

Kalorienarme Snacks gegen zu viele Pfunde

Humboldt-Schüler und eine Expertin kochen
gemeinsam mit Übergewichtigen

Dörte Moritzen

Es ist ein weit verbreitetes Problem – auch in Neumünster: Übergewicht. Immer mehr Menschen leiden an Adipositas und bekommen ihr extremes Übergewicht allein kaum noch in den Griff. Doch es gibt Hilfe: Ein Team aus fünf Oberstufenschülern der Alexander-von-Humboldt-Schule hat sich die Thematik auf die Fahnen geschrieben und ein besonderes Angebot ausgearbeitet. Zur Seite steht den jungen Leuten, die alle im Sportprofil des 11. Jahrgangs sind, eine Diätassistentin.

Unter dem Motto „Schluss mit den überschüssigen Pfunden!“ hat das Team „ein inspirierendes Kochevent“ ausgearbeitet und gestaltet. Am kommen-



Immer mehr Kinder und Jugendliche in SH entwickeln schweres Übergewicht – der Trend setzt sich fort. Foto: dpa

den Sonnabend, 25. März, wollen die Gymnasiasten von 14 bis 19 Uhr gemeinsam mit adipösen Menschen ab 16 Jahren in der Küche der Gemeinschaftsschule Einfeld eine gesunde, herzhaft-mahlzeit und einen kalorienarmen, süßen und sättigenden Snack zubereiten. Anschließend wird gemeinsam gegessen. Die Schüler legen beim Kochen und Es-

sen viel Wert auf eine offene und angenehme Gesprächsatmosphäre, in der sich alle wohlfühlen.

Ein Kochbuch und Sport-Angebote für alle

Damit die Teilnehmer anschließend zu Hause weitermachen können, erhalten sie ein Kochbuch, das das Team selbst zusammengestellt hat. Darin sind weitere gesunde und leckere Rezepte enthalten, die sich einfach nachkochen lassen. Zusätzlich gibt es Informationen zu anfängerfreundlichen Sportangeboten im Stadtteil Einfeld und der Umgebung.

Wer beim Kochevent dabei sein möchte, kann sich bis Mittwoch, 1. März, per E-Mail anmelden (koch-event.schueler.ahs@gmail.com) anmelden. Das Angebot ist kostenfrei.

HC, 21.2.2023, S. 12