

NETZWERK

SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.

Zielsetzung

Mit der von Professor Karsten Müssig geleiteten Initiative "SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit." sollen Schülerinnen und Schüler an Grundschulen und deren Eltern für eine gesunde und bewusste Ernährung und mehr Bewegung sensibilisiert werden, um Übergewicht und lebensstilbedingten Krankheiten entgegen zu wirken.

Umsetzung

Die Initiative richtet sich insbesondere an sozialbenachteiligte Kinder, da diese ein besonders hohes Risiko für Übergewicht und Adipositas aufweisen. Die SMS-Initiative wird getragen vom Verein Düsseldorfer Kids mit PFIFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ). Die am Projekt teilnehmenden Kinder erhalten zwei zusätzliche Sportstunden pro Woche und lernen beim Ernährungsführerschein 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.

Des Weiteren gilt es, 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. Die Krankenkasse IKK classic, diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten aus Sport, Kultur und Politik unterstützen das Projekt. Die Projektpaten besuchen die Kinder in den Schulen und vermitteln ihnen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger körperlicher Bewegung. Die Partner der SMS-Initiative ermöglichen den Kindern sehr attraktive außerschulische Lernorte.



Bild: SMS

KONTAKT

Düsseldorfer Kids mit
PFIFF e.V.
Hagenauer Straße 11
40468 Düsseldorf

Ansprechpartner

Prof. Dr. med.
Karsten Müssig
Telefon:
0211-3382-247
E-Mail: [schule@ddz-
event.de](mailto:schule@ddz-event.de)

LINKS

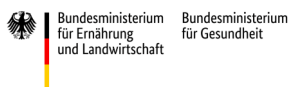
[www.sms-mach-mit
.de](http://www.sms-mach-mit.de)

Schirmherr ist Thomas Geisel, ehemaliger Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **Jetzt IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/sms-sei-schlau-mach-mit-sei-fit/>