

DER **HUNGER** VERSTEHT KEINEN SPASS!

„Die Mischung macht es“

Wie sieht ein optimales Mittagessen für unsere Kinder aus?
Gesund soll es sein, abwechslungsreich und dann soll es auch noch schmecken!



Kleine Gäste, große Herausforderung - Eigentlich gelten für Kinder dieselben Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung, wie für Erwachsene. Viel Gemüse und gesunde Kohlenhydrate, die möglichst aus Vollkornprodukten stammen. Doch sind Möhren und Co. häufig nicht das Lieblingsessen der Kleinen, was es oft schwierig macht Ihnen eine ausgewogene Ernährung auch schmackhaft zu machen. Wer kennt das nicht, wenn es um Gemüse geht, werden die Kinder häufig zu Spezialisten im Auslesen der unerwünschten Zugaben.

Gesund kann auch lecker - Bei der Gestaltung unserer Speisepläne versuchen wir, die Wünsche & Geschmäcker der Kinder, mit den Grundsätzen einer ausgewogenen Ernährung zusammenzuführen.

Gemeinsam schaffen wir es - Damit Sie nicht alleine gegen Windmühlen kämpfen, werden wir zukünftig auf unseren Speiseplänen eine gesundheitsförderliche Menülinie hervorheben.

Was der Bauer nicht kennt - Wer weiß, vielleicht schaffen wir es so, das ein oder andere unbekannte Gericht zu ungewohnten Ruhm zu verhelfen. Da Sie Ihren kleinen Tischgast natürlich am besten kennen, sollte aber eines nie außer Acht gelassen werden: Neben der gesunden Ernährung sollte Ihr Kind grundsätzlich auch Satt werden! ...knurrende Nebengeräusche erschweren weiteres Lernen erheblich.



Köstlich&Co
CATERING

KONTAKT

Köstlich & Co Catering
Jenny und Florian Fischer oHG
Siemensallee 2, 85586 Poing
Tel. 08121 / 72 36 33

info@koestlich-und-co.de
www.koestlich-und-co.de