

DAS PROJEKT

»Kids Vital« ist ein Aktionsbündnis von insgesamt elf Initiativen im Kreis Herford, die sich für gesunde Ernährung und Bewegung von Kindern und Familien einsetzen. Entstanden ist die Idee, weil immer mehr Kinder und Jugendliche an Übergewicht leiden – insgesamt etwa 15 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen.

Durch das Projekt sollen kreisweit örtliche Kindertagesstätten, Grund- und Förderschulen sowie Familien Unterstützung finden, um gesundheitsfördernde Aktivitäten in den Alltag einzubauen. Dabei liegen die Schwerpunkte auf den Themen Natur, Ernährung und Bewegung.

Ziel ist es, der zunehmenden Anzahl übergewichtiger Kinder präventiv entgegenzuwirken – mit Aktionen, die die Gesundheit fördern und gleichzeitig Spaß machen.

Eltern und Kinder werden dabei ebenso ins Boot geholt, wie Lehrer, Erzieher und örtliche Firmen oder Vereine. Dabei stehen Einzelmaßnahmen ebenso auf dem Programm wie Fortbildungen durch Fachleute.



Die Geschwister Tim (5) und Chiara (9) wissen, wie man sich gesund ernährt. Ein wenig Obst sollte in keiner Brotdose fehlen. Impulse, wie ein gesundes Frühstück noch dazu lecker und ansprechend aussehen kann, gab es beim Schulfest am Sonntag.

Gesundes Brot ersetzt Schokosnack

Grundschüler aus Hücker-Aschen schließen das Projekt »Kids Vital« mit einem Schulfest ab

Von Annika Tismer (Text und Fotos)

Spenge (SN). Das süße Schokobrötchen war gestern, ein gesunder Pausensnack ist heute – zumindest an der Grundschule Spenge/Hücker-Aschen. Drei Jahre lang ist hier das Projekt »Kids Vital« gelaufen, am Sonntag haben Eltern, Schüler und Kollegium ein gesundes Abschlussfest gefeiert.

Bewegung und gesunde Ernährung sind wichtig, um richtig lernen zu können. Das wissen auch die Schülerinnen und Schüler der Grundschule. In vielen Aktionen haben die Kinder in der Vergangenheit erfahren, was es heißt, gesund zu leben. So haben sich die Grundschüler unter anderem einen Ernährungsführerschein erarbeitet, der zeigt, dass sie genau wissen, worauf es ankommt. »Das ist doch wohl ganz klar, ein

leckerer Apfel gibt mir Energie, die ich zum lernen brauche«, weiß der zehnjährige Jan.

Entsprechend drehte sich auch beim Schulfest am Sonntag alles um die Gesundheit. »Wir möchten Kindern und Eltern heute noch einmal Impulse für einen gesunden Pausensnack geben«, erklärte Silke Vahrson-Hildebrand, die Vorsitzende des Fördervereins.

Gemeinsam mit etwa 60 weiteren Eltern hatte sie das Schulfest organisiert. »Das ist etwa ein Viertel der gesamten Elternschaft«, freute sie sich.

Doch nicht nur die Eltern waren gefragt, auch die kleinen Ernährungsprofis konnten mit ihrem Wissen punkten und Mama oder Papa manch einen Ratschlag in Gesundheitsfragen mitgeben. »Eine frische Backkartoffel aus dem Lehmofen ist gesund und schmeckt«, erläuterte Finn (9).

Und sein Freund Jan-Linus (10) weiß, wie diese zubereitet werden muss: »Man muss genau aufpassen, bis die Folie leicht gold wird, dann ist die Kartoffel passend kross«, berichtete er.

Obst und Gemüse präsentierten sich am Sonntag in völlig ungewohnter Form. Ein Karotten-Rennwagen, eine Melonenmaus oder ein Gurkenungeheuer sind eben nicht jeden Tag in der Brotdose zu finden – zumindest bislang nicht.

Ab der kommenden Woche könnte dies jedoch anders aussehen, denn Sarah (11) war sich sicher: »Etwas Ungesundes kommt mir nicht mehr in die Dose«. Und ihre Freundin Hiba (10) stimmte ihr zu: »Ich werde nächste Woche mit Sicherheit einen Obstspieß mit zur Schule nehmen.

Denn der ist gesund und schmeckt«, sagte sie. Doch die

»Etwas Ungesundes kommt mir nicht mehr in die Dose.«

Sarah (11)



Um richtig fit zu bleiben, ist Bewegung wichtig. Die Jazztanz-Minis vom TV Lenzinghausen zeigen, wie es geht.

Schülerinnen wissen auch: Gesunde Ernährung alleine reicht nicht, etwas Bewegung muss auch sein. Daher standen Sportangebote ebenfalls hoch im Kurs. Beim Tischtennis, auf der Hüpfburg oder tanzend hielten sich die

Gesundheitsexperten fit und wollen dies auch weiterhin tun. »Ich werde mich ab sofort jeden Tag etwas bewegen und natürlich immer fleißig Obst essen«, erklärte Dunja (12). Einer gesunden Schule steht also nichts mehr im Wege.