



Pressemitteilung



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

Landesvertretung
Bremen

**Presse: Christiane Rings
Birgit Tillmann**

Verband der Ersatzkassen e. V.
Martinistraße 34
28195 Bremen
Tel.: 04 21 / 1 65 65 – 6
Fax: 04 21 / 1 65 65 – 99
christiane.rings@vdek.com
birgit.tillmann@vdek.com
www.vdek.com, X@vdek_HB

24. Oktober 2024

Projektstart von FIVE

Gesunde Ernährung für besonders belastete Familien

Bremen. Im Alltag bleibt nicht immer die Zeit, um sich mit Themen der Gesundheit zu beschäftigen. Gerade gesunde Ernährung ist vielen Menschen aber sehr wichtig. Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, ist körperlich fitter, hat mehr Energie und Leistungsfähigkeit und ist seltener krank. Aber was bedeutet ‚gesund‘? Sich immer ausgewogen zu ernähren erfordert ein hohes Maß an Wissen über Ernährung. Um dieses vor allem bei Kindern und Jugendlichen mit chronischen Krankheiten und deren Familien zu stärken, ist zum 01. September 2024 das Projekt ‚FIVE – Familien-Initiative zur Verbesserung ausgewogener Ernährung‘ gestartet. Dahinter stehen die Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen (BKJE) des AfJ e.V. Kinder und Jugendhilfe Bremen, gefördert durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Namen und Auftrag der Ersatzkassen.



Beratungsstelle für
Kinder und
Jugendliche mit
chronischen
Erkrankungen

Friedrich Karl Str 49
28205 Bremen

Tel 0421 69644200
gesundheit@afj-
jugendhilfe.de



Kinder und
Jugendhilfe
Bremen

Gesund und lecker – ausgewogenes Essen für jeden Tag

Ziel des Projektes ist es, den Familien (mit einem Kind mit chronischer Erkrankung) Informationen und Wege aufzuzeigen, um ihnen zu ermöglichen, eine gesunde Ernährung im Alltag für die ganze Familie umzusetzen. Dazu werden im Projekt Kurse für die ganze Familie angeboten, um das Wissen zu gesunder Ernährung auszubauen und innerhalb der Familie weiter zu geben. Dieses Wissen reicht von der Planung der Mahlzeiten, die zudem zeitlich und finanziell umsetzbar sind, über die gesundheitsorientierte Wahl von Lebensmitteln und deren Zubereitung, bis hin zum Genuss gemeinsamer Mahlzeiten. Familien mit einem Kind mit chronischer Erkrankung sind mehr Belastungen im Alltag ausgesetzt und viele Familien geben an, dass die Zeit, sich mit anderen Gesundheitsthemen zu beschäftigen, nicht ausreicht.

Projekt FIVE – gemeinsam gesund Essen

In dem dreijährigen Projekt FIVE soll das Bewusstsein für gesunde Ernährung in Familien gestärkt und praktische Schritte zur Verbesserung der Essgewohnheiten erklärt und gemeinsam erprobt werden. Die Beratungsstelle des AfJ e.V. erstellt deshalb ein Konzept für ein niederschwelliges Kursprogramm zur gesunden und nachhaltigen Familienernährung. In diesen Kursen sollen die Familien erfahren, wie sie gesunde, nachhaltige Mahlzeiten in den Familienalltag integrieren können. Sie lernen, was der Gesundheitswert von Lebensmitteln ist und wie gesunde, regionale und nachhaltige Ernährung realistisch umsetzbar ist.

Das Angebot soll dauerhaft bestehen bleiben

Die Umsetzung des Projektes wird von einer Steuerungsgruppe begleitet, die sich aus der Projektleitung, einer Krankenkassenvertreter*in, Mitarbeitenden der Beratungsstelle, Kooperationspartner*innen aus dem Netzwerk und Angehörigenvertreter*innen zusammensetzt.

Aus dem ersten Präventionsprojekt ‚pFau‘ des vdek und der BKJE zu psychischen Gesundheit von Familien ist ein zertifizierter Kurs entstanden, der über den Projektzeitraum hinaus fortgeführt wird. Auch in diesem Projekt ist es das Ziel, dass das Kurskonzept zur gesunden und nachhaltigen Familienernährung über den Förderzeitraum hinaus bestehen bleibt und zu einem stetigen Angebot in der BKJE wird.