

„Zwischen Burger und Schlankheitswahn“

Zweiter thematischer Elternabend der Sekundarschule Kreuzau-Nideggen

Am Dienstag, 10.02.2014, veranstaltete die Sekundarschule Kreuzau/Nideggen ihren zweiten thematischen Elternabend zum Thema Ernährung, organisiert von der Abteilungsleiterin Marion Ahaus.

Als Referentinnen konnte die Schule zwei Profis auf diesem Gebiet gewinnen: Frau Susanne Giersberg und Frau Jutta Stollenwerk – Dipl. Sportlehrerin bzw. Ökotrophologin am Marienhospital in Birkesdorf- führten kompetent, offen und gut gelaunt durch einen informativen Abend. Anschließend stellten sie sich den zahlreichen Fragen der Eltern und Lehrer. Da man nicht nur theoretisch über Ernährung reden wollte, hatten alle Teilnehmer Gelegenheit, sich an einem von Schülerinnen und Schülern der 6. Klasse vorbereiteten gesunden Buffet zu bedienen und sich mit Ernährungstipps für den Alltag zu versorgen.

Als Ganztagschule ist sich die Sekundarschule der Verantwortung bei der Verpflegung ihrer Schülerinnen und Schüler durchaus bewusst. Gemeinsam mit den Eltern möchte sie den Jugendlichen ein möglichst gesundes, abwechslungsreiches und bezahlbares Angebot – vom Pausensnack bis zum Mittagessen - bieten.

In Zeiten unzähliger Fast Food-Produkte einerseits und einer zunehmenden Zahl von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen andererseits sicherlich keine leichte Aufgabe. Für die Gesunderhaltung unserer Kinder aber umso bedeutender!

So ist es besonders wichtig, dass Eltern, Schule und Mensa zusammenarbeiten.

Idealerweise bildet zuhause ein gesundes Frühstück die Grundlage für den Start in den Tag. In den Pausen leckere vitaminreiche Snacks zur Füllung der Energiespeicher und zu Mittag ein ausgewogenes Essen als Vorbereitung auf den Nachmittag. Hier sind sowohl Eltern als auch die Schule in ihrer Vorbildfunktion gefragt.

Täglich drei warme Gerichte zur Auswahl, vegetarische Menus, frische Salate und kleine Snacks, dies ist z.B. das Angebot von Tim Liebreich in der Kreuzauer Mensa. Um sich selbst einen Eindruck vom Geschmack der angebotenen Gerichte zu machen, konnten sich die Besucher des Elternabends ein eigens vom Koch bereitgestelltes Rezept zum Nachkochen mit nach Hause nehmen.

Die Veranstalter des Abends sagen allen fleißigen Helfern sowie den Gästen „Danke“ und freuen sich auf den nächsten thematischen Elternabend – dann wieder am Standort in Nideggen.