



Meals for Kids

Ausgewogen essen

Mit unseren fachlichen Partnern



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione





Genuss und
Abwechslung



Gesunde Ernährung

Gesund und abwechslungsreich: Dafür setzen wir uns ein. Tag für Tag. Fourchette verte – das unabhängige Schweizer Label der ausgewogenen Ernährung – und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE sind dabei unsere fachlichen Partner. Gemeinsam stehen wir für Genuss und Abwechslung und versorgen Kinder sowie Jugendliche mit allem, was der Körper braucht.

Fourchette verte basiert auf den Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Ihre Empfehlungen werden mit Fourchette verte an die Bedürfnisse von Kinderkrippen, Mittagstischen und Schulen angepasst und umgesetzt. So garantieren wir von «Meals for Kids» ein gesundes und überzeugendes Angebot für jedes Alter.

Gemüse und Früchte

Bei Gemüse und Früchten gilt: Mehr ist mehr. Denn sie enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sind zentral für unseren Stoffwechsel. Auch verdauungs- und gesundheitsfördernde Nahrungsfasern und Schutzstoffe sind in Gemüse und Früchten reichlich vorhanden. Je saisonaler und abwechslungsreicher die Auswahl in Form und Farbe gestaltet wird, desto besser. Richtig gut tut es, wenn sowohl rohes wie auch gekochtes Gemüse auf den Mittagstisch kommt. Eine frische Frucht zum Dessert rundet das perfekte Mittagsmenu ab.

Wasser trinken

Wasser – Leitungs- oder Mineralwasser – ist das gesündeste Getränk. Wasser löscht den Durst und fördert die Konzentration. Die Flüssigkeit sorgt dafür, dass alle wichtigen Nährstoffe an die richtige Stelle in unserem Körper transportiert werden.





Wertvolle
Energie-
spender



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind wertvolle Energiespender. Sie sind für geistige und körperliche Aktivitäten unverzichtbar. Weil Vollkornprodukte eine längere Sättigung und einen langsamen Blutzuckeranstieg fördern, stehen sie bei uns im Fokus. Zudem enthalten sie mehr Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe als verarbeitete Produkte. Das Bauchgefühl entscheidet über die ideale Menge.

Bewegung

Kinder sind neugierig und voller Tatendrang. Nebst einer ausgewogenen und gesunden Ernährung brauchen Kinder genügend Bewegung für eine ganzheitliche Entwicklung.

Eiweisse

Klein aber fein. Eiweissportionen dürfen für Kinder ruhig klein sein. Dafür in einer Qualität, die dem jungen Körper hilft, verschiedene Baustoffe für den Körper herzustellen. Tierische und pflanzliche Eiweisse sind wichtig für Wachstum, Immunsystem und Stoffwechsel. Mit verschiedenen Eiweissquellen sorgen wir für Abwechslung und Ausgewogenheit: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Tofu, Fleischalternativen oder Hülsenfrüchte bieten wir zu jedem Menu an. Milch und Milchprodukte liefern nebst Eiweiss auch viel Kalzium. Dies ist besonders wichtig für starke Knochen und Zähne.

Fette und Öle

Öle, Fette und Nüsse versorgen uns mit viel Energie und lebenswichtigen Fettsäuren. Entscheidend dabei sind jedoch Menge und Qualität. Unser Motto lautet deshalb: Hochwertiges Öl – abhängig von der Zubereitungsart. So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Denn weniger ist in diesem Fall mehr.



Salz und Zucker

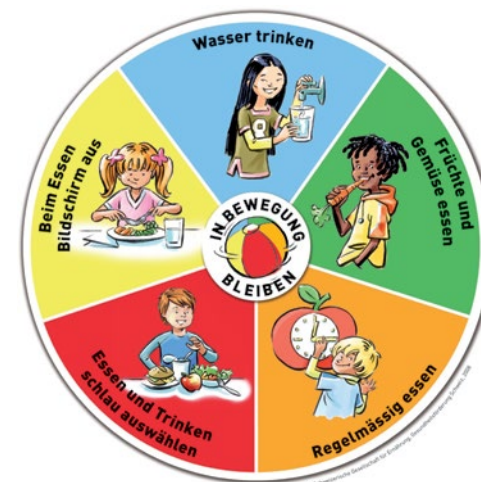
Sparen ist nicht immer sinnvoll, in diesem Fall aber schon. Wir reduzieren deshalb ganz bewusst Salz und Zucker in unseren Rezepten. Salzige Knabberereien, Süssigkeiten und gesüsste Getränke haben in einer abwechslungsreichen Ernährung durchaus ihren Platz – wenn auch einen kleinen. Wichtig ist dabei: sparsam und gezielt verwenden.

Regelmässig essen

Regelmässige Hauptmahlzeiten und zusätzlich gesunde Zwischenmahlzeiten sind wichtige Energiequellen und fördern die Leistungsfähigkeit der Kinder.

Machen Sie die gesunde Ernährung Ihrer Kinder zur Priorität. Wir unterstützen Sie dabei.

Die Ernährungsscheibe zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von Kindern ankommt. Auf der Scheibe sind fünf Ernährungsbotschaften mit je zwei praktischen Tipps bildlich dargestellt.



Kontakt

SV (Schweiz) AG
Meals for Kids
Wallisellenstrasse 57
CH-8600 Dübendorf

Tel +41 43 814 13 90
info@mealsforkids.ch
www.mealsforkids.ch



Unsere fachlichen Partner

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87
Postfach 8333
CH-3001 Bern

Tel +41 31 385 00 00
Fax +41 31 385 00 05
info@sge-ssn.ch
www.sge-ssn.ch

Verband Fourchette verte Schweiz
Av. de Provence 12
CH-1007 Lausanne

Tel +41 21 623 37 18
info@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch

