



Kochwerkstätten und Bewegungsevents sollen adipöse Kinder und deren Familien zu einer gesunden Lebensweise verhelfen Fotos: KK

Villachs Kinder kochen gesund

Ein Kochbuch mit gesunden Rezepten wurde kürzlich in Villach vorgestellt.

Am 16. Dezember kochten Kinder aus Villach für Familien, PassantInnen, BesucherInnen und PatientInnen des LKH Villach gesunde Köstlichkeiten aus einem im Rahmen des Projektes „In Form“ entwickelten Kochbuchs „Koch dich In Form“.

Erfolgreiches Projekt

2007 wurde das Projekt „In Form“ von Univ.-Prof. Prim. Dr. Robert Birnbacher, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde“ ins Leben gerufen. Seitdem haben über 200 Kinder an dem erfolgreichen Projekt für adipöse Kinder und Jugendliche teilgenommen. „Die Kinder turnen und kochen gemeinsam in kleinen Gruppen mit viel Freude und Motivation. Speziell ausgebildete Adipositas-Trainer beraten die Familien zudem psychologisch und in



Rot, gelb, grün: Im Rahmen von Ernährungsereignissen lernen die Kinder spielerisch, dass gesundes Essen „bunt“ ist

Ernährungsfragen. Besonders wichtig ist uns die positive Beeinflussung des gesamten Familiensystems.“ erklärt Dr. Birnbacher.

Gemeinsam in Form

Im Rahmen des Projektes „In Form“ wurde ein Kochbuch für Familien mit gesunden Rezepten aus den Kochwerkstätten des Projektes sowie vielen Tipps und hilfreichen Ratschlägen rund um eine gesunde und ausgewogene Ernährung für Kinder herausgege-

ben. Viele schöne Bilder aus den Bewegungsevents und Kochwerkstätten des Projektes sollen Kinder und Ihre Familien motivieren, gemeinsam in Form zu kommen.

Schaukochen in LKH Villach

Das Kochbuch für Familien wurde am 16. Dezember 2011 im Rahmen eines Kinder-Schaukochens im Foyer des LKH Villach unter großem Interesse von Betroffenen, PassantInnen, PatientInnen und Medien vorgestellt. „Koch

dich In Form“ ist ab so fort direkt bei der Sanicademia oder im ausgewählten Buchhandel für EUR 15,00 erhältlich.

Anmeldung zum Programm

Auch das „In Form-Programm“ für übergewichtige Kinder und Jugendliche läuft in Zusammenarbeit mit der Stadt Villach, dem Land Kärnten und der Kleinen Zeitung weiter. Kindern und ihren Familien werden über einen längeren Zeitraum medizinische Betreuung, Bewegungs- und Ernährungseinheiten, Kochwerkstätten, Sport- und Ernährungsereignisse sowie psychologische Betreuung geboten. So können die Familien mit der Teilnahme an der Initiative in eine gesunde Zukunft investieren.

Weitere Informationen zum

Kochbuch und der In Form-Initiative: Sanicademia – Internationale Fortbildungsakademie für Gesundheitsberufe
 MMag. Kathrin Brugger
 Tel.: 04242/208-3977
 EMail: kathrin.brugger@sanicademia.eu WERBUNG