

TIPPS FÜRS WOCHENENDE

Nikolausfahrten und Winterleuchten für die ganze Familie

Westfalenpark und Museum laden ein

1 In der Straßenbahn
Am Bahnhof Mooskamp fährt der Nikolaus nicht Schlitten, sondern Straßenbahn. Für alle, die den Mann mit dem Rauschebart begleiten wollen, gibt es stimmungsvolle Weihnachtslieder, Kinderpunsch und Glühwein. Die gemütliche Fahrt dauert rund 1,5 Stunden.

2 In der Lichoase
Bereits zum achten Mal lädt der Westfalenpark zum Winterleuchten ein: Tausende von Lichtern zwischen Bäumen und Sträuchern auf Wegen und Objekten bezaubern die Besucher auch in diesem Winter. Die Gäste dürfen sich auf Wiesen im frechen Streifenlook, Lichtornamente in Baumwipfeln und faszinierende Lichtobjekte auf den Wegen freuen. Hinzu kommen Videoprojektionen, die bewegte Bilder in die Dunkelheit zaubern.

Tag: Samstag (6. 12.) und Sonntag (7. 12.);
Ort: Nahverkehrsmuseum Bahnhof Mooskamp, Mooskamp 23 (Nette);
Uhrzeit: an beiden Tagen um 13 und 16 Uhr;
Kosten: Preis pro Kind 6 Euro einschließlich Kindergetränk, kleiner Leckerei und einer Begleitperson, Preis pro

weiterem Erwachsenen drei Euro;
Anmeldung (erforderlich): Die Platzzahl ist begrenzt, Anmeldung unter Tel. 42 00 42.

Tag: Samstag (6. 12.) und Sonntag (7. 12.);
Ort: Westfalenpark, An der Buschmühle 3;
Zeit: an beiden Tagen 17 bis 22 Uhr;
Kosten: 8 Euro ab 12 Jahren, 4 Euro für Jahreskartenbesitzer und Dortmund Pass-Inhaber, 2 Euro für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren.

Der Nikolaus kommt nach Netze. FOTO BAHNHOF MOOSKAMP (A)



Der Nikolaus kommt nach Netze. FOTO BAHNHOF MOOSKAMP (A)

Weihnachtsmarkt mit Kunsteisbahn

TSC-Eintracht-Feier am 11. Dezember

Der Countdown läuft und die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Nach 2009 ist es endlich wieder soweit: Der TSC Eintracht veranstaltet am 11. Dezember (Donnerstag) ab 15 Uhr auf der Victor-Toyka-Straße vor dem TSC Sportzentrum einen Weihnachtsmarkt für Mitglieder, Bekannte und Freunde.

Leihschlittschuhe stehen ebenfalls zur Verfügung. Um 15 Uhr startet die TSC-Kinderweihnachtsfeier. An verschiedenen Stationen können sich die Nachwuchssportler ab sechs Monaten bis zwölf Jahren in klassischen Sportarten und Geschicklichkeitsspielen messen. Zum Abschluss gegen 17 Uhr wird eine Weihnachtsgeschichte vorgelesen.

Ab 17 Uhr wird es dann für alle gemütlich: Mitglieder, Freunde und Bekannte der Eintracht sind eingeladen, bei Musik, Leckereien, Glühwein und Kinderpunsch ein beschauliches Straßenfest zu feiern.



Natürlich kommt auch der Nikolaus zum großen Weihnachtsmarkt des TSC Eintracht. FOTO TSC ENTRACHT

SO ERREICHEN SIE UNS

Wenn Sie gern „Familie Test“ werden wollen, Anregungen, Tipps oder Vorschläge für die Dortmund-Familienseite haben, oder wenn Sie Fragen oder Kritik loswerden wollen,



dann melden Sie sich bitte per E-Mail bei uns. Matthias vom Büchel und Beate Dönnwald (Foto) freuen sich auf Ihre Mails.
familienseite
@ruhrnachrichten.de

BLICKPUNKT ERNÄHRUNG Buntbes Cafeteria-Angebot und warme Mahlzeiten



Schmeckt und ist gesund: ein belegtes Körnerbrötchen, dass eine gute Alternative zum warmen Mensaessen ist. RN-FOTO SCHAPER

Mehr Körnerbrötchen

Professorin Dr. Mathilde Kersting über gesundes Essen in der Schulcafeteria

Das warme Mittagessen in den Schulmensen ist häufig nicht gesund und vielfältig genug. Zu diesem Ergebnis kommt eine in der vergangenen Woche vorgelegte Untersuchung des Bundesernährungsministeriums. Optimierte werden müsse aber auch das Angebot in der Schul-Cafeteria als Alternative zu klassischen warmen Essen, erklärt Professorin Dr. Mathilde Kersting (Foto) vom Forschungsinstitut für Kinderernährung im Interview mit Beate Dönnwald.

Hause einnehmen.

Wie kann ein optimiertes Angebot in der Schul-Cafeteria aussehen?

In Zusammenarbeit mit der Technischen Uni Dortmund haben wir ein Projekt am Helene-Lange-Gymnasium gestartet. Dafür wird das übliche Sortiment in den Regalen – belegte Weißbrötchen, Süßigkeiten und Gebäck – täglich um belegte Körnerbrötchen und Gemüsesticks in Bechern erweitert. Wir haben es allerdings nicht als gesund deklariert, denn das wirkt eher abschreckend, sondern als bunter.



Wie ist die Resonanz? Eine Idee ist, Schüler beim Kauf von Körnerbrötchen mit „Giveaways“ zu belohnen. Dafür haben wir vom BVB Sachspenden erhalten. Auch die Zählung soll weniger aufwendig werden. Ein Weg wäre, dass Schüler Punkte sammeln, die automatisch erfasst werden.

Der Weißbrötchenverkauf ist zurückgegangen, während gleichzeitig der Körnerbrötchenkonsum steigt. Auch die Gemüsesticks sind beliebt. Viele Schüler zeigen also tatsächlich ein gesundes Auswahlverhalten.

Wie erfassen Sie die Zahlen?

Master-Studenten der TU waren zwei Wochen lang für die Auszählung vor Ort. Das Ergebnis zeigt, dass wir auf einem vielversprechenden Weg sind. Deshalb wollen wir das Projekt ausweiten, müssen es aber vorher noch besser messbar machen. Dafür arbeiten wir mit dem Institut für Neuroökonomie der Universität Bonn zusammen. Wir wollen etwa wissen, wie Kaufanreize funktionieren.

Gibt es da schon Ideen?

Eine Idee ist, Schüler beim

Warum ist ein Körnerbrötchen eigentlich so viel gesünder als ein Weißbrötchen? Ein Körnerbrötchen hat einfach mehr Nährstoffe. Allerdings ist es für uns auch nur ein erster Schritt in die richtige Richtung. Als weiterer Schritt sollen Brötchen aus Vollkornmehl folgen. Deshalb sprechen wir bei den Körnerbrötchen nicht von optimaler, sondern von optimierter Ernährung.

Wie können Eltern ihre Kinder bereits zu Hause davon überzeugen?

Indem sie nicht über gesund reden, sondern Gesundes herstellen und anbieten. Zum Beispiel könnten sie morgens die Weißbrötchen verknappen. Wichtig ist natürlich, dass die Eltern sich selbst gesund ernähren. Meist funktioniert die Umstellung bei den Kindern und Jugendlichen nicht auf Anhieb, deshalb sollten Eltern nicht direkt zweifeln.

Kinder brauchen eine warme Mahlzeit

Neue Serie Ernährungs-Tipps für die Familie

Kinder brauchen eine warme Mahlzeit am Tag. Das hat aber nichts mit der Temperatur des Essens zu tun, sondern vielmehr mit der besonderen Zusammensetzung und Zubereitung der Mahlzeit. Die warme Mahlzeit besteht aus wichtigen nährstoffreichen Lebensmitteln. In der optimierten Mischkost, die das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), entwickelt hat, wird reichlich Gemüse, Kartoffeln, Nudeln oder Reis, dazu ab und zu ein Fleisch- oder Fischbeilage empfohlen.



Eine warme Mahlzeit ist für Kinder unverzichtbar. FOTO DPA

Die meisten dieser Lebensmittel sind erst verträglich, wenn sie gekocht oder auf an-

dere Weise gegart wurden. Aufgrund ihres besonderen Lebensmittel- und Nährstoffprofils kann die warme Mahlzeit nicht ohne weiteres durch die üblichen kalten Brot-Mahlzeiten ersetzt werden. Dies zeigen Berechnungen des FKE.

Für die Gesundheit ist es aber unerheblich, zu welcher Tageszeit die warme Mahlzeit eingenommen wird. Kinder, die in der Schule kein warmes

Mittagessen bekommen, sind mit belegtem Brot, Rohkost oder Obst und einem Joghurt zu Mittag gut versorgt. Die warme Mahlzeit kann dann zum Beispiel am späten Nachmittag oder zu Abend eingenommen werden – wenn möglich im Kreis der Familie. Übrigens: In der traditionellen türkischen Esskultur gibt es sogar zweimal am Tag eine warme Mahlzeit.

Prof. Dr. Mathilde Kersting

Ab sofort veröffentlichen wir einmal pro Monat einen Ernährungs-Tipp von Professorin Dr. Mathilde Kersting auf der Dortmund-Familienseite.

KINDERKRAM

Der Rest fürs Fest

Alle Jahre wieder Anfang September beginnt die Diskussion. Immer dann, wenn die Discoun- ter bei Temperaturen um die 25 Grad Celsius damit beginnen, ihre Regale mit Christstollen, Marzipan, Spekulatius und Printen zu füllen, geht ein empörter Aufschrei durch die Stadt. „Viel zu früh. Das würde ich jetzt nie kaufen“, lauten die gängigen Kommentare.



Doch wenn Ende November der erste Adventsonntag näher rückt, ist erstaunlicherweise bereits das Meiste abverkauft. Und der Rest landet auf den Grabbeltischen. Aber nicht nur bei den Weihnachtsplätzchen lautet das Motto inzwischen: „Je früher desto besser“. Bei einem Kaufhausbesuch sah ich Anfang der Woche – es war am 1. Dezember (!) – Mitarbeiter, die den Weihnachtsmarkt des Hauses schrumpften. Übrig blieb nur noch eine kleine Sonderverkaufsfläche, auf der jetzt der Rest fürs Fest verramscht wird.

Welch ein rasantes Tempo. Wer da mithalten will, sollte die Weihnachtsgans vielleicht schon am dritten Advent auf den Tisch bringen. Frei nach dem Motto: „Dann haben wir das auch schon einmal hinter uns.“ Matthias vom Buchel

KINO-TIPP



In London erlebt Paddington viele Abenteuer. FOTO CINESTAR

Präparatorin jagt Bär Paddington

Karten zu gewinnen

Heute läuft der Familienfilm „Paddington“ in den Kinos an. Bär Paddington wuchs tief im peruanischen Dschungel bei Tante Lucy auf. Als ein Erdbeben ihr Zuhause zerstört, sieht Lucy den richtigen Zeitpunkt gekommen, Paddington ein besseres Leben zu ermöglichen und schmuggelt ihn auf ein Schiff Richtung London. Sie hängt ihm ein Schild mit der Aufschrift „Bitte kümmere dich um diesen Bären. Danke!“ um. In London wird Paddington zwar von einer netten Familie aufgenommen, doch eine börsartige Tierpräparatorin (Nicole Kidman) ist hinter ihm her ...

Cinestar und Ruhr Nachrichten verlosen vier Karten für die 2D-Vorstellung am Sonntag (7. 11.) um 14 Uhr. Schicken Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Paddington“, Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer an

gewinnspiel.dortmund@ruhrnachrichten.de
Teilnahmeschluss ist heute (4. 12.) um 15 Uhr.

www.cinestar.de