

### Weshalb bei «Kids Cooking@Home» teilnehmen?

Sie bekommen leckere, kindergerechte Rezepte! Zudem leisten Sie einen wertvollen und wichtigen Beitrag an unser Forschungsprojekt. Sie unterstützen uns bei der Weiterentwicklung der App mit dem Ziel, ein gesundes Ernährungsverhalten bei Kindern in jeder Altersgruppe zu fördern.

Als Dankeschön für Ihre Mitwirkung am Projekt können Sie sich im Anschluss an Ihre 10-wöchige Teilnahme auf ein tolles Kinder-Kochbuch freuen.

### Ein Blick in die Zukunft

Basierend auf den in diesem Forschungsprojekt gesammelten Erfahrungen und Erkenntnissen kann die vorhandene App weiterentwickelt werden. Wir verfolgen das Ziel, Eltern und Kinder verschiedener Altersgruppen zu erreichen und ihnen Rezepte anzubieten, die auf den Vorlieben und Kocherfahrungen der Kinder basieren. Unser Forschungsprojekt kann so zur Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens bei Kindern beitragen.

### Kontakt

Wenn Sie Fragen zum Forschungsprojekt oder zur Einverständniserklärung haben, können Sie sich gerne an uns wenden:

Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit  
Angewandte Forschung Ernährung und Diätetik  
Forschungsteam unter der Leitung von Dr. Klazine van der Horst

E-Mail: [kidscooking.gesundheit@bfh.ch](mailto:kidscooking.gesundheit@bfh.ch)

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Mi, Do, 9.00 - 12.15 Uhr  
Telefon: 031 848 35 88



Berner Fachhochschule  
Haute école spécialisée bernoise  
Bern University of Applied Sciences



## «Kids Cooking@Home»



### Ein Forschungsprojekt der Berner Fachhochschule Gesundheit

Sie als Eltern spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung der Essgewohnheiten Ihres Kindes. Bisher wurden die meisten Studien zum Essverhalten von Kindern allerdings nicht in deren häuslichem Umfeld, sondern in der Schule durchgeführt. Mit unserem Forschungsprojekt, das vom **Schweizerischen Nationalfonds SNF** unterstützt wird, wollen wir herausfinden, wie Kinder vermehrt dazu bewegt werden können, gesunde Lebensmittel zu essen.

### Wie gestaltet sich die Teilnahme bei «Kids Cooking@Home»?

Als Basis für unser Forschungsprojekt dient eine eigens dafür entwickelte App mit Rezepten und Anleitungen, welche Ihnen zur Verfügung gestellt wird. Die Projekt-Teilnehmenden werden nach einem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt – in eine Interventions- und eine Kontrollgruppe. In beiden Gruppen erhalten die Eltern mittels der App über einen Zeitraum von 10 Wochen wöchentlich ein Rezept, welches jeweils an einem beliebigen Tag der entsprechenden Woche gekocht werden muss.

Die Rezepte enthalten immer ein Lebensmittel, welches bei Kindern in der Tendenz nicht beliebt ist. Dabei handelt es sich in der einen Hälfte der Rezepte um Rosenkohl und in der anderen Hälfte der Rezepte um Vollkornteigwaren.

Wie sich die Teilnahme bei «Kids Cooking@Home» über den Zeitraum von 10 Wochen gestaltet, zeigt Ihnen untenstehende Abbildung.

### Was sind die Teilnahmebedingungen für «Kids Cooking@Home»?

- \* Ich habe ein Kind im Alter von 7 bis 9 Jahren, das beim Kochen bisher nicht oder kaum mitgeholfen hat.
- \* Mein Kind mag Rosenkohl und Vollkornteigwaren entweder gar nicht oder zumindest nicht so gerne.
- \* Ich habe die Möglichkeit, über einen Zeitraum von **10 Wochen 1x pro Woche** ein vorgegebenes Rezept zu kochen.
- \* Ich habe ein Smartphone mit Android-Version 7 oder iOS-Version 8.

### Was geschieht mit meinen Daten?

Die Teilnahme an diesem Forschungsprojekt ist freiwillig. Personenbezogene Daten werden nur zu wissenschaftlichen Zwecken verwendet und sind ausschliesslich den Verantwortlichen der Studie zugänglich, welche der Schweigepflicht unterliegen. Ihre persönlichen Angaben werden vertraulich behandelt und anonymisiert, so dass bei Veröffentlichung der Studienergebnisse kein Bezug zu Ihrer Person hergestellt werden kann. Auf Wunsch werden wir Sie nach Beendigung des Forschungsprojekts gerne über die Ergebnisse informieren.

### Ablauf Projekt «Kids Cooking@Home»

