

# Schulische Mittagstische

## Auswahl der Lebensmittel für die Mittagsmahlzeiten



Die folgende Zusammenstellung enthält Verwendungsangaben und soll als Wegweiser für die Auswahl bezüglich Qualität und Herkunft der Lebensmittel dienen.

Lebensmittelgruppe	Verwendungsangaben / Qualität und Herkunft der Produkte
<b>Getränke</b>	<p>Trinkwasser muss zu jeder Mittagsmahlzeit frei verfügbar und leicht zugänglich sein</p> <p>Als weiteres Getränk können Mineralwasser oder ungesüsster Kräuter- und Früchtetee angeboten werden.</p> <p>Ausnahmsweise verdünnter Fruchtsaft anbieten (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser)</p>
<b>Getreide</b>	<p>Grundsätzlich werden Vollkorngetreideprodukte im Angebot integriert. 50% des Brotes wird in Form von Vollkornbrot angeboten.</p> <p>Reis (parboiled) oder Vollkornreis</p> <p>Teigwaren</p> <p>Teigmassen für Knöpfli oder Pizza mit Dinkel- oder Weizen-Vollkornmehl herstellen</p> <p>Mais</p> <p>Couscous</p> <p>Bulgur</p> <p>Hirse</p>
<b>Kartoffeln</b>	<p>Kartoffeln: frisch zubereitet, z.B. als Salzkartoffeln oder Gschwellti</p> <p>Stark verarbeitete Produkte wie Pommes frites und Krokettchen gehören zu den fettreichen Mahlzeiten, die insgesamt max. 2-mal pro Woche angeboten werden sollen.</p>
<b>Hülsenfrüchte</b>	<p>Linsen</p> <p>Kichererbsen</p> <p>Bohnen wie z.B. Borlottibohnen, Kidneybohnen (Indianerbohnen), Erbsen....</p>
<b>Früchte und Gemüse</b>	<p>Regionale und saisonale Produkte sind zu bevorzugen</p> <p>Zu jeder Mahlzeit 1 bis 2 Portionen Gemüse:</p> <p>In Form von Rohkost (Stifte, Scheiben oder anderen Formen)</p> <p>Geschnittene Karotten, Gurke, Paprika, Kohlrabi usw</p> <p>Salatbuffet</p> <p>Gegart mit frischen oder tiefgekühlten Produkten.</p> <p>Täglich frische Früchte ganz oder geschnitten:</p> <p>Zum Essen oder zum Dessert als Fruchtsalat.</p>
<b>Milch und Milchprodukte (ohne Butter und Rahm)</b>	<p>Vollmilch oder Milchdrink</p> <p>Joghurte, Quark, Hart oder Weichkäse</p>

<b>Fleisch, Fleischerzeugnisse, Wurstwaren</b>	<p>Fleisch aus artgerechter Tierhaltung verwenden.          Vor allem Muskelfleisch, kein Formfleisch          Fleischsorten abwechseln, magere Fleischstücke auswählen          Verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst und andere Wurstwaren sowie Paniertes (z.B. Chicken - Nuggets) gehören zu den fettreichen Nahrungsmittel, die insgesamt maximal 2-mal pro Woche angeboten werden sollen.</p>
<b>Fisch</b>	<p>Fische bevorzugen die das MSC-Siegel (Wildfang) oder ein Bio Siegel (Zuchtfisch) tragen oder aus einheimischen Gewässern stammen.          Fischstäbchen gehören zu den fettreichen Mahlzeiten, die insgesamt maximal 2-mal pro Woche angeboten werden sollen.</p>
<b>Dessert</b>	<p>Frische, saisonale Früchte ganz oder geschnitten als Fruchtsalat ohne Zucker          Ausnahmsweise ein Dessert aus Milch oder Milchprodukt</p>
<b>Fette und Oele</b>	<p>Für die kalte Küche und Salate:          Vorwiegend kaltgepresstes Rapsöl verwenden          Zum Backen und Braten bei niedrigen Temperaturen:          Raffiniertes Rapsöl          Zum Kurzbraten und Frittieren HOLL (high oleic low linolenic)- Rapsöl oder HO-(High oleic)- Sonnenblumenöl verwenden          Zur Abwechslung kann Olivenöl verwendet werden          Fette und Öle sparsam einsetzen</p>
<b>Nüsse und Samen</b>	<p>Als Garnitur für Salate verwenden</p>
<b>Gewürze und Zusatzstoffe</b>	<p>Mit frischen Kräutern würzen und garnieren          Salz sparsam verwenden; jodiertes und fluoridiertes Salz einsetzen          Möglichst auf Produkte mit Zusatz von Glutamat (Geschmacksverstärker) und/oder künstlichen Aromen ist zu verzichten</p>
<b>Halbfertig -und Fertiggerichte</b>	<p>Enthalten in der Regel zu viel Fett und häufig Zusatzstoffe und sind generell nicht zu empfehlen.          Chicken – Nuggets oder Fischstäbchen selten anbieten und fettarm zubereiten, im Backofen statt in der Bratpfanne.</p>
<b>Tiefkühlprodukte</b>	<p>Gefrorene Früchte und Gemüse sind qualitativ hochwertig und sind den Produkten aus Konserven vorzuziehen.</p>
<b>Kochart</b>	<p>Das Gemüse bevorzugt dünsten oder dämpfen und bissfest garen          Frittieren als Garmethode auf ein Minimum beschränken.</p>
<b>Bio-Lebensmittel</b>	<p>Es wird empfohlen, dass mindestens 10% des Wareneinsatzes auf Lebensmittel aus biologischer Erzeugung entfallen</p>

Weitere nützliche Informationen finden Sie auch auf [www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch](http://www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch).

#### KINDER IM GLEICHGEWICHT

Das Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen im Kanton St.Gallen.

