



Grundschüler für ausgewogene Ernährung begeistern

Die an der Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ teilnehmenden Kinder absolvieren den aid-Ernährungsführerschein.

(Düsseldorf, 24.04.2017) 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. Um die teilnehmenden Grundschülerinnen und -schüler der Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ des Deutschen Diabetes-Zentrums für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren, wird in Kooperation mit der Kaiserswerther Diakonie jährlich der aid-Ernährungsführerschein in den Schulen durchgeführt. Unter Anleitung der angehenden Diätassistentinnen des Bildungszentrums der Kaiserswerther Diakonie lernen die Kinder die Lebensmittelpyramide und den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten kennen und bereiten selbst kleine Mahlzeiten zu. „Gesundheitsrelevante Einstellungen und Verhaltensweisen werden bereits in den frühen Lebensjahren maßgeblich geprägt. Deswegen möchten wir den Kindern frühzeitig vermitteln, was alles zu einem gesunden Lebensstil dazu gehört.“, betont Prof. Karsten Müssig, Projektleiter der SMS-Initiative.

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstil-bedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die teilnehmenden Kinder absolvieren den aid-Ernährungsführerschein in Kooperation mit dem Bildungszentrum für Diätassistenz der Kaiserswerther Diakonie und das von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelte Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“. Zusätzlich erleben die Schülerinnen und Schüler in dem Sinnesklassenzimmer des Weiterbildungsganges Motopädie der Präha Weber-Schule die Wahrnehmung ihres eigenen Körpers und ihnen werden in Kooperation mit der Initiative „Die bewegte Schulpause“ der Dietrich Grönemeyer Stiftung und dem Unternehmen Deichmann Entspannungsübungen vermittelt. Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen die Initiative und ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive



außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die SMS-Initiative wurde 2015 mit dem Unterstützerlogo von INFORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und 2016 mit dem GUT DRAUF-Label der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ausgezeichnet.

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