

PRÄVENTION



„Iss Dich clever!“ – präventive Gesundheitsförderung

„Vorbeugen ist besser als heilen“ (Desiderius Erasmus). Diesem Grundgedanken der Prävention schließen auch wir uns mit unserem Projekt „Iss Dich clever“ an. Präventive Maßnahmen, vor allem im Bereich Ernährung, sind besonders essentiell, um schon früh das Bewusstsein für gesunde Essgewohnheiten und einen gesunden Lebensstil zu fördern.

Gerade im Kindesalter wird das Fundament für die spätere Ernährungskompetenz gelegt. Schon in jungen Jahren entwickeln sich Muster im Essverhalten, die langfristig das Risiko für Übergewicht, Diabetes oder andere chronische Erkrankungen beeinflussen können. Umso bedeutender ist es deshalb, Kindern frühzeitig an einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln heranzuführen, bei dem sie erleben, verstehen und lernen können. Sie sollen dabei nicht nur erfahren, was gesund ist, sondern auch warum, und vor allem wie viel Freude es machen kann, sich mit verschiedensten Lebensmitteln auseinanderzusetzen.

Prävention: Der Schlüssel zur gesunden Entwicklung

Erst seit dem Jahr 2015 wurde das Thema Prävention politisch etabliert. Mit der Einführung des Leitfadens Prävention durch den GKV-Spitzenverband, wurde erstmals ein gesetzlicher Rahmen geschaffen, mit dem Ziel, Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland zu stärken. Folglich haben Krankenkassen die Möglichkeit, ihre Mittel in Programme zur Krankheitsvorbeugung zu investieren und somit einen Teil zur gesundheitlichen Chancengleichheit beizutragen. Der Begriff "Prävention" als solches umfasst alle gesundheitsfördernden Strategien, die darauf abzielen, unerwünschte Risiken und Krankheiten durch frühzeitiges Handeln zu verringern oder deren Auftreten sogar zu verhindern. Ernährung zählt dabei zu einem der vier definierten Handlungsfelder der Verhaltensprävention, neben Bewegung, Suchtmittelkonsum und Stressmanagement - die Schlüsselbereiche hin zu einem gesunden Aufwachsen der Kinder.

Verhaltensprävention: Kinder stärken, Denken verändern!

Im Mittelpunkt der Prävention steht dabei vor allem die Verhaltensprävention. Sie zielt direkt auf eine Veränderung von Denkrichtungen, Essgewohnheiten sowie generellen Einstellungen gegenüber dem Thema Gesundheit ab und steigert das Bewusstsein für Körper und Ernährung. Durch frühzeitige Aufklärung, aktives Erleben und Mitmachen, können Kinder mit unserem Projekt "Iss Dich clever" wertvolle Erfahrungen sammeln und einen reflektierten Umgang mit Lebensmitteln erlernen.

In Deutschland sind laut dem RKI rund 15% der Kinder übergewichtig, 6% adipös, Tendenz zunehmend. Dahinter stehen häufig ungünstige Essgewohnheiten, die sich mit dem Alter verfestigen und in schwerwiegende Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie (Bluthochdruck) oder sogar Krebserkrankungen gipfeln können. Diese entwickeln sich in vielen Fällen schleichend, können jedoch durch frühe Prävention effektiv verringert, oder sogar komplett verhindert werden.

Lernen mit Kopf, Herz und Hand

Genau hier setzen wir mit unserem Projekt „Iss Dich clever“ an. In interaktiven Unterrichtseinheiten, direkt im sozialen Setting Schule, können Kinder aktiv präventiv für Ernährung und dessen Auswirkungen auf den Menschen sensibilisiert werden und zum Um- und Mitdenken angeregt werden. Die Inhalte reichen von der Erkennung von Zuckerfallen in Lebensmitteln über das Zubereiten gesunder Pausensnacks bis hin zu spannenden Bewegungsmittmachübungen zu unserem Iss Dich clever-Song.

Das Ziel dabei immer vor Augen: Gemeinsam probieren, kochen, reflektieren, denn so wird Gesundheit nicht zur Pflicht, sondern zur Freude. Dabei steht neben der Wissensvermittlung immer der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund. Alles nach dem Motto: nachhaltige Veränderungen bewirken. Denn Gesundheit beginnt nicht beim Arzt, sie beginnt am Frühstückstisch, in der Brotdose, beim Einkauf und im Gespräch miteinander. Wir helfen Kindern, diese Zusammenhänge zu verstehen und stärken sie gemeinsam. Für eine gesunde Zukunft, für starke Kids!

Literaturverzeichnis:

- Präventionsgesetz (2015), GKV Spitzenverband Leitfaden Prävention
- Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG): Weltadipositasstag 2019: 10-Jahresprognose zum Kinderübergewicht. Aufgerufen am 28.02.2023 von adipositas-gesellschaft.de/weltadipositasstag-2019-10-jahresprognose-zum-kinderuebergewicht/
- Robert-Koch Institut (2018): KiGGS - Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgerufen am 8.10.2024 von https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/ConceptsMethods/JoHM_03_2018_Gewicht_Referenzsysteme_KiGGS-Welle2.pdf?__blob=publicationFile.
- DGE Artikel Leitlinien | DGE