

# Gemeinsam wachsen - gemeinsam gesund essen

## Die Auszeichnung Grüner Teller für das Mittagessen



Eine vollwertige, abwechslungsreiche Mahlzeit fördert die langfristige gesunde Entwicklung der Kinder, aber auch ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten.

Frisch zubereitete Speisen, die gut ausschauen und gut schmecken sind gerade für Kinder besonders wichtig. Zudem ist das gemeinsame Essen eine Bereicherung für das soziale Lernen und erlaubt den Kindern viele neue Lebensmittel in einer gewohnten Umgebung kennen und lieben zu lernen.

*Sie werden mit Mittagessen beliefert und wünschen sich ein ausgewogenes Angebot?*

*Sie kochen selbst und brauchen Unterstützung bei der Speiseplanerstellung?*

Dann ist der **Grüne Teller** genau das Richtige für Sie!

Ausgezeichnet wird ein ausgewogenes Mittagessen. Die Speisepläne werden 1x jährlich von Styria vitalis kontrolliert. Eine fachspezifische Fortbildung ist pro Jahr verpflichtend.



### Checkliste für einen ausgewogenen Speiseplan

#### TÄGLICH:

- Gemüse
- Stärkebeilage (Kartoffeln, Getreide, Teigwaren)

#### MEHRMALS in der Woche:

- Salat & Obst

#### VOLLKORN & HÜLSENFRÜCHTE:

- Mind. 1 Mal/Woche

#### VEGETARISCHES:

- Mind. 2 Mal/Woche

#### FLEISCH:

- Max. 3 Mal/Woche
- Bevorzugt Kleinfleisch (Reisfleisch, Schinkenfleckerl, ...)

#### SÜßSPEISEN:

- Max. 1 Mal/Woche

#### FRITTIERTES:

- Max. jede 2. Woche

## *Der Weg zum Grünen Teller*

### **1. Telefonischer Erstkontakt mit Styria vitalis**

Bevor es los geht bitten wir um einen Anruf, um die Rahmenbedingungen bei Ihnen vor Ort zu klären und zu schauen, ob Sie für den Grünen Teller in Frage kommen.

Manuela Reiter ist Ihre Ansprechperson und freut sich auf Ihren Anruf unter 0316 | 82 20 94 – 74.

### **2. Anmeldeformular**

Wird von Styria vitalis zur Verfügung gestellt.

### **3. Speiseplancheck mit ausführlichem Feedback von Styria vitalis**

Für den Speiseplancheck brauchen wir Speisepläne von vier durchgehenden Wochen. Im Rahmen des Speiseplanchecks wird überprüft, ob Ihre Gäste im Laufe einer Woche ausgewogen essen können. Individuelle Tipps, Umsetzungsvorschläge und Rezepte werden als Anregungen rückgemeldet.

Bei Abweichungen von den Grüner Teller-Kriterien sind die Änderungen innerhalb von zwei Monaten einzuarbeiten. Rückfragen und Hilfestellungen sind kostenlos, eine Beratung vor Ort ist möglich (Terminvereinbarung nötig; kostenpflichtig).

### **4. Verleihung**

Nach dem erfolgreichen Speiseplancheck kommen wir gerne zu Ihnen, um den Grünen Teller feierlich zu überreichen.

Noch Fragen? Wenden Sie sich per E-Mail an [manuela.reiter@styriavitalis.at](mailto:manuela.reiter@styriavitalis.at) oder rufen Sie uns an unter 0316 | 82 20 94-74.

*Das Grüner Teller-Team*



*[www.gruenerteller.at](http://www.gruenerteller.at)*