

# Mit Köpfchen ins Töpfchen



Schafskäse, Olivenöl, Trockenobst: Mediterranes Essen ist lecker, aber kalorienreich. In ihren „Lale“-Kursen zeigt Ernährungsberaterin Ayşe Özgenel, wie man traditionelle Speisen kocht, die dem Gaumen und der Waage schmeicheln.

Nüsse, Saft, Olivenöl: „Viele denken, diese Lebensmittel sind gesund. Richtig – solange die Menge stimmt“, weiß Ayşe Özgenel, Ernährungsberaterin aus Düsseldorf. Das Problem: „Gerade in türkischen Familien wird Fett oft überdosiert, oder statt einer Hand voll gleich eine Schale Nüsse gegessen“, berichtet Özgenel.

Die Statistik gibt ihr Recht: Studien belegen, dass Kinder aus türkeistämmigen Familien deutlich öfter übergewichtig sind als Kinder aus anderen Kulturkreisen. Ayşe Özgenel: „Hinzu kommt, dass sich viele türkische Kinder zu wenig bewegen.“ Die zweisprachige Ernährungs-

Auch Sport- und Bewegungsübungen gehören zum „Lale“-Programm.

und Bewegungsinitiative „Lale“ möchte diesen Problemen vorbeugen. „Lale“ bedeutet Tulpe. Die Blume ist das türkische Symbol für Wohlbefinden und damit erklärtes Ziel der Initiative, die das Verbraucherschutzministerium mit dem BKK-Landesverband NORDWEST

## „Öl und Nüsse sind gesund – solange die Menge stimmt.“

Ayşe Özgenel



und Partnern aus Politik, Gesellschaft und Wirtschaft 2012 ins Leben gerufen hat. Mit Kochkursen, Beratung und Sport fördern Ernährungs- und Bewegungsexperten praxisnah und alltagstauglich die Gesundheit türkischer Familien.

Ayşe Özgenel hat schon halb NRW bekocht. Für ihre Kurse reist sie in Kitas und Grundschulen, lehrt bewusstes Kochen und Essen. Je zehn Ernährungs- und Sporteinheiten umfasst ein „Lale“-Kurs. Knapp 300 meist junge Mütter haben ihn bereits in Anspruch genommen.

 [www.lale-nrw.de](http://www.lale-nrw.de)

Vorsorge sieht in jedem Alter anders aus. Deshalb hat der BKK-Landesverband NORDWEST die Initiative „Prävention in Lebenswelten“ mit folgenden Projekten gegründet:

### Gesunder Auftakt

**Kurse, Hilfe und Beratung** sowie Hebammen-Vermittlung für werdende Mütter. Beim Kinderschutzbund Essen, Weberplatz 1, Tel. 0201 52327061

### Fit von Klein auf

#### Gesund in die Kita

Der Gesundheitskoffer ist in über 2000 Einrichtungen bundesweit im Einsatz. Er unterstützt Pädagogen praxisnah im Kita- und Grundschul-Alltag. Der Koffer enthält Übungen und Spiele zur Gesundheitsförderung. Infos und Bestellung über Team Gesundheit, Rellinghauser Straße 93, 45128 Essen Mail: [kurz@teamgesundheit.de](mailto:kurz@teamgesundheit.de)

### Sporthelfer-Ausbildung

#### Bewegung in Schule und Verein

Die Sporthelferausbildung richtet sich an 13 bis 17 Jahre alte Schüler, die interessiert und geeignet sind, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote in Schulen oder Sportvereinen anzubieten oder zu betreuen. Infos über den Landessportbund NRW, Friedrich-Alfred-Straße 25, Duisburg Tel. 0203 7381-949

### Lale-Initiative

#### Ernährung in türkischen Familien

Das Verbraucherschutzministerium NRW hat die Initiative „Lale – iss bewusst & sei aktiv!“ ins Leben gerufen, um Übergewicht in türkeistämmigen Familien vorzubeugen. Infos beim Verbraucherschutzministerium, Plattform Ernährung und Bewegung Ansprechpartnerin: Anja Kretzer Tel. 030 27 87 97 70