



Speisenplan-Schnell-Check




Arbeitsblatt (Gruppenarbeit): Häufigkeiten

Ihr seid an Themen wie Klimaschutz und Nachhaltigkeit interessiert und wollt etwas tun?

Dann ist es u. a. wichtig, viele pflanzliche Lebensmittel und wenig(er) tierische zu essen!

Prüft mit Hilfe der folgenden Check-Liste, ob bei eurem Schulmittagessen die Häufigkeiten pflanzlicher und tierischer Lebensmittel(-gruppen) den aktuellen Empfehlungen für eine nachhaltige und gesundheitsfördernde (also auch noch gut für euch selbst!) Schulverpflegung entsprechen.

Nutzt dazu den Speisenplan eurer Schule für einen Monat und **kreuzt** in der Tabelle **an**, ob das jeweilige Kriterium zutrifft, nicht zutrifft oder unklar ist. Evtl. müsst ihr euch zusätzlich auch in der Mensa umsehen.

	Unser Schulmittagessen bietet im _____ ... Monat und Jahr	 trifft zu	 trifft nicht zu	 unklar
1	... täglich mindestens ein vegetarisches Gericht.			
2	... täglich Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln.			
	• davon pro Woche mindestens ein Vollkornprodukt.			
3	... täglich Gemüse.			
	• davon pro Woche mindestens 1 x Hülsenfrüchte. (z. B. Kichererbsen, Linsen, Kidney-Bohnen)			
	• davon pro Woche mindestens 2 x als Rohkost.			
4	... pro Woche mind. 2 x Obst.			
	• davon pro Woche mindestens 1 x als Stückobst.			
5	... pro Woche mindestens 2 x Milch und Milchprodukte.			
6	... pro Woche maximal 1 x Fleisch/Wurstwaren.*			
7	... pro Woche 1 x Fisch.*			
8	... täglich ein Getränk (ohne Zucker und Süßungsmittel).			

* entfällt bei rein vegetarischem Angebot

Hinweis: Die o.g. Anforderungen stammen aus dem

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen (siehe Mittagsverpflegung S. 44/45):

https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de