



**Wollen gute Ernährung fördern:** Eberhard Nalop, Renate Ricken und Heinz-Peter Wittmann (v. l.) möchten mit dem Projekt „Wir sind Frühstückster!“ Eltern Tipps für gesunde Mahlzeiten geben. FOTO: ANNE WEBLER

# Für ein gesundes Frühstück

*Nutella und Weißbrot machen nicht lange satt / Faltblatt in Apotheken*

VON ANNE WEBLER

■ **Bünde. Immer mehr Kinder sind zu dick, haben zu hohe Cholesterinwerte und Bluthochdruck. Gemeinsam ist diesen Kindern, dass sie sich falsch ernähren. Das Aktionsbündnis „Kids vital“ klärt Eltern und Kinder auf, was zu einem gesunden Frühstück gehört.**

„Viele Kinder bringen fertige Verpackungen mit in die Schule, die zu süß und zu fett sind“, umreißt Renate Ricken, Projektleiterin von „Kids vital“, das Problem. Milchschnitte, Knoppers oder süßer Kakao schmecken gut, sind aber als Frühstück ungeeignet. „Es wird sich nicht mehr die Zeit genommen, das Frühstück vorzubereiten“, bedauert Ricken. Dazu frühstückten immer mehr Kin-

der nicht zu Hause und würden auch nichts mit in die Schule bringen.

Mit dem Faltblatt „Wir sind Frühstückster!“, das ab heute in den Apotheken ausliegt, möchten Renate Ricken und ihre Kollegen der Kreisgesundheitskon-

ferenz Eltern anregen, ihren Kindern ein gesundes Frühstück mit in den Kindergarten und in die Schule zu geben. Auf dem Flyer stehen Rezepte, wie sich schnell ein vollwertiges Frühstück zubereiten lässt. Vollkornbrot, Milch oder Joghurt und fri-

sches Obst und Gemüse sind die Bausteine, dazu Wasser, Tee oder verdünnten Fruchtsaft. „Ein Nutellabrot oder eine Milchschnitte sind nicht nur sehr süß, sie machen auch nicht lange satt“, sagt Heinz-Peter Wittmann von der Apothekerkammer Westfalen-Lippe.

In Bünde, Kirchlengern und Rödinghausen beteiligen sich sechs Grundschulen an dem Projekt „Wir sind Frühstückster!“ Zwei Ernährungsberaterinnen besuchen in diesem und im nächsten Schuljahr die Klassen und erklären den Kindern, was gute und schlechte Ernährung im Körper bewirkt und wie der Körper die Nährstoffe aufnimmt. Beim wöchentlichen Frühstückscheck sammeln die Kinder Punkte, wenn sie ein gesundes Frühstück dabei haben.

➤ Rezepte unter [www.kidsvital.de](http://www.kidsvital.de)

## Was bei Kindern zu beachten ist

■ Heute ist der Tag der Apotheke. Ihn möchte Heinz-Peter Wittmann von der Apothekerkammer nutzen, Eltern ein paar Tipps zu geben:

- ◆ Ab 38,5 Grad Celsius hat ein Kind Fieber. Ist es munter, müssen Sie nicht unbedingt zum Arzt. Ist es hingegen müde oder dauert das Fieber länger als drei Tage an, ist es ratsam, zum Arzt zu gehen.
- ◆ Gegen Homöopathie ist

nichts einzuwenden. Bei einer Lungenentzündung, Bronchitis oder anderen ernsteren Krankheiten empfiehlt sich ein Arztbesuch.

- ◆ Viele pflanzliche Arzneien enthalten Alkohol, es gibt aber alkoholfreie Alternativen.
- ◆ Kinder verstoffwechseln Medikamente anders als Erwachsene. Deshalb immer den Apotheker nach der Dosierung fragen.

(aw)