

„gesund & munter“



Ein Projekt zur Verbesserung der körperlichen Fitness von Düsseldorfer Grundschulern.
www.buergerstiftung-duesseldorf.de

Die körperliche Gesundheit der Kinder liegt uns am Herzen

15 % sind übergewichtig und etwa 6 % fettsüchtig. Gleichzeitig kommen immer mehr Kinder ohne Frühstück zur Schule. Falsche oder mangelnde Ernährung sowie zu wenig Bewegung gefährden die gesunde Entwicklung von Kindern. Nur ein gut genährtes und fittes Kind kann die erforderlichen Schulleistungen erbringen. Aus diesem Grund gibt die BürgerStiftung Düsseldorf Anstöße zur Selbsthilfe, entbindet aber nicht die Eltern von ihrer Verantwortung für die Gesundheit ihrer Kinder.

Ziele des Projektes

Gesunde Ernährung und Anreize zu mehr Bewegung/ Sport sollen die körperliche Fitness von Düsseldorfer Grundschulern nachhaltig verbessern. Beides soll Spaß machen und zur Selbstverständlichkeit werden. Zu diesem Zweck arbeitet die BürgerStiftung Düsseldorf z.B. mit dem Sportamt, der Düsseldorfer Kindertafel, Flingern mobil e.V. und natürlich mit den Schulen und Eltern zusammen.

Das Projekt "gesund & munter" wird jährlich an bis zu 10 Schulen durch-geführt. Ein „Fitness-Fest“ und Fitness-Tage mit Themen wie „**Gesunde Getränke**“, „**Obst zum Frühstück**“, „**Gesundes Naschen**“ oder „**Sport ist cool**“ gehören zum Programm. Hierbei unterstützen uns u.a. die Basketballmannschaft *Düsseldorf GIANTS* und *Fortuna Düsseldorf*. Außerdem erhält jede Klasse eine "Pausenbox" mit Softbällen, Springseilen, einem Federballspiel u.v.m., damit sich die Schüler in den Schulpausen besser austoben können. Im Laufe des Schuljahres machen die Schüler zusätzlich den "**Ernährungsführerschein**", d.h. sie werden von einer Ernährungsberaterin altersgerecht geschult.

Die BürgerStiftung Düsseldorf unterstützt dieses Projekt mit ehrenamtlichen Helfern und mit rund 10.000 Euro pro Jahr für gesunde Lebensmittel etc. Um dies nachhaltig durchführen und weitere Schulen einbinden zu können, werben wir um Spenden.

Spendenkonto der BürgerStiftung Düsseldorf

Konto-Nr. 100 455 0800 - Sparkasse Düsseldorf - BLZ 300 501 10
Verwendungszweck: „gesund & munter“