

**„Essen und Trimmen – beides muss stimmen“
Ernährungskurs für übergewichtige Kinder im Alter von 8 – 12 Jahren
Kursbeginn ab 13.01.09 im Haus der Familie**

Das **Gesundheitsamt des Landkreises Merzig-Wadern** führt ab Dienstag, den 13. Januar 2009 erneut einen Ernährungskurs für übergewichtige Kinder im Alter von 8- 12 Jahren durch. Übergewicht ist meist nicht nur eine Folge von falschen Essgewohnheiten, sondern wird häufig durch mangelndes Bewegungsverhalten mit verursacht. Das Gesundheitsamt Merzig-Wadern hat deshalb mit einem neuen Kurskonzept reagiert und wird zukünftig nicht nur das Ess-, sondern auch das Bewegungsverhalten der teilnehmenden Kinder stärker berücksichtigen.

Je im Wechsel werden **5 Ernährungseinheiten** im Haus der Familie Merzig und **5 Bewegungseinheiten** in der Parkschulturnhalle der Christian-Kretschmar-Schule Merzig angeboten.

In den Ernährungseinheiten sollen Kinder lernen sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren. Hier werden theoretische Grundlagen über gesunde Ernährung vermittelt, die anschließend beim gemeinsamen Kochen mit den Kindern umgesetzt werden.

Ziel des Ernährungstrainings sind einerseits Kenntnisse über gesunde Ernährung zu erlangen, sowie falsche Essgewohnheiten zu erkennen und zu ändern, um entsprechend eine Gewichtsreduktion bzw. das Halten des Gewichtes im Wachstum zu erreichen.

Neben einem gesunden Essverhalten ist ein entsprechendes Bewegungsverhalten für den gewünschten Erfolg von gleicher Bedeutung. Die Umsetzung im Alltag oder in der Freizeit gestaltet sich oft schwierig. So haben gerade übergewichtige Kinder häufiger negative Erfahrungen beim Sportunterricht durch Mitschüler erlebt, die sie entmutigen, sich auch außerhalb des Schulsports zu betätigen. Das Ziel der Bewegungseinheiten besteht darin, Kinder zur regelmäßigen Bewegung zu motivieren. Geleitet werden die Bewegungseinheiten durch den erfahrenen Übungsleiter des Kneipp-Vereins Merzig Josef Zenner, lizenziert für Kinderturnen (Sektor Prävention). Eine Eingangs- sowie eine Abschlussuntersuchung durch den Schulärztlichen Dienst des Gesundheitsamtes gibt Aufschluss über den aktuellen gesundheitlichen Stand der teilnehmenden Kinder am Kursbeginn sowie am Ende des Kurses. Die Angehörigen erhalten bei einer Abschlussveranstaltung mit gemeinsamen Essen spezielle Ernährungsmappen, die über Inhalte des Kurses informieren sowie Rezeptmaterial für eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Dieses Informationsmaterial soll die Familien bei der Beibehaltung und Fortführung des Erlernten unterstützen.

Kurstermine Ernährungseinheiten

im Haus der Familie, Hochwaldstr. 13 in 66663 Merzig

13.01.2009 (Einführungstermin)

27.01., 10.02., 03.03., 17.03., 31.03.2009

05.05.09 (Abschlussveranstaltung) je von 15.00 – 16.30 Uhr

Kursleitung: Frau A. Bachmann, Frau U. Rauls

Kosten: 16 Euro Umlagekosten für Lebensmittel

Kurstermine Bewegungseinheiten

im Gymnastikraum der Parkschulturnhalle der Christian-Kretschmar-Schule Merzig

03.02., 17.02., 10.03., 24.03., 21.04.2009 je von 15.30 – 16.30 Uhr

Kursleitung: Herr Josef Zenner, Kneippverein Merzig e.V.

Eingangs/Abschlussuntersuchung n. A. im Gesundheitsamt Merzig

Info/Anmeldung:

Gesundheitsamt Merzig, Hochwaldstr. 44

Telefon: 06861/703-320; Öffnungszeiten:

Montag- Donnerstag: 9.00 – 12.00, 13.30 – 15.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr