

„Kinder gesunde Ernährung mit allen Sinnen erleben lassen“: Die Kaufland-Ernährungsaktionstage gehen in die nächste Runde

Anlässlich des „Tags der gesunden Ernährung“ geht Kaufland mit 250 Ernährungsaktionstagen für Kinder und Jugendliche in die nächste Runde. Im gemeinsamen Interview erzählen Ines Rottwilm, Leiterin Nachhaltigkeit bei Kaufland Deutschland, und die zertifizierte Ernährungsexpertin Eva-Maria Hirnigl, was genau hinter dem Programm steckt und wieso Kaufland das Thema gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen so am Herzen liegt. Außerdem erzählt Frau Hirnigl, wie Eltern im meist ohnehin stressigen Alltag bei der Ernährung ihrer Kinder gut den Überblick behalten.

Frau Rottwilm, worum geht es bei den Ernährungsaktionstagen?

Ines Rottwilm: Bei den Ernährungsaktionstagen geht es uns grundsätzlich darum, uns auf die nachfolgenden Generationen zu konzentrieren. Kinder und Jugendliche gestalten unsere Zukunft von morgen maßgeblich. Deshalb ist es uns ein Anliegen, ihnen all das Rüstzeug mitzugeben, das sie hierfür brauchen. Eine bewusste und nachhaltige Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. Deshalb haben wir die Ernährungsaktionstage ins Leben gerufen, um Kindern und Jugendlichen hier spielerisch und altersgerecht einen Zugang zu vermitteln. In den vergangenen Jahren haben wir gleichzeitig mit unserem Programm „Machen macht Schule“ Aktionstage zu verschiedenen Schwerpunkten wie Umwelt und Natur angeboten, neu ab diesem Jahr ist der alleinige Fokus auf dem Thema Ernährung. Nach 80 Ernährungsaktionstagen im vergangenen Jahr stocken wir jetzt noch einmal auf 250 auf.

Wieso liegt Kaufland das Thema so am Herzen?

Ines Rottwilm: Für uns als Lebensmittelhändler hat das Thema Ernährung natürlich eine elementare Bedeutung: Unser Kerngeschäft besteht darin, die Bevölkerung mit Lebensmitteln zu versorgen und das bringt eine gewisse Verantwortung mit sich. Dazu gehört in erster Linie, dass wir mit unserem Angebot eine ausgewogene Ernährung überhaupt erst einmal ermöglichen. Über unser Kerngeschäft hinaus wollen wir aber ebenso bei der Ernährungsbildung unterstützen. Denn, wenn ich weiß, wie ich mich ausgewogen ernähre, kann ich mein eigenes Kaufverhalten viel stärker dahingehend ausrichten. Und je früher wir das lernen, desto besser natürlich.

Pressekontakt:

Kaufland Unternehmenskommunikation, Rötelstraße 35, 74172 Neckarsulm, presse@kaufland.de
Mehr Geschichten und Infos rund um Kaufland finden Sie hier: <https://unternehmen.kaufland.de/presse>.

Bei den Ernährungsaktionstagen arbeitet Kaufland mit Ernährungs-Therapie.net und darüber mit zertifizierten Ernährungsexperten, wie z.B. Frau Hirnigl zusammen. Wie kam es zur Zusammenarbeit und was ist das Besondere an dem Programm?

Ines Rottwilm: Als wir vor einiger Zeit die Idee für die Ernährungsaktionstage hatten, war es erst einmal gar nicht so leicht, den passenden Partner zu finden, der all das abdecken konnte, was wir vorhatten. Unsere Vision war es, mit jemandem zusammen zu arbeiten, der das Thema bei den Kindern fachlich fundiert, aber gleichzeitig auch spannend rüberbringen kann. Jemand, der begeistert und mitreißt. Und dann sollte es außerdem ein Partner sein, mit dem wir den Bedarf der Schulen deutschlandweit abdecken können. Wir sind sehr froh, dass wir hier bei Ernährungs-Therapie.net fündig geworden sind und mit so versierten und begeisterten Experten zusammenarbeiten. Deutschlandweit arbeitet das Unternehmen mit mehr als 100 Ernährungsfachkräften zusammen. Das Besondere an unserem Konzept ist, dass wir das Programm gemeinsam von Grund auf planen und nach unseren Vorstellungen entwickeln konnten. Dabei haben wir uns genau angeschaut, welche Altersgruppen für welche Themen empfänglich sind und wie tief wir hier inhaltlich gehen können. Unser Ziel war es, dass die Kinder selbst zu Forschenden im eigenen Klassenzimmer werden und gesunde Ernährung mit allen Sinnen erleben dürfen. Grundsätzlich sind die Ernährungsaktionstage dabei auf zwei Altersstufen ausgerichtet: Grundschulen sowie Kinder der Klassen 5 bis 10. Die Lebensmittel, die für den Aktionstag benötigt werden, stellen unsere Filialen den Schulen in allen Regionen direkt und individuell nach Bedarf zusammengestellt zur Verfügung.

Für Sportvereine wurde ein zusätzliches Programm entwickelt, richtig?

Ines Rottwilm: Ja, genau. Wer sich viel bewegt, verbraucht natürlich auch mehr Energie. Deshalb wurden für unsere Sportvereine, die direkt von unseren Filialen in den Regionen gefördert werden, noch einmal zwei zusätzliche Programmpunkte auf die Beine gestellt: „Ohne Wasser geht nichts“ und „Essen ist unsere Energie“. Mit diesem zusätzlichen Angebot wollen wir im Prinzip zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und Kinder und Jugendliche neben Ernährung auch beim Thema Sport und Bewegung unterstützen.

Frau Hirnigl, Sie sind von der ersten Stunde an als zertifizierte Ernährungsberaterin bei den Kaufland-Ernährungsaktionstagen mit dabei und begleiten Schülerinnen und Schüler durch das Programm. Wie wird man eigentlich Ernährungsberaterin und wie sind Sie zu den Ernährungsaktionstagen gekommen?

Pressekontakt:

Kaufland Unternehmenskommunikation, Rötzelstraße 35, 74172 Neckarsulm, presse@kaufland.de
Mehr Geschichten und Infos rund um Kaufland finden Sie hier: <https://unternehmen.kaufland.de/presse>.

Eva-Maria Hirnigl: Ich bin ausgebildete Diätassistentin und habe eine eigene Praxis für Ernährungstherapie, darin betreue ich Patienten mit verschiedensten Ernährungsproblemen. Im Zuge dessen arbeite ich aber auch mit Ernährungs-Therapie.net zusammen. Die Möglichkeit, mit den Ernährungsaktionstagen auch präventiv zu arbeiten und an Schulen Ernährungswissen spielerisch rüberzubringen, hat mich direkt begeistert.

Was sind die konkreten Inhalte des Programms?

Eva-Maria Hirnigl: Im Programm geht es grundsätzlich darum, dass die Schüler sich mit allen Sinnen Obst und Gemüse widmen. Bei den jüngeren Klassen gehören hier beispielsweise Spiele dazu, bei denen die Kinder das Obst und Gemüse ertasten müssen. Natürlich gibt es auch immer einen Theorieteil, aber auch hier achten wir darauf, spannend und alltagsnah zu bleiben. Statt stoisch Ernährungspyramiden herunterzubeten, zeigen wir den Kindern, welchen Einfluss sie mit ihrer Ernährung auch auf Natur und Umwelt nehmen. Das fängt mit dem sorgsamem Umgang mit Wasser beim Waschen von Lebensmitteln an, über die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und geht je nach Klassenstufe hin zu den Klimafolgen eines starken Fleischkonsums. Und allen voran sollen Spaß und der genussvolle Umgang mit dem Essen natürlich nicht zu kurz kommen: Je nach gewähltem Schwerpunktmodul kreieren wir mit den Kindern unterschiedlichste Menüs. Der Kreativität sind hier wirklich keine Grenzen gesetzt.

Was macht Ihnen bei der Zusammenarbeit mit den Kindern am meisten Spaß?

Eva-Maria Hirnigl: Mir macht es vor allem großen Spaß zu sehen, mit welcher Begeisterung und mit welchem Einsatz die Kinder im praktischen Teil Pausenbrote, Wraps und andere Gerichte zaubern. Besonders freut es mich zu sehen, wenn Kinder, die zunächst gesagt haben, dass sie gar kein Gemüse mögen, am Ende des Tages ein bisschen über sich selbst überrascht sind und sagen: Toll, ich hätte gar nicht gedacht, dass Gemüse so gut schmecken kann! Wenn aus Gemüse plötzlich ein bunter Piratenspieß oder ein Brotgesicht wird, lassen sich immer wieder Vorurteile abbauen. Ich freue mich sehr, wenn ich dabei mithelfen kann.

Man kennt es vielleicht selbst aus der eigenen Kindheit: Viele Kinder tun sich besonders mit Gemüse schwer. Haben Sie hier ein paar „Life-Hacks“ für Eltern?

Eva-Maria Hirnigl: Mein Rat lautet: keine Angst vor Vielfalt. Einfach mutig sein und viel ausprobieren. Je vielfältiger das Essen ist, umso mehr unterschiedliche Geschmacks- und auch Kauerlebnisse erfahren die Kinder. Mit dem Geschmack ist es übrigens wie mit der Musik: Man muss ungefähr 10-20-mal etwas probiert haben, bis

Pressekontakt:

Kaufland Unternehmenskommunikation, Rötelstraße 35, 74172 Neckarsulm, presse@kaufland.de
Mehr Geschichten und Infos rund um Kaufland finden Sie hier: <https://unternehmen.kaufland.de/presse>.

man sich an den Geschmack gewöhnt hat. Manchmal hilft es auch schon, Gemüse statt roh einfach gekocht zu servieren. Diese Geschmackserfahrungen, die wir in den Kindertagen machen, prägen unseren Ernährungsstil. Aus aktuellen Forschungsfeldern zum Thema Mikrobiom und Darmgesundheit wissen wir außerdem auch, dass wir mit vielfältiger Ernährung nicht nur unsere Darmflora pflegen, sondern uns auch generell widerstandsfähiger gegen Krankheiten machen.

Nun gibt es immer wieder wechselnde Ernährungstrends. Wie können Eltern im meist ohnehin stressigen Alltag hier noch den Überblick behalten? Gibt es hier grundsätzliche Tipps, mit denen Eltern nicht viel falsch machen können?

Eva-Maria Hirnigl: Es fängt grundsätzlich damit an, Kinder nicht ohne Frühstück aus dem Haus zu lassen. Das Frühstück ist eine unglaublich wichtige Mahlzeit für das Kind, dass dann in der Schule lernen muss und dafür wichtige Nährstoffe und Energie braucht. Die andere Basis sind regelmäßige Mahlzeiten – die drei Hauptmahlzeiten sollten eingehalten werden. Am besten ist es, wenn das Familien zu einem festen gemeinsamen Ritual machen, dabei kann man sich gleichzeitig auch wunderbar über Tagespläne und Erlebnisse austauschen. Das schweißt zusammen. Mein dritter Tipp ist, auf künstliche Zusatzstoffe zu verzichten und möglichst mit unverarbeiteten Lebensmitteln vitamin-, nährstoff-, und ballaststoffreich zu kochen.

Was sind im Gegenteil eher Fallstricke beim Thema Ernährung?

Eva-Maria Hirnigl: Grundsätzlich geht es nicht darum, schulmeisterlich unterwegs zu sein. Auch Süßigkeiten und Fast Food dürfen hin und wieder sein. Auf die Mischung kommt es an. Wenn man aber konkrete Fallstricke benennen will, dann gehören sicherlich Lebensmittel dazu, die Weißmehl enthalten. In Weißmehl sind nur wenig Ballaststoffe enthalten, dadurch stellt sich kaum ein Sättigungsgefühl im Magen ein und die Lust nach Süßigkeiten wächst, weil der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt, dann aber genauso schnell wieder im Keller ist. Hiervon deshalb lieber nicht zu oft essen. Einen Burger kann man übrigens auch superleicht gesund gestalten: Einfach das Weizenbrötchen gegen Vollkorn tauschen und mit viel Salat und Gurken servieren.

Wie schätzen Sie generell das Wissen um gesunde Ernährung bei den Kindern ein?

Eva-Maria Hirnigl: Das ist sehr unterschiedlich. Wir haben Kinder in den Gruppen, die schon von Zuhause aus einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln gelernt haben und zum Beispiel wissen, dass es sehr gut ist, frisches regionales und saisonales Obst und Gemüse zu kaufen. Bei anderen Kindern merken wir wiederum, dass hier weniger Wissen vom Elternhaus mitgegeben wird. Deshalb finde ich es wahnsinnig wichtig,

Pressekontakt:

Kaufland Unternehmenskommunikation, Rötzelstraße 35, 74172 Neckarsulm, presse@kaufland.de
Mehr Geschichten und Infos rund um Kaufland finden Sie hier: <https://unternehmen.kaufland.de/presse>.

Textversion



dass wir mit den Ernährungsaktionstagen in die Schulen gehen und so dabei mithelfen können, dass alle Kinder bei dem Thema gut gefördert werden.

Über Ernährungs-Therapie.net

Ernährungs-Therapie.net ist ein bundesweites Gesundheitsunternehmen im Ernährungsbereich. Mit innovativen Leistungen für Unternehmen sowie Privatpersonen liegt der Fokus des Unternehmens darauf, das Bewusstsein für gesunde und bedarfsgerechte Ernährung in allen Lebenslagen zu schärfen sowie ernährungsbedingten Erkrankungen mit gezielter individueller Therapie entgegenzuwirken. Das deutschlandweite Netzwerk aus selbstständigen Ernährungstherapeuten setzt sich ausschließlich aus zertifizierten Diätassistenten, Ernährungswissenschaftlern und Ökotrophologen zusammen, die sich auf bestimmte Themengebiete spezialisiert haben. Ernährungs-Therapie.net arbeitet deutschlandweit mit den gesetzlichen Krankenkassen zusammen und rechnet mit diesen ab.

Pressekontakt:

Kaufland Unternehmenskommunikation, Rötelstraße 35, 74172 Neckarsulm, presse@kaufland.de
Mehr Geschichten und Infos rund um Kaufland finden Sie hier: <https://unternehmen.kaufland.de/presse>.