



Mit dem Ernährungsführerschein in ein gesundes Leben starten

Anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am 7. März 2016 lädt die Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ des Deutschen Diabetes-Zentrums Düsseldorfer Grundschüler zu einem Ernährungs-Mitmachkurs ein.

(Düsseldorf, 07.03.2016) Eine ausgewogene Ernährung ist von größter Bedeutung bei der Behandlung und Vorbeugung Lebensstil-bedingter Erkrankungen, wie Übergewicht und Diabetes. Jedoch greifen immer mehr Menschen auf Fertigprodukte zurück, immer weniger bereiten ihre Mahlzeiten selbst zu. Doch gerade dies ist eine grundlegende Voraussetzung für eine gesunde Ernährung. Deshalb lädt die SMS-Initiative anlässlich des Tages der gesunden Ernährung gemeinsam mit dem Bildungszentrum für Diätassistenten der Kaiserswerther Diakonie Düsseldorfer Grundschüler zu einem praktischen Ernährungsunterricht ein. Die teilnehmenden Kinder lernen den Umgang mit Küchengeräten und bereiten kleine Mahlzeiten selbst zu. Dass der Spaß nicht zu kurz kommt, verrät der Blick auf die Speisekarte. Neben Kräuterdips, Fruchtquark und Nudelsalat gestalten die Kinder mit dem selbst-geschnibbelten auch lustige Brotgesichter. Belohnt werden die Schülerinnen und Schüler für ihre engagierte Arbeit am Ende des Kurses mit dem Ernährungsführerschein. „Selber kochen macht nicht nur Spaß und schmeckt, sondern ist zudem auch gesund. Das möchten wir den Kindern mit auf den Weg geben“, betont SMS-Projektleiter, Prof. Karsten Müssig.

Mit der von Prof. Müssig geleiteten Initiative „SMS Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ sollen Kinder in Düsseldorfer Grundschulen für gesunde Ernährung und mehr Bewegung sensibilisiert werden. Die teilnehmenden Kinder lernen beim aid-Ernährungsführerschein den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten in Kooperation mit dem Bildungszentrum für Diätassistenten der Kaiserswerther Diakonie und nehmen an dem von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelten Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“ teil. Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen das Projekt und ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf.



Weitere Informationen zu der Initiative erhalten Sie unter: www.sms-mach-mit.de