

Checkliste:

Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung

Hier finden Sie einige Fragen, die Ihnen bei der Planung Ihrer Speisen helfen können.

Sie können diese Fragen selbst beantworten und / oder im Team reflektieren.

- Der Menüzyklus dauert mindestens vier Wochen.
- Ein ovo-lacto vegetarisches Gericht ist auf Anfrage erhältlich.
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte werden berücksichtigt.
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden auf verschiedene Arten angeboten.
- Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Allergien dürfen an der Mahlzeit teilnehmen. Dies kann durch eine spezielle Mahlzeit oder (wenn nicht anders möglich) durch ein Warm-up-Essen von zu Hause aus getan werden.
- Einige tierische und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund der möglichen Exposition gegenüber Krankheitserregern nicht verwendet. Dies gilt beispielsweise für Rohmilchprodukte, Weichkäsesorten mit Flächenabstrichen, frische Mettwurst, Tartar sowie streichfähige, schnell gereifte Rohwürste (z. B. frische Mettwurst). Sprossen und gefrorene Beeren werden vor dem Verzehr erhitzt.
- Die Wünsche und Anregungen der Kinder werden in der Ernährungsplanung in geeigneter Form berücksichtigt.

Aus Sicht der Nachhaltigkeit:

- Das saisonale Angebot wird berücksichtigt und die Produkte sind in der Regel regional miteinander verbunden, um kurze Transportwege zu gewährleisten und regionale Wertschöpfung zu fördern.
- Lebensmittel aus ökologischem Landbau sind nachweislich umweltfreundlich und das Bio-Obst und -Gemüse sowie das Bio-Getreide sind weniger mit Schadstoffen belastet und daher konventionellen Produkten vorzuziehen.
- Fisch aus nachhaltigem Fischfang sichert den Schutz der Ozeane.
- Reis und andere exotische Pflanzen wie Quinoa, Hirse oder Amaranth werden idealerweise aus fairem Handel bezogen.

Checkliste für den Wochenplan:

- 1 hochwertiges Fleischgericht (Bio-Fleisch)
- 1 Eintopf oder Auflauf
- 1 komplettes Gericht ohne Fleisch
- 1 Gericht mit Meeresfisch
- 1 freie Wahl (vegetarisches Gericht mit Hülsenfrüchten oder Cerealien)
- 2 bis 3 mal frisches Obst
- 2 bis 3 mal Rohkost oder frischen Salat
- 2 mal frische Kartoffeln

(Quelle: Bremer Institut für Präventionsforschung)