



Ihr legt großen Wert auf gesunde Ernährung?

Die Speisenauswahl **in Grün** (Menü-Linie 1 mit Dessert) entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“. Diese wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert und mit dem

DGE-Logo  ausgezeichnet.

Der DGE-Qualitätsstandard zeigt im Detail, wie ein gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot in der Schule aussehen sollte.

Das Ziel ist eine bedarfsgerechte und vollwertige Verpflegung für die gesunde Entwicklung von Schülerinnen und Schülern.

Ausgehend von 5 Mittagsmahlzeiten pro Woche umfasst unsere **grüne** Menülinie¹:



👍 täglich Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln

👍 täglich Gemüse oder Salat



👍 wenig hochverarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes, Kroketten etc.) 


👍 wenig frittierte/panierte Produkte



👍 mind. 1 x pro Woche Hülsenfrüchte

👍 mind. 1 x pro Woche Vollkornprodukte



👍 max. 1 x pro Woche Fleisch, davon mind. 1 x in zwei Wochen mageres Muskelfleisch wie z. B. Hähnchen- oder Putenbrust 

👍 mind. 1 x pro Woche Fisch, davon mind. 1x in zwei Wochen fettreichen Fisch wie z. B. Lachs 


👍 max. 1 x pro Woche Fleischersatzprodukte wie z. B. "Würstchen" auf Sojabasis



👍 mind. 2 x pro Woche Milch und Milchprodukte

👍 mind. 2 x pro Woche frisches Obst



Bereits im frühen Kindesalter wird das Fundament für das spätere Essverhalten gelegt. Deshalb sollte eine ausgewogene Ernährung bereits in jungen Jahren gefördert und gestärkt werden. 

Bausteine für eine vollwertige Ernährung²:

- Kartoffeln und Getreideprodukte sind wertvolle Kohlenhydratquellen und somit der wichtigste Energielieferant für den Körper!
- Vollkornprodukte enthalten viele Ballaststoffe. Diese machen länger satt und sind gut für die Verdauung.
- Gemüse und Salat liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, welche uns vor Krankheiten schützen können.
- Hülsenfrüchte liefern neben reichlich Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen auch Eiweiß.
- Obst steckt ebenfalls voller Vitamine und Ballaststoffe.
- Milch und Milchprodukte liefern Eiweiß sowie Calcium und Vitamin D, welche Zähne und Knochen stärken.
- Jod ist für unsere Funktion der Schilddrüse und sämtliche Stoffwechselprozesse unentbehrlich. Daher werden Seefische als Jodlieferanten empfohlen.
- Zusätzlich enthalten Fettfische wie Lachs und Hering hochwertiges Protein sowie lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren.

Literatur:

¹ Deutsche Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.) (2020): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, Bonn.

² Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2020): DGE-Qualitätsstandard. Im Internet unter: https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf