

Jetzt dürfen die Kinder in die Küche!

**„Länger besser leben.“
zaubert vitaminreiches Essen für die ganze Familie**

MARKLOHE. Morgens Schokocreme aufs Brot, mittags am liebsten Pizza und vor dem Schlafengehen noch eine Tüte Chips: So würde das vermutlich aussehen, wenn unsere Kinder den Speiseplan bestimmen. Doch trotz ihres guten Willens, sind die meisten Eltern mit vitaminreichem Kochen überfordert, weil sie bei den jungen Damen und Herren damit sofort in Ungnade fallen. „Das muss nicht sein“, sagt Frank Herzog von der BKK24 aus Nienburg.

„Länger besser leben.“ sei Dank: Im Rahmen des Vorsorgeprogramms für den ganzen Landkreis hat sich die Krankenkasse mit den Landfrauen zusammengesetzt und bittet am 14. März in Marklohe an den Kochtopf. „Wir machen die Jungen und Mädchen zu Küchenchefs“, lautet die Parole der Großen, die dem Nachwuchs Appetit auf bunte Gemüsevielfalt machen wollen. In Begleitung von Mutti, Vati oder der ganzen Familie sind Kinder ab 6 Jahren zum Kurs in der Realschule am Berg willkommen, der etwa von 17 bis 20 Uhr dau-

ern wird. Aber Achtung: Weil es wirklich etwas bringen soll, dürfen nicht mehr als sechs Familien dabei sein. Es ist also nicht viel Zeit, sich unter Telefon 05021-603990 bei der BKK24 anzumelden. Wer den „Länger besser leben.“-Fragebogen bereits ausgefüllt hat, zahlt kein Cent – für alle Anderen ist in der Teilnahmegebühr von 6,00 Euro für Erwachsene und 3,00 Euro für die Jungen und Mädchen alles enthalten, was an diesem Tag auf den Tisch kommt.

Übrigens: Neben der ausgewogenen Ernährung sollte man auch auf die anderen Komponenten nicht verzichten, die von den Wissenschaftlern der Cambridge Universität für besseren Schutz gegen Krankheiten und eine bis zu 14 Jahre höhere Lebenserwartung empfohlen werden. Welche das für jeden Teilnehmer ganz persönlich sind, sagen die Experten der BKK24, nachdem sie die Antworten im „Länger besser leben.“-Fragebogen ausgewertet haben. Den gibt es kostenlos und unabhängig von der Mitgliedschaft bei einer bestimmten Krankenkasse im Internet (www.LBL-Stadt.de) oder ebenfalls unter Telefon 05021-603990.