

Mittagessen in der Schule - gesund und lecker!?

Schulverpflegung = gute Verpflegung?

Was isst mein Kind da eigentlich jeden Tag? Ist das Essen in der Schule wirklich gut oder sollte mein Kind lieber zu Hause Mittag essen? Kann ich als Elternteil die Mittagsverpflegung in der Schule verbessern? Und wenn ja, wie?



Foto | © Gerhard Seybert, stock.adobe.com

Was isst mein Kind eigentlich in der Schule?

Diese Frage lässt sich natürlich nicht so pauschal beantworten. Hier gilt: Nachfragen und Interesse zeigen. Fragen Sie Ihr Kind, was es zum Mittagessen gab, informieren Sie sich über den Menüplan und die Zutaten und Zusatzstoffe oder nehmen Sie Kontakt mit den zuständigen Fachkräften auf. In der Regel berichten diese gerne über ihre Arbeit und wie die Menüs zubereitet werden.

Ist das Essen in der Schule wirklich gut?

Sie wissen jetzt vielleicht, was in der Schule auf den Tisch kommt, aber ist das Ganze auch gesund? Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat eine hilfreiche Initiative für Eltern gestartet: „[Macht Dampf!](#)“. Dort erfahren Sie Wissenswertes über gesundes Essen und finden eine [Checkliste](#) sowie einen [Essenskalender](#) zum Ausdrucken. Damit können Sie die Qualität der Schulverpflegung prüfen und wissen danach, wie zufrieden Sie mit dem Schulessen sein können.

Kann ich als Elternteil die Mittagsverpflegung in der Schule verbessern?

Natürlich ist es möglich, aber es erfordert auch etwas Arbeit. Sollten Sie gravierende Mängel feststellen, dann finden Sie bei [„Macht Dampf!“](#) zahlreiche Tipps und Hilfen, wie Sie sich zur Verbesserung der Schulverpflegung an Ihrer Schule einsetzen können. Sie können sich mit anderen Eltern zusammenschließen, sich in Elternvertretungen und/oder Elternverbänden engagieren oder im Versorg-

ungsausschuss der Schule mitarbeiten. Es lohnt sich!



Foto II © WavebreakMediaMicro, stock.adobe.com

Sollte mein Kind nicht lieber doch zu Hause Mittag essen?

Es kann eine sehr gute und lehrreiche Erfahrung für Ihr Kind sein, zusammen mit anderen in der Schule zu essen. Natürlich kann Ihr Kind aber auch zu Hause Mittag essen, wenn Sie die Möglichkeit dazu haben. Insbesondere, wenn die Versorgungssituation in der Schule trotz Ihrer Bemühungen nicht verbessert wird oder Ihr Kind ungerne in der Schule isst. Wenn Sie also lieber selbst kochen möchten oder Ihre Schule kein Ganztagsangebot mit Mittagsverpflegung hat, gibt es auf der Seite der [Deutschen Gesellschaft für Ernährung \(DGE\) Speisepläne](#) mit Rezepten speziell für Grundschulkindern. Sie bieten eine gute Unterstützung bei der Essensplanung und Sie können Ihrem Kind genau erklären, was an welchem Tag auf den Teller kommt.

Tipps: Sie haben nicht immer genügend Zeit, frisch zu kochen? Dann kochen Sie doch einfach mehrere Portionen (zum Beispiel Suppen oder Eintöpfe) und frieren diese ein. So haben Sie immer einen guten und gesunden Vorrat und können ganz nach Bedarf etwas auftauen.

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2015). DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. 4. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck. Bonn. Abgerufen von https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf [17.04.2019].

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). (2017). Nährstoffoptimierte Wochenspeisepläne. Abgerufen von <https://www.schuleplusessen.de/rezepte/speiseplaene/> [18.04.2019].