

„fit mobil“

Mit einem Bus besuchen Ernährungswissenschaftler und Übungsleiter aus Sportvereinen Grundschulen in Thüringen und bieten Informationen und Aktionen zum Thema „Gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ an.

In Form eines Wettbewerbes „6-Sterne-Frühstückscup“ wird den Kindern die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung am Beispiel ihres Frühstücks vermittelt. Mittels eines Punktesystems wird die Ernährungszusammenstellung bewertet. Zusatzpunkte gibt es für die Verwendung von regionalen Lebensmitteln wie beispielsweise für Erzeugnisse mit dem Zeichen „Geprüfte Qualität Thüringen“, ebenso für zusätzliche Bewegungsaktionen.

Der Wettbewerb soll weiterführend in den Schulen stattfinden. Am Tage des „fit mobil“-Besuchs finden gemeinsame Aktionen mit den Schülern und Lehrern statt. Das „fit mobil“ kann gebucht werden über die Geschäftsstelle des Landesverbandes der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Ansprechpartner:

Herr Maichrowitz,
Telefon: (0 36 4 1) 94 97 49
E-Mail: b9mawi@uni-jena.de.



Partner



unterstützt von der
Thüringer Landesregierung

Kontakt:

Landessportbund Thüringen e.V.

Geschäftsbereich

Kinder- und Jugendsport/
Thüringer Sportjugend

Werner-Seelenbinder-Straße 1
99096 Erfurt

Projektleiterin

Anette Skujin
Tel +49 361 3405436
e-Mail: a.skujin@lsb-thueringen.de

Projektkoordinatorin

Kathrin Bösel
Tel +49 361 3405484
e-Mail: k.boesel@lsb-thueringen.de

Fotos: Carlo Bansini

Gestaltung: Alexander Frank | Büro für Gestaltung



Fit ist cool

Ein Netzwerk für mehr Bewegung
und ausgewogene Ernährung





Jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche ist bereits zu dick. Als Hauptursache wird ein Ungleichgewicht von zu vielem Essen und mangelnder körperlicher Bewegung angesehen. Bewegungsmangel führt nicht nur zu Haltungsschäden, Kreislaufbeschwerden, Muskelschwäche und Koordinationsstörungen, sondern beeinträchtigt auch die Konzentrations- und Lernfähigkeit. Für das Gesundheitssystem bedeutet das steigende Kosten für Behandlungen und Therapien.

Die Ursachen für die Zunahme sind vielschichtig: Veränderungen im sozialen Umfeld, im Nahrungs- und Bewegungsangebot sowie den Anreizen zur Inaktivität. Ebenso breit muss

der Ansatz einer erfolgreichen Prävention und Therapie sein. Aus diesem Grund haben wir, der Landessportbund Thüringen e.V. gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, das Netzwerk „Für mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung der Kinder“ initiiert.

Angebote vor Ort

Das Projekt „fit ist cool“ des Landessportbundes Thüringen e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, bis Ende 2006 in jedem Thüringer Landkreis ein Angebot in einem Sportverein zu schaffen, welches ganz speziell mangelnder Bewegung und ungesunder Ernährungsweise bei Kindern zwischen acht und zwölf Jahren entgegenwirkt.

Die Betreuung der Kinder in kleinen Gruppen (max. 15) erfolgt zweimal pro Woche über einen Zeitraum von sechs Monaten. Es werden Kurse angeboten, die den Kindern mittels Spiel, Bewegung und Sport einen aktiven Nachmittag in ihrem Sportverein garantieren. Zu einer „Gesunden Bewegung“ gehört auch die ausgewogene Ernährung. Dazu führen wir zweimal im Monat für die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern Kurse zur gesunden Ernährung durch, um eine gezielte Ernährungsumstellung zu gewährleisten. Im Rahmen von Workshops und Erlebnistagen zum Thema „Bewegung und Ernährung“ können auch die Großeltern viel Wissenswertes erfahren.

Laufende Angebote in Sportvereinen sind unter „fit ist cool“ auf www.thueringen-sport.de bzw. www.im-sportverein-in-guten-haenden.de abrufbar.

Hat mein Kind Übergewicht?

Übergewicht wird dann zu einer behandlungsbedürftigen Adipositas, wenn der Körperfettanteil an der Gesamtkörpermasse dauerhaft erhöht ist. Um den Fettanteil zu bestimmen, hilft der Body-Mass-Index (BMI) für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr. Er wird aus dem Verhältnis von Körpergröße und Körpergewicht errechnet.

Body-Mass-Index (BMI) =

$$\frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in m}) \times (\text{Körpergröße in m})}$$

Beispiel: Ein Junge im Alter von 7 Jahren mit einem Gewicht von 25 kg und einer Größe von 1,20 m

$$\frac{25 \text{ kg}}{1,20 \text{ m} \times 1,20 \text{ m}} = \text{BMI } 15,2$$

Anhand der Perzentilkurven für Mädchen und Jungen kann festgestellt werden, ob sie untergewichtig, normalgewichtig, übergewichtig bzw. adipös sind. Der BMI und das Alter werden in die geschlechtsspezifischen Perzentilkurven eingetragen.

Ein Kind ist dann übergewichtig, wenn der eingetragene Punkt zwischen der 90. und 97. Perzentile liegt. Über der 97. Perzentilkurve handelt es sich um ein adipöses Kind.

Die Angebote im Projekt „fit ist cool“ eignen sich vor allem für Kinder, die übergewichtig sind. Adipösen Kindern empfehlen wir eine Behandlung bei Ihrem Kinderarzt.

Perzentilen für den Body-Mass-Index von Jungen und Mädchen im Alter von 0 – 18 Jahren

