

Gesunde Ernährung für leistungsfähige Kinder

■ Gut besuchter Vortragsabend des Elternforums Weggis

Was sollten Kinder essen, damit sie fit sind für einen Schultag? Welches sind die guten Essgewohnheiten für eine gesunde Ernährung? Auf diese und weitere Fragen ging Erica Bänziger am Vortrag vom 27. Mai im Foyer der Sigristhofstatt ein.

| Schule Weggis, Bruno Weingartner

Auch der zweite Anlass des neuen Elternforums Weggis stiess auf grosses Interesse. Im Foyer der Sigristhofstatt hörten viele Eltern gespannt zu, was die diplomierte Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin Erica Bänziger zum Thema «Gesunde Kost für starke Kids» zu sagen hatte.

Vorbildfunktion «Was man als Eltern vorlebt, das lernen die Kinder», sagte Ernährungsberaterin Erica Bänziger gleich zu Beginn



Raphaela Folkmar (rechts) vom Vorstand des Elternforums Weggis dankt der Referentin Erica Bänziger für ihre wertvollen Informationen. Im Herbst dieses Jahres erscheint im Fona-Verlag Erica Bänzigers neues Kochbuch «Schnelle Küche für schnelle Mütter».

ihres Vortrages. Und: «Gesundheit kauft man nicht einfach im Handel, sondern sie ruht im Lebenswandel. Nehmen wir uns also Zeit für die Gesundheit und seien wir uns bewusst, dass die Ernäh-

rungsgewohnheiten in der Kindheit geprägt werden und später nur schwer, mit grossem Aufwand, geändert werden können.» 60 Prozent aller Krankheiten seien ernährungsbedingt, sagte sie

weiter. Aber ein Ernährungsfehler manifestiere sich erst nach 25 bis 30 Jahren. So betrachtet, beginne Herzinfarkt- und Osteoporoseprophylaxe schon bei den Kindern.

«Knochenbenzin» Welches sind denn nun aber die guten Gewohnheiten? Für Erica Bänziger ist es klar: «Als Eltern müssen wir unsere Kinder so früh wie möglich an Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte gewöhnen, wir bieten sie ihnen einfach immer wieder an. Und wenn wir selber auch davon essen, ahmen uns die Kinder auf natürliche Weise nach.» Gut sei zum Beispiel, zum Frühstück einen Teller mit Früchten anzubieten und den Kindern zu erklären, warum man was isst. «Knochen und Muskeln brauchen Energie und Nährstoffe, und das ist wie eine Art «Knochenbenzin», das verstehen schon Kinder im Vorschulalter.

Was brauchen Kinder? In ihrem Vortrag sagte sie weiter, was Kinder eigentlich brauchen: «Täglich fünf Mal Früchte und Gemüse, Eltern als Vorbilder, Vollkorn statt Weissmehl, keinen bis wenig Zucker, keine Zusatzstoffe, gute Öle und Fette, keine Süssgetränke - dafür gutes Wasser, Freude am Essen.»

Gemüse - aber wie? Für die Zubereitung von Gemüse weiss Erica Bänziger als Mutter von zwei Söhnen aus eigener Erfahrung: «Kinder lieben das Gemüse eher al dente als verkocht. Auch gebraten und mariniert ist es für meine Kinder eine Delikatesse. Und zudem versuche ich Gemüse in Suppen, Gratins und Pasta zu «verpacken».

Brain-Food

«Nur eine ausgewogene Ernährung ist die richtige Ernährung für das Gehirn, und so genannte Wunderpillen dafür gibt es einfach nicht.»

Konkrete Antworten gab Erica Bänziger auch auf die Frage «Was benötigt ein Schulkind, um während langen Schulvormittags leistungsfähig zu sein?» Zum Thema

«Brain-Food», also Nahrung für das Gehirn, sagte sie: «Unser Gehirn benötigt einen Fünftel der gesamten Kalorienzufuhr. Konkret zählte sie folgendes auf:

- Nüsse
- Studentenfutter
- Müesliriegel ohne Zucker
- Fische
- Frisches Obst
- Vollkornbrot und Crackers
- Dörrobst

Und was ist ein gesundes Frühstück?

- Vollkorncrackers mit Frischkäse und Radieschen aus dem Garten
- Vollkornbrot
- Birchermüesli mit Früchten
- Selbstermachtem Joghurt mit Früchten
- Joghurt- und Früchte-Shakes mit Honig
- Fruchtsalat
- Käsestücke
- Obst

SVP Weggis: Wir wollen keinen Richterstaat

Die SVP Weggis dankt den Wählerinnen und Wählern für ihren Gang zur Urne. Besonders erfreulich ist, dass die Ausländerinitiative in unserem Dorf angenommen wurde. Aller Schadenfreude zum Trotz ist festzuhalten, dass die beiden anderen eidgenössischen Vorlagen nicht aus unseren Reihen stammten, sondern von uns lediglich mitgetragen wurden. Uns war

es wichtig, dass die Stimmbürgerinnen und Stimmbürger wissen, dass es bei der Einbürgerungsinitiative primär um die Sicherung der Volksrechte ging und dass wir es nicht dulden wollen, wenn sich die Judikative immer häufiger zum Vormund des mündigen Volkes aufspielt. Wir wollen keinen Richterstaat und wir wollen weder fremde noch eigene Richter, die

uns sagen was wir zu tun haben. Die kommunale Vorlage über die Naturgefahren war sehr umfassend und wir zweifeln daran, dass die mehrseitige Broschüre umfassend studiert wurde. Das Ergebnis ist klar, auch wenn man über einzelne Details des vorgeschlagenen Finanzierungsmodus hätte sprechen müssen. So war es der SVP Weggis nicht möglich, alle Vorla-

gen in ihrer ganzen Bedeutsamkeit aus ihrer Sicht der Dinge zu erklären. Ob uns die Wählerinnen und Wähler bei der einen oder anderen Vorlage gefolgt sind oder nicht, ist zweitrangig. Wichtig ist und bleibt, dass die Entscheidungsgewalt auch weiterhin beim Volk bleibt, auch wenn das für die Regierenden oft unbequem ist.