

Gesund und fit mit »Kids Vital«

Tagung am 1. März im Kreishaus

Kreis Herford (HK). Im Kreis Herford zieht es viele Kinder und Jugendliche eher vor den Computer als auf den Sportplatz oder in die Natur. Kindergesundheit gehört deshalb bereits seit 2005 zu den Topthemen der Gesundheitskonferenz des Kreises. Seit einem Jahr werden im Projekt »Kids Vital« Handlungsempfehlungen zur Förderung von gesunder Bewegung und Ernährung bei Kindern umgesetzt.

So haben sich im Projekt »Mit Eltern geht es besser« bereits sechs Grundschulen auf den Weg gemacht, um gemeinsam mit Eltern Strategien für mehr Bewegung im Schulalltag ihrer Kinder und auch an Wochenenden umzusetzen. An weiteren Grundschulen wird das Programm, das vom Schulamt für den Kreis unterstützt wird, demnächst aufgegriffen.

Auch Teilprojekte der Sportjugend Herford »Macht euch auf die Socken« und der Biologischen Station Ravensberg (»Spürnasenpfade«) haben bereits Früchte getragen. In der Fachschule für

Sozialwesen des Anna-Siemsen Berufskollegs wurde damit begonnen, die Erzieherinnenausbildung im Fachgebiet »Gesundheit und Bewegung« weiter zu entwickeln. Das Internationale Bildungs- und Beratungszentrum der AWO in Löhne nutzt seine Kontakte zu Mitbürgern ausländischer Herkunft, um gesunde Ernährung und mehr Bewegung ins Bewusstsein der Menschen bringen. In Kooperation mit dem Diakonischen Werk werden schon schwangere Frauen individuell zu »Gesundem Aufwachsen« beraten.

Dass Ehrenamt ankommt, hat das Elternteam um Kerstin Zahn unter Beweis gestellt. Mit Martina Klocke und Andrea Niekamp bringt sie Kindern in Tagesstätten und Grundschulen das Thema »Milch« näher. Darüber hinaus macht sich »Kids Vital« mit Kinderärzten in der Region dafür stark, dass ab Frühjahr bei Vorsorgeuntersuchungen Familien verstärkt Empfehlungen zur gesunden Ernährung und Bewegung erhalten.

Am 1. März findet zu »Kids Vital« eine Fachveranstaltung mit Vorträgen, Workshops und Schulpräsentationen im Kreishaus statt (9.30 bis 15 Uhr). Anmeldungen: ☎ 05221 / 13-2109 oder kids-vital@kreis-herford.de.

Kinderärzte geben Ernährungstipps