

# Doppelt fit im Lüdersring

Projekt: Eltern und Kinder kochen gesund und bewegen sich

GEORG SOMMER, LURUP

Jahreswechsel – die Zeit des Rückblicks und der guten Vorsätze. Im Familienprojekt „Fit im Lüdersring“ haben Eltern und Kinder gemeinsam gelernt, lecker und ausgewogen zu kochen, und sich gesund und mit Spaß zu bewegen. Daran kann sich so mancher Gemüsemuffel in 2011 ein Beispiel nehmen. Ein Rückblick:

Das Projektende war gleichzeitig eine Art Höhepunkt: So feierten Groß und Klein gemeinsam in der Schule Langbargheide. Ein riesiges Büfett verwöhnte die Besucher mit gesunden Köstlichkeiten. Die Fünftklässler stellten die Ernährungspyramide vor und forderten die Eltern heraus bei einem Quiz zum Thema gesunde Ernährung. Die kleineren Kinder spielten derweil auf der Wiese und genossen zahl-

reiche Bewegungsangebote.

Dass es auch in Lurup notwendig ist, Wissen über vernünftige Ernährung zu vermitteln, weiß Susanne Matzen-Krüger, Lehrerin an der Schule Langbargheide: „Die Kinder vom Lüdersring haben da große Defizite.“ Übergewicht, Fehlernährung, Bewegungsmangel – und Eltern, die es oft selbst nicht besser wissen.

Expertenwissen steuerten ein Psychomotoriker und die Ernährungswissenschaftlerin Christin Lemkau bei. Die Ernährungs-Spezialistin machte die Eltern schlau und klärte auf: Welche Nahrungsmittel tun mir gut? Wie bereite ich ein gesundes und preisgünstiges Essen für mich und meine Familie zu? Die Botschaft kam an. So berichtet die dreifache Mutter der Familie Ali: „Das Kochen hat mir Spaß gemacht. Ich fand es



Michelle, Tabtila, Ferheen und Daniela von der Schule Langbargheide backten Vollkornbrötchen für das Fest.

Foto: hfr

interessant, welche Mengen Kinder trinken sollen.“

Derweil wurden die Kinder „auf Trab“ gebracht, genossen Spaß, Spiel und Bewegung. Über zehn Wochen haben Eltern und Kinder nach dem Programm Rallye Energy gelernt, gekocht, geturnt. In der

Schule wurde das Wissen um Ernährung und Bewegung vertieft. Wenns lecker schmeckt und Spaß macht, haben auch Abbas und seine Freunde aus der fünften Klasse nichts gegen Bewegung und gesundes Essen einzuwenden. Ein guter Vorsatz auch für 2011.