

## **Pressemitteilung**

### **Gesund ins Schulleben starten**

#### **Krankenkasse gibt Tipps, was in die Frühstücksbox gehört**

Schwerin, 16.08.2018 – Apfel oder Schokoriegel in die Brotbüchse? Wie wichtig das Thema gesunde Ernährung insbesondere für Schulkinder ist, zeigen alarmierende Zahlen aus dem Land: So war jedes siebte Kind aus Mecklenburg-Vorpommern bei den Schuleingangsuntersuchungen im Schuljahr 2016/2017 zu dick. Das sind 13,5 Prozent der Vorschüler. „Dieses besorgniserregende Ergebnis kennen wir aus der Versorgungsforschung“, sagt Henning Kutzbach, Landesgeschäftsführer der BARMER in Mecklenburg-Vorpommern.

#### **Ist mein Kind zu dick?**

Dabei ist die Grenze zwischen ein paar Pfunden zu viel und krankhaftem Übergewicht nicht immer eindeutig, da die physiologischen Eigenschaften von Mensch zu Mensch variieren. „Manche Kinder sehen eher drahtig aus, und andere wiederum erscheinen mollig. Das heißt aber noch nichts“, erklärt Henning Kutzbach. Einen ersten Anhaltspunkt bietet der sogenannte Kinder-Body Mass Index (K-BMI), der neben dem Gewicht auch die Körpergröße berücksichtigt. Mit dem Kinder-Online-BMI-Rechner der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können sich unsichere Eltern eine erste Orientierung verschaffen.

Ist ein Kind übergewichtig, ist das für die Eltern zunächst kein Grund zu Panik. Ignorieren sollten sie es allerdings auch nicht, denn es kann sich auf seine Gesundheit und die weitere Entwicklung auswirken. Mit dem Gewicht nimmt auch das Risiko für Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen zu. Außerdem leiden Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft unter zu starkem Übergewicht. Neben den körperlichen Folgen können natürlich Spott und Hänseleien anderer Kinder auch zu psychischen Problemen führen.

#### **Vollkornbrot, Joghurt und Obst als Pausensnack**

Am besten ist, Eltern reagieren so früh wie möglich, denn dann stehen die Chancen am besten, mögliche Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen

**Landesvertretung**

**Mecklenburg-Vorpommern**

Marienplatz 3  
19053 Schwerin

**Briefpost**  
Postfach 11 01 64  
19001 Schwerin

[www.BARMER.de/presse/543839](http://www.BARMER.de/presse/543839)  
[www.twitter.com/BARMER\\_MV](http://www.twitter.com/BARMER_MV)

Franziska Sanyang  
Tel.: 0800 333004653340  
Mobil: 0170 308 70 65  
[franziska.sanyang@BARMER.de](mailto:franziska.sanyang@BARMER.de)

oder gar nicht erst entstehen zu lassen“, so der BARMER-Landeschef. Vor allem hilft ausreichend Bewegung. Runter von der Couch und ab ins Freie! Sport und Ausflüge bewirken schon Wunder. Grundlage für ein gesundes Gewicht ist eine vollwertige und bewusste Ernährung.

Mit dem Schulstart von 13.600 Mädchen und Jungen am Samstag, taucht in vielen Familien erstmals die Frage auf: Was kommt in die Brotdose? „Eltern sollten nach Möglichkeit morgens mit den Kindern frühstücken und ihnen zusätzlich eine vollwertige Zwischenmahlzeit als Pausenbrot mitgeben“, rät Henning Kutzbach. Für das Pausenbrot sind Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen sowie ergänzend Milchprodukte (Joghurt oder Quark), ein Stück Obst oder Gemüse wie zum Beispiel Apfel, Birne, Pfirsich, Möhre, Radieschen oder Gurke gut geeignet. Wer lieber Wurst als Käse auf dem Pausenbrot mitnimmt, darf gerne auch auf fettarmen Belag wie Schinken, Corned Beef oder Wurst aus Geflügelfleisch ausweichen.

### **Mehr zum Thema**

Um Schüler für das Thema gesunde Ernährung zu begeistern, hat die BARMER gemeinsam mit der Sara Wiener Stiftung die Aktion „Ich kann kochen“ ins Leben gerufen. Mehr dazu unter [www.barmer.de/g1001863](http://www.barmer.de/g1001863).