

Gesund - ausgewogen - vielfältig:

Gesunde Ernährung ist lebensnotwendig.

Die moderne Ernährungsforschung beweist: Wer sich ausgewogen ernährt, fördert nicht nur sein Wohlbefinden, sondern betreibt auch aktive Gesundheitsvorsorge.

Zahlreiche Krankheiten sind direkt oder indirekt mit der Ernährung verbunden. Insbesondere Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen stehen in engem Zusammenhang mit unserem Lebensstil. Aber wie ernährt man sich nun gesund? In erster Linie vielseitig! Also mit Lebensmitteln, die reich an lebensnotwendigen Nährstoffen sind. Da kein Lebensmittel alle enthält, kann nur die Kombination aus unterschiedlichen Lebensmitteln den Nährstoffbedarf decken. Dabei kommen pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Obst und Gemüse die größte Bedeutung zu. Sie liefern wertvolle Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Mineralien. Gerade Obst und Gemüse sind die Tausend-sassa unter den Lebensmitteln.

Viele Sorten enthalten wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die

den Körper schützen und Krankheiten vorbeugen.

Vitamine - die nicht vom menschlichen Körper hergestellt werden können - sind essentiell - und müssen täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Denn sie übernehmen wesentliche Aufgaben im Stoffwechsel. Dagegen sind Ballaststoffe - Gerüstsubstanzen der pflanzlichen Zelle - eigentlich für die Menschen nicht verdaulich - aber trotzdem wichtig: Denn Ballaststoffe beeinflussen positiv den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel und fördern den Stoffwechsel.

Tierische Lebensmittel - die man

aber nur in kleineren Mengen und möglichst fettarm verzehren sollte - liefern hochwertiges Protein sowie weitere wichtige Vitamine. Sparsam dosieren sollte man immer auch Fette und Öle. Zum Schluss.

Die Zufuhr von Flüssigkeit ist unverzichtbar: 1,5 Liter am Tag sind das Minimum. Das Wissen, wie wichtig gesunde Ernährung ist - gerade auch für Kinder - wird inzwischen auch bei der Kindergarten- und Schulspeisung im Landkreis Starnberg umgesetzt.

Aktuell liefern zehn Caterer Mittagessen aus beziehungsweise kochen vor Ort.



Bei SchlemmerKids® dreht sich alles um die gesunde und ausgewogene Ernährung Ihrer Kinder.

Denn eine gesunde und ausgewogene Ernährung bildet die Grundlage für die gesunde Frühentwicklung unserer Kinder. Deshalb haben die Bedürfnisse unserer kleinen Kunden bei SchlemmerKids®

oberste Priorität und bestimmen unser Handeln.

Ein hochmotiviertes Team und modernste Küchentechnik in freundlichen Räumen im Herzen von Starnberg bilden den Mittelpunkt unseres Familienunternehmens. Hier werden jeden Tag biologisch hochwertige Speisen zu einem ausgewogenen Essvergnügen zu-

Damit Ihren Kindern – und vielleicht auch Ihnen – das Wasser im Mund zusammenläuft, hier ein Auszug aus unserem SchlemmerKids®-Menüplan:

Montag	M1 Hühnercurry mit Basmatireis und Salat
	M2 Piccata-Milanese mit Kartoffelbrei und Joghurt mit frischen Früchten
Dienstag	M1 Gebratenes Fischfilet mit buntem Gemüse und Salat
	M2 Fusilli mit Schinken-Sahnesoße, frische Rohkost
Mittwoch	M1 Gemüsefrikadellen mit jungen Möhren und Rösties, Obstsalat
	M2 Fleischleibchen mit Spätzle und Gurkensalat
Donnerstag	M1 Bandnudeln mit Steinpilzsauce, frisches Obst
	M2 Gemüse-Spätzlepfanne, Vorsuppe
Freitag	M1 Gemüseintopf mit Hühnerfleisch, dazu Brot, Obstspieße
	M2 Bohneneintopf mit Würstchen, hausgemachte Blechkuchen

bereitet und frisch aus dem Topf an Kindergärten, Krippen oder Schuleinrichtungen geliefert.

Neben gesunder und ausgewogener Ernährung soll der Spaß am Essen soll bei

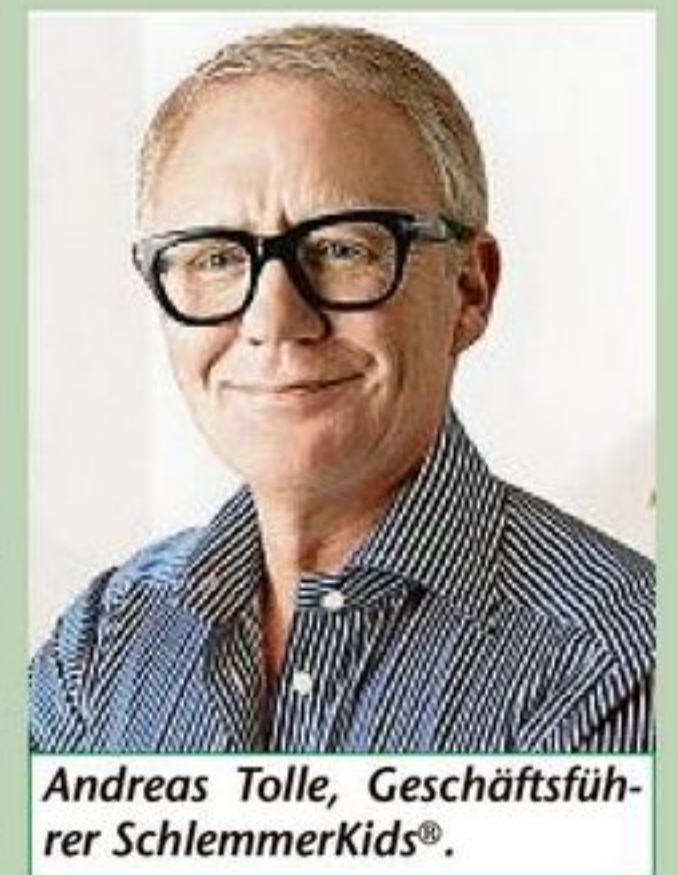
SchlemmerKids® nicht zu kurz kommen. Als Mutter von vier Kindern weiß Küchenchefin Luciana Tolle, dass das Speiseangebot für unsere Kleinen nicht nur köstlich schmecken, sondern auch ansprechend

zubereitet sein muss. Deshalb verwandeln wir unsere Mahlzeiten zu einem Erlebnis und fördern so bei den Kindern die Freude an gesunder Ernährung.

Wir freuen uns, wenn wir Ihre Lust an gesunden Speisen und unserem Ernährungskonzept geweckt haben.



Die Küchenchefin Luciana Tolle (2. v. l.) bereitet mit ihrem Team täglich frische Gerichte für die SchlemmerKids® zu.



Andreas Tolle, Geschäftsführer SchlemmerKids®.