

# Möhrenautos und Gummi-Twist

Wie Kids Vital Kinder gesünder aufwachsen lässt

■ **Herford** (acw). Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht. Nach Angaben des Landesinstituts für Gesundheit und Arbeit (Liga NRW) sind 4,7 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig. Das sind weniger, als der Gesundheitswissenschaftler Wolf-Dietrich Brettschneider von der Universität Paderborn vorlegt (NW von Montag, 30. August), aber immer noch genug. Herford liegt demnach etwas unter dem Durchschnitt (zwischen 3,5 und 4,4 Prozent). Dazu trägt auch das Aktionsbündnis Kids Vital bei, das sich für ein gesundes Aufwachsen von Kindern einsetzt.

„Wir wollen, dass es gar nicht erst zu Übergewicht kommt“, sagt Freyja Damm, Leiterin der Geschäftsstelle von Kids Vital. Das Ziel von Kids Vital ist simpel: Prävention. „Eine große Herausforderung“, sagt Damm. „Die Vorbeugung ist oft schwieriger nachzuvollziehen, als die Behebung danach.“

Kids Vital hat verschiedene Projekte, in denen Kinder mit allen Sinnen in Bewegung kommen. Kinder in der Zeit von Fernsehen und Spielekonsole für bewusste Ernährung und Spiele in der Natur zu begeistern, ist nicht ganz einfach. Damm: „Es kommt auf das Wie an. Die Kinder bereiten selbst das Essen zu und haben Spaß dabei. Sie schnitzen auch aus Möhren Autos.“ In dem Projekt „Spürnasen“ entdecken Kinder Naturerlebnispfade. „Wenn sie die Natur kennen und mögen, gehen sie dort öfter spielen.“

Der größte Erfolg sei aber der Austausch und die Vernetzungsarbeit mit Schulen, Vertretern der Ärzte und des Sports und den Eltern. Besonders Eltern seien wichtige Akteure. „Gesun-



**Koordiniert:** Freyja Damm von Kids Vital.

FOTO: WEHMEYER

des Aufwachsen ist kein Wissens-, sondern ein Umsetzungsproblem“, sagt Damm. „Zu Fuß oder mit dem Rad den Schulweg zu erkunden, ist schöner und hilft der Gesundheit mehr, als mit dem Auto zu fahren.“ Eltern könnten versuchen neues Gemüse mit ihren Kindern auszuprobieren.

Mit Kids Vital ist der Kreis Herford eine von 24 Modellregionen, die mit Bundesmitteln gefördert werden. Auch das Verbraucherministerium NRW unterstützt finanziell die Projekte, die seit 2006 laufen. Aktuell sind fünf Schulen beteiligt. „Lehrer laden Eltern und Kinder zu Ausflügen ein, oder alle lernen gemeinsam eine neue Sportart kennen“, sagt Damm. Das neueste Projekt heißt „Alte Kinderspiele neu entdecken“.

„Kinder spielen normalerweise nur noch selten draußen. Wir rufen alte Hüpfspiele oder Gummitwist wieder in Erinnerung“, sagt Damm. „Die haben uns früher auch Spaß gemacht!“

Mehr Informationen für Eltern und Lehrer: [www.kidsvital.de](http://www.kidsvital.de).