

## **Kochen für junge Eltern**

Die gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten zwei Generationen haben auch einen Wandel der Ernährungsgewohnheiten nach sich gezogen: Während früher in der Familie täglich gekocht wurde, werden nun häufig die schnelle Küche mit Fertignahrung oder die schnellen Sattmacher aus Konserve, Pappschachtel oder Gläschen für die Kleinen bevorzugt.

Als Ergebnis dieser geänderten Lebens- und Ernährungsweise sehen wir immer mehr Menschen aller Altersstufen immer übergewichtiger werden.

Dabei ist aus Befragungen bekannt, dass die meisten Menschen genau wissen, dass eine weitgehende Ernährung mit Fertignahrung nicht gesund und ein Hauptgrund für das zunehmende Übergewicht unser Mitmenschen mit allen schrecklichen Folgekrankheiten ist.

Allerdings ist es schwierig, diesem Trend entgegen zu steuern. Einfach gesagt: Viele Menschen wissen nicht mehr, was es bedeutet, gesund zu essen und wie diese Nahrung wohlschmeckend zubereitet werden kann: Sie haben das Kochen verlernt oder nie gelernt.

Die Bevölkerungsgruppe mit besonders ausgeprägter Sensibilität für diese Probleme sind junge Eltern, die mit der Geburt ihres ersten Kindes vor der Frage stehen: Wie soll ich mein geliebtes Kind ernähren?

Wer es sich einfach macht, greift ins Regal zu Gläschen oder Fertigbreien, im Vertrauen auf die Werbung, besonders gute Qualität zu erwerben. Er erhält die Garantie immer gleicher Zusammensetzung mit immer gleich bleibendem, unverändertem Geschmack. Ein so ernährtes Kind wird von seiner Mutter die tägliche Botschaft erhalten: Fertignahrung ist gut, denn ich, Deine Dich liebende Mutter, kaufe sie Dir. Und was wohl wird dieses Kind später bevorzugen?

Wenn hingegen eine junge Mutter ihr Kind langsam in die Ernährungsweise der Familie hineinwachsen lassen will, so wird für sie gelten, täglich abwechslungsreich zu kochen und den Geschmack mit wechselnden, wohlschmeckenden, gesunden Zutaten immer neu zu variieren. Denn das bedeutet Koch – KUNST, das beinhaltet Ess- KULTUR und Tisch- KULTUR. Das Kind wird mit freudigem Appetit danken, wenn es immer wieder ein liebevoll von Vater oder Mutter zubereitetes, gemeinsam eingenommenes Mahl serviert erhält. Und dann ist auch nichts einzuwenden, wenn aus Zeitdruck einmal ein Gläschen auf den Tisch kommt...

Aus diesen Überlegungen hat der Autor dieses Artikels im vergangenen Herbst einen „Kochkurs für junge und werdende Eltern“ in Leben gerufen:

Fünf Eltern haben an fünf Nachmittagen, nach einer Einführung von Dr. Peter Arends, unter der kundigen Anleitung von Frau Fachlehrerin Anni Pratl in der Küche der ECOLE Güssing das nötige Rüstzeug für eine gesunde, wohlschmeckende und abwechslungsreiche Ernährung ihrer Kinder erhalten.

Ich glaube, dass dieser Kochkurs ein elementarer Baustein der Gesundheits- Vorsorge der gesamten Familie ist. Wir laden alle jungen Eltern (Väter und Mutter) herzlich zum zweiten Kochkurs ein. Dieses Pilotprojekt ist in Österreich einmalig. Bringen Sie Wissensdurst und gute Laune mit!

### **Medizinalrat Dr. Peter Arends**

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

ÖÄK – Diplom Sportmedizin

- 7540 **Güssing**, Grazerstraße 25  
Tel 0043 3322 42780 . Fax 42780-6 . E—Mail: [p.arends@aon.at](mailto:p.arends@aon.at)
- 8380 **Jennersdorf**, Hauptstraße 25  
Tel 0043 3329 4336

### **Eltern-Kind-Beratungstellen**

- Wird von Hebammen und Säuglingsschwestern betreut.
- Väter sind ausdrücklich eingeladen.
- Besuch und Beratung sind kostenlos.

Kurse:

- **Güssing** - Jeder Dienstag 14 – 16 Uhr im Kindergarten
- **Jennersdorf** - Jeder Mittwoch 14 – 16 Uhr im ÖRK- Heim