

Alles, was gesund macht

Dritter Niedensteiner Präventionstag stand ganz im Zeichen der Ernährung

NIEDENSTEIN. „Unsere Mama macht uns morgens Pausenbrote und gibt uns auch immer Obst mit in die Schule“, erzählten Viola und Juliane Ritter aus Niedenstein. Am Stand von Gesundheitstrainerin und Ernährungsberaterin Dörte Petersen gab es für sie dennoch viele Informationen zur gesunden Ernährung.

Zum Präventionstag 2009 mit dem Thema „Familie und Ernährung“ hatte die Stadtjugendpflege Niedenstein ins Jugend- und Kulturzentrum eingeladen. Niedenstein: Aktiv und stark in der Präventionsarbeit - unter diesem Motto wird bereits seit 2007 jährlich ein Präventionstag mit Aktionen und Einzelveranstaltungen angeboten.

Nicht alles Obst

„Viele haben sich für den Zuckergehalt in den Lebensmitteln interessiert“, sagte Dörte Petersen. Gerade die jetzt so modernen Fruchtgetränke, die Smoothies, die vom Hersteller als eine Portion Obst am Tag verkauft werden, seien sehr zuckerhaltig und kein Ersatz für Obst.

Was ihr am Herzen liege sei das Thema Lebensmittel für Kinder. Zucker, Fruchtzucker und Süßstoff, Lebensmittel mit hohem Fettgehalt zuge-



Aufklärung: Dörte Petersen informierte über gesunde Ernährung. Naschten von den leckeren Kostproben: die Schwestern Viola und Juliane Ritter mit Mama Rita Fröhlich-Ritter, von links.

Foto: Först

setzte Vitamine, Aromen, Geschmacksverstärker und Farbstoffe seien mit Vorsicht zu genießen. Zudem seien viele dieser Stoffe keine Sattmacher.

Insgesamt zehn Stationen gab es für die Besucher. Es gab ein Ernährungsquiz, eine Kreativcke, einen Raum der Kommunikation, Spielstationen und der Film „Nur weil

ich arm bin“, wurde gezeigt. Ein Höhepunkt war die GPS-Rallye mit einer Edelstein-Schatzsuche.

Jugendpflegerin Julia Grunewald berichtete, dass diese Ausflüge in die Natur bei Familien ein beliebtes Freizeitvergnügen seien. Auch die Jugendpflege setze GPS-Geräte innerhalb der Erlebnis-Päda-

gogik ein, beispielsweise bei Nachtwanderungen. Die Geräte kosten zwischen 60 und 80 Euro.

Wie kommt die Milch in den Kakao? Diese Frage beantwortete Agrartechniker Frank Siegmann. Während seiner Führungen erklärte er Haltung und Ernährung der Milchkühe und vieles mehr. Medienkompetenz in der Familie lautete das Thema von Jan Weimann.

Der Medienpädagoge informierte über geeignete und ungeeignete Internetseiten für Kinder

und Jugendliche und warnte vor allzu großzügigen persönlichen Angaben auf Internetseiten. „Daten, die man einmal im Internet angegeben hat, bekommt man nie wieder raus“, informierte der Fachmann. Aber nach dem Präventionstag ist vor dem Präventionstag. Der nächste ist schon wieder in Planung. (zrf)