



Schulstart in Schleswig-Holstein

Sarah Wiener Stiftung und BARMER geben Tipps für einen gesunden Start ins neue Schuljahr

Kiel, 30. August 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. Im Rahmen ihrer gemeinsamen Initiative „Ich kann kochen!“ geben Sarah Wiener Stiftung und BARMER geeignete Tipps und Ideen. So enthält beispielsweise ein Hirsebrei mit Birnen und Walnüssen wichtige Nährstoffe für einen guten Start in den Schultag. Und in der Schulpause versorgt ein Gemüsesandwich mit Gurke und Tomate die Kleinen mit neuer Energie.

Durch den Genuss von frisch zubereiteten Lebensmitteln lernen Kinder auch eine ausgewogene Ernährung. „Frühstück und ein frischer Pausensnack versorgt die Kinder mit Energie und bringt sie gut durch den Schullalltag. Eine gesunde Ernährung beugt außerdem Krankheiten wie Karies oder Übergewicht vor“, sagt Schleswig-Holsteins BARMER Landesgeschäftsführer Thomas Wortmann.

Über „Ich kann kochen!“

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.

„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

Landesvertretung

Schleswig-Holstein

Briefanschrift:
Postfach 1429
24103 Kiel

Besucheranschrift:
Hopfenstraße 1d
24114 Kiel

www.barmer.de/presse-sh
www.twitter.com/BARMER_SH
presse.sh@barmer.de

Wolfgang Klink
Tel.: 0800 333004 656-631
wolfgang.klink@barmer.de

kochen! ist „IN FORM“-Projekt der Bundesregierung.

Weitere Informationen: www.barmer.de/g100183

Zu Fortbildungsterminen: www.ichkannkochen.de/mitmachen

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.