

# Gesund und fit

## Programm für richtige Ernährung bei Kindern

Von  
Armin Gemmer

---

Mit der Ernährung unserer Kinder steht es nicht zum Besten. Sie sitzen zu viel vor dem Fernseher oder dem Computer und ernähren sich falsch. Mehr als 20 Prozent der Jugendlichen sind bei steigender Tendenz übergewichtig, so die jüngsten Zahlen aus dem Verbraucherschutzministerium.

Hinzu kommen ernährungsbedingte Krankheiten oder Verhaltensauffälligkeiten. „Auch Mainzer Kinder sind Trendkinder“, erklärte Sozialdezernent Michael Ebling. Dies belegt auch eine Studie von 1989 bis 2003, die das Gesundheitsamt Mainz und der Landkreis Mainz Bingen in Auftrag gegeben haben. Immer mehr Fünf- bis Zehnjährige sind übergewichtig, 17 Prozent der Mainzer Kinder wurde eine Therapie empfohlen.

Als Fazit dieser Studie empfahl die Gesundheitsförderungskonferenz der Stadt und des Landkreises: „Bewegung und gesundes Ernährungsverhalten zu fördern, außerdem sollen Kinder stark gemacht werden, im Hinblick auf die ständig wachsenden psychologischen Belastungen unserer

Gesellschaft. Dementsprechend wird der Blickwinkel, der Mainzer Kinder und Jugendarbeit in Zukunft verstärkt auf diesen Aspekt gelenkt“, erklärte Ebling. Unter dem Motto: „Mainzer Kinder, gesund und fit“, werden Veranstaltungen mit Gesundheitsbezug angeboten und durch ein eigenes Logo gekennzeichnet. Einen Vorgeschmack bietet das Osterferienprogramm 2005 der Mainzer Kinder-, Jugend und Kulturzentren zusammen mit „Mainz spielt auf seinen Plätzen.“

An die 20 Veranstaltungen im Programmheft beschäftigen sich mit den Themen Bewegung und Ernährung. „Das neue Logo ist eine Art Gütesiegel“, erklärt Ebling. Das Logo kennzeichnet viele Sportveranstaltungen, die die Kleinen schon kennen, darunter das „Handballcamp“, der „Sinnespfad“, und das „Frühlingserwachen“, aber auch spezielle Kochkurse für Kinder. Beim Brunch oder bei Veranstaltungen wie „Kochen für Esser“, lernen Kinder, dass gesundes Essen richtig lecker schmecken kann.

■ Infos:  
[www.jugend-in-mainz.de](http://www.jugend-in-mainz.de)