

Tipps für einen gesunden Start ins neue Schuljahr

Hamburg, 6. September 2018 – Drei Wochen nach dem Start ins neue Schuljahr erinnern BARMER und Sarah Wiener Stiftung Eltern und Lehrer daran, auf eine ausgewogene Ernährung von Schulkindern zu achten. Ein abwechslungsreiches Frühstück, frisches Gemüse und Obst machen die Kinder fit für den Tag und geben ihnen mit der richtigen Mischung aus Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen eine leckere Basis, um aufmerksam und konzentriert am Unterricht teilzunehmen. Richtiges Brainfood liefert zum Frühstück ein knusperndes Müsli aus Nüssen und Haferflocken, das mit saisonalem Obst wie Pflaumen oder Birnen besonders gut schmeckt.

Durch den Genuss frisch zubereiteter Lebensmittel lernen die Kinder auch eine ausgewogene Ernährung kennen und entdecken deren Einfluss auf ihr Wohlbefinden. „Frühstück und ein frischer Pausensnack versorgen die Kinder mit Energie und bringen sie gut durch den Schulalltag. Eine gesunde Ernährung beugt außerdem Krankheiten wie Karies oder Übergewicht vor“, sagt Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg.

Zusammen mit der Sarah Wiener Stiftung vermittelt die BARMER Kindern im Kita- und Grundschulalter in der bundesweit größten Initiative für praktische Ernährungsbildung Ich kann kochen!, wie gut eine ausgewogene Ernährung schmeckt. Dazu lernen pädagogische Fach- und Lehrkräfte kostenfrei und direkt an Kochtopf und Schneidebrett die Grundlagen der praktischen Ernährungsbildung. Nach der eintägigen Fortbildung sind die Pädagogen als sogenannte ‚Genussbotschafter‘ qualifiziert, gemeinsam 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. In den kommenden Jahren will die Initiative mehr als eine Million Kinder erreichen.

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

Landesvertretung

Hamburg

Hammerbrookstraße 92
20097 Hamburg

www.barmer.de/presse-hamburg
www.twitter.com/BARMER_HH
presse.hamburg@barmer.de

Torsten Nowak
Tel.: 0800 333 004 651-131
torsten.nowak@barmer.de