

Ernährung und Gesundheit für türkische Migranten

Neben der fehlenden Bewegung stellen schlechte Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Kenntnis über gesundes Essen für viele Jugendliche und Erwachsene mit Migrationshintergrund ein zunehmendes Gesundheitsrisiko dar. Übergewicht, Karieserkrankungen und eine ständig wachsende Zahl von Diabetikern, auch schon bei Jugendlichen, sind nur einige der vielen Gesundheitsprobleme, die durch falsche Ernährung hervorgerufen werden können und die inzwischen weit verbreitet sind. Zwar sind die Gesundheitsinstitutionen in den letzten Jahren für dieses Thema sensibilisiert worden und bieten allorts Kochkurse und Informationen an, doch ist das vorliegende Material nicht immer geeignet, - und so finden Migranten und Migrantinnen nicht in ausreichendem Maße Zugang zu diesen Angeboten.

Bei der Konzeption und Durchführung von kultursensiblen Koch- und Ernährungskursen wird die Lebenssituation von Familien mit Migrationshintergrund, ihren kulturell geprägten Vorstellungen und ihren Ernährungsgewohnheiten Rechnung getragen.

Kultursensible Koch- und Ernährungskurse

In theoretischen Informationsstunden und praktischen Kocheinheiten vermitteln qualifizierte Ernährungsexpertinnen (Oecotrophologen) die Grundlagen gesunden Ernährungsverhaltens. Da die TeilnehmerInnen erfahrungsgemäß viele Fragen haben, deren Beantwortung ein fundiertes Wissen voraussetzt und so erst kompetente Information möglich macht, ist die Kursleitung der VIA-Kurse in allen ernährungsrelevanten Bereichen ausgebildet. Darüber hinaus spricht sie fließend Türkisch, um auch Teilnehmer/innen, die nicht so gut Deutsch sprechen, informieren zu können.

Einige der wichtigsten Kursinhalte sind:

- Vermittlung von Kenntnissen über ausgewogene und gesunde Ernährung
- Besonderheiten bei der ausgewogenen und gesunden Ernährung von Kindern
- Identifikation von günstigen und ungünstigen Ernährungsverhaltensmustern und Ernährungsgewohnheiten.
- Möglichkeiten zur Bewältigung von Alltagsproblemen im Zusammenhang mit der Ernährung des Kindes
- Ess-Störungen erkennen lernen und Möglichkeiten der Vorbeugung bzw. Hilfestrukturen wahrnehmen