

# Kinder haben das Recht auf eine Ernährung voller Superkräfte!

Für die einen superwichtig und für andere supernervig – gesunde Ernährung. Dabei ist sie unentbehrlich für das gesunde Wachstum der Kinder und eigentlich nicht einmal schwer umzusetzen. Wären da nicht auch noch die fiesen Verlockungen, die uns ständig begegnen. Unternehmen der Lebensmittelindustrie schaffen es mit milliardenschweren Marketingkampagnen immer wieder, dass Menschen zu nährstoffarmen Snacks, fettig-salzigem Fast Food und allzu viel Süßem greifen. Kinder und Jugendliche wachsen wie selbstverständlich damit auf, ihre Vorlieben werden entsprechend geprägt.

**Da stimmt doch was nicht! Unsere Kinder – und wir alle – werden mit Produktversprechen gezielt veräppelt und mit Glitzerslogans und -verpackungen geradezu geblendet.**

Darum sollten Kinder so früh wie möglich erfahren, wie sie durch Lebensmittel an echte Superkräfte kommen – zumal sie es doch lieben, Wissen selbst und selbstständig zu entdecken. Sie haben das Recht auf eine Grundlage für ein langes und gesundes Leben. Außerdem sorgt das Thema in ganz vielen Familien für kräftezehrende und den Haussegenschiefhängende Diskussionen; wir nennen diese „Schokokrise“, „Bonbondebatte“ oder auch „Kekskonflikt“. Auch dieser Missstand ist letztlich der Industrie geschuldet, die durch ihr Verhalten gute Ansätze und Versuche im Keim ersticken lässt. Dazu kommt die mangelnde Nachhaltigkeit von Hochverarbeitetem. Gutes und Frisches von Baum und Acker wird unter hohem Energie- und Rohstoffeinsatz zu etwas, das uns Schaden zufügt.

Aus all diesen Gründen habe ich gemeinsam mit Carmen Eder und Illustratorin Maxi Alker „Die Nährstoffgeschichte“ entwickelt. In kurzer Zeit entstanden aus unserem Buchprojekt ein ganzes Konzept und eine große Mission: Wir wollen Eltern und Pädagog\*innen vielfältig darin unterstützen, Kinder zu befähigen, wirklich Gesundes von hohlen Versprechungen zu unterscheiden und eine gute Wahl für sich zu treffen. Positiv, ohne erhobenen Zeigefinger und erst recht ohne Verbote.

**Machen wir die Kinder stark. Gemeinsam!**

**Maren Bucec**

Autorin »Die Nährstoffgeschichte«

