

«Wir wollen alle Sinne ansprechen»

INTERVIEW Unter der Leitung von Lea Guidon, Ernährungs-Psychologische Beraterin, bietet das Müllerhaus in Lenzburg zwei spannende Geschichten-Koch-Kurse für Kinder an.

MARTIN RUPF

Geschichten erfinden – Geschichten kochen. Unter diesem Motto bietet das Müllerhaus in Lenzburg in den Herbstferien zwei Kinderkurse an. Ziel: Die Sprachförderung – und die Freude an der Zubereitung gesunder Mahlzeiten soll geweckt werden. Dabei wollen Lea Guidon und der Theaterpädagoge Urs Heller zeigen, dass das Erfinden von Geschichten Spass und Lust auf Bücher macht und dass auch gesundes Essen lecker schmeckt.

Lea Guidon, die Plakate der Gesundheitsförderung Schweiz mit dem extrabreiten Davoser Schlitten oder mit dem überdimensionalen Dreirad suggerieren: Unsere Kinder sind zu dick! Wie präsentiert sich die Lage tatsächlich?

Lea Guidon: In der Schweiz ist jedes fünfte Kind übergewichtig. Tendenz steigend.

Als Hauptursachen werden Bewegungsmangel und falsche Ernährung genannt. Ihre Einschätzung?

Guidon: In der Tat sind das die Hauptursachen. Nahrungsmittel sind heute überall erhältlich; und das zum Teil sehr günstig. Ich bin auch der Meinung, dass es vielen Kindern an Bewegung mangelt, weil man ihnen zu viel abnimmt. Denken wir dabei nur an den Schulweg, den viele Kinder nicht mehr zu Fuss zurücklegen, oder an ein Freizeitverhalten, in dem der natürliche Bewegungsdrang der Kinder zu kurz kommt. Dabei haben beziehungsweise hätten die Erwachsenen eine wichtige Vorbildfunktion. Genauso wie bei der Ernährung.

Im Müllerhaus wird lustvolle Gesundheitsförderung mit Literatur verbunden. Was muss man sich darunter vorstellen?

Guidon: Zu viel möchte ich nicht verraten; es soll ja auch noch eine Überraschung für die Kinder sein. Nur so viel: Wir wollen das Bewusstsein der Kinder für die Grundnahrungsmittel

stärken: Woher kommt die Kartoffel, wann wachsen bei uns welche Früchte und welches Gemüse? Zusammen mit dem Theaterpädagogen Urs Heller erfindet ein Teil der Kinder ausgehend von den Grundnahrungsmitteln spannende Geschichten, während der andere Teil unter meiner Leitung leckere Menüs zubereitet. Nach dem gemeinsamen Essen – Dessert inklusive! – werden dann die Geschichten präsentiert. Die Kinder bekommen also nicht nur herkömmliche, sondern auch geistige Nahrung.

Das Einnehmen einer Mahlzeit als gesellschaftliches Erlebnis?

Guidon: Genau! Etwas, was in der heutigen Zeit immer mehr verloren geht.

Was soll der Kurs bei den Kindern sonst noch auslösen?

Guidon: Die Kinder sollen merken, dass gesundes Essen lecker schmeckt – gerade weil sie es selber zubereitet haben. Dabei wollen wir alle Sinne der Kinder ansprechen. Denn für Kinder ist nicht nur der Geschmack des Essens wichtig, sondern auch dessen Farbe oder Kon-

Erbsen Sätze Suppentopf

Das Aargauer Literaturhaus «Müllerhaus. Literatur und Sprache», bietet am 29./30. September und am 1./2. Oktober jeweils von 9.15 bis 14.15 Uhr zwei von der Kultur- und Sozialstiftung Möbel Pfister unterstützte Geschichten-Koch-Kurse an. Geleitet wird der Kurs «Erbsen Sätze Suppentopf» von Urs Heller, Theaterpädagoge, und Lea Guidon, Ganzheitliche Ernährungs-Psychologische Beraterin. Angesprochen sind Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren. Die Küchenausstattung wird zur Verfügung gestellt. Der Kurs kostet 50 Franken. Darin enthalten sind das Essen, Unterlagen und ein Kinder-Kochbuch. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmelden kann man sich für einen der beiden Kurse bis zum **15. September** unter: Telefon 062 888 01 43 oder E-Mail: spezial@muellerhaus.ch (mru)



Lea Guidon will den Kindern Freude am Kochen und gesunden Essen vermitteln. PSI

sistenz. Auch wenn der Kurs nur zwei Tage dauert, soll er zur Selbstständigkeit und Sensibilisierung der Kinder beitragen. Im Idealfall bringen sie ihre gewonnenen Ideen und Eindrücke nach Hause und inspirieren dadurch ihre Eltern.

Indem sie ihren Eltern künftig bei jedem Essen die Kalorienwerte vorrechnen?

Guidon: Nein, sicher nicht! Wir werden die Kinder im Kurs bewusst nicht mit Kalorien-Wissen eindecken. Das wäre nicht kindgerecht. An oberster Stelle steht die Freude am gesunden Essen und Kochen und am spielerischen Umgang mit Sprache.

In Grossbritannien wird diskutiert, Kochkurse für Kinder und Jugendliche zur Pflicht zu erklären. Was halten Sie von dieser Idee?

Guidon: Einen Vorteil sähe ich darin, dass man dadurch alle Kinder erreichen würde. Andererseits würde dadurch ein weiterer Bereich an die Schule delegiert, der meines Erachtens in die Zuständigkeit der Familie fällt.

Gesunde Ernährung zeigt sich vor allem im äusseren Erscheinungsbild. Müssen nicht gerade Kinder aufpassen, dem von der Gesellschaft vor-

gelebten Schlankeitswahn nicht zu verfallen?

Guidon: Das ist tatsächlich ein Problem – insbesondere für junge Mädchen, die mit einem Frauenbild à la Barbie konfrontiert werden. Das kann dazu führen, dass sich Mädchen dick fühlen, obwohl sie völlig normal gebaut sind.

Sie bieten eine ganzheitliche Ernährungsberatung an. Was meint ganzheitlich?

Guidon: Nebst der optimalen Lebensmittelauswahl geht es um die psychologischen Aspekte des Essverhaltens. Denn Körper und Seele sind eine Einheit. Wenn ich ein Problem habe, kann mich zwar Schokolade trösten, das Problem ist damit aber noch nicht gelöst. Gewichtsprobleme können Ausdruck eines psychologischen Ungleichgewichts sein. Es kann sich aber auch einfach um ungünstige Gewohnheiten handeln.

Haben Sie als Ernährungsberaterin selber schlechte Essgewohnheiten?

Guidon: (lacht) Ich bin prinzipiell ein Genussmensch, weshalb ich ab und zu auch etwas Ungesundes esse. Weder zähle ich die Kalorien, noch habe ich zu Hause eine Waage stehen. Mein Körpergefühl und mein Wohlbefinden sagen mir schon, wie viel es erträgt.