

Tauziehen um mehr Bewegung

Sport- und Ernährungstipps für Kinder bei Aktionstag in der August-Griese-Schule

Von Andreas Windmann
(Text und Fotos)

Löhne (LZ). Franziska (9) weiß Bescheid: Zuviel Schokolade macht dick, Cola enthält viel Zucker und nur vor dem Fernseher sitzen tut auf Dauer auch nicht gut. Weil dieses Wissen bei vielen Kindern nicht selbstverständlich ist, gibt es im Kreis Herford die Initiative »Kids vital«. Auftakt unter dem Motto »Familien geben Gas« war am Samstag in der August-Griese-Schule.

Kinderlachen erfüllt die Sporthalle: Bei Jazztanz, Klettern und Karate kann sich der Nachwuchs nach Herzenslust austoben. Für eine waghalsige Kletterpartie am Seil hat sich der kleine Luke entschieden. Ganz schön schwindelig kann einem da werden. Aber zum Glück ist Mitarbeiter Jörg Altmann zur Stelle und passt auf.

»Heute können die Kinder ihre Grenzen austesten«, sagt Anja Gerke von der Sportjugend Herford. Das sei sehr wichtig bei der Bewegungserziehung. »Bewegung tut immer gut, egal welche Sportart«, pflichtet Stadtsportlehrer Peter Steinmeier bei. »Man muss dem Kind einfach Freiraum lassen, um seine Neigungen zu erkennen.«

Weil es mit Bewegung alleine aber nicht getan ist, kann man bei Ute Breder viel über richtige Ernährung lernen – etwa, dass man auch ohne Zucker nicht auf Süßes verzichten muss: Leckere Muffins mit Honig gibt es beispielsweise zu kosten. »Dazu trinkt man dann am besten ein Glas Saft«, ergänzt Ute Breder. »Bei Cola sind in einer Flasche mehr 30 Würfel Zucker drin!«



Über den Bewegungstag hinaus wollen Anja Gerke (großes Foto) und ihre Mitarbeiter regelmäßig sportliche Aktivitäten in Löhne anbieten. Luke Gerke (kleines Foto) wird sicher dabei sein. Unter den wachsamen Blicken von Mitarbeiter Jörg Altmann versucht sich der junge Mann am Tau.

Ausprobieren ist Trumpf beim Sportnachmittag: »Die Kinder können sich selbst Gemüsespieße manchen und natürlich auch probieren«, erzählt die Ernährungsberaterin. Es sei wichtig, Kinder bei der Zusammenstellung einer ge-

sunden Ernährung einzubeziehen und sie so an die Vielfalt gesunder Nahrungsmittel heranzuführen.

»Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel bei Kindern ist ein Riesenproblem«, weiß Anja Gerke. Computer und Fernseher sind als Schuldige rasch ausgemacht, aber wie Anja Gerke erläutert, gibt es noch weitere Ursachen: »In vielen Familien herrscht heute keine Esskultur mehr. Es kommen nur noch Fertiggerichte auf den Tisch und man isst nicht mehr zusammen.«

Auch in puncto Bewegung seien viele Erwachsene schlechte Vorbilder. Der Nachmittag in der August-Griese-Schule solle deshalb auch nur der Anfang sein. »Hier sollen künftig in regelmäßigen Abständen Treffen für Kinder und interessierte Eltern stattfinden«, sagt Anja Gerke.

Mit dem erhobenen Zeigefinger daherkommen wolle man nicht, ergänzt Anja Gerke. »Die Kinder



sollen spielerisch an richtige Ernährung und Bewegung herangeführt werden.« Das fange zu Hause im Kleinen an und erfordere speziell von den Eltern viel Konsequenz und Selbstdisziplin, lohne sich aber am Ende.

Übergewicht bei Kindern sei nicht nur ein Gesundheitsrisiko, sondern führe häufig zu mangelndem Selbstwertgefühl. Anja Gerke: »Bewegung und richtige Ernährung halten Kinder nicht nur gesund, sondern auch glücklich.«

DATEN & FAKTEN

»Kids vital«, eine Initiative der Gesundheitskonferenz des Kreises Herford, ist Preisträger im Bundeswettbewerb »Besser essen. Mehr bewegen«. In Kooperation mit verschiedenen Krankenkassen, Arbeiterwohlfahrt, diakonischem Werk und Diakoniestiftung, der Arbeitsgemeinschaft für Arbeit im Kreis, der Herforder Stadtschulpflegschaft und der Sportabteilung der Universität Bielefeld bietet »Kids Vital« verschiedene Einzelprojekte im

Bereich Ernährungs- und Bewegungserziehung an. Diese richten sich an Eltern und Kinder. Sie haben das Ziel, Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. Im Rahmen des Projektes soll es in Löhne nach den Herbstferien regelmäßige Informationsveranstaltungen geben. Dazu können sich Interessierte unter 0 52 21 /13 14 01 anmelden.

@ www.besseressenmehrbeugen.de