

10 Tipps für Eltern zur Verpflegung in der Schule

Tipp 1: Menüauswahl für die Woche gemeinsam treffen!

Der gemeinsame Blick von Eltern und Kindern auf den Speisenplan hat einen Vorteil: Geschmacksvorlieben der Kinder werden bei der Menüauswahl berücksichtigt, während gleichzeitig sanft Einfluss genommen werden kann, z. B. auch einmal unbeliebtere Alternativen zu probieren.

Unser Tipp zu einer ausgewogenen Menüauswahl pro Woche (5 Tage):

	2 x Fleisch (max.)
	1 x Fisch (mind.)
	1 x vegetarisch (mind.)
  	1 x veg. / Ei / Süß

IDEE: Wer die verschiedenen Gerichte auf dem Speisenplan (Fleisch/Fisch/vegetarisch/Ei/Süß) mit farbigen Stiften markiert, gewinnt schnell einen Überblick und die Auswahl fällt leichter.

Tipp 2: Was immer auf den Mittagstisch gehören sollte!

Jede Mittagsmahlzeit an sich sollte immer mindestens aus folgenden 3 Komponenten bestehen:

- 1 Portion Kartoffel-/Getreideprodukt
- 1 Portion Gemüse/Rohkost
- 1 Getränk in Form von Trink-/Mineralwasser

Tipp 3: Schulverpflegung einmal kritisch unter die Lupe nehmen!

Wer das Schulessen noch etwas genauer unter die Lupe nehmen möchte, dem bietet der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung eine gute Orientierungshilfe. Anhand einer Checkliste zum Standard können Schritt für Schritt konkrete Qualitätskriterien überprüft werden.

⇒ Mehr Infos in der Broschüre „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“:
www.schuleplusessen.de

Tipp 4: Einen Blick über den Tellerrand hinaus tätigen!

Neben dem, was auf dem Mittagstisch landet, spielt auch das Drumherum beim Essen eine Rolle. Der Speiseraum sollte eine angenehme Essatmosphäre ermöglichen, z. B. mit ausreichend Platz, einem geringen Lautstärkepegel, Helligkeit und Belüftungsmöglichkeiten, einem geeigneten Mobiliar und freundlichem Küchenpersonal. Auch die Pausenzeiten sollten lang genug sein (30-60 Minuten), damit alle Schüler in Ruhe speisen können und danach noch Zeit haben zu verdauen.

⇒ Mehr Infos in der interaktiven Handreichung „Akzeptanz in der Schulverpflegung“:
www.vernetzungsstelle-sachsen.de (Fachinformationen)

Tipp 5: Nachgefragt!

Ob die gemeinsam ausgewählten Speisen in der Schule geschmeckt haben, ob wirklich aufgegessen wurde oder ob in der Pause zu wenig Zeit war, wissen nur die Kinder selbst. Es empfiehlt sich daher regelmäßig nachzufragen und sich dabei nicht allzu leicht abspeisen zu lassen.

Tipp 6: Vor Ort selber ein Bild machen!

Bei Elternabenden, Schulfesten und anderen Gelegenheiten können sich Eltern auch selbst ein Bild von der Schulmensa machen. Auf Nachfrage besteht vielleicht sogar die Möglichkeit, das Schulessen einmal zu probieren.

Tipp 7: Nach Ansprechpartnern erkundigen!

Fragen, die sich auf den ersten Blick nicht klären lassen, sollten andere beantworten können - z. B. Fragen zu den Vereinbarungen mit dem Speiseanbieter, Bestellungs- und Zahlungsmodalitäten, und vor allem Mitwirkungsmöglichkeiten für Eltern.

Gibt es beispielsweise ein Verpflegungsgremium in der Schule oder einen festen Ansprechpartner, der das Feedback von Schülern, Lehrern und Eltern aufnimmt? Ist die Schulverpflegung auch auf Elternabenden und im Elternrat ein Thema?

⇒ Mehr Infos in der Broschüre „Schulinterne Qualitätssicherung der Mittagsverpflegung. Eine Arbeitshilfe“: www.vernetzungsstelle-sachsen.de (Fachinformationen)

Tipp 8: Das Zwischendurch nicht vergessen!

Das Mittagessen allein reicht nicht aus, um Schüler fit durch den gesamten Schultag zu bringen. Je nachdem, wie ausgiebig das Frühstück zu Hause stattfindet, fallen vor- und nachmittags kleinere Zwischenmahlzeiten an. Wichtig sind dabei folgende Komponenten:

- Getreideprodukte wie Müsli oder (Vollkorn-)brot
- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse oder Frischkäse
- Gemüse und Obst
- Getränke (Mineral- oder Trinkwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees, Saftschorlen (aus einem Teil Saft und 2-3 Teilen Wasser))

⇒ Mehr Infos in der Broschüre „Zwischenverpflegung im Schulalltag“ (DGE): www.in-form.de

Tipp 9: Darauf achten, was zu Hause gegessen wird!

Was Kinder von zu Hause nicht kennen oder nicht regelmäßig neu probieren (z. B. Fisch oder bestimmte Gemüsesorten), werden sie auch in der Schule nicht auf Anhieb mögen. Die Vorbildfunktion von Eltern beim Essen sollte nicht unterschätzt werden. Kinder nehmen die guten und schlechten Gewohnheiten von zu Hause intensiver wahr, als man oftmals meint, und entwickeln später ähnliche Gewohnheiten.

⇒ Mehr Infos in der Broschüre „Ernährungsbildung in der Familie“: www.in-form.de

Tipp 10: Wer mehr wissen will...

...kann den aufgeführten Links folgen oder sich bei Fragen rund um die Verpflegung in Kita und Schule an die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen wenden:

Manuela Sorg (Projektleitung)
E-Mail: sorg@slfg.de
Telefon: 0351 - 656 46 800
www.vernetzungsstelle-sachsen.de