

# Richtige Ernährung vom Kindesalter an


## 10 Fragen und Antworten für Eltern



Gesunde Entwicklung, körperliches Wachstum, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit von Kindern basieren auf hochwertigem Essen und Trinken. Das Ernährungsverhalten wird in der Kindheit geprägt – bereits in den ersten Lebensjahren entscheidet sich, ob durch die richtige Ernährung die optimalen Voraussetzungen für ein gesundes Leben geschaffen werden.

Daher bieten wir für das Kindergartenalter Speisen für eine gesunde Entwicklung an.

### Kindergartenkinder – was gibt es für unsere Kleinsten?

Unsere ErnährungswissenschaftlerInnen haben aus unserem Sortiment Speisen ausgewählt, die für bereits an Normalkost gewöhnte Kindergartenkinder besonders geeignet sind. Diese sind in der Speisekarte mit dem Bär-Symbol  als Gourmelino-Speisen gekennzeichnet.



### Qualität – wie gesund ist das Essen für mein Kind?

Hohe Speisenqualität setzt die Auswahl bester Zutaten voraus. Für Gourmet-Speisen gilt dieser Leitsatz zu 100%! Nur die besten, sorgfältig ausgewählten Zutaten kommen bei uns in die Töpfe. Unser bewährtes Gourmet-System garantiert den Erhalt von Vitaminen und Nährstoffen vom Kochtopf bis zum Mittagstisch unserer kleinen Gäste.



### Kindgerecht – woher weiß Gourmet, was gut für mein Kind ist?

Bei uns arbeiten ErnährungswissenschaftlerInnen und Entwicklungsköche laufend an neuen, kindgerechten Speisen, die nach den aktuellsten ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen zusammengestellt sind. In regelmäßigen Abständen besprechen wir mit KindergartenpädagogInnen und Eltern die Essgewohnheiten der Kinder, um bei unserer Menüplanung darauf eingehen zu können. Aber auch unsere jungen Gäste testen regelmäßig unser Essen und bestimmen mit, worauf es ankommt.

### Vielfalt – wie abwechslungsreich gestaltet sich der Speiseplan?

#### Für unsere jungen Gäste nur das Beste!

So vielfältig wie die Geschmäcker unserer Kinder, setzt sich unser buntes Speisenangebot zusammen. Unsere Speisepläne werden von ErnährungswissenschaftlerInnen erstellt. Mit der Verleihung des ÖGE-Qualitätssiegels bestätigt die Österreichische Gesellschaft für Ernährung die hohe Qualität der Gourmet-Speisepläne.



### Saisonalität – bekommt mein Kind auch saisonfrische Produkte?

Unsere vielfältige Küche bietet je nach Jahreszeit Speisen aus Zutaten, die in der Natur gerade frisch verfügbar sind. Selbstverständlich achten wir dabei besonders auf die Herkunft und verwenden daher überwiegend österreichische Rohstoffe.

### BIONiere braucht das Land – kommen auch biologische Lebensmittel auf den Tisch?

Natürlicher Geschmack, im Einklang mit der Natur. Von frisch duftenden Kräutern bis zu sorgfältig ausgewähltem Fleisch, Gourmet steht für BIO. Bei uns gibt es bereits seit 1997 viele Lieblings Speisen der Kids – gekocht aus 100% biologischen Zutaten! Somit garantieren wir Wohlbefinden und natürlichen Genuss für Ihre Kinder und fördern gleichzeitig die Nachhaltigkeit unserer Umwelt.



### Tagesbedarf – deckt das Essen den Tagesbedarf an Vitaminen und Nährstoffen?

#### Die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes liegen uns besonders am Herzen.

Wir geben unser Bestes! Unsere Fachkräfte erstellen optimale Speisepläne, damit Ihr Kind ein Maximum an wichtigen Nährstoffen bekommt. Frühstück und Abendessen sind für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Entwicklung aber unersetzlich.

# Wissenswertes für Eltern zum Thema „Gesundes Mittagessen im Kindergarten“

## Natürlichkeit – werden beim Kochen Zusatzstoffe verwendet?

Nein. Wir kochen so natürlich wie zuhause, nur in großen Töpfen. Kindgerecht, aus hochwertigen, saisonfrischen und streng kontrollierten Zutaten, selbstverständlich

- ohne Konservierungsmittel (außer Nitritpökelsalz)
- ohne Geschmacksverstärker
- ohne Farbstoffe



## Sicherheit – ist der Einsatz von einwandfreien Zutaten gewährleistet?

Wir garantieren höchste Qualität und Sicherheit! Alle Zutaten und fertig gekochten Speisen werden von unserer hauseigenen Qualitätssicherung streng kontrolliert. Darüber hinaus sind wir selbstverständlich ISO und HACCP zertifiziert und erfüllen somit alle wichtigen Qualitäts-, Sicherheits- und Hygienevorschriften – über die gesetzlichen Bestimmungen hinaus.



## Umwelt – welchen Beitrag leistet Gourmet zum Umweltschutz?

Unsere umweltfreundliche Verpackungslösung, die Papierschale, kann spachtelrein über das Altpapier entsorgt werden. Auch bei unseren betrieblichen Abläufen achten wir auf die knappen Ressourcen unserer Umwelt und führen laufend Optimierungen durch – wir nehmen das Prinzip „Nachhaltigkeit“ ernst!



Österreichs führender Menüservice

Gourmet Menü-Service GmbH & Co KG, A-3106 St. Pölten, Zdarskystraße 3  
Tel.: +43(0)2742/876-0, Fax: +43(0)2742/876-38, E-mail: info@gourmet.at  
Vertrieb Deutschland: D-80333 München, Brienerstraße 23, Tel.: 01805/551200

[www.gourmet.at](http://www.gourmet.at)



Österreichs führender Menüservice