

Mittagessen in der Schule

Die zunehmende Zahl an Ganztagschulen bringt neue Herausforderungen mit sich – eine davon ist die Zubereitung eines gesunden und zugleich leckeren Mittagessens. Welche Kriterien sollte die Mittagsverpflegung erfüllen, damit das gelingt? Wo gibt es gesunde Rezepte zum Nachkochen?



Foto | © Gerhard Seybert, stock.adobe.com

Was gibt es wie oft?

Welche Lebensmittel gehören überhaupt in die Schulküche? Wie oft sollte zum Beispiel Fleisch auf dem Speiseplan stehen? Diesen Fragen widmet sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Eine gute Orientierung für eine gesunde und ausgewogene Mittagsverpflegung bietet der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. Hier ist genau ersichtlich, wie oft welche Lebensmittel in der Schulküche sinnvoll sind. Bei zwanzig Verpflegungstagen (vier Wochen) sollte zum Beispiel nur acht Mal Fleisch auf den Teller kommen und mindestens vier Mal Fisch. Außerdem sollte möglichst mit Rapsöl gekocht werden (DGE 2015, S. 19). Die DGE-Checkliste für eine ausgewogene Gestaltung des Essensplans können Sie einfach ausdrucken und damit Ihre eigenen Speisepläne überprüfen!

Rezepte für Ihren ausgewogenen Speiseplan

Die Konzeption gesunder und ausgewogener Speisepläne kann durchaus eine Herausforderung sein – insbesondere, wenn Sie sich zuvor noch nicht nach dem DGE-Qualitätsstandard gerichtet haben oder Sie bisher wenig Erfahrung mit der Erstellung von Speiseplänen haben. Eine große Hilfestellung zur Konzeption von gesunden Speiseplänen gibt Ihnen die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\)](#): Auf der Website finden Sie

insgesamt [sechs Speisepläne für jeweils vier Wochen](#). Die Rezepte sind praxiserprobt und schnell zuzubereiten (DGE 2017). Außerdem gibt es dort Rezepte und Ideen für die Gestaltung eines warmen oder kalten Snackangebotes. Probieren Sie es aus!

Darüber hinaus bietet die DGE in ihrem [Medienservice](#) vielfältige Informationsbroschüren zu Themen wie Schulverpflegung, Lebensmittelkennzeichnung, Ausstattung der Schulküche, vollwertige Ernährung, Snacks, Getränke und vieles mehr!

Das richtige Catering

Natürlich gibt es nicht in jeder Schule die Möglichkeit, eine eigene Küche einzurichten und die Speisen vor Ort zuzubereiten. Legen Sie bei der Auswahl der Caterer/Zulieferer die gleichen Qualitätskriterien an, wie Sie es in einer eigenen Küche tun würden. Eine gute Kommunikation mit den Dienstleistern kann hier viel bewirken. Achten Sie bei der Auswahl des Caterers auch auf Zertifikate, zum Beispiel von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, diese sind ein guter Hinweis auf eine hohe Qualität der Verpflegung (DGE 2015, S. 40). Lesen Sie hier mehr zum Thema Zertifikate.



Foto II © WavebreakMediaMicro, stock.adobe.com

Schülerinnen und Schüler reden mit!

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler ihre Verpflegung soweit es geht mitgestalten! Fragen Sie die Kinder nach ihrer Meinung zum bisherigen Schulessen oder räumen Sie der Schüler/innenvertretung einen Sitz im Versorgungsausschuss ein. Die Möglichkeit zur Mitbestimmung vergrößert die Akzeptanz der Schulverpflegung bei den Schülerinnen und Schülern. So können Schüler- und Lehrerschaft gemeinsam die Qualität der Versorgung an Ihrer Schule verbessern (DGE 2015, 24ff.).

Tipp: Gut beraten mit den Vernetzungsstellen Schulverpflegung

Die Vernetzungsstellen Schulverpflegung (VNS) beraten Sie gerne, wenn Sie Fragen zur Schulverpflegung haben. Die Vernetzungsstellen gibt es in jedem Bundesland und helfen Ihnen vor Ort, eine gesündere Ernährung zu realisieren. Zum Beispiel bei Fragen der Hygiene oder Lebensmittelauswahl haben Sie einen kompetenten Partner an Ihrer Seite (BLE o.J.). In Niedersachsen finden themenbezogene regionale Treffen statt; die Teilnehmenden erlernen die praktische Umsetzung der Schulverpflegung und finden Antworten auf ihre individuellen

Fragen und Problemstellungen (Vernetzungsstelle Schulverpflegung Niedersachsen 2018). In den weiterführenden Links finden Sie Verlinkungen zu den Vernetzungsstellen in den einzelnen Bundesländern.

Quellen:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (o.J.). Aufgaben und Ziele der Vernetzungsstellen Schulverpflegung (VNS). Abgerufen von <https://www.inform.de/wissen/aufgaben-und-ziele-der-vernetzungsstellen-schulverpflegung-vns/> [23.05.2018].

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 [17.04.2018].

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2017). Nährstoffoptimierte Wochenspeisepläne. Abgerufen von <https://www.schuleplusessen.de/rezepte/speiseplaene/> [18.04.2018].

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Niedersachsen (2018). Veranstaltungen. Abgerufen von <http://www.dgevesch-ni.de/index.php/aktuelles/veranstaltungen> [24.05.2018].

Wissenschaftliches Zentrum für Catering, Management und Kulinaristik (ZCMK) (Hrsg.). (2018). whatsEAT. Markenzeichen für gute Schul-Catering-Produkte. Abgerufen von <http://whatseat.de/> [18.04.2018].