



Über Rotary

Als weltweite Organisation mit 1,2 Mio Mitgliedern ist Rotary in Deutschland in 15 Distrikte aufgeteilt. Der Distrikt 1900 umfasst 90 Clubs. Fast 4700 Rotarierinnen und Rotarier engagieren sich für ein faires Miteinander und setzen sich ehrenamtlich für Hilfsprojekte im In- und Ausland ein. Besonders die Förderung von jungen Menschen zählt zu unserem großen Einsatzbereich im Distrikt 1900.

Über gesundekids

Im rotarischen Jahr 2005/06 entstand im Distrikt 1820 die Idee, Übergewicht und Folgeerkrankungen durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel bei Kindern entgegenzuwirken. 2015 wurde der gesundekids e.V. gegründet. Im Jahr 2021/22 ist der Distrikt 1900 dem gesundekids Verein beigetreten.

Partner & Auszeichnungen

Der gesundekids e.V. arbeitet mit Ministerien auf Landes- und Bundesebene sowie mit namhaften Institutionen zusammen und ist bereits mehrfach auf dem Gebiet der Prävention von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen ausgezeichnet worden.

Kontakt

Fragen beantwortet **das gesundekids-Team**:
Ursula Bien, RC Herne; Ulrike Blume, RC Kamen;
Prof. Jan Ehlers, RC Witten; Petra Henseler, RC Bochum-Mark; Prof. Thomas Jöllenbeck, RC Erwitte-Hellweg
gesundekids@rotary1900.de
& Dr. Reinhild M. Link, Distrikt 1820, [gesundekids e.V. link@gesundekids.de](mailto:gesundekids.e.v. link@gesundekids.de)



Fit fürs Lernen & Leben: Kinder brauchen viel Bewegung & eine gesunde Ernährung

gesundekids
eine Initiative des Distrikts 1900



Machen Sie mit!

Zum nachhaltigen Erfolg unserer Initiative können die Rotary Clubs im Distrikt 1900 beitragen, indem sie z.B.

- Schul- oder Kita-Projekte durchführen
- an der jährlichen gesundekids **Sammel-Distrikt Grant-Ausschreibung teilnehmen**:
<https://rotary-1900.de/downloads-links/#gesundekids>
- mit einem größeren Projekt an der jährlichen **Distrikt-Grant-Ausschreibung teilnehmen**
- **Mitglied im gesundekids e.V. werden**:
www.gesundekids.de/initiative/verein

Gemeinsam bewegen wir mehr!



Warum unser Engagement so wichtig ist

- **75 - 80%** aller Erkrankungen werden in Deutschland auf Fehlernährung und Bewegungsmangel zurückgeführt
- **2 von 3** Kindern bewegen sich gemäß WHO-Empfehlung nicht ausreichend, d.h. weniger als 60 Minuten pro Tag (KIT 2019)
- **26%** der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig, **9%** davon adipös (RKI 2018)

Neben **Dauerschäden und Folgekrankheiten** können auch Konzentrationsmangel und Leistungsabfall in der Schule die Folge sein.

Unter dem Motto „**Macht die Kids fit**“ setzen wir uns für die Gesundheit von Kindern zwischen 3 und 12 Jahren ein. Damit geben wir ihnen die Chance auf einen erfolgreichen Lebensweg und eine gesunde Zukunft.

Engagieren Sie sich mit uns. Kinder sind unser größtes Kapital und verdienen es, dass sich alle Verantwortlichen präventiv und aktiv für ihre Zukunft einsetzen.

Die **gesundekids-Formel** lautet:

*gesünder ernähren
+ mehr bewegen*
= *besser lernen
und leben*

Spielerisch, praxisnah & nachhaltig

Rotary hat mit gesundekids eine Initiative entwickelt, die gezielt mit der Förderung von gesunder Ernährung und viel Bewegung seit fast 20 Jahren erfolgreich in Hessen und darüber hinaus und nun seit 2021/22 auch im Distrikt 1900 an zahlreichen Schulen und Kitas zum Einsatz gekommen ist.

Praxisnahe und anschauliche Aktionen bilden dabei den Kern der vielfältigen Aktivitäten. So gelingt es uns, das Bewusstsein für gesündere Ernährung und mehr Bewegung zu wecken und auch nachhaltig in die Pausenbrotdosen, Trinkflaschen sowie Sport- und Spielprogramme unserer Kinder hineinzubekommen.

Beispielhafte gesundekids Aktionen, die wir in Zusammenarbeit mit Kitas, Grundschulen und weiterführenden Schulen (5./6. Klassen) durchgeführt haben, sind u.a.

- „Obst satt“
- „Trinkbrunnen“
- „Pausenbrot-Gesichter“
- „Jedes Kind soll schwimmen lernen“
- „Bewegte Pause“
- „Mal dich fit“ (Ausmalheft für gesundekids)

Mehr Informationen:
www.gesundekids.de/aktionen/



Präventiv handeln & zusammenarbeiten

Das gesundekids Motto „**Macht die Kids fit**“ ist ein Appell an Alle, uns in kooperativer Hilfe zu unterstützen.

Dazu zählen zunächst einmal die Eltern, denen das Wohl ihrer Kinder am wichtigsten ist. Ebenso wollen wir Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher sowie Gesundheitsfachkräfte einbinden und als Multiplikatoren mobilisieren.

Auch öffentliche Einrichtungen und die Medien sind wichtige Kooperationspartner bei der Durchführung von Aktionen und Projekten.

Mehr Informationen:
www.gesundekids.de/partner/

