



# Kids auf Entdeckungstour



Selbstbewusst



Aktiv



Fit



Ausgeglichen

Viel Bewegung, gesundes Essen – das tut Kindern gut. Unser Programm **SAFARIKIDS** hilft Familien, dies im täglichen Leben umzusetzen

**K**inder essen, weil sie Hunger haben und weil es schmeckt. Auf der Beliebtheitskala beim Essen stehen Pizza, Pasta, Pudding, Pommes und Hamburger ganz oben. Essen muss also lecker sein und die Gesundheit der Familienmitglieder erhalten und unterstützen. Und wer Energie durch Essen und Trinken zu sich nimmt, sollte einen Teil durch Bewegung an der frischen Luft wieder verbrauchen. Weil Essen, Trinken und Bewegung für Familien so wichtig sind, gibt es bei der DAK-Gesundheit **SAFARIKIDS**. Das ist ein Kursangebot, das Familien zu einer Entdeckungstour einlädt, auf der sie gemeinsam in ein bewegteres Leben mit leckerer, guter Ernährung starten. Das Ziel: **SAFARIKIDS** will Kinder unterstützen, ein neues Körpergefühl zu entwickeln und eigene Stärken zu entdecken.

Die Kids lernen beispielsweise zu reflektieren, aus welchen Gründen sie essen – denn oft ist nicht der knurrende Magen der Antrieb, sondern Langeweile, schlechte Laune oder andere Empfindungen. SAFARI steht für selbstbewusst, aktiv, fit, ausgeglichen, robust, integriert. Das heißt: Es wird kein starres Schema vorgegeben, jeder setzt sich mit seinen persönlichen Stärken und Verhaltensweisen auseinander. Daneben sind auch Kurseinheiten für die Eltern vorgesehen – so entwickelt sich die Familie gemeinsam zu Genießer- und Bewegungsexperten.

**Zwei Bausteine** **SAFARIKIDS** besteht aus zwei Bausteinen. „Beim Bewegungsprogramm **SAFARI-TurnKids** erfahren Kinder, wie sie mit viel Spaß an der Bewegung fit werden können“, erklärt

Simone Rohkohl, DAK-Bewegungsexpertin. „Der Kurs erhält das Safari-Bild aufrecht: Kinder besiegen beispielsweise das eigene Faultier und wecken den aktiven, starken Tiger in sich.“ Eltern bekommen Tipps, wie sie auch nach dem Kurs die Motivation aufrechterhalten. Das Programm **SAFARIKIDS-FitFood** nimmt die Kinder mit auf eine Reise durch die Welt der Lebensmittel und Getränke. Auch hier wird das Thema Safari spielerisch eingebracht, um den Kurs zu einem spannenden Abenteuer zu machen. „Die Kinder erklimmen beispielsweise die Ernährungspyramide und spüren Fettverstecke auf“, sagt Silke Willms, Ernährungsexpertin bei der DAK-Gesundheit. Das SAFARI-Kochcamp findet gemeinsam mit den Eltern statt, zudem gibt es bei beiden Kursen gemeinsame Einheiten für Eltern und Kinder.



Robust



Integriert

**Angebote in ganz Deutschland** Teilnehmen können alle Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren. **SAFARIKIDS** ist nicht nur für übergewichtige Kinder gedacht, sondern für alle Familien, die gemeinsam in ein bewegteres Leben mit leckerer, guter Ernährung starten möchten. Eltern von stark übergewichtigen

oder chronisch kranken Kindern sollten vorher mit dem Kinderarzt sprechen. Die Kurse werden von qualifizierten Tourmanagern aus dem Ernährungs- und Bewegungsbereich durchgeführt – deutschlandweit sind es mittlerweile über 170. Alle Infos dazu gibt es auf [www.dak.de/safarikids](http://www.dak.de/safarikids).



Ihre Vorteile

## Dauer und Kosten

Die **SAFARIKIDS**-Kurse gehen über zwölf Wochen mit jeweils einer Kursstunde. Bei regelmäßiger Teilnahme übernimmt die **DAK-Gesundheit** für ihre Versicherten 80 Prozent der Kosten. **SAFARIKIDS** ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Auch Familien, die bei anderen Krankenkassen versichert sind, können deshalb einen Zuschuss von ihrer Kasse bekommen. Die beiden Bausteine **TurnKids** und **FitFood** können auch einzeln belegt werden.



Kurzinterview

## Kinder sind nach dem Kurs stolz auf sich selbst



Vier Fragen an Doris Sander-Philipps, Gesundheitsberaterin in Hildesheim, Tourmanagerin **SAFARIKIDS-FitFood**

**Bei SAFARIKIDS geht es um die richtige Ernährung. Haben Eltern, die zu Ihnen kommen, etwas falsch gemacht?**

Das fürchten viele. Aber: Oft haben Eltern wenig Einfluss auf die Ernährung, weil Kinder viel auswärts essen.

**Welche Hürden müssen Sie bei den Kindern abbauen?**

Ich muss Vertrauen aufbauen und vermitteln: Du hast ein Ziel und gemeinsam schaffen wir das.

**Geht es dabei immer ums Abnehmen?**

Jedes Kind kommt mit seinem eigenen Ziel. Wenn es abnehmen will, frage ich: Warum? Manche wollen sportlicher sein, andere schickere Klamotten tragen können. Daraus schöpfen sie Motivation.

**Wie geht es den Kindern nach dem Kurs?**

Die meisten sind stolz, etwas gelernt und neues Wissen über Ernährung in ihre Familie gebracht zu haben. Sie merken, dass sie etwas Gutes für sich tun – nicht für mich oder ihre Eltern.