

## Die Ernährung im Mutter und Kind Kurheim Alpenhof

Zur Stärkung, Heilung, Kräftigung des menschlichen Organismus trägt die Ernährung entscheidendes bei. Hier kommt es nicht nur darauf an, ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein und Wohlgefallen am Geschmack zu finden, sondern durch Beachtung der Lebensmittel und ihrer Qualitäten die Lebensqualität zu verbessern. Daher sind uns folgende Kriterien wichtig:

Verwendung und Zubereitung von Getreide in vielfältiger und insbesondere auch schmackhafter Weise, z.B. im Vollkornbrot, Müsli, täglichem Angebot an süßem Reis-, Hirse- oder Dinkelbrei. Getreide verfügt über große eigene Aufrichtekräfte, hat viel Luft und Sonne in sich aufgenommen und regt den Organismus des Menschen kräftigend an.

Obst, Gemüse werden nur frisch verwendet, keine Tiefkühlprodukte oder Konserven. Die Zutaten sind fast ausschließlich aus kontrolliert biologischem Anbau, bevorzugt der Jahreszeit entsprechend.

Die Mahlzeiten werden Ihnen serviert. Wir sehen von einem Buffet ab, um Ihnen eine ruhige Essensatmosphäre ermöglichen zu können. Es ist schön, wenn die Mahlzeiten gemeinsam begonnen werden können und auch die Kinder die Notwendigkeit beim Essen sitzen zu bleiben von Anfang an als gegeben erleben.

**Je nach Erkrankungsbild gibt es eine individuelle Diät, die in Zusammenarbeit mit dem Arzt, dem Koch und der Diätassistentin ausgearbeitet wird. Auf eigenen Wunsch oder auf Empfehlung des Arztes gibt es Ernährungsberatungsgespräche bei der Diätassistentin.**