

AUSGEZEICHNET!

Liebe Eltern,
liebe Pädagoginnen und Pädagogen!



Unterstützt von Ernährungsexpertinnen der Abteilung Gesundheit haben wir den praxiserprobten Speiseplan auf die *Gesunde Küche*-Kriterien sowie die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt.

Unser Ziel ist ein abwechslungsreiches Essen, das

- den Kindern schmeckt,
- gut tut und
- gesund hält.

„Essen mit Mehrwert“ – das steckt drin!

Als *Gesunde Küche*-Betrieb probieren wir immer wieder neue Gerichte aus, aber auch Lieblings Speisen und traditionelle Gerichte kommen nicht zu kurz und werden wenn möglich gesünder zubereitet.

Das heißt:

- Hochwertige Lebensmittel wie Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und fettreduzierte Milchprodukte kommen regelmäßig zum Einsatz.
- Ein regelmäßiges Angebot an Fisch und vegetarischen Gerichten darf nicht fehlen.
- Gemüse oder Salat stehen bei uns täglich am Speiseplan.
- Bei Fett gilt: Qualität vor Quantität! Gute Pflanzenöle sind Standard bei der Speisenzubereitung.
- Bei Zucker gilt: So wenig wie möglich, so viel wie nötig, damit es nur leicht süß schmeckt!
- Frische, regionale und saisonale Lebensmittel sind uns wichtig.

Ein Gewinn für Alle!

Als *Gesunde Küche*-Betrieb ermöglichen wir Kindern und Jugendlichen mit ausgewogenen und abwechslungsreichen Mahlzeiten einen bewussten Lebensstil zu fördern. Die richtige Mischung an Nährstoffen fördert die geistige und körperliche Fitness im Alltag sowie langfristig auch die Gesundheit. Das Hinführen zu gesundem Essen mit Genuss sehen wir daher als positive Herausforderung und Vorteil fürs ganze Leben!

Wir engagieren uns gerne für das Wohl Ihrer Kinder und freuen uns, wenn Sie unsere Bemühungen unterstützen! Durch Ihre Vorbildwirkung tragen auch Sie wesentlich zu einem guten Gelingen bei.