

## KONTAKT

Tel.: 0211-3382 306  
Fax: 0211-3382 292  
E-Mail: kontakt@rin-diabetes.de



**RIN** Regionales  
DIABETES Innovations-  
Netzwerk

RIN DIABETES WIRD GEFÖRDERT DURCH:

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen



IN KOOPERATION MIT:

**Düsseldorf**  
Nähe trifft Freiheit  
Live close Feel free



[www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

## 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.de](http://www.ddz.de)



01/19

FreizeitFit  
**4KIDS**

Ein Programm für Kinder und Jugendliche  
zur Förderung ihrer Gesundheit

**GUT DRAUF**  
BZgA geprüftes  
Programm



# Ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung können Übergewicht entgegenwirken

15 % der Kinder und Jugendlichen von 3–17 Jahren in Deutschland sind übergewichtig<sup>1)</sup>. Im Rahmen des Projektes **FreizeitFit4Kids** fördert das RIN Diabetes zusammen mit der Abteilung „Jugendhilfeplanung“ des Jugendamtes Düsseldorf die Gesundheitsförderung sowie die Prävention von Übergewicht und Diabetes im Kindes- und Jugendalter im Setting „offene Kinder- und Jugendarbeit“.

**FreizeitFit4Kids** richtet sich gezielt an sozial benachteiligte, von Armut bedrohte Kinder und Jugendliche 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 evaluiert (z. B. Befragungen von Teilnehmern/innen, Beobachtungsprotokolle, Experten/innen-Interviews und Fokusgruppen).



## 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**



## 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.

### Verpflegungsscheck und Beratung

Einrichtungen erhalten eine Beratung durch eine Fachkraft zu ihrem Verpflegungsangebot (z.B. Mittagstisch, Snacks).

### (Individuelle) Ernährungsberatung und Kochkurse 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.

### Taekwondo-Schnupperkurs in Kooperation mit Sportwerk Düsseldorf e.V.

Asiatische Kampfsportarten fördern die körperliche Aktivität und stärken die geistige Fähigkeit. Die Kinder und Jugendlichen erhalten in diesem Schnupperkurs einen ersten Einblick in die Sportart.

# FreizeitFit 4KIDS

Werdet Teil von  
**FreizeitFit4Kids!**

”

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

Betreuer des Z4

<sup>1)</sup> Schienkiewitz et al. (2018): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KIGGS Welle 2 und Trends. In: Journal of Health Monitoring (2018), 3(1). DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-005. Robert Koch-Institut, Berlin.