

Checkliste Schulessen

Die Mittagsmahlzeit in der Ganztagschule

- ✓ Das warme Mittagessen kann nicht durch eine kalte Mahlzeit ersetzt werden. Es hat aufgrund der Lebensmittelzusammensetzung eine besondere Bedeutung für die Nährstoffzufuhr.
- ✓ Zu jedem Essen sollte ein energiefreies oder energiearmes Getränk angeboten werden, am besten kostenlos.
- ✓ Die große Altersspanne der Schüler verlangt die Verfügbarkeit eines für alle Altersgruppen geeigneten Ernährungskonzeptes, das wir in der „optimierten Mischkost“ finden.

Bieten Sie an:

- ✓ reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke,
- ✓ etwas mäßiger tierische Lebensmittel,
- ✓ sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßwaren.

Der **Wochenspeisenplan** für 5 Tage sollte so aussehen:

- ✓ 1 Fleischgericht
- ✓ 1 Eintopf oder Auflauf (vegetarisch)
- ✓ 1 Seefischgericht
- ✓ 1 vegetarisches Gericht
- ✓ 1 frei gewähltes Gericht (z. B. 1 Fleischgericht, 1 fleischfreies Gericht mit Vollkorngetreide oder 1 süßes Hauptgericht)
- ✓ mindestens 2- bis 3-mal frisches Obst,
- ✓ mindestens 2- bis 3-mal Rohkost oder frischer Salat,
- ✓ mindestens 2-mal frische Kartoffeln.
- ✓ Der **Menüzyklus** muss mindestens 4–6 Wochen betragen.

Kriterien für die Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel

- ✓ Bevorzugung von Obst und Gemüse als Frischware (75 Prozent)
- ✓ Orientierung am saisonalen und regionalen Angebot
- ✓ Die Produkte können auch vorverarbeitet, als vorgewaschene, geschälte oder geschnittene Ware eingesetzt sowie als Tiefkühlprodukte verwendet werden.
- ✓ Getreideprodukte sind zu mindestens 50 Prozent aus Vollkorn. Es wird überwiegend Vollkornbrot angeboten.
- ✓ Als Getränke werden Trinkwasser, Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte sowie Früchte- oder Kräutertees zur Verfügung gestellt.
- ✓ Bei der Auswahl von Fleisch, Fleischerzeugnissen und Wurst werden magere Produkte verwendet. Insbesondere bei Wurst sollte der Fettgehalt unter 30 % liegen. Fleisch und Fleischerzeugnisse stammen bevorzugt aus artgerechter oder ökologischer Tierhaltung. Formfleisch wird nicht verwendet.
- ✓ Milch und Milchprodukte werden bevorzugt mit einem Fettgehalt von 1,5 % eingesetzt (mögliche Ausnahme bei Schulmilchprojekten).
- ✓ Für die fettarme Zubereitung der Speisen und Salate werden bevorzugt Rapsöl zum Kochen und Braten sowie alternativ Olivenöl verwendet. Gehärtete Fette werden vermieden. Als Streichfette eignen sich entweder ungehärtete Pflanzenmargarine oder Butter. Frittierte Speisen werden wenig angeboten.
- ✓ Fisch stammt möglichst nicht aus überfischten Beständen. Für die wöchentliche Fischportion sind auch Fischprodukte wie beispielsweise Fischstäbchen möglich, die fettarme Zubereitung im Backofen wird empfohlen.
- ✓ Produkte, die synthetische Farb- und Konservierungsstoffe, künstliche Aromen oder Ge-

Checkliste Schulverpflegung

schmacksverstärker enthalten, sollten möglichst vermieden werden. Die Kennzeichnung unterliegt den Vorschriften der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung sowie der Zusatzstoffzulassungsverordnung. Mindestens 10 % der eingekauften Lebensmittel (bezogen auf den Gesamtwareneinsatz) stammen aus ökologischer Landwirtschaft. Generell wird darauf geachtet, dass die Transportwege der eingekauften Lebensmittel möglichst kurz sind.

Empfehlungen für die Zwischenmahlzeiten

- ✓ Milch oder fettarme Milchprodukte (1,5 % Fett), z.B. als Trinkmilch oder Joghurt im Müsli (Vollkornflocken mit z.B. Nüssen selbst gemischt bzw. fertig gekaufte Vollkornflocken-Mischung ohne Zuckerzusatz, dazu obligatorisch: frisches Obst),
- ✓ Gemüse oder Obst (als Rohkost),
- ✓ Vollkornbrot bzw. Brot mit hohem Schrotanteil oder Getreideflocken (als Müsli),
- ✓ Margarine oder Butter sparsam als Brotaufstrich verwendet,
- ✓ magerer Wurst- oder Käseaufschnitt als Brotbelag,
- ✓ energiefreies bzw. energiearmes Getränk (Trinkwasser, Mineralwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee oder Saftchorlen aus 2 Teilen Wasser und 1 Teil Saft).

Zusätzlich gilt unabhängig vom ausgewählten Verpflegungssystem:

- ✓ Warmhalte- bzw. Standzeiten sind so kurz wie möglich zu halten. Idealerweise beträgt die Warmhaltezeit nicht mehr als 30 Minuten. Mehr als drei Stunden sind nicht akzeptabel. Die Temperatur darf nicht unter 65°C fallen bzw. 70°C überschreiten.
- ✓ Für das Personal sind Sanitär- und Sozialräume bereit zu stellen.
- ✓ Für die Entsorgung und Reinigung des Geschirrs ist ein gesonderter Bereich vorzusehen.
- ✓ Es gelten die Bestimmungen der Lebensmittelhygieneverordnung (LMHV) bzw. EU-Verordnung Nr. 852/2004 und das Infektionsschutzgesetz (IfSG).

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), die Verbraucherzentralen und der Ökologische Großküchen Service (ÖGS) stellten Anfang Mai in Berlin erstmalig bundesweite Rahmenkriterien für die Schulverpflegung vor. Entwickelt wurden diese im Rahmen der Informationskampagne „10 % Bio – Das kann jeder“. Die Kriterien dienen Schulen und Schulträgern, Caterern, aber auch Lehrern und Eltern sowie Multiplikatoren, wie z.B. Ernährungsberatern und Stadtschulämtern, als wichtige Entscheidungshilfe und Orientierung für das Verpflegungsangebot an Schulen. Sie gelten für alle Schulformen, alle Altersgruppen und alle Verpflegungssysteme und sind einfach in die Praxis umzusetzen.

Quellen bzw. weiterführende Informationen:

Die Rahmenkriterien sowie weitere Informationen zu der Kampagne sind im Internet unter www.biokannjeder.de zu finden. Außerdem können die Kriterien als Broschüre über die Geschäftsstelle des Bundesprogramms Ökologischer Landbau unter der e-mail geschaeftsstelle-oekolandbau@ble.de bezogen werden.

Dr. Charlotte Conze, Essen in Schulen: Wunsch, Wirklichkeit, Anforderungen - Auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Ganztagschule, Fachvortrag 30.11.2005 Fachhochschule Güstrow