

Pressemitteilung

12. März 2009

Expertenchat: Ernährung kinderleicht

Professor gibt Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Kinder an gesundes Essen gewöhnen

15% der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren sind übergewichtig, so die breit angelegte Studie KiGGs des Robert-Koch-Instituts. Fast Food und Süßigkeiten sind stets präsent und welches Kind isst schon gern Gemüse? Wie Sie Ihrem Kind dennoch gesundes Essen schmackhaft machen können, ist Thema des Expertenchats am 17. März.

Im Chat erhalten Eltern hilfreiche Antworten auf wichtige Fragen: Was heißt eigentlich abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung? Gibt es besondere Regeln für Kinder? Welche Lebensmittel sind wirklich gesund? Mögen Kinder vollwertiges Essen? Wie lässt sich eine vollwertige Ernährung zum Beispiel im Kindergarten verwirklichen oder in der Schule?

Experte im Chat ist diesmal Prof. Dr. med. Johannes Hebebrand, Leiter der psychotherapeutischen Klinik für Kinder und Jugendliche der Universität Duisburg-Essen und Koordinator des Netzwerks Adipositas und assoziierte Störungen.

Der Expertenchat startet am Dienstag, den 17. März 2009 um 20:00 Uhr und ist freigeschaltet bis 21:30 Uhr.

Das Angebot ist anonym, kostenlos und vertraulich. Um mitzuchatten (oder auch nur mitzulesen), müssen Sie sich vorab weder registrieren noch technische Vorkehrungen treffen. Interessierte Eltern erreichen den Chat einfach und bequem über www.die-bergische-kk.de.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Alf Dahl
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-144
Fax: 0212 2262-407

E-Mail: alf.dahl@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.215 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 17-03-2009**