

Deutsche **G**esellschaft für **E**rnährung

Der Schulalltag erfordert eine gute Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Um dies zu gewährleisten, sollten sich Schüler ausgewogen ernähren.

Essen die Schüler mittags in der Schule, sollten sie ein entsprechendes Speisenangebot bekommen, damit sie - egal für welches Essen sie sich entscheiden - eine gesunde Wahl treffen. Schule hat dadurch die Chance, Schüler/innen an einen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil heranzuführen.

Der Qualitätsstandard für die Schulpflege der DGE :

Speisen, die 5x wöchentlich enthalten sein müssen:

< Gemüse

< eine Stärkebeilage in Form von Kartoffeln, Reis, Teigwaren und anderen

Getreideprodukten



Speisen, die mindestens zweimal wöchentlich enthalten sein müssen:

< Obst < Rohkost oder Salat < Milch und Milchprodukte

< vegetarisches Gericht (auf Basis von Kartoffeln, Getreideprodukten, Gemüse/Rohkost)

Speisen, die mindestens einmal wöchentlich enthalten sein müssen

< Seefisch (aus nicht überfischten Beständen)

< Vollkornprodukte (z. B. in Form von Naturreis o. Vollkornteigwaren)

< mageres Muskelfleisch



Speisen, die mindestens einmal in zwei Wochen enth. sein müssen

< fettreicher Seefisch

Speisen, die höchstens einmal wöchentlich vorkommen dürfen

< Fleisch/Wurst, das nicht zu magerem Muskelfleisch zählt < frittierte und/oder panierte Produkte

Die Speisenfolgen die mit dieser rosa Farbe hinterlegt sind

entsprechen den Richtlinien der DGE

