

Mit Käpt'n Kohlraabi fittet unterwe

Petra Komadina fördert Gesundheit mit Kochaktionen und Bewegungsspielen

VON SIMONE WEIL

Nieder-Roden – Zu wenig Bewegung und ungesunde Ernährung: So entstehen dicke Kinder. Petra Komadina, Abteilungsleiterin Kinderturnen der SG Nieder-Roden, begegnet in ihren Kursen immer häufiger übergewichtigem und schwerfälligem Nachwuchs. Der geprüften Ernährungsberaterin und lizenzierten Übungsleiterin des Hessischen Turnverbands für Sport in der Prävention, Gesundheitsförderung im Kinderturnen liegt deshalb das Thema Ernährung sehr am Herzen.

Die frühere Bürokauffrau hat sich zur Ernährungsberaterin ausbilden lassen und unter dem Stichwort Gemüseflotte ein Konzept entwickelt, um das aus ihrer Sicht brisante Thema spielerisch zu vermitteln. So ist die Geschichte um Käpt'n Kohlraabi entstanden, mit dem die 57-Jährige in Schulen und Kindertagesstätten für gesunde Mahlzeiten werben will. „Ich wollte einfach nicht mehr nur reden, sondern zeigen, wie es geht“, erzählt sie.

In Kochkursen ab sechs Jahren will Petra Komadina den Jungen und Mädchen vermitteln, welche Lebensmittel gut für sie sind.

„Und die Kinder sind „stolz wie Bolle, wenn schließlich das Essen auf dem Tisch steht“, erzählt die Ernährungsberaterin. Vorher aber wird erst mal alles selbst gemacht: geschnippelt, gebraten, gewürzt und angerichtet.

Angehalten werden die Nachwuchsköche dazu, beispielsweise den Obstquark erst einmal zu probieren, bevor sie zum Nachsüßen zum Zucker greifen. Auch Naschen und etwas Süßes gehören zur ausgewogenen Ernährung. Verbieten und Verteufeln bringt nichts: Das weiß jeder, der selbst einmal eine Diät gemacht hat. Dann wird der Heißhunger auf bestimmte Dinge nämlich übermächtig und Fressattacken sind programmiert.

Viel Gemüse steht auf dem Speiseplan: Zucchini, Möhren und Paprika etwa ergänzen die Tortellini und auch Pfannkuchen werden mit reichlich Frischem und Gesundem gefüllt. „Einen Nachtisch gibt es aber auch immer“, sagt die Kursleiterin. So



Kochen mit Gemüse lernen die Kinder in den Kochkursen mit Käpt'n Kohlraabi.



Alles selbst gemacht: Dann schmeckt es umso besser.

haben die kleinen Köche zunächst einen Gemüseburger zubereitet und verzehrt, um sich dann noch einem Erdbeerquark schmecken zu lassen.

Eine Hainburger Grundschule hat die Fachfrau für einen Aktionstag bei ihren Ferienspielen gebucht: 50 Schüler sind dann bei einer lustigen Abenteuerreise unterwegs, die auch verschiedene

Bewegungseinheiten enthält. In den städtischen Kindertagesstätten existiert bereits seit einiger Zeit ein einheitliches Konzept, das die Kinder an eine gesunde Ernährung mit frischem Obst und Gemüse heranführt und auch in den Schulen spielt das gesunde Essen etwa bei der Zertifizierung als Gesundheitsfördernde Schule eine wichtige Rolle. Aber mehr geht eben

immer.

Und da sieht sich Petra Komadina mit im Boot. Sie will neben ihren Kochkursen vor allem in Kindergärten und Schulen aktiv werden. Die Ernährungsberaterin hat auch bereits festgestellt: „Das Interesse ist da.“ Allerdings hängt es manchmal an der Finanzierung der Projekte. Deswegen hofft sie auf Fördervereine und andere Geldgeber, die



Gesunde Ernährung propagiert Petra Komadina.

die lustigen Spielaktivitäten für vernünftige Finanzierung. Sommerferien ist spielerisch im Naturerlebnisgarten eingekauft und baut die Gemüseflotte auf. Kontakt: 5869593.

Infos im Internet: www.gemueseflotte.de