

PRESSEMITTEILUNG

WM-Zeit muss keine Junkfood-Zeit sein: Anpfiff für gesunde Snacks

Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“ von BARMER und Sarah Wiener Stiftung startet WM-Aktionswochen für Familien, Kitas und Schulen

- Während großer Sportereignisse steigt der Konsum von Snacks und Fertigprodukten in Familien nachweislich an
- Studien belegen: Gemeinsame Mahlzeiten verbessern das Ernährungsverhalten von Kindern langfristig
- „Ich kann kochen!“ begleitet die Fußball-WM der Männer ab dem 11. Juni mit sechs Themenwochen
- Familien und Bildungseinrichtungen erhalten Rezeptideen, Impulse und Mitmachaktionen für den Alltag

Berlin, 27.05.2026 – Wenn am 11. Juni 2026 die Fußball-WM beginnt, stehen in vielen Haushalten wieder Chips statt Gemüse auf dem Tisch. Befragungen zeigen, dass viele Familien während der WM mehr Junkfood konsumieren; Forschung belegt den engen Zusammenhang zwischen Sportschauen am Bildschirm und erhöhtem Snackkonsum. Das hat Folgen für das Ernährungsverhalten von Kindern. Gleichzeitig belegt die Forschung, dass gemeinsame Mahlzeiten einer der wirksamsten Hebel für gesunde Ernährung im Kindesalter sind. Die bundesweite Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“ von BARMER und Sarah Wiener Stiftung nimmt die WM deshalb zum Anlass für sechs Aktionswochen für Familien, Kitas und Grundschulen: Ab dem 11. Juni gibt es einfache und alltagstaugliche Rezepte, Impulse und Mitmachaktionen mit dem Ziel, gemeinsames Kochen und Essen wieder stärker im Alltag zu verankern.

„Auch die WM ist ein Spiegel unserer Ernährungsrealität: Überzuckerte Getränke und salzige Snacks ersetzen Mahlzeiten, Bildschirme verdrängen den Tisch. Kinder, die regelmäßig in Gemeinschaft essen und kochen, entwickeln nachweislich bessere Ernährungskompetenzen. Genau das wollen wir mit diesen sechs Wochen anstoßen – in Familien, aber auch in Kitas und Schulen, wo wir täglich Millionen Kinder erreichen“, sagt Sarah Wiener, Vorsitzende der Sarah Wiener Stiftung.

Unter dem Motto „Unsere WM – gut essen & gemeinsam erleben“ begleitet die Initiative Familien sowie pädagogische Fach- und Lehrkräfte mit konkreten Wochenideen, einfachen Rezepten und Mitmachformaten, die sich direkt in den WM-Alltag integrieren lassen. Der Ansatz ist bewusst

niedrigschwellig: unkomplizierte Snack- und Essensideen sowie kleine, gemeinsame Rituale, die Kinder aktiv einbinden und langfristig wirken.

Service für Redaktionen

- Mehr Informationen und Details zu den WM-Aktionswochen finden Sie auf der Website der Familienküche: www.familienkueche.de/unsere-wm
- Eine Fotoauswahl zu den WM-Themenwochen finden Sie hier: <https://sarah-wiener-stiftung.px.media/share/17792618659i0YrMyJd5DVsh/media>
- Weitere Informationen zur Ernährungsinitiative Ich kann kochen! und zur Familienküche finden Sie unter: www.ichkannkochen.de und www.familienkueche.de sowie den Social-Media-Kanälen www.instagram.com/ichkannkochen_de und www.facebook.com/ichkannkochen.SWS
- Gerne stellen wir für Ihre weitere Berichterstattung den Kontakt zu Sarah Wiener oder Genussbotschafter:innen aus Kitas und Schulen in Ihrer Region her.

Über die Initiative Ich kann kochen!

Ich kann kochen! ist die bundesweite Ernährungsinitiative der BARMER und Sarah Wiener Stiftung. Ziel ist es, Kita- und Grundschulkindern für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Praxisnahe Fortbildungen und digitale Lernangebote qualifizieren pädagogische Fach- und Lehrkräfte kostenfrei dafür, mit Kindern Lebensmittel zu entdecken und gemeinsam zu kochen. Das fördert Ernährungskompetenz und beugt Krankheiten vor. Seit dem Start im Jahr 2015 hat Ich kann kochen! 1,8 Millionen Kinder in über 19.000 Einrichtungen erreicht. Die Qualität und Wirkung sind wissenschaftlich evaluiert und bestätigt. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung. Mit der Familienküche hat Ich kann kochen! ein digitales Angebot geschaffen, das Eltern im Essalltag unterstützt.

Pressekontakt Sarah Wiener Stiftung

Annika Hennebach

Telefon: 030 166370-111

Mobil: 0176 55 282 301

E-Mail: presse@sw-stiftung.de

Quellen

- (1) BARMER & Sarah Wiener Stiftung (2025): Ernährungskompetenz in Familien. Chancen und Herausforderungen. Repräsentative Studie unter 1.200 Eltern in Deutschland. <https://www.barmer.de/resource/blob/1410044/c9313011544390dec1ce99fcf9079ee9/ikk-studie-pdf-data.pdf>

- (2) Dallacker, M., Hertwig, R. & Mata, J. (2018): The frequency of family meals and nutritional health in children: A meta-analysis. *Obesity Reviews*. DOI: 10.1111/obr.12659 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12659> Pressemitteilung: <https://www.mpib-berlin.mpg.de/pressemeldungen/familienmahlzeiten-foerdern-gute-ernaehrung>
- (3) Alfayad, K. et al. (2022): Population exposure to alcohol and junk food advertising during the 2018 FIFA World Cup: implications for public health. *BMC Public Health*. <https://bmcpubli-chealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-13233-6>
- (4) Werle, C., Lasaleta, J. & Birau, M. (2024): Will watching the Olympic Games make you eat more? *The Conversation / Grenoble Ecole de Management*. <https://theconversation.com/will-watching-the-olympic-games-make-you-eat-more-231199>