

Schulische Mittagstische

Empfehlungen für die Zusammenstellung von Mittagmahlzeiten

Mit diesen Empfehlungen sollen die Verantwortlichen von schulischen Mittagstischen unterstützt werden, ausgewogene und abwechslungsreiche Menüs für Schülerinnen und Schüler zusammenzustellen. Die Auswahl der Nahrungsmittel entspricht den Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Jede Mahlzeit sollte aus folgenden Komponenten bestehen:

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

wie z.B. Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Brot oder andere Getreideprodukte (Hirse, Dinkel, Mais...), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen...),

Eine grosse Portionen **Gemüse und/oder Salat**

Eiweissreiche Lebensmittel

abwechslungsweise Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Tofu, Käse, Joghurt oder Quark.....



Zusammenstellung der Lebensmittel

Täglich auf dem Teller	Zusammenstellung im Zweiwochenrhythmus (10 Mittagessen)
Kohlenhydrat-haltige Beilagen	Zu jeder Mahlzeit abwechselnd: Kartoffeln (Salzkartoffeln, Stock, im Eintopf) Reis (Nature, Risotto oder Eintopf) Teigwaren Couscous, Mais, Quinoa, Bulgur, Hirse etc. Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen Vollkornprodukte einplanen Für Abwechslung sorgen Maximal 1-mal hoch verarbeitete, fettreiche Kartoffelprodukte wie z.B. Pommes frites, Kroketten etc.
Rohkost Gemüse Früchte	Zu jeder Mahlzeit ein bis zwei Portionen Z.B. Rohkost als Salat, geschnitten als Stifte oder andere Formen. Gemüse gegart mit frischen oder tiefgekühlten Produkten. Täglich im Angebot, frische Früchte geschnitten zum Essen oder zum Dessert als Fruchtsalat.
Fleisch Geflügel	4 bis 5-mal Fleisch oder Geflügel Maximal 1-mal verarbeitete Fleischprodukte wie z.B. Wurst oder andere Wurstwaren sowie fettreiche Speisen wie Paniertes z.B. Nuggets. Das Produkt vorwiegend nature oder mit Gemüsesaucen rezeptieren. Selten fettreiche, schwere Saucen anbieten. Abwechselnd Eier, Tofu, Seitan, Käse oder Quark als eiweissreiches Lebensmittel einplanen.
Fisch	1- bis 2-mal Fisch aus nicht überfischten Beständen
Eier	Omelette, Rührei, gekochtes Ei Ei verarbeitet in Saucen oder in einem Dessert

Andere eiweissreiche Lebensmittel	Käse, Quark, Hüttenkäse, Tofu oder Seitan
Vegetarisches Gericht	5-mal ein vegetarisches Gericht im Angebot. Kein süßes Gericht Ein eiweissreiches Lebensmittel ist auch Bestandteil in einem vegetarisch zusammengestellten Menü.
Süßes Hauptgericht	Maximal 1-mal im Zweiwochenrhythmus (Apfel-Quark-Auflauf, Milchreis, Griessbrei) Als Vorspeise eine nahrhafte Suppe anbieten.

Weitere Punkte für die Menüplanung

- Als Standardgetränke sind Wasser, ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee im Angebot. Trink- und/oder Mineralwasser ist immer zur Verfügung.
- Gelegentlich kann verdünnter Fruchtsaft (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser) angeboten werden.
- Süßgetränke werden wie Süßigkeiten behandelt.
- Die Jahreszeiten sind zu berücksichtigen. Die Nahrungsmittel werden möglichst saisongerecht gewählt.
- Möglichst keine Wiederholungen der Menüs innerhalb von 2 Wochen.
- Garnituren und Fantasienamen sind erklärt.
- Insgesamt nicht mehr als 2 fettreiche Mahlzeiten pro Woche anbieten wie z.B. Paniertes, Frittiertes, Blätterteig, Rahmgerichte, Wurstwaren etc.
- Fleisch und Fleischerzeugnisse sowie die Tierart von der sie stammen, müssen auf dem Menüplan eindeutig ausgewiesen sein.
- Zum Dessert eine Frucht oder geschnitten als Fruchtsalat, vorwiegend aus frischen Früchten. oder abwechslungsweise ein Dessert aus Milch anbieten.
- Der Menüplan stimmt mit dem Angebot vor Ort überein.
- Ein vegetarisches Gericht (Kein Fleisch, Fisch oder Geflügel) wird 5-mal im Zweiwochenrhythmus eingeplant. Eine eiweissreiche Komponente ist immer Bestandteil einer vegetarischen Mahlzeit.
- Für Kinder und Jugendliche die sich vegetarisch ernähren, ist täglich ein vegetarisches Gericht im Angebot.
- Ethische und religiöse Aspekte werden berücksichtigt. Bei Gerichten mit Schweinefleisch ist eine Alternative möglich.
- Der Menüzyklus beträgt mindestens 4 Wochen.
- Kindern und Jugendlichen mit Allergie bzw. krankheitsbedingten Ernährungsbeschränkungen ist es erlaubt ihr Essen von zu Hause mitzubringen und vor dem Essen bei Bedarf aufzuwärmen. Das Essen muss bis zum Mittagessen kühl gelagert werden.
- Die sprachliche Gestaltung des Menüplans ist klar und einfach. Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen werden erklärt (z.B. Jäger Art → mit Pilzen in Rahmsauce)
- Wünsche der Tischgäste werden berücksichtigt. Mindestens einmal pro Schuljahr wird eine Befragung durchgeführt.
- Süße Desserts nur ausnahmsweise. Die Empfehlung lautet maximal 1 kleine Süßigkeit pro Tag. Dies entspricht z.B. einem kleinen Stück Kuchen, 3 Stück Petit beurre, einer Glacekugel oder einer Reihe Schokolade.

Zubereitungsart

- Es wird auf eine fettarme Zubereitungsart geachtet.
- Es gibt maximal 2-mal pro Woche fettreiches Essen wie z.B. Frittiertes, Paniertes (Nuggets), fettreiche Wurst- und Fleischwaren (Würste, Fleischkäse), Blätterteig, Gerichte mit viel Rahm etc.
- Gemüse und Früchte gründlich, mit wenig Wasser reinigen (nicht wässern).
- Gemüse möglichst kurz und bei niedrigen Temperaturen dünsten oder dämpfen und al dente servieren.
- Fette und Öle sparsam einsetzen.
- Zurückhaltend salzen. Jodiertes und fluoridiertes Kochsalz verwenden.

Warmhaltezeit

- Die Warmhaltezeit ist möglichst klein zu halten; ideal 30 Minuten. Eine Warmhaltezeit von über 3 Stunden ist inakzeptabel.
- Warme Speisen werden mit einer Temperatur von mindestens 65 Grad, kalte Speisen von unter 5 Grad ausgegeben.

KINDER IM GLEICHGEWICHT

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

