

# »Frühstücker« bleiben einfach fitter

## »Kids Vital« startet kreisweites Projekt für gesündere Ernährung

Von Kathrin Weege (Text und Foto)

**Bünde** (BZ). Zu süß, zu fett – ungesund. So sieht viel zu oft das Frühstück von Kindergartenkindern und Schülern aus. Mit der Aktion »Wir sind Frühstücker« will »Kids Vital« Eltern und Kinder sensibilisieren. »Kids Vital« ist ein Projekt der Gesundheitskonferenz des Kreises, das sich für gesunde Ernährung bei Kindern und für mehr Bewegung stark macht.

»Die Fakten sind alarmierend: Krankheiten durch falsche Ernährung haben zugenommen. Übergewicht – darunter leiden 14 Prozent

aller Sechs- bis Siebzehnjährigen – und Alters-Diabetes Typ II treten immer häufiger auch schon bei Jugendlichen auf«, erklärt Renate Ricken, Geschäftsstellenleiterin der Kreisgesundheitskonferenz. 40 Schulen im Kreis – darunter vier Grundschulen aus Bünde – wollen beim Projekt mitmachen. »Ziel ist es, die Kinder frühzeitig zu einem gesunden Essverhalten zu erziehen«, sagt Ricken.

Das Projekt setzt an vier Punkten an: Elterninformation, eine Ernährungsfachkraft kommt in die Schule, im Unterricht forschen, lernen und schmecken die Kinder zum Thema gesunde Er-

nährung. Zusätzlich erhalten die Schulen ein Servicepaket, um das Thema in ihrer Einrichtung weiter zu entwickeln.

»Gesunde Ernährung ist für Kinder kein spannendes Thema. Man muss es gut verpacken. Lehrer können mit ihrer Klasse beispielsweise einmal in der Woche einen Frühstücksscheck machen: Wer hat was mit für die Pause – ist alles gesund?«, weiß Renate Ricken. »Kinder brauchen regelmäßig Mahlzeiten und vor allem ein Frühstück. Denn am Morgen ist der Energiespeicher leer«, sagt Heinz-Peter Wittmann, Pressesprecher der Apothekerkammer OWL. »Häufig bringen Kinder Schokoriegel, Bonbons, Chips, Limonade und Fertiggerichte, die extra für Kinder produziert werden, mit. Leider beinhalten diese Pausensnacks meist nicht die notwendigen Vitamine«, sagt Renate Ricken. Um Gesundheitsdefizite zu vermeiden, sei es wichtig, Kinder früh an den Geschmack eines gesunden Frühstücks zu gewöhnen. Sie sollten lernen, was die unterschiedlichen Produkte in ihrem Körper bewirken.

Für die Frühstücksaktion wurde der Apothekerverband mit ins Boot geholt. »Die informativen Flyer zum gesunden Frühstück sind ab jetzt in den Apotheken erhältlich«, darauf weist der Vertrauensapotheker des Kreises, Eberhard Nalop, hin. Infos gibt's auch im Internet:

## FRÜHSTÜCKSCHECKLISTE

So sollte ein gesundes Frühstück aussehen:

- Sattmacher und Energielieferanten: Brot, Brötchen oder Knäckebrötchen aus Vollkorn oder Müsli ohne Zuckerzusatz.
- Eiweiß- und Calcium-Lieferanten: Milch, Joghurt, Quark, Dickmilch und Käse.
- Leckerbissen und Vitaminquellen (je nach Saison): Kohlrabi, Radieschen, Karotte, Gurke, Cocktailtomate, Zucchini, Paprika, Melone, Nüsse (Mandeln, Kerne und Trockenfrüchte), Apfel, Banane, Birne, Orange, Pflaume, Nektarine, Weintrauben oder Erdbeeren.
- Durstlöscher: Leitungs- und Mineralwasser, Obstsaft verdünnt mit Wasser (1 + 3), Früchte- und Kräutertee (ungesüßt).

## TIPPS FÜR FRÜHSTÜCKSMUFFEL

Ein Kind sollte nicht mit leeren Magen aus dem Haus gehen. Ein Glas Saft oder Milch reicht bei Frühstücksmuffeln. Besonders gerne mögen Kinder selbst gemachte Shakes aus Bananen oder Milch. Aber auch anderes Obst kann mit Milch im Mixer gerührt werden. Wer wenig in der Frühe isst, dessen Pausenfrühstück sollte etwas umfangreicher ausfallen.



Renate Ricken, Heinz-Peter Wittmann und Eberhard Nalop (von links) machen Lust auf ein gesundes und ausgewogenes Frühstück.



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