



Richtige Ernährung von Anfang an!

Die werdende Mutter trägt mit ihrer Lebens- und Ernährungsweise vor und während der Schwangerschaft zur Entwicklung und Gesundheit des Kindes bei. Mag. Barbara Horvat, Starke Freunde-Trainerin in Linz, gibt hier einige Tipps.

In der vorgeburtlichen Zeit werden bereits erste Vorlieben und Abneigungen geprägt und erste Weichen für die zukünftige Ernährung gestellt. Übergewicht und Diabetes der Mutter in der Schwangerschaft stellen zum Beispiel Risikofaktoren für die Entstehung von Übergewicht bei Säuglingen dar. Eine Langzeitstudie hat gezeigt, dass jedes zweite Kind diabetischer Mütter mit einem zu hohen Geburtsgewicht geboren wird und im Alter von acht Jahren übergewichtig ist. Deshalb ist es wichtig, bereits in der Schwangerschaft und Stillzeit auf eine ausgewogene gesunde Kost zu achten.

Vorbildwirkung

Ab dem Zeitpunkt, an dem ein Kind am Familientisch mitisst, gewinnt die Vorbildwirkung der Eltern immer mehr an Bedeutung. In dieser Phase essen Kleinkinder meist noch sehr gerne Obst und Gemüse. Je älter sie jedoch werden, desto mehr Lebensmittel haben

sie kennengelernt. In dieser Zeit ist die Konsequenz der Eltern – vor allem wenn es um Süßigkeiten und Fast Food geht – stark gefordert. Zucker und Süßgetränke sollten Ausnahmen sein, Süßigkeiten altersgemäß festgelegt und keinesfalls als Erziehungsmittel (Belohnung) eingesetzt werden. Bei Obst- und Gemüseuffeln bietet es sich an, kleingeschnittenes Obst in Joghurt und Topfenspeisen zu verstecken, kleingeraspeltes Gemüse unterzumischen oder es zu pürieren.

Mahlzeitenplanung

In diesem Lebensabschnitt kann es hilfreich sein, das Kind in die Mahlzeitenplanung, den Lebensmitteleinkauf und die Zubereitung der Mahlzeiten mit einzubeziehen. Wichtig ist es auch, Kinder nicht zum Aufessen zu zwingen. Appetitliches Anrichten altersgemäßer Portionen, ein abwechslungsreicher Speiseplan und eine harmonische Tischgesellschaft sind ebenfalls wichtig.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

1. Wenn Sie planen, ein Kind zu bekommen oder schon schwanger sind, denken Sie daran, dass richtige Ernährung bereits im Mutterleib beginnt.
2. Essen Sie vielseitig! Beginnen Sie mit kleinen Veränderungen im Essverhalten zum Beispiel die Gestaltung von ein bis zwei vegetarischen Mittagsmahlzeiten pro Woche.
3. Achten Sie auf die Portionsgrößen! Essen Sie zu jeder Mahlzeit entweder eine Portion Obst oder ein bis zwei Portionen Gemüse.
4. Verwenden Sie Fett sparsam! Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie zum Beispiel Raps-, Kürbiskern-, Leinöl. Kaltgepresste Öle nur für kalte Speisen verwenden.
5. Reduzieren Sie Ihre Fleisch- und Wurstportionen und essen Sie stattdessen mehr Fisch.
6. Bauen Sie vermehrt Hülsenfrüchte in ihren Speisezettel ein.
7. Trinken Sie viel! Und dabei vor allem Wasser und ungesüßte Tees.
8. Beziehen Sie Ihre Familie in die Mahlzeitenplanung und das Kochen mit ein.



Der Starke Urlaub ist ein Sommerprogramm, dass Ernährung und Bewegung verbindet.

Urlaub mit den Starken Freunden

Liegt es am Verzehr von Fastfood, am Bewegungsmangel oder Computerspielen? Übergewichtige Kinder sind in Österreich keine Seltenheit mehr. Mit der Initiative Starke Freunde hilft dm adipösen Kindern dabei, ihr Ess- und Freizeitverhalten gesünder zu gestalten.

Mag. Daniel Gruber, Geschäftsführer der Starken Freunde meint: „Wenn Babyspeck mit zunehmendem Gewicht und Alter zum massiven Gesundheitsproblem wird, ist professionelle Hilfe gefragt. Am besten eine, die Kindern nicht mit erhobenem Zeigefinger Freude an der Bewegung und Lust auf gesundes Essen vermittelt.“

Freude an Gesundem

Mit dem Starke Freunde Programm vermitteln Experten den übergewichtigen Kindern wöchentlich die Freude an gesunder Ernährung, Bewegung und ein positives Selbstwertgefühl. In kleinen Gruppen von maximal acht Teilnehmern lernen betroffene Kinder und Jugendliche spielerisch, dass ausgewogene Ernährung keineswegs fad schmecken muss und dass Sport abseits von Metern und Sekunden Spaß macht. Darüber hinaus werden

natürlich auch die Eltern in das Projekt miteinbezogen. „Denn was im Kreis der Starken Freunde beginnt, muss in der gesamten Familie weitergelebt werden“, betont Gruber.

Starker Urlaub in St. Sebastian

Der Starke Urlaub ist das Sommerprogramm der Starken Freunde und verbindet Ernährungs- und Bewegungstraining mit Ausflügen, Wanderungen und sportlichen Aktivitäten. Der findet im Juli 2011 bereits zum vierten Mal in St. Sebastian bei Mariazell statt.

Um Freude an Bewegung und an genussvoller, ausgewogener Ernährung zu wecken, stellt das Starke Freunde Team seit Jahren ein spannendes und abwechslungsreiches Programm zusammen – Fußball spielen, Klettern, Tretboot fahren, Skiketraining, Waveboarding, Grillvents und Karaokeabende inklusive. Ein professionelles Team aus Ernährungs- und Sportwissenschaftlern, Diätologen und Pädagogen betreut die Kinder.

STARKER URLAUB IN ST. SEBASTIAN

Der Starke Urlaub findet im Juli 2011 bereits zum vierten Mal in St. Sebastian bei Mariazell statt.

ANMELDUNG BIS ANFANG MAI

Die Initiative Starke Freunde richtet sich an übergewichtige Kinder im Alter zwischen sieben und zwölf Jahren. Interessierte können sich auf der Website www.starkefreunde.at über das Starke Freunde Jahr im Allgemeinen und den Starke Urlaub im Speziellen informieren. Eine Anmeldung für letzteren ist bis Anfang Mai telefonisch oder per email office@starkefreunde.at möglich.

STARKER URLAUB TERMINE 2011

Woche 1:
So, 03. Juli bis Sa, 09. Juli 2011

Woche 2:
So, 10. Juli bis Sa, 16. Juli 2011

Woche 3:
So, 17. Juli bis Sa, 23. Juli 2011

Woche 4:
So, 24. Juli bis Sa, 30. Juli 2011