

## PRESSEMITTEILUNG

### **Gesunde Ernährung im Frühling: Die neue saisonale Ernährungspyramide von VielfaltMenü**

**Berlin, 18.03.2025** – Mit den ersten warmen Tagen des Jahres beginnt auch die Saison für frische, regionale Lebensmittel. Gerade in Schulen und Kitas spielt eine ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder. Der Schul- und Kita-Caterer VielfaltMenü hat eine speziell an die Frühlingszeit angepasste Ernährungspyramide entwickelt, die sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientiert und ausschließlich saisonale und regionale Lebensmittel berücksichtigt.

#### **Warum ist eine saisonale Ernährung im Frühling so wichtig?**

Nach den Wintermonaten benötigt der Körper eine Extraportion Vitamine und Nährstoffe, um wieder mit voller Energie durchzustarten. Die frischen Frühlingszutaten liefern genau das: von vitaminreichen Frühlingskräutern über leicht verdauliche Gemüsesorten bis hin zu fruchtigen Beeren. Durch die Verwendung regionaler Lebensmittel wird zudem die Umwelt geschont und die lokale Landwirtschaft unterstützt.

#### **Die wichtigsten Komponenten der Frühlings-Ernährungspyramide:**

- **Getränke:** Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essenziell. Empfohlen werden mindestens 1,5 Liter Wasser, im besten Fall ein Liter pro 20 Kilogramm Körpergewicht oder ungesüßter Tee täglich, gerne aus heimischen Kräutern wie Pfefferminze, Kamille oder Brennnessel. Empfohlene Wochenmenge: ca. zehn bis 12 Liter.



- **Obst und Gemüse:** Täglich fünf Portionen, vorzugsweise aus saisonalem Anbau wie Spargel, Radieschen, Rhabarber oder erste Erdbeeren. Diese liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem stärken. Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen sind zusätzliche Eiweißlieferanten. Empfohlene Wochenmenge: ca. 3,5 kg.
- **Vollkornprodukte:** Getreideprodukte aus Dinkel, Roggen oder Hafer fördern eine langanhaltende Sättigung und eine gesunde Darmflora. Empfohlene Wochenmenge: ca. 1,5 Kilogramm.
- **Milch und Milchprodukte:** Joghurt, Quark und Käse aus regionaler Produktion versorgen den Körper mit Kalzium und Eiweiß. Empfohlene Wochenmenge: ca. ein Liter Milch oder 500 Gramm Milchprodukte.
- **Pflanzliche Öle und Nüsse:** Hochwertige Öle wie Leinöl oder Walnussöl sowie Nüsse sind wichtige Omega-3-Fettsäure-Quellen. Empfohlene Wochenmenge: ca. 100 Milliliter Öl und 150 Gramm Nüsse.
- **Hülsenfrüchte:** Erbsen, Linsen oder Bohnen sind ideale pflanzliche Eiweißlieferanten und eine nachhaltige Alternative zu tierischen Produkten. Empfohlene Wochenmenge: zwei bis drei Portionen (ca. 500 Gramm).
- **Fisch:** Ein- bis zweimal pro Woche sind regionale Süßwasserfische wie Forellen oder Karpfen eine gesunde Wahl. Empfohlene Wochenmenge: ca. 300 bis 400 Gramm.
- **Fleisch und Wurst:** Weniger ist mehr – maximal 300 bis 600 Gramm pro Woche, die idealerweise aus nachhaltiger Erzeugung stammen.
- **Süßes und Fast Food:** Diese sollten nur selten und bewusst konsumiert werden. Selbstgemachte Backwaren mit frischen Früchten sind eine gesündere Alternative. Empfohlene Wochenmenge: max. zwei kleine Portionen (ca. 150 Gramm).



## **Gesunde Gewohnheiten von klein auf fördern**

*„Eine bewusste Ernährung trägt sowohl zur Gesundheit als auch zur Bildung bei. Wer früh lernt, sich ausgewogen zu ernähren, profitiert ein Leben lang davon. Mit unserer neuen Frühlings-Ernährungspyramide möchten wir Eltern, pädagogisches Fachpersonal und Kinder dabei unterstützen, gesunde Lebensmittel in den Alltag zu integrieren – nachhaltig, regional und lecker“,* erklärt Markus Grube, Geschäftsführer von VielfaltMenü.

VielfaltMenü setzt sich als eine der führenden Anbieterinnen hochwertiger und abwechslungsreicher Verpflegungslösungen dafür ein, dass Kinder eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung erhalten. Die neue Ernährungspyramide für den Frühling zeigt, wie einfach es ist, mit frischen, saisonalen Zutaten leckere und gesunde Mahlzeiten zuzubereiten.

### **Über VielfaltMenü**

*Bei VielfaltMenü ist der Name Programm: Als einer der führenden regionalen Verpflegungsanbieter für Schulen und Kindergärten, ermöglicht VielfaltMenü eine abwechslungsreiche, gesunde und hochwertige Essensversorgung von Kita- und Schulkindern. Mit DGE-zertifizierter Menülinie und Bio-Zutaten von regionalen Erzeugern leistet VielfaltMenü einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und engagiert sich aktiv für die Ernährungsbildung von Kindern und Jugendlichen. Seine anerkannte Verpflegungskompetenz unterstreicht VielfaltMenü darüber hinaus mit attraktiven, vielfältigen Konzepten für die moderne Betriebsgastronomie und steht für einen wertschätzenden und ressourcenschonenden Umgang mit Lebensmitteln. Weitere Informationen unter: <https://vielfaltmenue.com>*

### **Pressekontakt VielfaltMenü GmbH**

Annika Bornschein

[presse@vielfaltmenue.com](mailto:presse@vielfaltmenue.com)