

## Wichtig und richtig: Die Mischung macht's

### Kindergarten plant „Gesundheitswochen“: Süßigkeiten sind nicht immer die beste Belohnung

**Obernkirchen.** Was man schon lange aus den Vereinigten Staaten weiß, das trifft seit geraumer Zeit auch für deutsche Kinder zu: Immer mehr haben deutliches Übergewicht. Und dieses Extrem ist auf die Dauer nicht weniger gefährlich als die Magersucht, die meistens psychische Gründe hat. Der Kindergarten am Kleistring in Obernkirchen beteiligt sich mit 32 Vorschülern und deren Eltern an einem landesweiten Projekt, das die Betriebskrankenkasse BKK 24 begleitet und das unter dem Motto „Fit von klein auf“ steht.

Dabei geht es nicht darum, den Kindern den Spaß am Essen zu verderben. Die Initiatoren wollen vielmehr dafür sorgen, dass sich der Nachwuchs vernünftig ernährt und dabei auch das richtige Gewicht einhält. Federführend tätig sind bei dieser Aktion mit ausgewählten Kindergärten die Medizinische Hochschule Hannover und das Kinderkrankenhaus „Auf der Bult“.

Die Ernährungsberaterin Evelin Sadeglian von der hannoverschen Kinderklinik besprach mit den beteiligten Eltern und Erzieherinnen des Kindergartens am Kleistring, wie sich das Dickwerden durch Fehlernährung verhindern lässt. Dabei machte sie deutlich, dass im Grunde kein Nahrungsmittel verboten ist. Wichtig sei allein die richtige Mischung.

Anhand einer Nahrungspyramide erläuterte die Beraterin, was zu einer optimalen Mischkost gehört. Sie behandelte auch die Inhaltsstoffe der Speisen und die unterschiedliche Eignung der Getränke. Als geeignet stufte sie Mineralwasser, Früchte- und Kräutertee, stark verdünnten Fruchtsaft und Leitungswasser ein. Bei den Milchprodukten stehen im Vordergrund: Trinkmilch und Joghurt mit nur 1,5 Prozent Fett sowie Magerquark, Schnitt- und Frischkäse.

Die Ernährungsberaterin empfahl nur bis zu drei Fleischmahlzeiten die Woche, maximal zweimal Fisch und vor allem fettarme Fleisch- und Wurstsorten. Sie informierte außerdem über altersgemäße Verzehrmenen und forderte die Eltern auf, auch beim Naschen ein gutes Vorbild abzugeben. „Kaufen sie nur geringe Mengen an Süßigkeiten, und lassen sie diese nicht frei herumliegen“, lautete ihre Empfehlung zu diesem Thema.

Einmal am Tag Süßes müsse reichen. Auch sollten die Eltern Naschereien nicht zur Belohnung, Beruhigung oder Ablenkung anbieten. Sie warnte zugleich davor, auf Süßstoffe auszuweichen. Darüber hinaus bezeichnete sie es als überflüssig, speziell für Kinder hergestellte Lebensmittel zu kaufen. Sie böten keinerlei ernährungspsychologische Vorteile, enthielten häufig zu viel Zucker und Fett. Und die Anteile an Nährstoffen seien meistens völlig überdosiert.

Die Aktion „Fit von klein auf!“ wird am 24. April mit einem Elternabend fortgesetzt, bei dem Professor Alexander Tewes aus Hannover über die „Förderung der Erziehungskompetenz“ der Erziehungsberechtigten sprechen wird. Denn die Eltern sollen lernen, auch mit schwierigen Situationen beim Umgang mit den eigenen Kindern fertig zu werden.

Nach den Osterferien startet der Kindergarten am Kleistring zudem „Gesundheitswochen“ mit verschiedenen Schwerpunkten. Die Leiterin Maren Witte: „Dieses Projekt läuft über sechs Wochen, und dabei geht es auch um Entspannung und Beruhigung. Am Schluss gibt es einen Wellness-Tag für die ganze Familie. Zum Auftakt wird gemeinsam gefrühstückt. Das genaue Programm wird noch zusammengestellt.“

Zurzeit werden Kontakte zu möglichen Kooperationspartnern aufgenommen, die sich an diesem Projekt beteiligen könnten. sig