

SAFARIKIDS: DAK-Gesundheit und die Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen starten Ernährungskurs für Schulkinder Kurs für Acht- bis Zwölfjährige steht Versicherten aller Kassen offen

Die Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen startet gemeinsam mit der DAK-Gesundheit ab 15. April 2015 einen neuen Ernährungskurs für Schulkinder: Unter dem Titel SAFARIKIDS lernen Acht- bis Zwölfjährige spielerisch, wie sie körperliche Aktivität und gesundheitsorientiertes Essen und Trinken in den Alltag einbinden. Der Titel SAFARI steht für selbstbewusst, aktiv, fit, ausgeglichen, robust und integriert.

„In Deutschland sind 15 bis 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig. Das ist auch in unserer Klinik zu beobachten. Übergewicht gefährdet die Gesundheit und Entwicklung dieser Kinder. Blutfettwerte und Blutzucker verschlechtern sich durch zu viel Körperfett und können sogar zu Diabetes führen. Außerdem leiden Knochen, Gelenke und Muskeln unter dem Gewicht“, sagt Dr. Gerrit Lautner, Ärztlicher Direktor der Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen. Gemeinsam mit der Ernährungsberaterin Sarah Geil unterstützt der Kinderarzt das Präventionsprogramm der DAK-Gesundheit.

„Kinder brauchen im Alltag viel Bewegung. Die kommt in der Schule und auch in der Freizeit oft zu kurz“, sagt Miriam Thamm von der DAK-Gesundheit Gelsenkirchen. Hinzu kommen schlechte Ess- und Trinkgewohnheiten, die schon bei jüngeren Kindern zu überflüssigen Pfunden führen. „Das kann so weit gehen, dass das Selbstbewusstsein und damit auch die Leistung in der Schule leidet“, sagt Thamm.

Die Kinder treffen sich ab April jeden Mittwochnachmittag, 12 Wochen lang. Dann stehen gemeinsame Aktivitäten auf dem Programm: Die Kinder gehen auf die Reise durch die Welt der Lebensmittel und Getränke, erfahren den Unterschied zwischen Hunger und Appetit, sammeln Sattmacher-Erfahrungen oder spüren Fettverstecke auf. „Natürlich wird auch zusammen gekocht“, sagt Ernährungsberaterin Sarah Geil. Die Kinder halten in einem Tagebuch ihre Aktivitäten und Gewohnheiten fest. „Das Besondere ist, dass auch die Eltern mit eingebunden werden. Sie müssen ebenfalls kleine Hausaufgaben machen – das ist für die Jungen und Mädchen eine zusätzliche Motivation“, sagt Miriam Thamm von der DAK-Gesundheit.

Das Programm wurde von Sport- und Ernährungswissenschaftlern erarbeitet und von der Universität Leipzig wissenschaftlich begleitet. Der Kurs steht allen interessierten Familien offen. Er kostet 300 Euro. DAK-Versicherte erhalten einen Zuschuss von 240 Euro; andere Krankenkassen bezuschussen die Kursgebühren im Rahmen ihrer Gesundheitsvorsorge.

(c) by 'medicinebook.de'

URL : <http://www.medicinebook.de>

[Das Impressum finden Sie hier](#)