

Unser tägliches Salat- und Rohkostangebot

Im Rahmen unseres täglichen Mittagsangebots möchten wir den Kindern nicht nur eine schmackhafte, sondern auch eine nährstoffreiche Mahlzeit bieten. Aus diesem Grund gibt es bei uns täglich frische Rohkost oder Salate als Teil der Mittagsmahlzeit. Genaue Informationen über das aktuelle Rohkostangebot erhalten die Kinder durch Aufsteller vor Ort im Speiseraum.



Vorteile von Rohkost und frischem Salat:

1. **Reich an wichtigen Nährstoffen:** Frisches Gemüse enthält eine Vielzahl an Vitaminen (wie Vitamin C, A und K), Mineralstoffen (z. B. Kalium und Magnesium) und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und zur gesunden Entwicklung der Kinder beitragen. Diese Nährstoffe sind wichtig für das Wachstum, die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.
2. **Förderung einer gesunden Verdauung:** Rohkost ist besonders ballaststoffreich. Ballaststoffe unterstützen die Verdauung, indem sie die Darmtätigkeit anregen und für eine regelmäßige Verdauung sorgen. Eine gesunde Verdauung ist nicht nur wichtig für das Wohlbefinden, sondern hilft den Kindern auch dabei, die Nährstoffe aus der Nahrung besser zu verwerten.
3. **Förderung gesunder Essgewohnheiten:** Kinder, die regelmäßig frisches Gemüse in ihrer Ernährung sehen und essen, entwickeln eine positive Einstellung gegenüber gesunden Lebensmitteln. Durch unser Angebot möchten wir den Kindern beibringen, dass Gemüse lecker und vielfältig sein kann. Hierbei nutzen wir auch die Gelegenheit saisonales Gemüse anzubieten.
4. **Abwechslung und Spaß beim Essen:** Unser täglich wechselndes Angebot an Rohkost und Salaten sorgt für eine bunte Vielfalt auf dem Teller – ob knackige Karotten, Gurken, Paprika, Tomaten oder bunte Blattsalate. Kinder lieben es, neue Geschmackskombinationen zu entdecken und mit den verschiedenen Gemüsesorten zu experimentieren. Dies fördert nicht nur den Appetit auf gesundes Essen, sondern erweitert auch den Geschmackshorizont.



Rohkost und frischer Salat sind eine wertvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen Schulernährung. Sie liefern nicht nur essentielle Nährstoffe, sondern tragen auch dazu bei, dass sich die Kinder fit und gesund fühlen. Gemeinsam möchten wir durch die tägliche Integration dieser frischen Zutaten eine Grundlage für gesunde Essgewohnheiten schaffen und die Kinder dabei unterstützen, sich optimal zu entwickeln.

