



Januar 2020

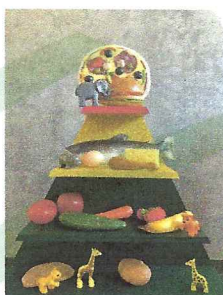
Stand Januar 2020 / Gesamt: 2 Seiten

Die Nachrichten im Newsletter dienen der internen und aktuellen Information zum Thema Diätetik und Ernährungsmedizin. Eine Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet. Die Angaben wurden nach bestem Wissen aus ernährungsmedizinischen bzw. wissenschaftlichen Fachinformationsquellen zusammengestellt. Eine Gewähr oder Haftung wird von der Absenderin nicht übernommen.

## SAFARIKIDS FitFood Prävention für Kids als Dschungeltour

**S A F A R I** steht für  
**S**elbstbewusst **A**ktiv **F**it **A**usgeglichen **R**obust **I**ntegriert

SAFARIKIDS-FitFood ist ein Kursprogramm für Kinder und Eltern, die im „Ernährungsdschungel“ auf Entdeckungstour gehen möchten. Mit so genannten Touraufträgen (wie eine Art Hausaufgabe über die Woche zwischen den Kurseinheiten), gemeinsam mit dem Tourmanager (uns Diätassistenten), aber auch auf eigene Faust, spüren die Kids (und ihre Eltern) z. B. ihre Ess- und Trinkgewohnheiten auf, erklimmen die Ernährungspyramide und entdecken u.a. den Unterschied zwischen Hunger und Appetit. Schritt für Schritt, Woche für Woche wird der Dschungel der Lebensmittel und Getränke erforscht und erobert.



Die DAK hat das integrierte Präventionsprogramm für Kinder und ihre Familien vor vielen Jahren entwickelt; es ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und **allen Versicherten aller Krankenkassen zugänglich**. Das Programm zählt zu den spezifischen Programmen der Gesundheitsförderung, das sich mit dem Lebensstil insgesamt und Ernährungs- und Bewegungsverhalten, besonders bei Kindern, beschäftigt. Und dass das Thema wichtiger ist den je, zeigen aktuelle Studien, u.a. die des RKI (2018), dass fast jedes siebte Kind in D zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig oder sogar fettleibig ist.<sup>1</sup> Zwischen den Geschlechtern finden sich weit weniger Unterschiede im Gewicht, als in den Einkommensklassen: Kinder aus sozial benachteiligten Familien sind viermal häufiger übergewichtig als Gleichaltrige.<sup>2</sup> Experten fordern schon lange, dass mithilfe von standardisierten Konzepten bereits im Setting Familie, Kindergarten und Grundschule damit begonnen wird, das Ess- und Trinkverhalten positiv zu beeinflussen. Bevorzugte Konzepte sollten 3-6-monatige Gruppenprogramme enthalten, dies wird mit SAFARIKIDS mit seinem 12-Wochenprogramm erreicht.