

A collage of fresh food items including bread, apples, garlic, and peppers, with a red graphic overlay containing text.

Was bedeutet  
**VOLLWERT-  
KOST?**



## Was bedeutet „Vollwertkost“?

Kinder brauchen viele wichtige Nährstoffe, damit sie groß und stark werden und sich gut konzentrieren können. Deshalb gibt es bei uns:

- Viel frisches **Obst und Gemüse**
- **Vollkornprodukte** (z.B. Vollkornbrot oder Vollkornnudeln)
- **Hülsenfrüchte** (z.B. Linsen, Erbsen oder Bohnen)
- Besondere **Getreidesorten** (z.B. Bulgur, Hirse oder Zartweizen)
- **Kräuter, Nüsse und Samen** als leckeres Topping

Das Essen wird möglichst wenig verarbeitet. So bleiben viele **Vitamine und Nährstoffe** erhalten – das ist **gut für den Körper und schonend für die Umwelt**.