

Schultüte gesund füllen: Tipps für einen gelungenen Schulstart in Sachsen

Das Brettspiel „Schmakofatz“ fördert gesunde Ernährung in Familien. Erfahren Sie, wie Eltern und Kinder gemeinsam lernen können.

Gesunde Ernährung und Schulstart: Ein gemeinsames Projekt für Familien in Sachsen

In Sachsen steht der Schulstart vor der Tür, ein bedeutendes Ereignis, das nicht nur den Beginn eines neuen Lebensabschnitts für Kinder markiert, sondern auch eine Chance für Familien darstellt, über ihre Ernährungsgewohnheiten nachzudenken. Die Schultüte, traditionell gefüllt mit Süßigkeiten und kleinen Geschenken, bietet eine ideale Gelegenheit, gesunde Alternativen zu wählen und so den Grundstein für eine ausgewogene Ernährung zu legen.

Die Rolle der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung

Die BARMER, eine der größten Krankenkassen in Deutschland, unterstützt in Sachsen Familien dabei, sich gesünder zu ernähren. In Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung wurde die Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“ ins Leben gerufen. Diese Initiative zielt darauf ab, die Ernährungskompetenz der Familien zu fördern und das Bewusstsein für die Wichtigkeit gesunder Lebensmittel zu stärken.

Das Spiel „Schmakofatz“: Lernen durch Spielen

Im Mittelpunkt dieser Initiative steht das kreative Brettspiel „Schmakofatz“, das speziell für Familien mit Kindern bis zehn Jahren konzipiert wurde. Dabei handelt es sich um ein Lernspiel, das den Spielern ermöglicht, spielerisch ihr Wissen über gesunde Ernährung zu erweitern. Den Teilnehmern wird die Möglichkeit geboten, mit etwas Glück ein kostenloses Kochevent mit der bekannten Köchin Sarah Wiener zu gewinnen.

Tipps für Eltern und Kinder

Die Auswirkungen ungesunder Ernährung bei Kindern sind alarmierend. Laut dem 2022 veröffentlichten BARMER Kinderatlas leidet in Sachsen rund zwei Prozent der unter Sechsjährigen an krankhaftem Übergewicht. Monika Welfens, Landesgeschäftsführerin der BARMER, hebt hervor, dass mangelnde Bewegung in Kombination mit ungesunder Ernährung ein wachsendes Problem darstellt. Sie betont die Vorbildfunktion von Eltern und Schulen, die gemeinsam an Präventionsprogrammen arbeiten sollten.

Praktische Unterstützung für Familien

Um den Familien den Einstieg in eine gesunde und bewusster Ernährung zu erleichtern, wurde die Online-Plattform „Familienküche“ ins Leben gerufen. Dort finden Eltern einfache Rezepte für schmackhafte Gerichte und Pausensnacks, die sowohl Erwachsenen als auch Kindern schmecken. Dieser Ansatz möchte die Eltern dazu ermutigen, zusammen mit ihren Kindern in der Küche aktiv zu werden und neue Gerichte auszuprobieren.

Jetzt mitspielen und gewinnen

Das Gewinnspiel für das Brettspiel „Schmakofatz“ läuft noch bis zum 10. September. Familien haben die Gelegenheit, das

richtige Lösungswort zu erraten und so an der Verlosung eines Kochevents mit Sarah Wiener am 4. Oktober in Berlin teilzunehmen. Mit diesem Ansatz wird nicht nur der Spaß beim gemeinsamen Spielen gefördert, sondern auch eine wichtige Botschaft zur gesunden Ernährung in die Familien getragen.

Für weitere Informationen zu den Themen gesunde Ernährung und die Initiativen der BARMER besuchen Sie bitte die Webseiten der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)