

Als Gruppe gesunde Rezepte ausprobieren

Seit einigen Monaten läuft das Programm Steps der kantonalen Gesundheitsförderung für übergewichtige Kinder und Jugendliche. Im Kochkurs erklärt Brigitt Gächter, wie gesunde Ernährung funktioniert.

Lina Schepler

SCHAFFHAUSEN. Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) haben sich in der Schweiz laut dem Bundesamt für Gesundheit zu einer Volkskrankheit entwickelt. Rund fünfzehn Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz seien übergewichtig. Wie die Ernährungsberaterin Brigitt Gächter sagt, sei das grösste Problem bei den übergewichtigen Kindern das Snacken zwischendurch und die Menge und Auswahl der Lebensmittel, die sie konsumieren. «Wenn ein gutes Gemüseangebot am Familientisch fehlt, essen die Kinder mehr von den Stärkebeilagen. Da die Esskultur von den El-

tern bestimmt wird, ist das Übergewicht oft ein familiäres Thema. Es ist schwierig, aus dem Essverhalten herauszubrechen», erklärt Gächter. Um betroffenen Kindern zu helfen, hat die kantonale Fachstelle für Gesundheitsförderung das Programm Steps lanciert. Es setzt sich aus Bewegungslektionen und Kinderkochkursen zusammen. Seit Anfang Mai findet der Kochkurs unter der Leitung von Brigitt Gächter statt. Bis September kochen die Teilnehmenden im zweiwöchigen Rhythmus zahlreiche gesunde Rezepte, darunter auch die Lieblingsgerichte der Kinder, in der Schulküche des Gelbhausgartens.

Ausgleich durch das Tellermodell

Am Anfang jedes Kursabends in der Schulküche klärt Gächter die Teilnehmenden über das Tellermodell auf. «Eine Hälfte des Tellers sollte sich aus Gemüse, Salat und Obst zusammensetzen. Die Mahlzeit wird ergänzt durch ein Viertel eines Eiweisslieferanten und ein Viertel Kohlenhydrate als Beilage», so Gächter.



Brigitt Gächter (Vierte v. l.) gibt Kindern und Eltern Tipps fürs Kochen. BILD MICHAEL KESSLER

Bevor es ans Kochen geht, stellt sie die zu kochenden Rezepte vor. Weiter sagt Gächter, dass es wichtig sei für die Kinder und Eltern zu verstehen, wie gesunde Ernährung funktioniert, und durch welche Alternativen ein Gericht kalorienarmer und sättigender wird. «Gesunde

Ernährung soll ein Genuss sein. Dafür brauchen die Geschmackszellen verschiedene Aromen.» Das Ziel des Kochkurses sei vor allem das Erwecken der Freude und Lust der Kinder am Kochen. Der vergangene Kochabend stand unter dem Motto «langsam essen». Wie Gäch-

ter erklärt, helfe dies das Sättigungsgefühl zu spüren, welches nach ungefähr zwanzig Minuten eintritt. Ausserdem könne die Verdauung durch gründliches Kauen die Nährstoffe besser aufnehmen. «Wenn die Kinder von sieben Tagen an zweien die Rezepte nachkochen und essen, ist es für mich schon ein grosser Erfolg», so Gächter.

Jede Woche neues Wissen

Einer der Teilnehmer des Kurses ist der vierzehnjährige Nico Hauser. Es ist bereits der dritte Kursabend für ihn. Neben dem gemeinsamen Kochen in der Gruppe helfe ihm vor allem die theoretische Erklärung verschiedener Lebensmittel, gesunde Ernährung genauer zu verstehen. «Wenn wir jede Woche neue Rezepte ausprobieren, lerne ich immer wieder Neues dazu», so Nico. Darüber hinaus sagt er: «Mit meinen Eltern habe ich zu Hause schon Rezepte nachgekocht.» Zu seinen Lieblingsrezepten gehören die kalorienarmen und leicht zubereiteten Sandwiches.