



LOHBERGER
UNTERNEHMERINNEN
ZENTRUM
innovativ e.V.

Gesund leben ist nicht teuer ein Projekt des Lohberger Unternehmerinnen Zentrum innovativ e.V.

Kinderärzte gehen davon aus, dass etwa 30% aller Kinder übergewichtig sind. Mangelnde Bewegung und unausgewogene Ernährung werden als Ursachen diskutiert.

Eltern übernehmen bei der Ernährungserziehung und bei der Lebensmittelauswahl eine tragende Rolle. Durch Unwissenheit und Zeitnot tritt dieses wichtige Thema häufig in den Hintergrund.

Motorische Entwicklungsdefizite sowie die Entwicklung von Krankheiten, die üblicherweise erst im Erwachsenenalter auftreten, sind die Folge. Übergewicht ist nicht nur körperlich belastend, (Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat) sondern wirkt sich negativ auf die Psyche betroffener Kinder aus. Studien ergaben, dass stark übergewichtige Jugendliche psychisch genauso belastet sind wie krebskranke Kinder.

Häufig sind Eltern über eine altersentsprechende Ernährung nicht aufgeklärt.

Das Projekt „Gesund leben ist nicht teuer“, das jetzt vom Lohberger Unternehmerinnen Zentrum durchgeführt wird, soll aufklären und die Situation langfristig verbessern.

Die Ernährungsberaterin Silke Weiß und die Leiterin des Deutsch-Türkischen Kochkurses im LUZi, Ingrid Stremplowski, arbeiten mit der Lohberger Grundschule und den örtlichen Unternehmen des Gesundheitswesens zusammen. Jetzt wird ein Seminar für Schüler und Schülerinnen der 3.Klassen und deren Eltern angeboten.

Hier werden Fragen beantwortet wie:

- Was passiert in meinem Körper?
- Welche Ernährung brauche ich, um gesund zu bleiben oder zu werden?
- Wie viel Bewegung ist notwendig?
- Welche Bewegungsmöglichkeiten gibt es, die mir Spaß machen?
- Woher kommen unsere Lebensmittel?
- Wo erhalte ich gesunde Lebensmittel?
- Wie bereite ich diese schmackhaft zu?
- Muss gesunde Ernährung teuer sein?
- Wie und wo kaufe ich günstig ein?

Das besondere an diesem Projekt ist, dass Kinder und Eltern im gleichen Zeitraum über diese Themen informiert werden und so die gesamte Familie angesprochen wird.

Das Projekt bietet neben der Arbeit in der Schule für die Eltern Vorträge zum Thema gesunde Ernährung, Marktbegehungen, Informationen über die Herkunft und Herstellung von Lebensmitteln sowie Bewegungs- und Entspannungskurse an.

Die ersten Informationsnachmittage für Eltern finden am 11.2.2009, 18.2.2009 und 25.02.2009 jeweils um 15.30 Uhr im Lohberger Unternehmerinnen Zentrum im Ledigenheim statt.

Ansprechpartnerinnen:

Ingrid Stremplowski Tel.: 02064 - 3 78 22

Silke Weiß Tel.: 02064 - 14 93 39