

Schulische Mittagstische

Checkliste zur Überprüfung der Mittagsmahlzeiten

Diese Checkliste ermöglicht es den Verantwortlichen für die Mittagstische, das Mahlzeitenangebot an ihrem Mittagstisch zu überprüfen. Mit dieser Vorlage kann über den **Zeitraum von 4 Wochen** (20 Mittagessen) beurteilt werden, in welchem Masse die Kriterien erreicht sind.

Kriterium	Menükomponente gemäss Menüplan	Ist-Situation	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht
1	Kartoffeln (1)		<input type="checkbox"/> mind. 6 x	<input type="checkbox"/> 4 bis 5 x	<input type="checkbox"/> 0 bis 4 x
2	Fetteiche Kartoffelprodukte, z.B. Pommes Frites, Kroketten etc.) (2)		<input type="checkbox"/> max. 2 x	<input type="checkbox"/> 3 x	<input type="checkbox"/> > 3 x
3	Reis oder Vollkornreis		<input type="checkbox"/> mind. 4 x	<input type="checkbox"/> 2 bis 3 x	<input type="checkbox"/> < 2 x
4	Teigwaren, Hirse, Mais , Bulgur, Ebly, Couscous oder Quinoa		<input type="checkbox"/> mind. 6 x	<input type="checkbox"/> 4 bis 5 x	<input type="checkbox"/> < 4 x
5	Hülsenfrüchte (3)		<input type="checkbox"/> mind. 2 x	<input type="checkbox"/> 1 x	<input type="checkbox"/> 0 x
6	Gemüse als Rohkost wird <u>täglich</u> angeboten		<input type="checkbox"/> ja	--	<input type="checkbox"/> nein
7	Gegartes Gemüse (frisch oder tiefgekühlt)		<input type="checkbox"/> mind. 12 x	<input type="checkbox"/> 10 bis 11 x	<input type="checkbox"/> < 10 x
8	Fleisch (4)		<input type="checkbox"/> 6 bis 8 x	<input type="checkbox"/> 9 x	<input type="checkbox"/> > 9 x
9	davon verarbeitete Fleischprodukte wie Wurstwaren oder andere verarbeitete Fertigprodukte (2)		<input type="checkbox"/> max. 2 x	<input type="checkbox"/> 3 x	<input type="checkbox"/> > 3 x

(1) Kartoffeln: Z.B. Salzkartoffeln, Geschwollte Kartoffeln, Kartoffelstock oder im Eintopf

(2) Fetteiche Produkte: Insgesamt sollten nicht mehr als 2 fetteiche Nahrungsmittel pro Woche angeboten werden.

(3) Hülsenfrüchte: Z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja, Tofu

(4) Fleisch: Schnitzel, Pouletschenkel, Hackfleisch, Gulasch, Eintopf

Kriterium	Menükomponente gemäss Menüplan	Ist-Situation	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht
10	Beim Angebot mit Schweinefleisch wird ein alternatives Menü angeboten.		<input type="checkbox"/> ja		<input type="checkbox"/> nein
11	Fisch (5)		<input type="checkbox"/> 2 bis 3 x	<input type="checkbox"/> 1 x	<input type="checkbox"/> 0 x
12	Ei (6)		<input type="checkbox"/> 1 bis 2 x	<input type="checkbox"/> 3 x	<input type="checkbox"/> > 3 x
13	Süßes Hauptgericht (7)		<input type="checkbox"/> 0 bis 2 x	<input type="checkbox"/> 3 x	<input type="checkbox"/> > 3 x
14	Vegetarisches Hauptgericht (kein süßes Gericht) (8)		<input type="checkbox"/> mind.10 x	<input type="checkbox"/> 8 bis 9 x	<input type="checkbox"/> < 8 x
15	Früchte sind täglich im Angebot. (9)		<input type="checkbox"/> ja	--	<input type="checkbox"/> nein
16	Trink- und/oder Mineralwasser ist immer verfügbar.		<input type="checkbox"/> ja	--	<input type="checkbox"/> nein
17	Die einzigen ausserdem verfügbaren Getränke sind: stark verdünnte Fruchtsäfte, ungesüsste Kräuter- und Fruchteees. (Schwarzer Tee und Kaffee erst ab der Oberstufe.)		<input type="checkbox"/> ja	--	<input type="checkbox"/> nein
18	Wiederholung eines Menüs in einer Woche		<input type="checkbox"/> keine Wdh.	<input type="checkbox"/> 1 bis 2 Wdh/Wo	<input type="checkbox"/> > 2 Wdh/Wo
19	Garnituren und Fantasienamen sind erklärt.		<input type="checkbox"/> ja	--	<input type="checkbox"/> nein
20	Fleisch und Fleischerzeugnisse sowie die Tierart sind benannt (z.B. Nuggets, Wurst).		<input type="checkbox"/> ja	--	<input type="checkbox"/> nein
21	Speiseplan stimmt mit dem Angebot vor Ort überein		<input type="checkbox"/> ja	--	<input type="checkbox"/> nein

(5) Fische : Fische bevorzugen die das MSC - Siegel (Wildfang) oder ein Bio - Siegel (Zuchtfisch) tragen oder aus einheimischen Gewässern stammen

(6) Ei: Omelette, Rührei, gekochtes Ei oder verarbeitet in Saucen oder in einem Dessert

(7) Süßes Hauptgericht: Z.B. Milchreis, Apfel – Quarkauflauf oder Griessbrot

(8) Vegetarisches Hauptgericht: Eine eiweissreiche Komponente ist immer auch Bestandteil einer vegetarischen Mahlzeit

(9) Früchte: Frische Früchte ganz oder geschnitten, z.B. als Fruchtsalat zum Dessert

Kriterium	Menükomponente gemäss Menüplan	Ist-Situation	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht
22	Welche Temperatur haben die warmen Speisen?		<input type="checkbox"/> mind. 65 Grad	--	<input type="checkbox"/> < 65 Grad
23	Welche Temperatur haben die kalten Speisen?		<input type="checkbox"/> max. 5 Grad	--	<input type="checkbox"/> > 5 Grad
	Anzahl erreichter / teilweise erreichter / nicht erreichter Kriterien				

Bei der Überprüfung müssen

- ⇒ 14 Kriterien «erreicht» sein,
- ⇒ maximal 4 Kriterien «nicht erreicht»
- ⇒ die Kriterien 6, 7, 16, 22, 23 immer «erreicht» sein.

KINDER IM GLEICHGEWICHT

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