



## Pressemitteilung

*Schulstart in Schleswig-Holstein:*

### **Viele Kinder essen zu wenig Obst und Gemüse – Sarah Wiener Stiftung und BARMER fördern Ernährungswissen von Kindern**

Kiel, 15. August 2018 – 11- bis 17-Jährige essen heute weniger Gemüse als vor zehn Jahren. Dies ist eines der Ergebnisse aus der 2. Welle der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KIGGS). Im Detail fördert die Studie ein erschreckendes Bild Zutage: Rund 13 Prozent der 3- bis 17-Jährigen verzehrt nahezu kein Obst und Gemüse. Im Alter von 11 bis 17 Jahren ist es nahezu jeder 4. Junge und jedes 6. Mädchen.

„Die Gründe mögen vielfältig sein. Aber viele Kinder wissen heute gar nicht mehr, wie sie sich eine leckere, ausgewogene Mahlzeit selbst zubereiten können. In vielen Familien wird nicht mehr frisch gekocht, häufig auch nicht gemeinsam gegessen. Und daher wissen sie auch nicht, was für tolle, vielseitige Lebensmittel es gibt – geschweige denn, wo Tomate, Mirabelle und Schinken eigentlich herkommen“, erklärt Schleswig-Holsteins BARMER Landesgeschäftsführer Dr. Bernd Hillebrandt. Von großer Bedeutung sei aber, dass die Ernährung in Kindertagen prägend ist und dort gewonnene Essgewohnheiten meist beibehalten werden. „Deshalb beginnt Ernährungsbildung bereits im Kita- und Grundschulalter. Durch den Genuss von frisch zubereiteten Lebensmitteln lernen Kinder eine ausgewogene Ernährung. Kinder sollen zu selbstbestimmten und informierten Essern heranwachsen – und die besten Chancen haben, gesund groß zu werden“, ergänzt Hillebrandt.

#### **Initiative zur Ernährungsbildung**

Mit ihrer Initiative für praktische Ernährungsbildung „Ich kann kochen!“ möchten BARMER und Sarah Wiener-Stiftung Kindern im Kita- und Grundschulalter vermitteln, wie gut eine ausgewogene Ernährung schmeckt. Deshalb bilden die Initiatoren kostenfrei pädagogische Fach- und Lehrkräfte in praktischer Ernährungsbildung fort. Die eintägigen Fortbildungen vermitteln Grundlagen zum Kochen mit Kindern und aktuelles Ernährungswissen. Über das Online-Portal der Initiative können die Teilnehmer begleitende Bildungsmaterialien wie einen Einsteiger-Kochkurs, saisonale Rezepte und Tipps zum Transfer der Inhalte in die pädagogische Praxis abrufen. Auch die Bildungsmaterialien sind kostenfrei. Teilnehmen

**Landesvertretung**

**Schleswig-Holstein**

**Pressestelle**

Briefanschrift:  
Postfach 1429  
24103 Kiel

Besucheranschrift:  
Kaistraße 90  
24114 Kiel

[www.barmer.de/presse-sh](http://www.barmer.de/presse-sh)  
[www.twitter.com/BARMER\\_SH](https://www.twitter.com/BARMER_SH)  
[presse.sh@barmer.de](mailto:presse.sh@barmer.de)

Wolfgang Klink  
Telefon: 0800 333004 656-631  
oder  
Telefon: 0431 12279731  
[wolfgang.klink@barmer.de](mailto:wolfgang.klink@barmer.de)

können alle Erzieher, Lehrer und Sozialpädagogen, die an Ernährungsbildung interessiert sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach der Teilnahme sind die Pädagogen qualifiziert, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen. Ich kann kochen! ist „IN FORM“-Projekt der Bundesregierung.

### **Finanzielle Starthilfe**

Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können Fortbildungsteilnehmer für ihre Einrichtungen bei der BARMER eine einmalige finanzielle Unterstützung von bis zu 500 Euro für Lebensmittel erhalten.

Weitere Informationen: [www.barmer.de/g100183](http://www.barmer.de/g100183)

Zu Fortbildungsterminen: [www.ichkannkochen.de/mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen)