

# Stiftung Kindergesundheit launcht Podcast zur Ernährungsbildung

geschrieben von Redakteur | Juni 6, 2023



## „Hör dich fit!“ heißt der Podcast für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter

Nun hat auch die Stiftung Kindergesundheit einen Podcast publiziert. Unter dem Titel „Hör dich fit!“ sind zehn Folgen entstanden. Im Podcast sollen Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter alles Wissenswerte über gesunde Ernährung erfahren.

Im Podcast tauchen Lina und Milo mit ihrem Papa in geheimnisvolle Welten ein. Und sie erfahren dort vom schlaunen Vitamin Corbi allerlei Interessantes, um fit in den Tag zu starten und auf Dauer gesund zu leben. Der Podcast bietet den jungen Zuhörer\*innen hilfreiche Informationen. Und er gibt ihnen praktische Tipps, um die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zu verstehen und in ihren Alltag einzubauen. Zum

Beispiel erfahren sie wie man erkennt, ob ein Lebensmittel gesund ist oder nicht, oder warum Wassertrinken so enorm wichtig ist. Auch allgegenwärtigen Begriffe wie „Bio“ und der Zusammenhang von Klima und Ernährung nimmt Corbi genau unter die Lupe.

## Die ersten drei Folgen des Podcast sind ab sofort auf allen gängigen Podcast-Plattformen verfügbar

Darunter sind Spotify, Apple Podcasts und Google Podcasts. Im Zeitraum von Juli bis Dezember werden dann die weiteren 7 Folgen veröffentlicht.

„Wir freuen uns sehr, wenn wir auf diesem Wege noch mehr Kinder erreichen können. Und ihnen auf unterhaltsame Weise die Grundlagen einer gesunden Ernährung vermitteln können“, sagt der Münchner Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Wir hoffen, dass der Podcast dazu beiträgt, die Gesundheitskompetenz von Kindern zu stärken.“



Den Startschuss zur Entwicklung der Podcast-Serie legt die erfolgreiche Kooperation zwischen der Stiftung Kindergesundheit und der BNP Paribas Cardif. Gemeinsam engagierten sich beide Partner bereits 2022 gegen die Zunahme von Übergewicht und Fettleibigkeit mit zahlreichen Videoformaten zur Ernährungsbildung. „Wir sind sehr stolz, dass wir gemeinsam das Bewusstsein für dieses Thema schärfen. Und mit diesem Podcast nun ein weiteres Aufklärungsformat geschaffen haben“, sagt Nicolas Pörtl, CEO von BNP Paribas Cardif in Deutschland.

Alle Interessierten, Kinder und Eltern, sind herzlich eingeladen, den Podcast „Hör dich fit!“ gleich zu abonnieren, um keine der spannenden Folgen zu verpassen. Noch ein kleiner Tipp von Corbi: Der Podcast eignet sich auch sehr gut für Pädagog\*innen zur Unterstützung ihrer Bildungsarbeit in Kita und Grundschule. Hier geht's direkt zum Podcast „Hör dich fit!“.

## **Die Stiftung Kindergesundheit**

Als gemeinnützige Organisation mit direkter Anbindung zur Ludwig-Maximilians-Universität München und der dortigen Kinderklinik und Kinderpoliklinik agiert die Stiftung Kindergesundheit an der Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Praxis. Sie vernetzt wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Anwendung innerhalb ihrer Programme und Projekte. Mit ihren evidenzbasierten Programmen gestaltet sie zielgruppengerechte Prävention – von der Schwangerschaft über den Kindergarten, von der Grundschule bis hin zum Jugendlichen. Ziel ist es, Erkenntnisse aus der Wissenschaft für die Praxis nutzbar zu machen. Gegründet wurde die Stiftung 1997 von Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Berthold Koletzko, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin mit Tätigkeit am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er ist bis heute ihr Vorstandsvorsitzender.

Giulia Roggenkamp, Stiftung Kindergesundheit