

Gesunder Start ins neue Schuljahr

Sarah Wiener Stiftung und BARMER geben Tipps

Schwerin, 30.08.2017 - Damit Kinder gut durch den Schultag kommen, sollten Eltern und Lehrer auf eine ausgewogene Ernährung der Kinder achten. Ein abwechslungsreiches Frühstück, frisches Obst und Gemüse macht die Kinder fit und hilft ihnen, den Schullalltag zu bewältigen. Ein Hirsebrei mit Birnen und Walnüssen enthält wichtige Nährstoffe für einen guten Start in den Schultag. In der Schulpause versorgt ein Gemüsesandwich mit Gurke und Tomate die Kleinen mit neuer Energie.

Durch den Genuss von frisch zubereiteten Lebensmitteln lernen die Kinder auch eine ausgewogene Ernährung. „Frühstück und ein frischer Pausensnack versorgt die Kinder mit Energie und bringt sie gut durch den Schulalltag. Eine gesunde Ernährung beugt außerdem Krankheiten wie Karies oder Übergewicht vor“, sagt Henning Kutzbach, Landesgeschäftsführer der BARMER in Mecklenburg-Vorpommern.

Zusammen mit der Sarah Wiener Stiftung vermittelt die BARMER in der bundesweit größten Initiative für praktische Ernährungsbildung Ich kann kochen! Kindern im Kita- und Grundschulalter, wie gut eine ausgewogene Ernährung schmeckt. Dazu werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte kostenfrei in praktischer Ernährungsbildung fortgebildet. Nach der Teilnahme sind die Pädagogen qualifiziert, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen und kleine – warme und kalte – Gerichte zuzubereiten.

Über Ich kann kochen!

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der Sarah Wiener Stiftung. Gründerin Sarah Wiener möchte, dass Kinder und Jugendliche zu ausgewogenen Essern, kreativen Köchen und informierten Konsumenten heranwachsen. Die BARMER will Kindern alle Chancen öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Die gemeinsame Initiative Ich kann kochen! ist im Jahr 2016 gestartet. In den kommenden Jahren will die Initiative 50.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte fortbilden und so mehr als eine Million Kinder erreichen. Ich kann kochen! ist IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

Landesvertretung

Mecklenburg-Vorpommern

Marienplatz 3
19053 Schwerin

Briefpost
Postfach 11 01 64
19001 Schwerin

www.BARMER.de/presse/543839
www.twitter.com/BARMER_MV

Bernd Schulte
Tel.: 0800 333004653330
Mobil: 0160 90 45 70 12
bernd.schulte@BARMER.de

Alle Termine und Informationen zu den Fortbildungen von Ich kann kochen! finden Sie hier: www.ichkannkochen.de/mitmachen

Mehr Informationen und Bildmaterial für Medienvertreter: www.ichkannkochen.de/presse

REZEPTE

Hirsebrei mit Birnen (4 Personen)

Zutaten:

125 g Hirse

350 ml Wasser

250 g Dickmilch oder Naturjoghurt

30 g gehackte Walnüsse

2 Birnen

1-2 EL Honig

½ TL Zimt

1 Prise Salz

- (1) Die Hirse heiß waschen und im Sieb abtropfen lassen.
- (2) Hirse im leicht köchelnden Wasser mit einer Prise Salz 10 Min. garen. Dann 15 Min. bei geschlossenem Topf ausquellen lassen.
- (3) Inzwischen die Dickmilch oder den Joghurt mit dem Honig und dem Zimt gut verrühren.
- (4) Nun die gewürzte Dickmilch/den gewürzten Joghurt zur Hirse geben und unterrühren.
- (5) Die Walnüsse mit dem Kochmesser grob hacken.
- (6) Den Brei bzw. den Joghurt auf die Müslischalen verteilen.
- (7) Die Birnen entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit den Walnüssen auf dem Brei anrichten.

Als Beilage eignen sich jegliche saisonale Obstsorten, aber auch alle Arten von Kompott oder selbst eingelegten Früchten. Der Brei schmeckt wie Milchreis auch kalt und lässt sich auch als Pausensnack – in ein Schraubglas gefüllt – gut mitnehmen.

Gemüsesandwich mit Zucchini und Tomate (1 Person)

Zutaten:

2 Scheiben Vollkorn-Roggenbrot

1-2 EL Frischkäse

½ kl. Zucchini

1 Fleischtomate

ein paar Blätter Basilikum

Salz

- (1) Zwei dünne Scheiben Vollkorn-Roggenmischbrot aufschneiden.
- (2) Basilikum waschen, trockenschütteln und fein hacken (oder mit der Schere klein schneiden).
- (3) Zucchini waschen und grob mit einer Küchenreibe raspeln. Zucchiniraspeln salzen.
- (4) Frischkäse mit Zucchiniraspel und Basilikum vermengen.
- (5) Beide Brotscheiben auf einer Seite dünn mit dem Zucchini-Frischkäse bestreichen.
- (6) Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen.
- (7) Tomaten-Scheiben auf einer Brotscheibe verteilen.
- (8) Zweite Brotscheibe drauflegen und mit einem Messer diagonal teilen.