

Kinder lernen gesunde Ernährung

„FIT FÜR 800!“: Klinikum Südstadt und AOK Nordost initiierten Aktion in der Kita „Integral“ e.V.

EVERSHAGEN Gesundes Essen für Kinder – was heißt das? Nie war das Angebot an Essen vielfältiger als heute. Fragt man Kinder, was sie gern essen, heißt es Pizza, Pommes oder Nutella. Rund zehn Prozent der Kinder in Deutschland haben zum Tag ihrer Einschulung Übergewicht. Ursachen dafür sind falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Eltern haben es oft schwer, Kindern gesundes Essen beizubringen.

Das Klinikum Südstadt zusammen mit dem Gesundheitspartner AOK Nordost weckten kürzlich mit der Aktion „Gesundes Essen“ in der Kita „Integral“ e.V. die Neugier auf gesundes Essen. Dabei war Selberrichten angesagt!

Unter Anleitung der Ernährungsberaterin Cordula Parlow im Auftrag der AOK Nordost und Oberarzt Dr. Patrick Haar vom Klinikum Südstadt machten sich die Kinder auf gesunde Entdeckungstour.



Die Kinder bei der Vorbereitung des Gemüse- und Kräuterquarks in der Kita „Integral“ e.V.

FOTO: HANSESTADT ROSTOCK

Sichtlich Spaß bereite den Kindern im Alter von vier bis zwölf Jahren die Zubereitung eines gesunden Früchte-

quarks mit Erdbeeren, Bananen und Ahornsirup sowie eines Kräuterquarks zum Dippen von gesunden Gemüse-

sticks. „Es ist ganz einfach: Wir holen die Kinder mit ins Boot, wir beziehen sie mit ein bei der Zubereitung von ge-

sundem Essen“, so Patrick Haar. „Was gibt es beispielsweise Besseres, als gesundes Obst und Gemüse als schmackhafter Früchte- bzw. Kräuterquark?“

Stauben löste die „Zuckerdemonstration“ bei den Kindern aus. Dass Cola zu den zuckerhaltigsten Getränken gehört, wussten viele Kinder. Ein Glas des braunen Durstlöschers enthält zirka neun Stück Würfelzucker – und in einer Liter-Flasche Cola sind rund 35 Stück Würfelzucker gelöst. Eine Flasche Bio-Limonade enthält 32 Stück Würfelzucker. Darum ist Mineralwasser empfehlenswert für eine gesunde Ernährung.

Das Klinikum Südstadt und die AOK Nordost möchten mit dieser Aktion das Gesundheitsbewusstsein der Kinder stärken und weiter Lust machen auf gesunde Ernährung – ganz im Sinne der Aktion „Fit für 800!“ und natürlich auch darüber hinaus. **RED**

LICHTENHAGEN

Volkslieder singen

Das Kolping-Begegnungszentrum lädt zum nächsten Volksliedersingen am 12. Februar ab 14.30 Uhr in die Eutiner Straße 20 ein. Sie erleben einen beschwingten musikalischen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen und fröhlichem Gesang zur Karnevalszeit.

SCHMALL

Puppenspiel im IGA-Park

Die Puppenspielerin Ulrike Hacker gastiert am 15. Februar ab 14 Uhr mit dem „Gestiebelten Kater“ auf dem Traditionsschiff im IGA-Park. Kinder und Erwachsene sind an diesem Nachmittag herzlich zum Puppenspiel geladen.

BAD DOBERAN

Workshop zur Entspannung

Ein Entspannungsworkshop „Fußreflexzonenmassage“ findet am 17. Februar von 9 bis 13 Uhr in der Volkshochschule Bad Doberan statt. Diese Massage eignet sich, um Blockaden im Körper aufzuspüren und diese zu lösen. Einzelne Organe können mit Hilfe der Füße mittelbar angesprochen werden. Bitte möglichst paarweise anmelden unter Telefon: 038203 / 751 25 14 oder: www.vhs-lkros.de.

GÖLDENITZ

Plattdeutscher Nachmittag

Am 21. Februar wird die Veranstaltungsreihe „Plattdeutscher Nachmittag“ im „miniland M-V“ in Göl-denitz fortgeführt. Im Raum „Gulliver“ im Guts-speicher verteilt der „Klön-sacker-Rostocker 7“ e.V. von 14 bis 16 Uhr bei Kaffee und Gebäck Geschichten und Mecklenburger Liedgut zum Thema „Winter-awscheid“. Eintritt: 5 Euro.

GROß KLEIN

Gymnastik im „Bürgerhaus“

Im AWO-„Bürgerhaus“, Gerüstbauerring 28, findet ab März ein neues Gymnastikangebot statt. Diens-tags von 8 bis 9 Uhr und von 11 bis 12 Uhr wird Gesundheitsgymnastik mit einer Trainerin des PSV Rostock angeboten. Es werden Übungen aus den Bereichen Bauch-Beine-Po-Training, Pilates, Rückengymnastik und Atemübungen durchgeführt. Infos und Anmeldung: 0381 / 87 72 99 23.

HELFER IN SCHWEREN STUNDEN

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------|
| ERTEL BEERDIGUNGS-INSTITUT | 18209 Bad Doberan, Neus. Bldg. 5, Tel. 03 82 03-623 06 | 18057 Rostock, Doberaner Str. 119, Tel. 0381-200 72 83 | 18119 Warnemünde, Poststraße 4, Tel. 0381-541 35 | 18211 Nienhagen, Strandstraße 27, Tel. 03 82 03-845 46 | 18239 Satow, Hauptstr. 6, Tel. 03 82 95-783 30 | 18236 Kropelin, Tel. 03 82 92-87 20 00 | 18225 Kühlungsborn, Tel. 03 82 93-41 56 61 | 18223 Neubukow, Tel. 03 82 94-61 40 00 | 18230 Renk, Tel. 03 82 96-82 40 00 |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------|

BestattungsBegleitung Schombach
 Feuerbestattung 1.250,00 €
 Festpreispaket, komplette Bestatterleistung, diskrete Beerdigung • Teilzahlung möglich zzgl. individuelle Friedhofgebühren
 18057 Rostock • Friedhofsweg 36 • Tel.: (0381) 87 39 98 31 + 0162 / 337 19 34

Bestattungen Klaus Haker seit 1990
 18057 Rostock, Delhardingstr. 98 0381/2006119
 18106 Rostock, B.-Brecht-Str. 18 0381/7685705
 18195 Tessin, Lindenstr. 6 038205/13283
 18184 Erodorf, Poststr. 11 038204/15274
 TELEFON TAG & NACHT / www.bestattungen-klaushaker.de

Das Bestattungsinstitut Ihres Vertrauens!
BODENHAGEN seit 1926
 ERD- FEUER- UND SEEBESTATTUNGEN
 Inh. Bestattermeister Holger Jakob
 Wir sind für Sie da, um Hilfe in schweren Stunden zu leisten und um dem Leben einen würdigen Abschied zu geben. **0381 2001414**
 Rostock, Stempelstraße 8, 18057 Rostock
 Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG
 Gerne informieren wir Sie über Bestattungsvorsorge.

Bestattungshaus MEMORIA
 Doberaner Str. 38 • 18057 Rostock • Tag & Nacht • Tel. 0381 - 4444 64 60

Bestattungshaus Warnemünde
 18119 Warnemünde, Heinrich-Heine-Straße 15
 Inh.: F. Neumann
Tag + Nacht ☎ 0381 5 26 95
 Email: bestattungshaus-warnemuende@gmx.de
www.bestattungshaus-warnemuende.de

BESTATTUNGSHAUS BAASKE Tag & Nacht
 18069 Rostock, Tschalkowskistraße 40, Tel. 0381 8000038
 18057 Rostock, Wismarsche Str. 29a, Tel. 0381 37525010
www.bestattungen-baaske.de
 Bestattungshaus.Baaske.HIRO@t-online.de
 Wir sind im gesamten Landkreis Rostock für Sie tätig!

Rostocker BESTATTUNGSHAUS Tag + Nacht
 Jürgen Piepke
 Dethardingstr. 23, Tel. 80 89 79 30
 Seebestattung in Zusammenarbeit mit MS Rügard

Weitere Leseclubs geplant

„STIFTUNG LESEN“ ruft Einrichtungen auf, sich zu bewerben

ROSTOCK Gemeinsam lesen, spielen, Theaterstücke auf-führen oder etwas basteln – all das machen Kinder und Jugendliche regelmäßig in Leseclubs. Bereits 15 dieser Clubs gibt es in ganz M-V. In den nächsten Jahren will die „Stiftung Lesen“ diese Zahl

verdoppeln und ruft Einrich-tungen auf, sich zu bewerben. Interessierte Bibliotheken, Jugendzentren, Mehrgenera-tionenhäuser und Ganztags-schulen können sich noch bis Ende 2018 um die Einrichtung eines Leseclubs bewerben. Neben einer umfangrei-

chen Medienausstattung er-halten die Leseclub-Betreuer Weiterbildungen und eine Aufwandsentschädigung für ihr ehrenamtliches Engage-ment.

Mehr Informationen und die Bewerbungsunterlagen unter: www leseclubs.de. **RED**

medienhaus nord

Für alle, die beim Einkaufen sparen wollen

weekli%

- Prospekte einfach online durchblättern
- Alle Top-Angebote in der Nähe finden
- Jederzeit und überall online verfügbar
- Mehr entdecken durch persönliche Prospektempfehlungen
- Bequeme Suche nach Produkten und Händlern

App jetzt kostenfrei runterladen!
 App Store | Google play

weekli%
 Klicken. stöbern. sparen.