

Mehr Obst und Gemüse statt Junk-Food

Leipziger Projekte verändern Ernährungsgewohnheiten bei Kindern +++ Wohnungsgenossenschaften unterstützen Initiative für gesundes Essen zum „Tag der gesunden Ernährung“

Leipzig. Viele Kinder ernähren sich unausgewogen. Die Gründe sind vielfältig. Doch man kann etwas dagegen tun. Zum heutigen **Tag der gesunden Ernährung (7.3.)** kochen Vorstände von Leipziger Wohnungsgenossenschaften mit Kindern und Jugendlichen im Offenen Freizeittreff (OFT) „Club Sellerhausen“ im Projekt „Gesunde Ernährung“ und diskutieren darüber, was eine leckere und ausgewogene Mahlzeit sein kann. Die Aktion ist Teil der Ernährungskurse in drei offenen Freizeittreffs des Internationalen Bundes (IB). **Das Ziel: Falsche Ernährungsgewohnheiten dauerhaft zu ändern.**

Die ganzheitliche Ernährungserziehung findet beim IB, sowohl in der offenen Kinder- und Jugendarbeit als auch im Projekt Kinderpatenschaften statt. Unterstützt wird es aus der **Spende** der Plattform der Leipziger Wohnungsgenossenschaften „wohnen bei uns“ in Höhe von **jährlich 5000 Euro**. Mit einem Teil des Geldes bereiten 25 Kinder einmal die Woche gemeinsam in jedem der 3 OFTs des Internationalen Bundes gesundes Essen zu. „Gerade im Bereich Ernährung ist uns Kontinuität und Nachhaltigkeit besonders wichtig. Deshalb **unterstützen** wir das Projekt bereits **im sechsten Jahr**“, betont Steffen Foede, Vorstand der Wohnungsgenossenschaft UNITAS und Mitglied der Plattform wbu. Wolf-Rüdiger Kliebes, Vorstand der Wohnungsgenossenschaft VLW eG ergänzt: „Gesundes Essen mildert die Folgen sozialer Benachteiligung – dafür engagieren sich die Plattform gern“.

Im Rahmen des Ernährungsprojektes des IB lernen Kinder ein umfassendes Bewusstsein für gesunde Lebensmittel kennen. „Gemeinsam Essen bedeutet bei uns **gemeinsam Planen, Einkaufen, Kochen und Abwaschen**. Die Teilnehmer lernen aber auch, dass ausgewogene Ernährung einfach und preiswert sein kann“, erklärt Caroline Mittelstädt. Die Sozialpädagogin führt die Kurse im offenen Freizeitclub (OFT) „Club Sellerhausen“ durch. Ihre Erfahrung: „Viele Kinder kommen mit Hunger zu uns. Für sie ist es leichter sich Instantnudeln aufzugießen oder in einen Schokoriegel zu beißen, als zuerst einen Einkaufszettel zu schreiben“. Doch die Mühe lohnt sich. Inzwischen genießen die Kinder das gemeinsame Essen und **wissen** genau, **was gesund und was ungesund ist**. Sie sind **offener für neue Gerichte geworden und können sich gut selber organisieren**. Einziger Nachteil: aus finanziellen und personellen Gründen ist nur ein Kochkurs die Woche möglich. An den übrigen Tagen müssen die Sozialpädagogen darauf vertrauen, dass ihr Kurs auch im familiären Umfeld seine Wirkung zeigt. „Wir binden deshalb soweit möglich auch die Eltern ein und regen die Kinder an, Rezepte von zu Hause mitzubringen“, so Caroline Mittelstädt.

Einen ähnlichen Ansatz verfolgen auch viele Teilnehmer eines weiteren IB Projekts, den **Kinderpatenschaften Leipzig**. Die ehrenamtlichen Paten lernen in der gemeinsam Zeit mit ihren Patenkindern kochen, essen zusammen und vermitteln grundsätzliches Wissen über Essen und Gesundheit; mit dem Ziel dass die Kinder dieses auch im Alltag in ihren Familien, Schule und Freizeit übernehmen und anwenden können.

Über das Projekt „Gesunde Ernährung“ - das Gruppenangebot

Erst im vergangenen Jahr zeigte eine Studie des Uniklinikums auf, dass der Gesundheitszustand von Kindern erheblich von Einkommen und Bildung der Eltern abhängt. Ein wichtiger Grund waren schlechtere Ernährungsgewohnheiten. Der OFT Sellerhausen bietet mit zwei anderen OFT's des Internationalen Bundes jede Woche Leipziger Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 19 Jahren aus sozial benachteiligten Familien ganzheitliche Ernährungskurse an. Viele der Jugendlichen verbringen einen großen Teil ihrer Freizeit im Treff, ernähren sich in der Zeit hauptsächlich von Snacks oder Süßigkeiten und nehmen auch in ihrem familiären Umfeld häufig keine regelmäßigen und ausgewogenen Mahlzeiten zu sich. Hier setzt das Projekt an: Die wöchentlichen Aktionen zur gesunden Ernährung sind ein Gruppenangebot, welches über das Projekt Kinderpatenschaften Leipzig beim IB koordiniert wird, sich jedoch nicht ausschließlich an die Patenkinder richtet. Die Kinder und Jugendlichen lernen sie gemeinsam Mahlzeiten planen, mit einem Budget einzukaufen, zusammen zu kochen, Rezepte auszuprobieren, Speisen anzurichten und können sich über sich alle Themen rund um Ernährung und Gesundheit austauschen. Aufgrund der unterschiedlichen Herkunft der Kinder stehen ebenfalls viele internationale Speisen auf dem Plan, sowie auch vegetarische oder vegane Gerichte. Das Gemüse für das Projekt kommt sogar im Herbst aus den eigenen *urban gardening* Anlagen der Treffs, kleine Gärten welche von den Kindern selbst gepflegt werden.

„Gesunde Ernährung“ bei den Kinderpatenschaften – Ernährungspädagogik im Tandem

Die Kinderpatenschaften werden ebenfalls bereits seit 6 Jahren durch Wohnen bei uns unterstützt und setzen sich dafür ein Leipziger Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen um die Folgen sozialer Benachteiligung abzumildern. Das Projekt vermittelt und betreut ehrenamtliche Patenschaften für Kinder von 4 – 12 Jahren und leistet somit eine zusätzliche Förderung in Freizeit und Alltag. Auch für die Kinderpaten ist gemeinsames Kochen und Esskultur ein wichtiges Thema. Hier üben Pate und Patenkind ebenfalls im Alltag wie gesunde Ernährung aussehen kann. Unter der Schirmherrschaft von Leipzigs Bürgermeister für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule, Prof. Dr. Thomas Fabian, feiern die Kinderpatenschaften Leipzig dieses Jahr ihr sechsjähriges Jubiläum. Aktuell betreut das Projekt 43 Kinderpatenschaften, in denen sich Ehrenamtliche wöchentlich mit ihren Patenkindern treffen, gemeinsam lernen, Freizeit gestalten, kreativ sind und eben auch gemeinsam kochen. Die Nachfrage nach Paten ist groß und so werden wieder Interessenten und Interessentinnen in ganz Leipzig gesucht, die Zeit und Lust haben sich aktiv für Kinder aus ganz Leipzig zu engagieren und eine ehrenamtliche Patenschaft zu übernehmen.

Über die Plattform „wohnen bei uns“

Die in der Plattform „wohnen bei uns“ zusammengeschlossenen Wohnungsgenossenschaften sind der größte unabhängige Wohnraumanbieter in Leipzig. Dazu gehören die Baugenossenschaft Leipzig eG (BGL), die Wohnungsgenossenschaft UNITAS eG sowie die Vereinigte Leipziger Wohnungsgenossenschaft eG (VLW) und die Wohnungsgenossenschaft Transport eG (WOG-TRA). Sie verfügen zusammen über einen Bestand von 31.000 Wohnungen und bieten 50.000 Menschen ein Zuhause.



Pressekontakt:

Swenia Teichmann

W & R Media KG

Trufanowstraße 33, 04105 Leipzig

Tel: 0341 – 211 91 11

Fax: 0341 – 211 91 12

E-Mail: teichmann@wundr.de

Susann Haucke

Kinderpatenschaften Leipzig

Gräfestr. 23, 04129 Leipzig

Tel: 0341 – 9030 140

Fax: 0341 – 9030 150

E-Mail: Susann.Haucke@internationaler-bund.de