ERNÄHRUNGSKONZEPT DER DEUTSCHEN SCHULE LAS PALMAS

Im Mittelpunkt des Ernährungsskonzepts 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 “Qualitätstandard für die Schulverpflegung” der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem “Proyecto Perseo” des “Guia de alimentación en centros 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.2 fritierte oder panierte Produkte pro Monat).
- 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 Altersstufe der Schüler angepasst.

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

- Getränke: Wasser steht immer zur Verfügung
- Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
  - 60% des **Brotes** wird als Vollkornbrot angeboten (an 3 Tagen Vollkornbrot und an 2 Tagen Weißmehlbrot)
  - **8-mal Kartoffeln** (Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat, Eintöpfe) - max. 1 Kartoffelerzeugnis (Pommes frites, Kroketten)
  - **4-mal Reis** (vorzugsweise Vollkornreis)
  - **4-mal Nudeln** (vorzugsweise aus Vollkorn) oder andere Getreideprodukte (Couscous, Hirse, Grünkern, Polenta etc.)
  - **8-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 wird 3 Mal in der Woche** als Rohkost für die Vorschule und Grundschule „kindgerecht“ angeboten als in Stifte oder Scheiben geschnittene (Möhren, Gurke, Paprika, Kohlrabi usw.) Die SekundariaschülerInnen erhalten täglich einen Salat.
    - zusätzlich **12-mal gegartes Gemüse** (frisch oder tiefgekühlt)
- Milch und Milchprodukte
  - 4 x als Dessert – vorzugsweise als Naturjoghurt, zusätzlich zum Obst
  - 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

  - **4-mal Fisch** aus nicht überfischten Beständen (davon 3 x fettreich), Orientierung an den Richtlinien des WWF

- Ei

  - **4 Eigerichte** (z.B. Omelett, Rührei, Eierkuchen)

- Vegetarisch

  - **8-mal** (z.B. Spinatlasagne, Käsespätzle, Gemüsefrikadellen, Gemüsepaella, Pasta mit Gemüse etc.)

5% der Lebensmittel stammen aus biologischer Erzeugung.
→mehr lässt sich hier derzeit auf der Insel nicht vereinbaren mit dem gleichzeitigen Grundsatz, die Produkte lokal und saisonal zu beziehen

ERNÄHRUNGSKONZEPT DER CAFETERIA

GETRÄNKE:

- Wasser mit und ohne Kohlensäure
- ungesüßte Früchte-, Rotbusch- oder Kräutertees
- selbst hergestellte Fruchtsmoothies
- 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, GETREIDEPRODUKTE UND HÜLSENFRÜCHTE

- belegte Brote und Brötchen (mind. 50% Vollkornanteil) mit Ei (Tortilla), Wurst, Käse, pflanzlichem Eiweiß (Tofu) oder Salat und Gemüse
- ungezuckertes–Getreide (Hafer oder Dinkel) mit frischen oder getrockneten Früchten, Joghurt, verschiedenen Toppings
- Müsliriegel
- Humus
- frischgebackene Kuchen und Gebäck

OBST UND GEMÜSE:

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

MILCHPRODUKTE UND MILCHALTERNATIVEN:

- Kuhmilch oder Pflanzenmilch oder Kakao mit einem Fettgehalt von max. 3,5% und einem Zuckergehalt von maximal 5g
- Natur- oder Fruchtjoghurt mit einem Fettgehalt von max. 1,5%
- Quark und Frischkäse mit max. 20% Fett i.Tr.
- Käse mit max. 48% Fett i.Tr.

FLEISCH UND WURSTWAREN:

- 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

Warme Mahlzeiten werden in Form von frisch zubereiteten Mittagsmenüs als Alternative zum Mensaessen ab der 5. Klasse angeboten