SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.

Eine Initiative für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung bei Grundschülerinnen und Grundschülern.

#Bewegung #Bewegungsförderung #DDZ #Düsseldorfer Kids #Entspannung #Ernährung #Gesundheitsförderung #PFIFF e. V. #Prävention #SMS #Schule

Ziel der Initiative ist es, durch zusätzliche Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungseinheiten, die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler entsprechend der WHO-Empfehlungen für eine ausgewogene und bewusste Ernährung sowie mehr Bewegung zu sensibilisieren, um Übergewicht und lebensstilbedingten Erkrankungen entgegen zu wirken. Die SMS-Initiative wird getragen vom Verein Düsseldorfer Kids mit PFIFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ).
Die teilnehmenden Kinder erhalten zwei zusätzliche Sportstunden pro Woche und lernen u.a. beim Ernährungsführerschein und der Unterrichtsreihe "Schmecken mit allen Sinnen" die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und den praktischen Umgang mit Lebensmitteln

und Küchengeräten. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler Entspannungsübungen und eine Anleitung zur Stressregulation im Rahmen eines Sinnesklassenzimmers.
Im Fokus stehen Kitas und Grundschulen in sozial-benachteiligten Stadtteilen und mit einem hohen Anteil an Kindern mit Migrationshintergrund, da diese ein besonders hohes Risiko für lebensstilbedingte Erkrankungen wie etwa Adipositas aufweisen. Bei den bisher teilnehmenden Schulen liegt der Migrationshintergrund bei rund 75 Prozent. Ein weiteres Ziel der SMS-Initiative besteht darin, die beteiligten Lehrkräfte so zu qualifizieren, dass sie im Anschluss an das Projekt in der Lage sind, die ergriffenen Maßnahmen in den Folgejahren selbstständig durchzuführen. Vor diesem Hintergrund erfolgt eine intensive Schulung der Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrkräfte, damit sie anschließend die Umsetzung des Programms eigenverantwortlich übernehmen können. Durch die Ausbildung der Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrkräfte zu qualifizierten Multiplikatoren wird die Nachhaltigkeit der Präventionsmaßnahmen sichergestellt und das Projekt ist von diesem Zeitpunkt an kostenneutral.
Die Krankenkasse IKK classic, diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen die Initiative und ermöglichen den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Dr. Stephan Keller, 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 und in die Landesinitiative „Gesundes Land Nordrhein-Westfalen“ als beispielhaftes Projekt und Mitglied aufgenommen.

Angebotsformat	Gruppensetting
Durchführungsort	Kita, Grundschule
Stadtbezirk	SB 1, SB 2, SB 3, SB 6, SB 8, SB 9, SB 10
Stadtteile	Eller, Flingern-Nord, Flingern-Süd, Garath, Hassels, Lierenfeld, Mörsenbroich, Oberbilk, Pempelfort, Stadtmitte, Wersten
Zielgruppe	5-10 Jahre
Teilnehmerzahl	Schulklassen
Angebot besteht seit	Februar 2012

Geplante Laufzeit	Unbefristet
Evaluation des Angebots	Ja, durch das Deutsche Diabetes-Zentrum (DDZ)
Trägerkategorie	Vereine
Träger	Düsseldorfer Kids mit PFIFF e.V. Am Frohnhof 13 40489 Düsseldorf
Ansprechpartner*in	Olaf Spörkel (2. Vorsitzender des Vereins) olaf.spoerkel@ddz.de
Weitere Informationen	https://www.sms-mach-mit.de/ https://www.sms-mach-mit.de/aktuelles/veroeffentlichungen