

→ Fortsetzung von Seite 1

für Knochen, Muskeln und alle unsere Organe. Sie stützt unser Immunsystem, ist unser Energielieferant und hält uns auch bei guter Laune.

Die gemeinsame Mahlzeit ist darüber hinaus ein wichtiger sozialer Akt. Am Tisch wird nicht nur Nahrung geteilt, sondern es werden Beziehungen gepflegt: Eltern erfahren von ihren Kindern, was in der Schule läuft; Freunde tauschen ihre Freuden und Nöte aus; Arbeitskollegen haben Zeit, über anderes zu reden als die Arbeit. Wichtig ist nur, dass man bewusst essen und geniessen kann und sich eine ausgewogene Ernährungsweise angewöhnt.

Was bedeutet jetzt das? In einer ausgewogenen Ernährung hat alles seinen Platz, auch der Schokoladenkuchen zum Geburtstag. Es ist nur eine Frage der Menge und der Proportionen. Wichtig ist dabei auch, die Bewegung nicht zu vernachlässigen. Wer sich viel bewegt und ausgewogen ernährt, bleibt lange fit und munter.

Mit seinem Schwerpunktprogramm «Gesundes Körpergewicht» verfolgt der Kanton Aargau die Vision, dass eine gesunde ausgewogene Ernährung sowie ausreichende Bewegung in jedem Alter fester Bestandteil des Alltags aller Aargauerinnen und Aargauer wird. Wichtige Zielgruppen sind Kleinkinder und deren Eltern, Kindergarten- und Schulkinder. Um eine möglichst nachhaltige Wirkung zu erzielen, werden Schulen, Verwaltung, Bezirke, Gemeinden sowie andere Fachstellen direkt in die Planung und Umsetzung der Projekte miteinbezogen. Somit werden Schlüsselpersonen sensibilisiert, weitergebildet und in ihrer Arbeit unterstützt. Weitere Informationen zum Schwerpunktprogramm gibt Ihnen gerne die Programmleiterin Franziska Widmer (franziska.widmer@ag.ch).

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre!

IMPRESSUM

Special zum Lenzburger Bezirks-Anzeiger und Der Seetaler/Der Lindenberg
Auflage: 31'000 Exemplare
Herausgeber: AZ Anzeiger AG, Oscar Meier
Redaktionsleitung: Beatrice Strässle
Korrektorat: Elsbeth Howald
Verkauf: Susanne Basler, Brigitte Gähwiler
Gestaltung: joergamweg.ch
Inserate-Layout: Leodegar Zwimpfer

→ Fortsetzung von Seite 1

Verbote sind meiner Meinung nach kein gutes Mittel. Als ehemalige Kindergärtnerin sehe ich natürlich das Problem, das sich hinter diesen Verboten verbirgt: Es geht ums Zähneputzen. Aber es gibt andere Lösungen. Wenn ein Kind mit einer Banane kommt, kann ich es nach dem Essen bitten, den Mund mit Wasser auszuspülen. Wenn die ganze Gruppe einen Geburtstagskuchen isst, kann ich das zum Anlass für eine gemeinsame Zahnputzaktion nehmen. Ausnahmen gehören zum Leben dazu.

Also ist es wichtig, dass ich mir selbst Ideen für einen Umgang mit den verschiedenen Situationen überlege.

Um Ideen fürs Kochen und Essen geht es auch in der Fernsehsendung «Schitz und Schwatz». Erinnern Sie sich an besonders eindrucksvolle Momente?

Wir haben in zwei Jahren von insgesamt 60 Teams verschiedener Schulklassen aus der Deutschschweiz mit elf Aargauer Gruppen

Lebensmittelproduzenten der Region kennen gelernt. Sei es die Seetal Mühle in Seengen, die Baumnussölpresse in Auenstein oder die Himbeeren der Bauernfamilie Siegrist in Seengen – ich war immer wieder fasziniert von der Arbeit der Lebensmittelproduzenten. Da geschieht so vieles im Hintergrund, dessen man sich als Käufer oder Esser nicht bewusst ist. Darüber zu lernen finde ich immer wieder beeindruckend.



Regional, saisonal und auch mal Pasta

Für einen Schweinsbraten die Torte links liegen lassen, schnell einen Hamburger vom Stand oder das nährstoffbewusste Menü aus Biokost? – Mittendrin definiert Ernährungsstile aus einer regionalen Umfrage. [Text und Bild: Helen Schatzmann](#)

Regula Dünki

Sachbearbeiterin Treuhand, Hendschiken

«Mein Essverhalten beruht auf Rhythmus und Regeln. Eigentlich frei nach dem Sprichwort: Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler. Lieber stehe ich eine halbe Stunde früher auf, um in Ruhe frühstücken zu können und gestärkt in den Tag zu gehen. Ich esse mit Genuss und achte auf frisches Gemüse und Früchte. Fettiges Essen hinterlässt bei mir Unwohlsein. Deshalb geniesse ich lieber einmal etwas Süsses zwischendurch.»



Jeannette Lüscher

Verkäuferin, Hunzenschwil

«Für mich ist Essen ein Vergnügen. Jeden Tag Gemüse ist mir wichtig. Ich achte auf meine Gesundheit und die Figur. Fastfood esse ich ganz selten. Lieber gehe ich in ein gutes Restaurant. Im Gegensatz zu früher bin ich heute offen für Neues. Ich probiere aus, aber nur was mich anspricht. Nicht zu viel aufs Mal und ganz selten Fleisch. Am liebsten aber geniesse ich Pasta mit Sauce. Es gibt nichts Besseres!»



Peter Schmid

Apotheker, Lenzburg

«Essen ist für mich ein Erlebnis. Dabei lege ich Wert auf Qualität und sorgfältig zubereitete Frischprodukte aus der Region. In der mediterranen Küche sorgt der grosse Anteil an Gemüse, Obst, Fisch und magerem Fleisch für Ausgewogenheit. Convenience Produkte sind ein Tabu in unserem Haushalt. Das schliesst allerdings den Besuch in einem Fastfood-Restaurant nicht ganz aus. Dies mit Genuss und der Einstellung, den kulinarischen Nullpunkt zu erreichen.»



Anita Sandmeier

Detailhandelsangestellte, Teufenthal

«Eigentlich achte ich auf gesunde Nahrungsmittel. Im Restaurant darf es aber ausnahmsweise auch mal «Schnipo» sein. Meine Arbeitszeiten sind unregelmässig. So bin ich nach der Frühschicht oft am Abend in der Küche und koche ein ausgewogenes Nachtessen. Ein Lieblingsmenü habe ich nicht. Ich geniesse die Abwechslung und die herrliche Früchteauswahl im Sommer. Gerne probiere ich Neuheiten aus wie derzeit die neuen Bio-Produkte bei uns im Laden.»

