



## Pressedienst

---

11. September 2018

### **Gesund essen ist doch kinderleicht**

#### **Wissenschaftliche Studie mit Grundschulkindern zu Ernährung und Bewegung zeigt positive Effekte**

Die Initiative "SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit." vermittelt Grundschulkindern auf spielerische Weise Wissen zu gesunder Ernährung und Bewegung. In einer Studie zur Nachhaltigkeit wurde nun festgestellt, dass praktischer Unterricht zum Thema gesunde Ernährung das Wissen und die Fertigkeiten von Grundschulkindern dauerhaft verbessert.

Berkay weiß genau, was zu einem gesunden Schulfrühstück gehört und worauf er lieber verzichtet: "Milchschnitten sind Süßigkeiten und kein Frühstück. Viel gesünder sind Obst, Gemüse und Vollkornbrot", so der Neunjährige.

Das Wissen hierzu hat er bei einem dreitägigen Workshop in seiner Grundschule erworben. Dort machte er mit seiner Klasse den "aid-Ernährungsführerschein" und bereitete selbst gesunde Mahlzeiten zu. Dieser praktische Unterricht zum Thema Ernährung ist Teil der vom Verein Düsseldorfer Kids mit PFIFF e. V. getragenen Initiative "SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit."

Die SMS-Initiative möchte lebensstilbedingten Erkrankungen schon im Grundschulalter vorbeugen und vermittelt auf spielerische Weise Wissen zu gesunder Ernährung und Bewegung. So bereiten die Kinder selbstständig ausgewogene Mahlzeiten vor und verkosten diese auch. Das Sportamt Düsseldorf als Projektpartner unterstützt die SMS-Initiative bei der Bewegungsförderung an den ausgewählten Grundschulen.

Nun wurde die SMS-Initiative im Rahmen einer Studie hinsichtlich ihrer Nachhaltigkeit evaluiert. An der Studie, die unter dem Titel "Positive Effects of Practical Nutrition Lessons in a Primary School Setting with a High Proportion of Migrant School Children" veröffentlicht ist, nahmen neun Grundschulen in



## **Gesund essen ist doch kinderleicht**

Seite 2

Düsseldorf mit rund 300 Kindern aus zehn Klassen der dritten und vierten Jahrgangsstufen teil.

Zu Beginn der Studie wurden die Kinder in zwei Untersuchungsgruppen aufgeteilt: Eine Interventionsgruppe, die einen dreitägigen praktischen Unterricht zum Thema gesunde Ernährung für Schulkinder hatte sowie eine Kontrollgruppe, welche nicht am zusätzlichen Programm teilnahm.

Vor dem Start des Unterrichts wurden alle Kinder zu ihrem Wissen über gesunde Ernährung befragt. Eine zweite Befragung fand unmittelbar nach der praktischen Reihe statt. Hier hatte die Interventionsgruppe, die am Unterricht teilnahm, ein größeres Wissen und Fertigkeiten zum Thema gesunde Ernährung als die Kontrollgruppe. Dieses Wissen erwies sich auch als nachhaltig, da es bei einer dritten Abfrage nach drei Monaten immer noch bei den Kindern anhand eines Fragebogens abrufbar war.

Im Ergebnis belegt die Studie, dass praktischer Unterricht zum Thema gesunde Ernährung das Wissen und die Fertigkeiten von Grundschulkindern nachhaltig erweitert. "Die Maßnahmen, mit denen wir Kinder für eine ausgewogene Ernährung begeistern möchten, zeigen somit anhaltende Wirkung", freut sich Projektleiter Prof. Dr. Karsten Müssig über die Studienergebnisse.

Auch Stadtdirektor und Sportdezernent Burkhard Hintzsche ist vom bleibenden Lerneffekt praktischen Unterrichts zum Thema gesunde Ernährung überzeugt: "'Learning by doing' ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Kinder müssen mit allen Sinnen erfahren, dass gesunde Ernährung Spaß macht und ihnen gut tut."

Textversion:

[https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt13/pld/txt/20180911-18\\_04.txt](https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt13/pld/txt/20180911-18_04.txt)

**Kontakt: Brembach, Mario**  
**presse@duesseldorf.de, Telefon +49.211.89-93131**

**Herausgegeben von der**  
Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Kommunikation

Telefon +49. 211. 89 - 93131  
Telefax +49. 211. 89 - 94179  
presse@duesseldorf.de

**Medienkanäle**  
[www.duesseldorf.de/medienportal](http://www.duesseldorf.de/medienportal)  
[www.facebook.com/duesseldorf](https://www.facebook.com/duesseldorf)  
[www.twitter.com/duesseldorf](https://www.twitter.com/duesseldorf)  
[www.instagram.com/duesseldorf](https://www.instagram.com/duesseldorf)  
[www.youtube.com/stadtduesseldorf](https://www.youtube.com/stadtduesseldorf)

**Düsseldorf**  
**Nähe trifft Freiheit**

22671\_18