

Checkliste Pausen- und Zwischenverpflegung

Die Checkliste für die Pausen- und Zwischenverpflegung gibt einen ersten Überblick und Orientierung über die Qualität des Verpflegungsangebots. Mit ihr können Sie in einem ersten Schritt das bestehende Angebot überprüfen und ggf. optimieren – alleine und/oder auch im Dialog mit allen Beteiligten: Essensanbieter, Ausgabekräfte, Schüler/-innen und Eltern, Schulleitung, Lehrer/-innen, Schul- und Betreuungsträger.

Lebensmittelgruppe	Empfehlungen	im Angebot?	
		ja	nein
Getränke	täglich		
Trinkwasser, Mineralwasser, Früchte-, Kräutertee (ungesüßt)	täglich		
Fruchtsaftchorle (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)	täglich		
Kaffee, schwarzer Tee	nur für die Oberstufe!		
Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke, Limo, Cola, Eistee, Light-Getränke usw.	nie		
Brot/Brötchen	täglich		
davon Vollkornprodukte	täglich		
Getreide/Müsli und Co	täglich		
Müslimischungen	ohne Zuckerzusatz		
Gemüse	täglich, vorwiegend als Rohkost/Salat, saisonal, regional		
Gemügesticks			
Garnitur			

Obst	frisch, saisonal, regional		
Ganzes Obst oder Obstspieße	täglich		
Obstjoghurt, Obstquark, Obst-Milch-Shakes	täglich		
Milch/-produkte	täglich		
Milch	1,5 % Fett als Trinkmilch und für die Zubereitung von Milchreis, Grießpudding und anderen Milchspeisen		
Naturjoghurt	1,5 % - 1,8 % Fett		
Quark	max. 20 % Fett i. Tr.		
Käse	Hart-, Schnitt-, Frischkäse bis max. 50 % Fett i. Tr.		
Fleisch und Wurst	gelegentlich		
Fettarm, z. B. geräucherter oder gekochter Schinken, Geflügelaufschnitt/-wurst, Kasseler (Aufschnitt), Bierschinken	max. 20 % Fett		
Fette und Öle	sparsam		
Butter, Margarine	Streichfette dünn auftragen		
Rapsöl, Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	für die Zubereitung, z. B. für Salatdressing, Dip		
Süßigkeiten und Knabbereien	gelegentlich		
Vollkornkuchen mit Obst			
Trockenobst, z. B. Apfelringe, Bananen- und Mangochips			
ungesalzene Erdnüsse und Nüsse, Saaten, Studentenfutter, Reiscracker			
Süßigkeiten wie z. B. Schoko- und Müsliriegel, Bonbons, Lakritz, Kekse			



Tipps:

- Reduzieren Sie bestehende Sortimente schrittweise. Schokoriegel & Co. müssen nicht in unzähligen Varianten angeboten werden. **Alternativen** sind: Vollkornkekse, Reiswaffeln, Trockenobst oder Nussmischungen
- Setzen Sie auf **Kleinverpackungen** statt auf Normalgrößen. Schokoriegel oder Weingummi sind mittlerweile auch in kleinen Größen (ca. 20 g) im Handel.
- **Vollkornbrötchen** zum gleichen Preis oder günstiger als Weißmehlbrötchen anbieten (Mischkalkulation).
- Aufmerksamkeit wecken durch **Sonderaktionen**, z.B. ein Vollkornbrötchen als Power-Brötchen oder einen Gemüsespieß als Fitness-Snack
- Bei belegten Brötchen unter dem Aufschnitt anstatt Streichfett (Butter oder Margarine) Frischkäse verwenden.