

## Gesunde Ernährung

- Zusammenarbeit bei der Erstellung des Menüplanes  
(Eltern, Lehrer ,Schüler, Koch usw.). Wer legt worauf Wert?
- vielfalt anbieten
- gemeinsames „Essen“ erlernen (Tischregeln)
- genügend Zeit zum essen und reden haben (1 Std.)
- Esskultur fördern  
(typische regionale und saisonbedingte Speisen anbieten)
- Trinkwasser zur freien Verfügung stellen (Qualitätskontrolle)
- genügend trinken dürfen (auch im Unterricht)
- keine süßen Getränke anbieten
- Hauptgericht mit einem Getränk (200 ml) und einem Stück Obst servieren
- hochwertige Produkte verarbeiten
- nährstoffreich und kalorienausgewogen kochen
- fleischloses Gericht anbieten (als 2.Gericht)
- allergiegerechte Gerichte anbieten

-Eindeutige Inhaltsstoffe der Speisen

(z.B. aus welchem Fleisch besteht das Gericht? usw.)

-Temperaturlisten führen und Kontrolle der Hygienevorschriften

-Zwischenverpflegung ,z.B. durch den Hausmeister, darf nicht  
in Konkurrenz treten

-Externe professionelle Hilfe holen bei Schwierigkeiten