

Lecker und gesund

Ein Ernährungskonzept für die Ganztagsschule oder den Ganztagsunterricht

Spaß am Essen hat in der Ernährung von Kindern und Jugendlichen Priorität!

1. Grundsätzliche Anforderungen

- Kinder und Jugendliche sollen pro Tag 1 warme Mahlzeit (Mittag) und 2 Zwischenmahlzeiten am Vormittag und Nachmittag einnehmen.

Als Zwischenmahlzeiten sollten Obst und Gemüse roh, Brot und Getreideflocken, Milch und Milchprodukte sowie eher selten Kuchen und Kekse (siehe: Schülercafe/Schulkiosk) angeboten werden.

- Getränke wie Wasser, Saftschorlen oder Teegetränke sollten immer zur Selbstbedienung bereitstehen.
- Grundsätzlich sollten regionale und saisonale Produkte genutzt werden.
- Kennzeichnung von Zusatzstoffen in Nahrungsmitteln

Liste der verwendeten Zusatzstoffe, die gekennzeichnet werden sollen:

- mit Farbstoff
- mit Konservierungsstoff oder konserviert
- mit Antioxidationsmittel
- mit Geschmacksverstärker
- mit Phosphat
- mit Süßungsmittel
- enthält eine Phenylalanin- Quelle
- geschwefelt
- geschwärzt
- gewachst
- kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken

Die Kennzeichnung kann auf dem Speiseplan durch Hochzahlen erfolgen!

- Entwicklung eines Qualitätssicherungskonzeptes (z.B. Steuerungsgruppe) und Beauftragung einer/s Koordinierungsfachkraft.
- Ausbau der Initiative „Kein Kind ohne Mahlzeit“
- Einführung eines transparenten und einheitlichen Buchungs- und Abrechnungssystems

2. Schülercafe/Schulkiosk an den Schulstandorten

- Empfehlenswerte Getränke Kräuter- und Früchtetees
- Diverse ungesüßte Fruchtsäfte als Schorle
- Mineralwasser
- Leitungswasser (nach Qualitätskontrolle)

- Vollkornbrot und Brötchen
- Milch- und Milchprodukte
- Obst
- Gemüserohkost
- Toast, Blätterteigstückchen
- Fettreduzierter Aufschnitt
- einige Süßigkeiten (erhöht die Akzeptanzbereitschaft der Schüler/-innen)
- Ausgabe der Waren zum Selbstkostenpreis

3. Anforderungen an das Mittagessen

- Täglich sollen 2 Menüs angeboten werden, eines der Menüs sollte aus vegetarischen Zutaten bestehen (ethischen und religiösen Gründen)
- Rhythmus des Menüwechsels beträgt 4 – 5 Wochen.
- 25% der Lebensmittel soll aus der ökologischen Landwirtschaft kommen, wie z. B. Gemüse oder Obst.
- Hauptbestandteil der Mittagsverpflegung sollen frisch gekochte Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln und Gemüse (roh oder gekocht) oder Salat sein.
- 2- mal pro Woche eine Fleischbeilage oder –einlage
- 1-mal pro Woche Fisch
- 1-mal pro Woche vegetarisch aus Hülsenfrüchten oder Getreide
- Hinsichtlich der Zubereitungsform sind frittierte Speisen wie Pommes, aufgrund des hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren wenig geeignet und daher nur selten einzusetzen.
- Bei den verwendeten Fleisch- und Fleischprodukten wird qualitativ hochwertige Ware verwendet.
- Formfleisch wird äußerst selten eingesetzt.
- Bei Obst und Gemüse sollten saisonale Aspekte berücksichtigt werden. Das Obst und Gemüse soll vorwiegend frisch oder tiefgekühlt verwendet werden.
- Fertigsuppen werden nicht eingesetzt.
- Auf den Einsatz von Fertigprodukten wird weitgehend verzichtet.
- Nicht verwendet werden: Fertigsoßen, Geschmacksverstärker, künstliche Farbstoffe sowie synthetische Konservierungsstoffe.
- Es werden keine Light-Produkte verwendet.
- Einzelverpackte Dessert (Joghurtbecher) und Getränke werden nicht eingesetzt.
- Bei Bedarf muss ein Diät- und Allergikeressen ohne Aufpreis zur Verfügung gestellt werden.
- Zum Mittagessen sollte eines der folgenden Getränke angeboten werden:

Kräuter- und Früchtetees, diverse ungesüßte Fruchtsäfte als Schorle, Mineralwasser, Leitungswasser (nach Qualitätskontrolle)

4. Flankierende Aktionen zur Profilierung des Themas Ernährung und Gesundheit an den Schulen

- 1-mal im Monat ein offenes Frühstück in der Schule anbieten z. B. vor Schulbeginn
 - Elternkochkurse anbieten.
 - Informationsveranstaltungen anbieten.
 - Aktionstage und Projekte um das Thema Ernährung und Gesundheit .
 - Einen Weltsuppentag durchführen.
 - Einen Weltnudeltag anbieten.
 - Im Herbst einen Keltertag mit Aktionen rund um den Apfel und ein Apfelménü anbieten.
 - Regionalen Geschmackstag anbieten - typisch westfälisch.
 - Produzenten und Direktvermarkter einladen, um eine Verkostung durchzuführen.
 - Eine Biowoche im Vierteljahr einführen oder einen festen Tag in der Woche ist Biotag.
-
- Beteiligung an der „Billerbecker Gesundheitswoche“
 - Beteiligung an Wettbewerben und Ausschreibungen
 - AGs zum Thema „Ernährung und Gesundheit“ in den Ganztag einplanen
 - Ergänzende Förderung von Sport- und Spielangeboten