

Wuppertal, 16. Dezember 2010

## Hilfestellung für Eltern: Gut essen in der Kita

Rund 90 Prozent der Drei- bis Sechsjährigen werden bundesweit in Kindertagesstätten (Kita) betreut und häufig auch dort mit Essen versorgt. Viele Eltern können die Qualität der Verpflegung in der Kita allerdings nur schlecht einordnen. Hilfestellung gibt jetzt eine neue Checkliste der BARMER GEK.

„Das Ernährungsverhalten eines Menschen wird bereits in der Kindheit geprägt“, erklärt Marianne Rudischer, ernährungsmedizinische Beraterin bei der BARMER GEK. „Neben den Eltern haben Erzieherinnen und Erzieher in der Kita einen wesentlichen Einfluss auf die Essgewohnheiten der Kleinen, die in der Regel ein Leben lang erhalten bleiben. Daher ist es von großer Bedeutung, schon in diesem Alter auf eine vollwertige Ernährung zu achten.“

Eltern, die auch in der Kita eine hohe Qualität für die Ernährung ihrer Kinder sicherstellen wollen, erhalten jetzt von der BARMER GEK Unterstützung: Der Flyer „Gut essen in der Kita“ hilft Eltern, das Essensangebot in der Kita zu prüfen. In Form einer Checkliste mit neun Fragen zu Zahl und Art der Mahlzeiten, zur Gestaltung des Speiseraums und zum Umgang mit Süßigkeiten bietet der Flyer eine übersichtliche und schnelle Hilfestellung. Auch nach der Bekanntgabe des Speiseplans oder nach definierten Essenszeiten wird gefragt. „Mit der Checkliste geben wir Eltern ein Instrument an die Hand, mit dem sie das Verpflegungsangebot grob beurteilen können. Außerdem hilft sie dabei, selbst Anregungen zu machen“, so Rudischer. „Je mehr Fragen mit ‚Ja‘ beantwortet werden können, desto empfehlenswerter ist die Einrichtung.“

Interessierte erhalten den Flyer in jeder BARMER GEK Geschäftsstelle.

---

### Pressestelle

Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01  
Fax: 0202 56 81 99 14 59  
presse@barmer-gek.de  
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0202 56 81 99 14 21  
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens  
Tel.: 030 25331 44 3020  
kai.behrens@barmer-gek.de