

Gut leben. Ein Leben lang.

gesundes-oberoesterreich.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Soziales und Gesundheit
Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/7720-14133
E-Mail: post@gesundes-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz
Umschlag: Abteilung Kommunikation und Medien, Gruppe Grafik- und Webservice [2026119]
Foto: © jackfrog - stock.adobe.com

Nähere Informationen zum Projekt Gesunde Küche finden Sie unter folgendem QR-Code →
bzw. unter www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesunde Küche

Ein Gesundheitsförderungsprojekt
im Rahmen des Netzwerks Gesunde Gemeinde



Gefördert aus den Mitteln des
Oö. Gesundheitsförderungsfonds

Gesunde Küche – Genuss, der gut tut



Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Immer mehr Menschen – von Jung bis Alt – nehmen ihre Mahlzeiten außer Haus ein z.B. in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen, Schulen, Alten- und Pflegeheimen, Gasthäusern oder Kantinen.

Mit der Erstellung eines Speiseplans – angepasst an die jeweilige Zielgruppe – sowie dem Angebot geschmackvoller und vor allem gesunder Mahlzeiten leisten Küchen-

leiterinnen und Küchenleiter einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung.

Mit dem Projekt Gesunde Küche bietet das Land Oberösterreich praxisnahe Orientierungshilfen sowie Beratungsleistungen für die Zusammenstellung und Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten.

Wir laden alle Betriebe in Oberösterreich ein, bei diesem Projekt mitzumachen und wünschen viel Erfolg bei der Umsetzung.



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Mag. Christine Haberlander
Gesundheitsreferentin und
Landeshauptmann-Stellvertreterin

Wer kann mitmachen?

Gemeinschaftsverpflegungs- und Gastronomiebetriebe, die eine bestimmte Zielgruppe in OÖ. regelmäßig bekochen (aktiver Kochprozess in OÖ.), z.B.

- » Kindergarten- und Schulküchen
- » Küchen in Alten- und Pflegeheimen
- » Betriebsrestaurants, Kantinen, Mensen
- » Kur-, Reha- und Krankenanstalten
- » Essen auf Rädern
- » Gastronomiebetriebe

Der Weg zur Auszeichnung Gesunde Küche



Ziel ist es, ein Essen anzubieten, das gut schmeckt, gut tut und gesund hält.

Vorteile für Gesunde Küche-Betriebe

- ✔ **Wissenschaftlich fundiert** – Orientierungshilfe für die Speiseplangestaltung und Rezeptoptimierung
- ✔ **Immer aktuell** – qualitätsgesicherte Fachinformationen zu Ernährungsempfehlungen
- ✔ **Fachliche Beratung** – Prüfung und Begleitung durch regionale Ernährungsexpert:innen
- ✔ **Auszeichnung & Logo** – sichtbare Anerkennung für Ihre Küche
- ✔ **Praxisnah und vernetzt** – Exklusives Fortbildungsangebot, Erfahrungsaustausch mit anderen *Gesunde-Küche*-Betrieben
- ✔ **Rezeptdatenbank** – saisonale Rezeptideen, die laufend ergänzt werden
- ✔ **Veröffentlichung** der ausgezeichneten Betriebe auf der Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at

Grundsätze für die Erstellung von Speiseplänen und Rezepten

- Für jeden ist etwas dabei** → das Angebot besteht täglich aus mind. 2 Gängen
- Bunt & vielfältig** → täglich abwechslungsreiches Gemüse- und Obstangebot
- Pflanzenbetont** → pikant vegetarische Gerichte gezielt auf dem Speiseplan, begrenztes Angebot an Fleischgerichten und süßen Hauptgerichten
- Mehr Vollkorn** → reich an Ballaststoffen und wertvollen Nährstoffen
- Hochwertige Proteine** → gezielter Einsatz von Hülsenfrüchten, Milchprodukten und Fisch
- Gesunde Fette** → Nüsse, Samen, Kerne und Pflanzenöle anstelle von tierischen Fetten, Frittiertes und Gebackenes gibt es nur selten
- Wenig Zucker** → sparsame und bewusste Verwendung bei der Zubereitung
- Nachhaltigkeit** → wenn möglich wird zu regionalen und saisonalen Produkten gegriffen



Rezeptdatenbank

www.gesundes-oberoesterreich.at/rezepte