

## Optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenverpflegung

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl mit Beispiel zur praktischen Umsetzung	Häufigkeit
	Frühstück, Zwischenverpflegung	
<b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b>	<b>Vollkornprodukte:</b> Brot, Brötchen <b>Müsli<sup>1</sup></b> ohne Zuckerzusatz: Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten	täglich Vollkorn
<b>Gemüse und Salat<sup>2</sup></b>	<b>Gemüse, frisch oder tiefgekühlt:</b> Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomaten <b>Salat:</b> Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat als Rohkost, Gemüsesticks, Brot-/Brötchenbelag, gemischter Salat	täglich
<b>Obst<sup>2</sup></b>	<b>Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz:</b> Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Bananen, Mandarine im Ganzen, geschnitten, als Obstsalat, Müsli mit Obst, Quark/Joghurt mit frischem Obst, Obstspieße	täglich
<b>Milch und Milchprodukte<sup>3</sup></b>	<b>Milch, 1,5% Fett:</b> als Trinkmilch, selbst gemachte Mixgetränke (ungesüßt), im Müsli mit Obst <b>Naturjoghurt, 1,5-1,8% Fett:</b> pur, mit frischem Obst, im Müsli, als Dip, Dressing <b>Käse, max. Vollfettstufe (≤50% Fett i. Tr.):</b> als Brotbelag Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter <b>Speisequark, max. 20% Fett i. Tr.:</b> Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst	täglich
<b>Fleisch<sup>4</sup>, Ei, Wurst, Fisch</b>	<b>Fleisch- und Wurstwaren als Belag, max. 20% Fett:</b> Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella, Kochschinken, Lachsschinken, Kasseler (Aufschnitt), Bierschinken <b>Fisch, Seefisch</b> aus nicht überfischten Beständen <sup>5</sup> : Thunfisch, Matjes, Rollmops	
<b>Fette<sup>6</sup> und Öle<sup>7</sup></b>	<b>Rapsöl:</b> Salatdressing, Dips <b>Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl</b>	Rapsöl ist Standardöl
<b>Getränke<sup>8</sup></b>	<b>Trinkwasser, Mineralwasser</b> <i>Ungesüßt:</i> Fruchtt Tee, Kräutertee: Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee <i>Ungesüßt:</i> Rotbuschtee	täglich
<b>Süßigkeiten</b>		besser nicht
<b>pikante Snacks</b>	Nur als <b>Nüsse/Samen</b> ohne Salz und ohne Zucker: z.B. Sonnenblumenkerne	

---

<sup>1</sup> „Müsli besteht überwiegend aus einer oder mehreren Speisegetreidearten, die z. B. flockiert, geschrotet und/oder gequetscht sind sowie knusprig oder anderweitig zubereitet sein können. Müsli enthält mindestens zwei weitere Komponenten. Üblicherweise sind dies Trockenfrüchte und ölhaltige Samen in verschiedener Form.“ DLG e.V., DLG-Zertifizierungsstelle (Hrsg.): Prüfbestimmungen. 7. Auflage, Frankfurt am Main (2014), 14

<sup>2</sup> Weitere Informationen geben die Kampagne „5 am Tag“ unter [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de) und der Saisonkalender unter [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de) in der Rubrik Wissenswertes

Die Europäische Union (EU) unterstützt den Verzehr von Schulobst bei Kindern und Jugendlichen. Weitere Informationen unter: [www.bmel.de](http://www.bmel.de) Suchbegriff „EU-Schulobst- und –gemüseprogramm“

<sup>3</sup> Die Europäische Union (EU) unterstützt den Verzehr von Milch und Milchprodukten bei Kindern und Jugendlichen. Weitere Informationen unter: [ec.europa.eu/agriculture/milk/school-milk-scheme/index\\_de.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/milk/school-milk-scheme/index_de.htm) (eingesehen am 02.05.14)

<sup>4</sup> Weißes Fleisch (Geflügel) sollte bevorzugt angeboten werden, da es unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten ist als rotes Fleisch (Schwein, Rind, Schaf, Ziege). Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn, 25. überarbeitete Auflage (2013)

<sup>5</sup> Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ökologisch verträglicher Fischverzehr. DGEInfo (7/2007) 103-105 und unter World Wide Fund For Nature, Einkaufsratgeber für Fische und Meeresfrüchte: [www.wwf.de/aktivwerden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fisch/](http://www.wwf.de/aktivwerden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fisch/)

<sup>6</sup> Streichfette werden sparsam verwendet.

<sup>7</sup> Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Leitlinie Fett kompakt – Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Bonn, 2. Auflage (2015)

<sup>8</sup> Milch und Milchprodukte sowie Säfte zählen nicht zur Gruppe der Getränke, sondern zur Gruppe der tierischen beziehungsweise pflanzlichen Lebensmittel.

Quelle: In Anlehnung an *DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung*, 4. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck (2015), S. 14-16