



Wettbewerbsbeitrag

Unternehmen:  
ktpBKK – Körperschaft des Öffentlichen Rechts, Essen

[www.good4youonline.de](http://www.good4youonline.de)

### 1. Titel / Kurzbezeichnung des Engagements

Miniköche

### 2. Ziele

Neben Bewegungsmangel ist ungesunde Ernährung das Hauptproblem bei Kindern und Jugendlichen – Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die bedenklichen Folgen für Solidargemeinschaft und Volkswirtschaft. Wir helfen Kindern und Eltern, einen Weg zu gesünderer Ernährung zu finden – ohne erhobenen Zeigefinger.

### 3. Charakter

Immer mehr Kinder kennen keine Lebensmittel mehr und können keine Verbindung zwischen Kartoffeln und Pommes frites erkennen, geschweige denn die Bedeutung von Obst und Gemüse richtig einschätzen oder begreifen, dass ein Fischstäbchen ursprünglich Flossen und Kiemen hatte.

In unseren Kochstunden für Groß und Klein mit einer selbständigen Köchin bringen wir Eltern und Kindern gemeinsam gesunde Gerichte nahe. Dabei wird in der Restaurant-Küche gekocht (Kalt- und Warmküche) und gelernt. Während die Kinder den Kochlöffel schwingen, erfahren die Eltern eine intensive, praxisnahe Ernährungsberatung. Schmecken, fühlen und riechen öffnen für Eltern, noch mehr aber für Kinder die Tür zu einer gesünderen, bewussteren Ernährung. Ein gemeinsames Essen rundet die Veranstaltung ab.

Bislang findet die Veranstaltung regelmäßig in einer Gaststätte im Essener Norden statt; eine Ausweitung auf weitere Partner und Veranstaltungsorte ist geplant.

### 4. Ressourcen

Die ktpBKK stellt Personal und Kompetenz für die Organisation und Durchführung bereit und trägt den Löwenanteil der Veranstaltungskosten (Teilnehmerbeitrag 10 Euro).

### 5. Partner

### 6. Beteiligte aus dem Unternehmen

„Miniköche“ ist ein Teilprojekt der ktpBKK-Initiative GOOD 4 YOU, die Präventionsmaßnahmen aller Art bündelt. Die Veranstaltung wird regelmäßig in der internen Publikation *intern*. an alle Be-

schäftigten kommuniziert.

## 7. Bedeutung des Engagements für das Unternehmen

„Miniköche“ ist ein Pilotprojekt, das demonstriert, wie gesunde, bewusste Ernährung Menschen mit Freude vermittelt werden kann. Die Grundidee: Selbermachen bringt mehr als Broschürenlesen.

## 8. Motivation

Das Projekt wurde im Rahmen verstärkten Engagements in der Prävention gestartet.

## 9. Wirkung

Bislang ist die Wirkung begrenzt; zunehmend spricht sich das Projekt aber herum – Veranstaltungen sind immer sofort ausgebucht – und Nachahmung ist ebenso erwartet wie erwünscht.

## 10. Dauerhaftigkeit

Das Engagement ist

längerfristig bzw. unbefristet angelegt.

## 11. Verhältnis zum Kerngeschäft und der Kernkompetenz

Das Engagement ist praktizierte Prävention – für eine Krankenkasse naheliegend

## 12. Veröffentlichte Informationen zum Engagement

Versicherenzeitschrift einblicke, Pressemitteilungen, [www.good4youonline.de](http://www.good4youonline.de)