



FreizeitFit4Kids
Ein Programm – viele
Möglichkeiten

FreizeitFit4Kids

Ein Programm für Kinder und Jugendliche
zur Förderung ihrer Gesundheit

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung können Übergewicht entgegenwirken

15 % der Kinder und Jugendlichen von 3–17 Jahren in Deutschland sind übergewichtig¹. Im Rahmen des Projektes **FreizeitFit4Kids** fördert das RIN Diabetes zusammen mit der Abteilung „Jugendförderung / Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz“ des Jugendamtes Düsseldorf die Prävention von Adipositas und Diabetes im Kindes- und Jugendalter in Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen.

FreizeitFit4Kids richtet sich gezielt an sozial benachteiligte sowie an Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Nach einem erfolgreichen Pilotprojekt mit zwei ausgewählten Einrichtungen (Z4 in Düsseldorf Hassels und Pestalozzihaus in Flingern-Düsseltal) wird das Programm auf weitere Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen in Düsseldorf ausgeweitet.

Gemeinsam mit RIN Partnerinnen und Partnern und der jeweiligen Einrichtung wird ein individuelles Programm entwickelt, das die Kinder und Jugendlichen zu mehr Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung animieren soll. Unter Nutzung und Förderung bestehender Angebote und Strukturen sowie unter Einbezug technischer und medialer Hilfsmittel werden zielgruppenspezifisch verschiedene Elemente miteinander kombiniert. Vorhandene Projekte und Best-Practice Beispiele werden analysiert und ihre Übertragbarkeit der einzelnen Elemente auf die Einrichtung geprüft. Auf dieser Basis wurden bereits bestehende Angebote adaptiert und integriert.

Um den Erfolg der einzelnen Maßnahmen beurteilen zu können, wird **FreizeitFit4Kids** in den jeweiligen Einrichtungen wissenschaftlich begleitet (z. B. Befragungen von Teilnehmern/innen, Beobachtungsprotokolle, Experten/innen-Interviews und Fokusgruppen) und ausgewertet.

Ziele

- **Verbesserung des Wissens über eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität und deren Einbindung in den Alltag**
- **Aufklärung zum Thema Diabetes**
- **Aufbau langfristiger Strukturen zur Vermeidung von Übergewicht und Diabetes**



”

Das Projekt FreizeitFit4Kids war für die Jugendlichen etwas ganz neues, so etwas haben sie noch nie vorher gemacht.

Betreuer des Z4

¹) Kurth, B.-M.; Schaffrath Rosario, A. (2007): Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des bundesweiten Kinder und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). In: Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz (2007) 50 (5/6): S.736–743 DOI 10.1007/s00103-007-0235-5

Ein Programm – viele Möglichkeiten

Adaptation der Ess-Kult-Tour der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Spielerisch erarbeiten sich die Jugendlichen Wissen über ausgewogene und nachhaltige Ernährung und reflektieren ihr eigenes Ernährungsverhalten.

Schritte-Challenge

Mit jedem Schritt aktiv: Die Jugendlichen der Freizeiteinrichtung treten gemeinsam in Teams gegeneinander an und können auch ihr Betreuersteam herausfordern.

Adaptation der Schulung „Diabetes in der Schule“

Die Betreuer/innen erhalten eine Fortbildung, um Unsicherheit und Ängste im Umgang mit an Diabetes erkrankten Kindern zu nehmen.

Mittagstisch-Check und Beratung

Einrichtungen erhalten eine Beratung durch eine Fachkraft zu ihrem Mittagstisch-Angebot.

(Individuelle) Ernährungsberatung und -kurse für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern

Zusammen mit ihren Eltern und einer Fachkraft erarbeiten die Kinder und Jugendlichen individuell oder in Gruppen einfache Ratschläge und neue Ideen für eine ausgewogene Ernährung.

Longboard-Kurs

Kinder und Jugendliche können womöglich ihre ersten Erfahrungen mit einem Longboard sammeln und ihre Fähigkeiten auf einer Tour am Rhein entlang zeigen.

Werdet Teil von
FreizeitFit4Kids!



KONTAKT

Tel.: 0211-3382 306

Fax: 0211-3382 292

E-Mail: kontakt@rin-diabetes.de



RIN DIABETES WIRD GEFÖRDERT DURCH:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



www.rin-diabetes.de/programme

EIN PROJEKT DES

Nationalen Diabetes-Informationszentrums

Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ)

Leibniz-Zentrum für Diabetes-Forschung

an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Auf'm Hennekamp 65, 40225 Düsseldorf

www.ddz.uni-duesseldorf.de