

Das Einmaleins für eine ausgewogene Ernährung

Rund um den Tag der gesunden Ernährung am 7. März 2019 absolvierten die teilnehmenden Kinder der SMS-Initiative den Ernährungsführerschein.

(Düsseldorf, 15.03.2019) Aus welchen Bausteinen setzt sich ein vollwertiges Frühstück nach den Vorgaben der Ernährungspyramide zusammen? Welche Küchengeräte brauche ich, um Knabbergemüse oder einen leckeren Obstquark vorzubereiten? Und welche Hygiene-Regeln sollten bei der Zubereitung von Speisen sowie auch beim anschließenden Verzehr eingehalten werden? Antworten auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Ernährung erfahren die teilnehmenden Grundschülerinnen und -schüler der Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ während des Ernährungsführerscheins. In drei aufeinanderfolgenden Tagen, lernen die Kinder die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen und haben zudem die Möglichkeit das Gelernte im praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten anzuwenden. Die Durchführung des Ernährungsführerscheins des Bundeszentrums für Ernährung stellt einen der vier Programmbausteine der SMS-Initiative dar. Ziel der SMS-Initiative ist es, Kinder frühzeitig für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung zu sensibilisieren, um Übergewicht und Lebensstil-bedingte Erkrankungen vorzubeugen. Unterstützung erhält sie dabei von den angehenden Diätassistentinnen und -assistenten der Schule für Diätassistenten der Kaiserswerther Diakonie, die die Unterrichtseinheiten des Ernährungsführerscheins im Vorfeld für alle Schulen individuell vorbereiten und während der Durchführung ihr Wissen an die Grundschülerinnen und -schüler weitergeben.

„Die Weichen für eine gesundheitsrelevante Einstellung und Verhaltensweise werden bereits in den frühen Lebensjahren maßgeblich geprägt. Vor diesem Hintergrund möchten wir den Kindern frühzeitig vermitteln, was alles zu einem gesunden Lebensstil dazu gehört. Dabei stehen natürlich der Spaß und der Geschmack immer an erster Stelle.“, unterstreicht Prof. Karsten Müssig, Projektleiter der SMS-Initiative, die Relevanz einer frühzeitigen Ernährungsbildung. „Die Durchführung des Ernährungsführerscheins im Rahmen der SMS-Initiative ist in den letzten Jahren ein fester Bestandteil unseres Lehrplans geworden. Die angehenden Diätassistentinnen und -assistenten unserer Schule lernen dabei einen ganz neuen Aspekt unserer Arbeit kennen und haben viel Freude daran, die Kinder mit einfachen und leckeren Rezepten für eine ausgewogene Ernährung zu begeistern.“, ergänzt Inga



Schendzielorz, Lehrerin im Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe, Fachbereich Diätassistenten der Kaiserswerther Diakonie.

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer und Neusser Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstilbedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die SMS-Initiative wird getragen vom Verein Düsseldorf Kids mit PFIFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ). Die teilnehmenden Kinder absolvieren den Ernährungsführerschein in Kooperation mit der Schule für Diätassistenten der Kaiserswerther Diakonie und das von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelte Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Anleitung zur Stressregulation im Rahmen eines Sinnesklassenzimmers des Weiterbildungsganges Motopädie der Präha Weber-Schule sowie Entspannungsübungen in Kooperation mit der Initiative „Die bewegte Schulpause“ der Dietrich Grönemeyer Stiftung und dem Unternehmen Deichmann. Des Weiteren wird in den teilnehmenden Schulklassen in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse der Kurs „Bleib locker! – Stressbewältigung für Kinder“ durchgeführt.

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 mit dem Unterstützerlogo von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und 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