

So ernährt man die ganz Kleinen: Personal-Trainer Jascha gibt Tipps

KREIS RECKLINGHAUSEN, HALTERN. Der Grundstein für eine gesunde Ernährung wird früh gelegt, sagt Jascha. Wichtig sei es, dass Erwachsene gute Vorbilder sind - und beispielsweise nicht Schokolade essen, um Stress zu kompensieren.

Von Markus Geling

Wenn Erwachsene mit Übergewicht zu kämpfen haben, liegen die Gründe dafür oft in der Kindheit, sagt Personal-Trainer Jascha Zindel: „Erfahrungen, die ein Kind macht, werden zu Gewohnheiten, die es dann sein ganzes Leben begleiten“, so der 37-Jährige mit Blick aufs Ernährungsverhalten.

„Der Grundstein für eine gesunde Ernährung kann schon in den ersten drei Jahren gelegt werden“, sagt auch die Geschäftsführerin des Kreissportbunds Recklinghausen, Petra Völker. Und genau deshalb bietet der KSB jetzt auch den Workshop „Ernährungsgrundlagen und -beratung für U3-Kinder“ an - mit Jascha als Referenten. „Denn wenn es um die Gesundheit und das Wohlbefinden geht, gehören Sport und Ernährung für uns zusammen“, so Völker.

Die Beikost selber zubereiten

Der Ernährungs-Workshop richtet sich insbesondere an Tagesmütter. „Die professionalisieren sich immer mehr, nehmen ihren Bildungsauftrag zunehmend ernster, überlegen etwa, wie sie mit Bewegungsspielen die geistige Entwicklung der Kinder anstoßen können - und beschäftigen sich eben auch mit deren Ernährung“, so Völker.

Üblicherweise kümmert sich der KSB sonst eher um die Ausbildung etwa von Übungsleitern. Mit dem Ernährungs-Workshop würden aber neben Tagesmüttern und Erzieherinnen auch Eltern, Opas, Omas und überhaupt alle Interessierten angesprochen.

Jascha möchte den Teilnehmern gerne vermitteln, wie wichtig es ist, dass sie ihr eigenes Ernährungsverhalten reflektieren: „Ich kann nicht eine Pizza essen und den Kindern gleichzeitig ‚nur‘ einen Apfel anbieten.“ Wenn Mütter oder Väter in hektischen Situa-



„Das Geheimnis der Ernährung ist Abwechslung und guter Geschmack“: Personal-Trainer Jascha hebt in seinen Ernährungs-Workshops für Tagesmütter, Erzieherinnen und Familien auch die Vorbild-Funktion der Erwachsenen hervor.

FOTO PRIVAT

nen erst mal zum Schokoriegel greifen, würden sie unerschwerlich vorleben, dass man Stress mithilfe von Essen kompensiert. „Und das wird bei Kindern später in ähnlichen Situationen so wieder hochkommen - etwa in der Schule.“ Denn: Aus Erfahrungen würden Gewohnheiten.

Er empfiehlt eine optimierte Mischkost

Der gebürtige Dortmunder Jascha, der für den Landessportbund arbeitet und schon seit vielen Jahren auch im Kreis Kurse gibt, wird auch über kindgerechte Ernährung sprechen. Gehe man davon aus, dass ein Kind zunächst gestillt werde, könne man zwischen dem fünften und siebten Monat beginnen, gesunde Beikost zuzufüttern. „Und die kann man kaufen oder selber zubereiten.“

Der Personal-Trainer aus Würselen, der sich laut Völker ständig weiterbildet, ist natürlich fürs Selbermachen: „Der erste Brei besteht aus weich gekochten



Schmeckt: Ein Kind isst Apfelstückchen.

SYMBOLBILD DPA

Kartoffeln und Möhren mit einem ganz geringen Fleischanteil.“ Auf diesen könne ein Milch-Getreide-Brei mit zwei Esslöffeln zerdrücktem Obst folgen. Und auf diesen wiederum ein Getreide-Obst-Brei, bei dem die Milch durch Wasser ersetzt und der Obst-Anteil erhöht wird.

„Aber irgendwann wird das Kind am Küchentisch sitzen und das gleiche essen wollen, wie die Eltern“, sagt Jascha. Etwa ab dem dritten Lebensjahr empfiehlt er eine optimierte Mischkost. Al-

so viel Gemüse/Hülsenfrüchte - und dann in der Ernährungspyramide nach oben hin weniger werdend: Getreide/Kartoffeln, Obst/Milch, Fleisch - und schließlich Fette, Öle, Süßigkeiten.

„Ansonsten empfehle ich, möglichst wenig auf verarbeitete Lebensmittel zu setzen“, sagt Jascha. Seine Gleichung: „Die Kartoffel ist besser als der Kartoffelbrei und der ist besser als die frittierte Pommes.“

Der Personal-Trainer, der auch viele Kurse im Bereich

Kinder-Schwimmen anbietet, ist überzeugt: Durch Erziehung und vor allem gutes Vorleben kann man den Weg dafür ebnen, dass sich die Kleinen später eigenständig gesund und bewusst ernähren. Auch wenn der Prozess etwas dauere: „Eine Vierjährige, die zwischen Kartoffeln mit Möhren und einem Eis wählen kann, wird immer das Eis wählen“, sagt Jascha lächelnd - und klingt nicht so, als ob er dem Mädchen das übel nehmen würde.

Problematischer findet Jascha schon, wenn Kinder nach einem anstrengenden Schultag ihr Taschengeld am Kiosk in Süßigkeiten umsetzen - so wie früher die Eltern, wenn es mal wieder hektisch wurde.

Info: Die Ernährungs-Workshops finden am 30. April und 1. Oktober von 9 bis 17 Uhr in Haltern statt. Infos und Anmeldung unter 02364/5067400 oder www.ksb-re.de (80 Euro für Tagesmütter; sonst: 110 Euro).