

Vorbeugen von Kindesbeinen an

GESUNDHEIT Informativer Abend über gute Ernährung mit Fachleuten in der Georg-Büchner-Schule

Von
Daniela Ammar

RÜSSELSHEIM. Auf reges Interesse stieß die Informationsveranstaltung „Gesunde Ernährung – gesunde Kids“ des Rotary-Clubs, die am Mittwochabend in der Georg-Büchner-Schule stattfand. Das Projekt „gesunde Kids“, das vom Rotary-Club 2005 ins Leben gerufen wurde, ist ein Beitrag zur Bekämpfung der Dickleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen und soll dabei nicht nur die Schulen, sondern auch Eltern und Kinder für gesunde Ernährung sensibilisieren und motivieren.

Rund 11,4 Prozent der Schüler in Deutschland leiden an Übergewicht, sagte Dr. Thomas Fritz in der Einleitung der Veranstaltung. Im anschließenden Vortrag über gesunde Ernährung erfuhren die Eltern von Dr. Annette Balz-Fritz, welche große Rolle eine gesunde, ausgewogene Ernährung spielt. Die Prävention gegen Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, überwiegend auf falsche Ernährung zurückzuführen, beginnen bereits im Kindesalter, sagte die Ernährungsmedizinerin. Mit den nachfolgenden zehn Tipps erfuhren alle Anwesenden, wie einfach und kostengünstig gesunde Ernährung



„Gesunde Ernährung – gesunde Kids“ hieß der Abend der Rotarier in der Büchner-Schule

Foto: Vollformat / Volker Dziemballa

sein kann. Auch die Stadtwerke unterstützen das Projekt an der Georg-Büchner-Schule. Am 20. November wird eine Spendenübergabe erfolgen, in deren Anschluss sich die Schülerinnen und Schüler über einen Trinkwasserbrunnen freuen können. Jürgen Gelis, Presse-

sprecher der Stadtwerke, warb am Mittwochabend für das Trinkwasser der Region. „Unser Trinkwasser ist von allerbesten Qualität und im Grunde allerbestes Lebensmittel“, sagte Gelis, der außerdem eine Videopräsentation über Trinkwasser im Gepäck hatte. Der

zweite Teil des Projektes „gesunde Kids“ wird am 30. November stattfinden. Dann kommen die Georg-Büchner-Schüler in den Genuss eines gesunden Frühstücksbuffets, das vom Rotary-Club gespendet wird. Anfang kommenden Jahres sollen die Schülerinnen und Schü-

ler selbst ein gesundes Aktiv-Frühstück zubereiten. Im Anschluss an die Vorträge bestand für die Eltern am Mittwochabend die Möglichkeit, Fragen zu stellen, was von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gern in Anspruch genommen wurde.