen und Bilderbüchern. Dieses Buch soll umfassende Ideen und Impulse für den Umgang mit übergewichtige Kindern in der Kita geben, die jedoch bei der Umsetzung stets für Kinder aller Gewichtsklassen geeignet sind.

2. Wissenswertes vorab ...

Ab wann sind Kinder übergewichtig? Wann muss ich mir als pädagogische Fachkraft Sorgen machen und handeln? Woran kann es liegen, dass Kinder zu viel wiegen? In welcher besonderen Situation befinden sich Kinder aufgrund ihrer Körperfülle? Im Folgenden werden die theoretischen Inhalte, die für das Verständnis übergewichtiger Kinder in der Kita relevant sind, kurz dargestellt.

2.1 Begriffsklärung: Wann spricht man von „Übergewicht“?

Nicht jeder übergewichtige Mensch ist von krankhafter Adipositas betroffen. Ein Mensch mit einem Body Mass Index (BMI) von etwa 28 bis 32 hat leichtes Übergewicht. Ein BMI, der höher ist als 33 bedeutet Übergewicht. Errechnen lässt sich der BMI mit folgender Formel (Techniker Krankenkasse 2023), wobei er nur als Richtwert gelten kann, da grundsätzlich auch Alter, Geschlecht und Lebensführung berücksichtigt werden müssen:

$$\text{BMI: Körpergewicht in kg : (Körpergröße in m)}^2$$

Das Krankheitsbild „Adipositas“ wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert. Von Adipositas lässt sich generell etwa ab einem BMI von 30 sprechen, wobei zwischen verschiedenen Abstufungen unterschieden wird:

- Adipositas: BMI \geq 30
- Adipositas Grad I: BMI 30–34,9
- Adipositas Grad II: BMI 35–39,9
- Extreme Adipositas Grad III: BMI \geq 40

(Techniker Krankenkasse 2023)

Eine *primäre Adipositas* wird durch erhöhte Energiezufuhr hervorgerufen, während eine *sekundäre Adipositas* als Folge einer genetischen oder endokrinen (die Drüsenfunktion des Körpers betreffenden) Störung auftritt. Diese Variante kommt allerdings nicht so häufig vor. Ab einem BMI-Wert über 30 ist das Risiko für Erkrankungen aufgrund des Körpergewichts, bzw. der über-

durchschnittlichen Ansammlung von Fettgewebe, deutlich erhöht. Dabei zählt Adipositas zu den häufigsten Krankheiten in den westlichen Industrieländern (vgl. kanyo Gesundheitsnetzwerk 2022).

Bei Kindern ist Übergewicht nicht immer so einfach zu identifizieren wie bei Erwachsenen. Ist das Kind pummelig oder hat es einfach noch etwas Babyspeck? Manchmal sind Erwachsene unsicher, ob ihr subjektiver Eindruck richtig ist oder nicht. Ein objektiver Anhaltspunkt, um das Gewicht eines Kindes einzuschätzen ist – wie bei Erwachsenen – der Body Mass Index (BMI). Bei Kindern muss allerdings berücksichtigt werden, dass sich im Laufe ihrer Entwicklung das Verhältnis der Größe zum Gewicht permanent verändert. Nur im Zusammenhang mit dem Wachstum der Kinder kann mit dem BMI eine tatsächliche Aussage darüber getroffen werden, ob das Kind normalgewichtig, über- oder untergewichtig ist. Darüber hinaus gibt es Unterschiede in den Wachstumskurven männlicher und weiblicher Kinder, die es zu berücksichtigen gilt. Kinder durchlaufen verschiedenste Entwicklungsphasen, in denen Gewichtszunahme oft normal ist, wie etwa in einem bestimmten Abschnitt im Säuglingsalter oder während der Pubertät (vgl. BzGA 2022).

Die *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung* hat auf ihrer Website einen BMI-Rechner zur Verfügung gestellt, der all diese Faktoren berücksichtigt. Zu finden ist er unter: <http://www.uebergewicht-vorbeugen.de/wenn-es-schwerer-wird/uebergewicht/bmi-rechner-das-gewicht-im-blick/>

Wie viele Kinder sind von Übergewicht betroffen?

Etwa 9,5 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren in Deutschland sind übergewichtig. Bei 5,9 Prozent von ihnen ist das Übergewicht so hoch, dass von Adipositas gesprochen werden kann (Bundesministerium für Gesundheit 2023). Je älter Kinder werden, desto mehr ist Übergewicht und Adipositas verbreitet. Circa drei Prozent der Kindergartenkinder sind adipös; gar neun Prozent der Jugendlichen in Deutschland (BzGA 2022). Die Zahl derjenigen Kinder, die aufgrund von Übergewicht und Adipositas ärztlich versorgt werden mussten, ist in kürzester Zeit erheblich angestiegen – zwischen 2019 und 2020 gar um 60 Prozent. Auch nach den Lockdowns, die während der Corona-Pandemie angeordnet wurden, sind die Zahlen übergewichtiger und adipöser Kinder gestiegen (Bundesministerium für Bildung und Forschung 2023).

2.2 Ursachen von Übergewicht

Ein übergewichtiges Kind nimmt zunächst einmal zu viele Kalorien durch seine Nahrung auf. Diese aufgenommene Energie wird nicht ausreichend verbraucht, wie etwa durch Bewegung, sondern als Fett in den Fettzellen des Kindes gespeichert. Der Anteil an Körperfett steigt damit und das Kind nimmt an Gewicht und Umfang zu. Es ist allerdings anzumerken, dass es auch Kinder gibt, die mehr Energie zu sich nehmen als sie verbrauchen und dennoch kein starkes Übergewicht entwickeln. Ansätze, die dieses Phänomen zu erklären versuchen, zu erläutern, würde den Rahmen an dieser Stelle sprengen (Inselklinik Heringsdorf 2023). Letztendlich spielt auch die genetische Veranlagung eine Rolle bei der Entstehung von Übergewicht. Es wurde bisher zwar kein Gen, das für Übergewicht verantwortlich ist, nachgewiesen, aber möglicherweise gibt es ein Bündel von Erbanlagen, die Übergewicht leichter entstehen lassen. Dieses aber auch nur, wenn bestimmte Lebensumstände, vor allem Bewegungsmangel und zu kalorienhaltige Ernährung dazu kommen. Sind beide Elternteile eines Kindes übergewichtig, so liegt die Wahrscheinlichkeit bei 80 Prozent, dass das Kind auch Übergewicht entwickelt. Wenn ein Elternteil übergewichtig ist, liegt die Wahrscheinlichkeit, dass ihr Kind es auch wird, entsprechend bei 40 Prozent (Petermann/Warschburger 2007, S. 21).

Möglich sind auch bestimmte Krankheiten, wie eine Schilddrüsenerkrankung oder Medikamente, die das Kind an Gewicht zunehmen lassen.

Für grundsätzlich gesunde Kinder gilt: Neben der Veranlagung, gegen die „kein Kraut gewachsen ist“, liegt die Ursache für Übergewicht in zu fettreicher, süßer Ernährung in Verbindung mit Mangel an Bewegung. Warum das Kind sich nicht ausgewogen ernährt oder sich zu wenig bewegt, bedarf einer individuellen Betrachtungsweise der kindlichen Lebenssituation. So ist es beispielsweise möglich, dass das Kind im übermäßig süßen Essen Trost für eine schwierige familiäre Situation sucht oder dass der Fernseher als Babysitter eingesetzt wird und das Kind sich deshalb zu wenig bewegt.

Finanzielle Herkunft und Übergewicht

Übergewicht ist durchschnittlich häufiger bei Kindern aus finanziell schwachen Familien zu finden. Die finanzielle Situation einer Familie scheint damit einen Einfluss auf das Körpergewicht bzw. in erster Linie auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder zu haben (Inselklinik Heringsdorf). Eine hochwertige, ausgewogene Ernährung ist mit sehr wenig Geld kaum zu be-