

Kohlgemüse – Kohlgenüsse

3. Aktionstag zur gesunden Ernährung



Kohl und Co.: Gesunde Ernährung kann richtig viel Spaß machen. Foto: Beck

Brandenburg (PS/juh). Bereits zum dritten Mal veranstaltete der Verein Gesund in Brandenburg an der Havel e. V. in diesem Jahr einen Aktionstag zur gesunden Ernährung unter dem Motto „Kohlgemüse – Kohlgenüsse, Gesundheit zum Essen“. Kräftig unterstützt wurde das Projekt von der Fachschule für Sozialwesen im Europäischen Bildungswerk und dem Städtischen Gesundheitsamt.

Kinder der Brandenburger Kitas, aber auch Besucher der St. Annen-Galerie konnten sich an verschiedenen Ständen davon überzeugen, wie gut Weißkohl, Rotkohl und andere Kohlsorten

in verschiedenen Variationen schmecken und darüber hinaus erfahren, was im Kohl steckt. Kinder konnten das Kohlspiel testen, ihre Denkfähigkeiten beim Kohl-Memory unter Beweis stellen oder ihr Glück am Kohl-Glücksrad probieren.

Der Präventionsratgeber zur Ernährung des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke macht es unmissverständlich klar: Der Verzehr von Obst und Gemüse senkt für eine Vielzahl von Krebsarten das Erkrankungsrisiko. Und auch aus dem Bericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn zu Inhalt-

stoffen von Obst und Gemüse aus dem Jahr 2010 geht klar hervor: Kohl und Co. senken das Risiko an Krebs zu erkranken. Diese beiden Botschaften: Kohl schmeckt gut und ist gesund standen im Mittelpunkt des Aktionstags. Und ganz nebenbei senkt eine Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse und dafür weniger tierischen Fetten nicht nur das Risiko an Krebs zu erkranken, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Die Kinder der Kitas, wie auch viele Besucher des Aktionstages waren sich einig das Kohlgemüse vor allem auch Kohlgenüsse sein können.