

Pressemitteilung

Gegen die Adipositas-Welle: So gelingt eine gesunde Ernährung für Kinder Themenspezial der Stiftung Gesundheitswissen rund um gesunde Ernährung in der Familie

Berlin, 17. Juni 2022 – Mehr Süßigkeiten, kaum Bewegung – in Deutschland sind immer mehr Kinder und Jugendliche übergewichtig. Übergewicht in Folge einer ungesunden Ernährung kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken und langfristige Folgen haben. Doch dem können Eltern vorbeugen. Die Stiftung Gesundheitswissen möchte deshalb die Ernährungskompetenz junger Familien stärken und widmet sich in einem Themenspezial verschiedenen Aspekten rund um eine gesunde Ernährung in der Familie.

Jedes sechste Kind hat seit Beginn der Corona-Pandemie zugenommen. Besonders betroffen sind mit 32 Prozent Jugendliche im Alter von 10 bis 12 Jahren laut einer repräsentativen Umfrage der Deutschen Adipositas-Gesellschaft und des Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin.

Eine Ursache für die Gewichtszunahme der Kinder und Jugendlichen: Zu viele Süßigkeiten. 27 Prozent greifen häufiger zu Süßwaren als vor der Pandemie. „Dass immer mehr Menschen in Deutschland übergewichtig sind, ist ein erschreckendes Phänomen, was uns schon einige Jahre begleitet. Wie sehr sich die Folgen von Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung nun auch auf Kinder und Jugendliche auswirken, muss uns als Gesellschaft wachrütteln“, sagt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen. Mit dem neuen Themen-Angebot möchte die Stiftung Gesundheitswissen deshalb die Ernährungskompetenz junger Familien stärken. „Wir wollen Eltern mit qualitätsgesicherten Informationen unterstützen und Kompetenzen dort aufbauen, wo sie gebraucht werden“, erläutert Suhr. „Denn Lernen, wie man sich gesund und gut ernährt, ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich nicht nur auf ihr Wachstum und ihre Entwicklung aus, sondern beeinflusst auch die spätere Gesundheit im Erwachsenenalter.“ Das ist vielen Eltern zwar bewusst, aber in Bezug auf die konkrete Ernährung ihrer Kinder häufig mit Fragen und Unsicherheiten verbunden: Was und welche Mengen braucht ein Kind? Wie gehe ich mit Mäkelphasen um? Was tun, wenn das Kind gern nascht?

Auch Zeitmangel, unterschiedliche Geschmäcker innerhalb der Familie oder die eigene Bequemlichkeit können Herausforderungen sein, sich täglich gesund zu ernähren. Allen, die diese Barrieren überwinden und Tipps und Anregungen für das Essen in der Familie suchen, bietet die Stiftung Gesundheitswissen zahlreiche Informationen und Angebote in Ihrem neuen Themenspezial „Gesunde Ernährung für mein Kind“. Was genau Sie erwartet, finden Sie hier.

Die Themenwoche „Gesunde Ernährung für mein Kind“ im Überblick:

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet allen, die Tipps und Anregungen für eine gesunde Ernährung in der Familie suchen, zahlreiche Informationen und Angebote in Ihrem Themenspezial „Gesunde Ernährung für mein Kind“. Was genau Sie erwartet:

- | | |
|------------------------------|--|
| Montag, 20. Juni: | Welche Nährstoffe brauchen Kinder? |
| Dienstag, 21. Juni: | Stimmt´s? Mythen rund um die Ernährung für Kinder |
| Mittwoch, 22. Juni: | Mäkelphasen bei Kindern: 6 Tipps für den richtigen Umgang |
| Donnerstag, 23. Juni: | Ernährungsberatung für mich und mein Kind: Wohin wende ich mich am besten? |
| Freitag, 24. Juni: | Studiencheck: Besser in der Schule durch Frühstück? |

Mittwoch, 29. Juni: Online-Expertenchat „Wie gelingt gesunde Ernährung von Kindern?“
17.00 – 18.00 Uhr
Alltagstipps von Dr. Britta Schautz, Projektleiterin Ernährung und Lebensmittel, Verbraucherzentrale Berlin
Anmeldung unter: veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de

Was heißt eigentlich „gesunde Ernährung“?

Rund um das Thema gesunde Ernährung gibt es eine Fülle von unterschiedlichen Informationen und es werden immer neue Produkte zum Thema auf den Markt gebracht. Nicht immer fällt es Eltern da leicht, den Überblick zu behalten und ihren Kindern Alternativen zu Pommes, Eis oder Schokolade schmackhaft zu machen, die schmecken und gesund sind. Wichtig ist dabei, den Kindern eine ausgewogene, also abwechslungsreiche Ernährung zu bieten. Kinder brauchen für ihre Entwicklung unterschiedliche Nährstoffe. Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette gehören dazu, aber auch Vitamine und Mineralstoffe. Diese Nährstoffe gewinnen sie aus vielen verschiedenen Lebensmitteln.

Süßigkeiten sind mal okay, sie sollten aber nicht täglich in großen Mengen gegessen werden. Stattdessen könnten Eltern ihren Kindern Obst oder Gemüse-Snacks anbieten. Auf den ersten Blick wirken Gemüse-Sticks mit einem Kräuter-Quark-Dip für Kinder vielleicht nicht sonderlich attraktiv. Eventuell hilft es, Gemüse auf dem Teller nett anzurichten, beispielsweise in Form eines Gesichtes oder eines Tieres. Schon kann es mehr Spaß machen, die Möhren- und Kohlrabi-Schnitze zu essen. Erzwingen sollten Sie aber nichts. Kinder sind von Natur aus neugierig und probieren gern Neues aus. Wenn Sie von dem Gemüse-Teller probieren, möchte es Ihr Kind vielleicht auch.

Wie profitieren Kinder von einer ausgewogenen Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung ist gerade bei Kindern besonders wichtig. Sie hat Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Auch die Immunabwehr wird durch die richtigen Nährstoffe gestärkt. Und nicht nur das: Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die man als Kind erlernt, prägen in den meisten Fällen den weiteren Lebensstil entscheidend.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20
F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22
F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.