



Ausgezeichnet! Essen mit Mehrwert für unsere Gemeindebürger/innen

Als Gesunde Gemeinde wollen wir Rahmenbedingungen schaffen, die Wohlbefinden und Gesundheitsförderung im Alltag ermöglichen. Daher ist es uns wichtig, dass **unser Verpflegungsbetrieb...** in der Gemeinde die **Auszeichnung Gesunde Küche** der Abteilung Gesundheit des Landes OÖ erhält. Mehr als **350** Betriebe führen bereits dieses Prädikat.

Das Ziel ist ein Essen anzubieten, das gut schmeckt, gut tut und gesund hält!

Das **Küchenteam des Betriebes...** hat nun die *Gesunde Küche* - Auszeichnung erlangt. Dabei wurden der Speiseplan und die Rezepturen an die Projektkriterien angepasst, die folgende Schwerpunkte beinhalten:

- Viel Abwechslung beim Speisenangebot sowie regionale und saisonale Produktauswahl
- Gezielte und regelmäßige Verwendung von
 - ✓ Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst
 - ✓ Vollkornprodukten
 - ✓ fettarmen Milchprodukten
 - ✓ Nüssen und Samen
 - ✓ Pflanzenölen als Standard für die Speisenzubereitung
- Die richtige Balance beim Angebot von magerem Fleisch, Fisch und vegetarischen Gerichten sowie Süßspeisen
- Berücksichtigung von Vorlieben der jeweiligen Zielgruppe
- Einsparung von versteckten Fetten, Zucker sowie Fertigprodukten

„Damit die Speiseplanumstellung gut angenommen werden kann, bedarf es einer Anpassung in kleinen Schritten und guter Kommunikation sowie Transparenz des Vorhabens zwischen allen Beteiligten“, so **die Ernährungsexpertin ...der Gesunden Küche des Landes OÖ**

Vor allem Kinder können mit der Mittagsmahlzeit im Kindergarten oder in der Schule vielfältige Geschmackserlebnisse erfahren und Lebensmittel wie z. B. verschiedene Gemüsesorten kennen lernen und wiederholt kosten. Die Unterstützung von PädagogInnen und das Kennenlernen neuer Speisen im Gemeinschaftsverbund wirken dabei motivierend und die Kinder profitieren davon oft ein Leben lang.

„Obst und Gemüse schmecken am besten, wenn sie Saison haben. Wenn der Speiseplan abwechslungsreich ist, weckt es zudem die Lust und Neugierde am Essen und das in jedem Lebensalter“, **so Schulköchin/Küchenleiter...**

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Mit der Auszeichnung Gesunde Küche können wir in der Außer-Haus-Verpflegung für ... einen wesentlichen Beitrag leisten, der Jung und Alt gut tut“, **so Bürgermeister/in...**

Nähere Informationen sowie zahlreiche Rezepte finden Sie auf der Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at unter Netzwerke / Gesunde Küche.

HINWEIS:

Das Logo *Gesunde Küche* kann für diesen Artikel bei Bedarf in der Abteilung Gesundheit per Email unter post@gesundes-oberoesterreich.at angefordert werden.

Fotos zu dieser Artikel-Vorlage stehen auf der Webseite www.gesundes-oberoesterreich.at im Downloadbereich der Gesunden Küche zur Verfügung.