



ERNÄHRUNGSKONZEPT DER DEUTSCHEN SCHULE LAS PALMAS

Im Mittelpunkt des Ernährungskonzepts steht eine gesunde und vollwertige Ernährung als wichtige Grundlage für ein erfolgreiches Lernen.

Es stellt Teil des Gesamterziehungskonzepts dar und soll zu einer gesunden Lebensweise anregen. Es orientiert sich an dem "Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem "Proyecto Perseo" des "Guia de comedores escolares".

GESTALTUNG DER MITTAGSVERPFLEGUNG

Speiseplangestaltung:

- Der aktuelle Speiseplan ist allen vorab zugänglich.
- Der Menüzyklus beträgt 4 Wochen.
- Die Beschreibung des Essens ist eindeutig. Phantasienamen werden vermieden.
- Bei Fleisch und Fleischerzeugnissen ist die Tierart benannt.
- Bei Fischgerichten sind die Art und die Herkunft des Fisches angegeben.
- Schülern mit Lebensmittelunverträglichkeiten oder krankheitsbedingten Einschränkungen wird die Teilnahme am Essen ermöglicht.
- Alle Essensteilnehmer (Schüler und Lehrer) werden in die Speiseplanung mit einbezogen. Es finden regelmäßig Befragungen statt.
- Die Jahreszeit wird bei der Menüplanung berücksichtigt.

Zubereitung, Warmhaltezeiten und Verteilung der Speisen:

- Die Speisen werden fettarm zubereitet (max. 1 fritiertes oder paniertes Produkt pro Woche).
- Als Standardöl wird Olivenöl verwendet. Das Fritierfett wird wöchentlich gewechselt.
- Gemüse wird schonend (Dünsten, Dämpfen, Grillen) und bissfest zubereitet.
- Jodsalz und Zucker werden sparsam verwendet.
- Es werden keine künstlichen Aromen, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Süßungsmittel etc. verwendet.
- Auf die Verwendung von Formfleisch wird verzichtet.
- Die max. Warmhaltezeit beträgt 3 Stunden (gerechnet vom Ende des Garprozesses bis zur Ausgabe an den letzten Essensteilnehmer), angestrebt werden max. 30 Minuten.
- Die Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7°C.
- Die Warmhalte- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 65°C.
- Es werden vorgewärmte Teller verwendet.
- Die Portionsgrößen sind an die Alterstufe der Schüler angepasst.

Lebensmittelauswahl und Häufigkeitsregelung für einen 4-Wochen-Zeitraum (20 Essenstage)

- Getränke: Wasser steht immer zur Verfügung
- Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
 - 50% des **Brot**es wird als Vollkornbrot angeboten
 - **8-mal Kartoffeln** (Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat etc.) - max. 4 Kartoffelerzeugnisse (Pommes frites, Kroketten)
 - **4-mal Reis** (vorzugsweise Vollkornreis)
 - **4-mal Nudeln** (vorzugsweise aus Vollkorn) oder andere Getreideprodukte (Cous-Cous, Hirse, Grünkern, Polenta etc.)
 - **4-mal Hülsenfrüchte** (Linsen, Erbsen, Bohnen z.B. im Eintopf)
- Obst/Gemüse/Rohkost
 - regionale und saisonale Produkte sind zu bevorzugen
 - frisches **Obst** ist **täglich** verfügbar (im Ganzen oder „kindgerecht“ geschnitten, als Obstsalat, Früchtespieß etc.)
 - **Gemüse täglich als Rohkost** (Salatbuffet oder/und „kindgerecht“ angeboten als in Stifte oder Scheiben geschnittene Möhren, Gurke, Paprika, Kohlrabi usw.)
 - zusätzlich **12-mal gegartes Gemüse** (frisch oder tiefgekühlt)
 - **Nüsse, Samen und Trockenfrüchte** werden angeboten (z.B. als Topping)
- Milch und Milchprodukte
 - **mind. 8-mal** (Joghurt- und Quarkspeisen, Soßen, Dips etc.), davon 4 x als Dessert v zusätzlich zum Obst
 - Milch: 1,5% Fett
 - Joghurt wird angeboten als Natur- oder Fruchtjoghurt: 1,5% Fett
 - Speisequark: max. 20% Fett i.Tr.
 - Käse: max. 48% Fett i.Tr.
- Fleisch
 - **8-mal Fleisch** (davon max. 2 verarbeitete Fleischerzeugnisse wie z.B. Wurst oder Hackfleisch)



- Fisch
 - **6-mal Fisch** aus nicht überfischten Beständen (davon 3 x fettreich), Orientierung an den Richtlinien des WWF
- Ei
 - **2 Eigerichte** (z.B. Omlett, Rührei, Eierkuchen)
- Vegetarisch
 - **4-mal** (z.B. Spinatlasagne, Käsespätzle, Gemüsefrikadellen etc.)

Mindestens 10% der Lebensmittel stammen aus biologischer Erzeugung. Im weiteren Verlauf wird angestrebt, sämtliches verwendete Obst und Gemüse aus biologischer Produktion zu beziehen.

GESTALTUNG DER ZWISCHENVERPFLEGUNG (CAFETERIA)

Die Zwischenverpflegung versteht sich als solche und soll keine Alternative zur Mittagsverpflegung darstellen.

GETRÄNKE:

- Trinkwasser steht kostenfrei zur Verfügung
- Tafel-, Mineralwasser
- ungesüßte Früchte-, Rotbusch- oder Kräutertees
- Kaffee und schwarzer Tee (ab der Oberstufe)
- frischgepresste Säfte ohne Zusatz von Zucker
- Fruchtsaftschorlen (1Teil Fruchtsaft, 2 Teile Wasser)
- Es werden keine Soft- und Energydrinks angeboten.

BACKWAREN UND GETREIDEPRODUKTE:

- belegte Brote und Brötchen (mind. 50% Vollkornanteil)
- ungezuckertes Müsli mit frischen oder getrockneten Früchten
- Gofio
- frischgebackene Kuchen und Gebäck

OBST UND GEMÜSE:

- frisches Obst, auch in Stücke geschnitten
- frisches Gemüse als Rohkost, Belag oder Salat

MILCHPRODUKTE:

- Trinkmilch oder Milchmixgetränke (Kakao) mit einem Fettgehalt von max. 3,5%
- Natur- oder Fruchtjoghurt mit einem Fettgehalt von max. 1,5%
- Quark mit max. 20% Fett i.Tr.
- Käse mit max. 48% Fett i.Tr.

FLEISCH UND WURSTWAREN:

- als Belag mit max. 20% Fett

SÜßIGKEITEN:

- werden nicht angeboten

PIKANTE SNACKS:

- werden nicht angeboten mit Ausnahme von Nüssen, Samen oder Trockenfrüchten ohne Zusatz von Zucker oder Salz

Es werden keine warmen Mahlzeiten angeboten.