



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Kinder begeistern: Kochen mit PFIFF

Dass eine ausgewogene Ernährung eine grundlegende Voraussetzung für die Prävention von Lebensstil-bedingten Erkrankungen wie Übergewicht und Typ-2-Diabetes ist, lernen Schülerinnen und Schüler im Rahmen der Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“. Diese hat nun ein Kinderkochbuch mit vielen unterschiedlichen Rezeptideen von Kindern, Paten der Initiative und Leistungssportlern veröffentlicht.

(Düsseldorf, 27.02.2019) In den vergangenen Jahren hat sich das Ernährungsverhalten der Menschen stark verändert: Immer mehr Personen greifen aufgrund von Zeitmangel auf Fertigprodukte zurück und bereiten ihre Mahlzeiten kaum noch selber zu. Zusätzlich nehmen laut den Ergebnissen der KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland etwa 13% der Jungen und mehr als 9% der Mädchen im Alter zwischen drei und sechs Jahren mindestens einmal am Tag ein zuckerhaltiges Erfrischungsgetränk zu sich. Der regelmäßige Konsum von zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken kann zur Entwicklung von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter beitragen.

„Durch das Kinderkochbuch erhalten die Kinder Ideen für ein leckeres Essen. Die Rezepte sind leicht verständlich und einfach umzusetzen. Die ansprechenden Bilder und Essensvorschläge von bekannten Sportlern sind wichtig, um Kinder auf spielerische Art und mit viel Freude für einen gesunden Lebensstil zu begeistern.“, betont Prof. Dr. Andreas Meyer-Falcke, Beigeordneter für Gesundheit der Landeshauptstadt Düsseldorf, anlässlich der Vorstellung des Kinderkochbuches am 7. März, dem „Tag der gesunden Ernährung“.

Projektleiter Prof. Dr. Karsten Müssig erklärt: „Kinder frühzeitig für eine ausgewogene und bewusste Ernährung und mehr Bewegung zu sensibilisieren, ist uns ein großes Anliegen.“. Grundlage des Kochbuches „Kochen mit PFIFF – Natürlich. Ausgewogen. Lecker.“ bilden die Lieblingsrezepte der teilnehmenden Kinder der SMS-Initiative. Auch Patinnen und Paten der SMS-Initiative haben ihr Lieblingsgericht aus Kindertagen für das Kochbuch beigesteuert. Zwei der SMS-Paten, die bei der Entstehung des Kochbuches mitgewirkt haben, sind der Düsseldorfer Bäckermeister, Georg Kretschmar, sowie der ehemalige Olympiateilnehmer und Deutsche Meister im Hochsprung, Hendrik Beyer. „Die Ernährung spielt eine



Landeshauptstadt
Düsseldorf

entscheidende Rolle für die Entwicklung von Kindern und trägt zum Wohlbefinden bei. Noch heute freue ich mich immer, wenn es zu Hause Quarkkeulchen gibt, deshalb teile ich das Rezept gerne mit den Kindern der SMS-Initiative.“, begründet Georg Kretzschmar sein Engagement.

„Wir haben in unseren Breitengraden das unwahrscheinliche Glück, stets über ein Riesenangebot an Nahrungsmitteln und Getränken zu verfügen und uns je nach Lust und Geschmack daraus bedienen zu können. Darum ist es besonders wichtig, vor dem Essen darüber nachzudenken, was wir zu uns nehmen – damit wir gesund bleiben.“, verdeutlicht Hendrik Beyer die Bedeutung einer frühzeitigen Aufklärung über eine ausgewogene und bewusste Ernährung. Hella Büscher, Schulleiterin der Matthias Claudius Schule, ergänzt: „Durch die SMS-Initiative lernen unsere Schülerinnen und Schüler, Lebensmittel richtig einordnen zu können und erfahren, wie viel Spaß ein gesunder und aktiver Lebensstil bereitet. Wir freuen uns sehr, Teil der SMS-Initiative zu sein.“.

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstil-bedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die SMS-Initiative wird getragen vom Verein Düsseldorfer Kids mit PFIFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ). Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen die Initiative und ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die SMS-Initiative wurde mit dem Unterstützerlogo von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und mit dem GUT DRAUF-Label der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ausgezeichnet.

Weitere Informationen zu der Initiative erhalten Sie unter: www.sms-mach-mit.de