Gesunde Küche
www.gesundes-oberoesterreich.at

AUSGEZEICHNET!

© jackfrog – stock.adobe.com

Liebe Eltern,
liebe Pädagoginnen und Pädagogen!

Es freut uns Ihnen mitteilen zu können, dass unsere Küche als *Gesunde Küche* vom Land OÖ ausgezeichnet ist. Unterstützt von Ernährungsexpertinnen der Abteilung Gesundheit haben wir den Speiseplan auf die *Gesunde Küche*-Kriterien sowie die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. Durch Ihre Vorbildwirkung tragen auch Sie wesentlich zu einem guten Gelingen bei.

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 neue Gerichte aus, aber auch Lieblingsspeisen kommen nicht zu kurz.
- Hochwertige Lebensmittel wie Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und fettreduzierte Milchprodukte setzen wir ganz gezielt ein.
- Traditionelle Gerichte werden, wenn möglich, von der Rezeptur her optimiert.
- Ein regelmäßiges Angebot an Fisch und vegetarischen Gerichten darf nicht fehlen.
- Gemüse steht bei uns täglich am Speiseplan.
- Bei Fett gilt: Qualität vor Quantität!
- 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!

Ihr *Gesunde Küche*-Team

Gesundes Oberösterreich

LAND OBERÖSTERREICH

Gesundes Oberösterreich
www.gesundes-oberoesterreich.at

Die *Gesunde Küche* ...

... ist eine **Auszeichnung des Landes OÖ** für engagierte Küchen, welche Beratungs- und Fortbildungsmodule absolvieren und einen ausgewogenen Speiseplan entsprechend den praxiserprobten *Gesunde Küche*-Kriterien anbieten. Die Aspekte Gesundheit, Genuss und Nachhaltigkeit verbinden sich dabei zu einem stimmigen Ganzen.

Die *Gesunde Küche* gilt als Musterbeispiel für nachhaltige Gesundheitsförderung: Derzeit kommen ca. 35.000 Kinder und Jugendliche täglich – und oft über viele Jahre – in den Genuss einer ausgewogenen Mittagsmahlzeit in einem unserer rund 300 *ausgezeichneten Gesunde Küche*-Betriebe für Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen und Schulen.

Nähere Informationen zum Projekt *Gesunde Küche*
finden Sie unter **www.gesundes-oberoesterreich.at**

© spass – stock.adobe.com

Zahlreiche **Rezepte zum Nachkochen** und **Ernährungsbroschüren** finden Sie unter **www.gesundes-oberoesterreich.at / Netzwerke / Gesunde Küchen / Rezepte** bzw.unter **Publikationen** auf der Startseite.

Gesunde Küche