

Snacks an weiterführenden Schulen





1	Hintergründe und Ziel	4
	1.1 Hintergründe	4
	1.2 Ziel und Zielgruppen	9
	1.3 Snacks in der Schulverpflegung	10
2	Gestaltung des Snackangebots	11
3	Verpackungen und Lebensmittelkennzeichnung	13
4	Rezepte	16
	Impressum	20

Anmerkung zur Gleichstellung in der Sprachverwendung:

Soweit personenbezogene Bezeichnungen im Maskulinum stehen, wird diese Form verallgemeinernd verwendet und bezieht sich auf beide Geschlechter. Die DGE geht selbstverständlich von einer Gleichstellung von Mann und Frau aus und hat ausschließlich zur besseren und schnelleren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Wir bitten hierfür um Verständnis.

1

Hintergründe und Ziel



1.1 Hintergründe

Bedeutung der Verpflegung für die Leistungsfähigkeit

Lebensmittel liefern täglich Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine und Mineralstoffe – doch nur eine vielfältige und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl deckt den Bedarf an allen lebensnotwendigen Nährstoffen. Eine regelmäßige Versorgung mit Nährstoffen und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind für die Leistungsfähigkeit des Körpers, vor allem des Gehirns, von grundsätzlicher Bedeutung. Das Gehirn kann – im Gegensatz zu anderen Organen – keine Nährstoffe speichern. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sinkt, wenn Mahlzeiten weggelassen werden oder nicht ausreichend getrunken wird.



Eine auf Kinder und Jugendliche abgestimmte Ernährung hat also positive Effekte auf die Lern- und Leistungsfähigkeit. Bei entsprechender Flüssigkeitsbilanz und ausreichend zur Verfügung stehender Energie, in Form von Kohlenhydraten, werden Aufmerksamkeit, Erinnerungs- und Reaktionsvermögen sowie die Konzentrationsfähigkeit gesteigert¹.

Essverhalten von Jugendlichen

In der Pubertät nimmt der Wunsch nach Abgrenzung und mehr Freiraum zu. Motive sozialer Distinktion, die Positionierung innerhalb der Peer-Group und die Abgrenzung vom Elternhaus spiegeln sich in Konsumententscheidungen wider. Die Jugendlichen entwickeln ihre Persönlichkeit und bilden einen eigenen Lebensstil heraus, zu dem auch der Essstil gehört. Essen und Trinken müssen in dieser Phase der Entwicklung auch Bedürfnisse wie soziale Anerkennung, physische und psychische Fitness befriedigen sowie den Wunsch nach Schönheit und Individualität und nach Autonomie und Erwachsensein erfüllen. Essen fungiert als ein Mittel zur Selbstverwirklichung und Selbstdarstellung. Zur Inszenierung der eigenen Person zählen auch der (gemeinsame) Verzehr von Fast Food und Snacks. Schon 20 % der 14- bis 15-Jährigen ersetzen fast täglich und 49 % ab und zu die Hauptmahlzeiten durch Snacks.² Der Stellenwert von Essen und Trinken spiegelt sich auch in den Ausgaben wider. Jugendliche geben für Essen und Trinken von ihrem Taschengeld ähnlich viel aus wie für ihr Handy, anteilig zwischen 45 und 50 %. Damit stehen die Ausgaben für Essen und Trinken bei den Jugendlichen an erster Stelle.³ Jugendlichen ist es extrem wichtig dort zu sein, wo ihre Freunde (Peer-Group) sind.

¹ Eissing G: Einfluss der Frühstücksqualität auf die mentale Leistung. Ernährung und Medizin 26 (2011) 22-27

² Bartsch S.: Jugend is(s)t anders. Jugendliches Essverhalten als Herausforderung für die schulische Bildung. Ernährung aktuell. 4 (2011) 8-11

³ Jansen C: Die komplexe Realität der Schulverpflegung Teil 2: Wünsche und Wirklichkeit – was Schüler (zum Essen) bewegt. Ernährung im Fokus 05-06 (2012) 186-189

Der Einfluss der Peer-Group auf die Entscheidung, wo mittags gegessen wird, ist groß. Das gemeinsame Erleben steht im Mittelpunkt. Die Jugendlichen bevorzugen schnelles und unkompliziertes Essen, das gleichzeitig andere Aktivitäten zulässt.^{4, 5, 6, 7, 8, 9}

Ab der Pubertät sind Jungen und Mädchen die ihnen zugeschrieben, unterschiedlichen Vorlieben für bestimmte Lebensmittel oder Ernährungsformen wichtig, um ihre Männlichkeit oder Weiblichkeit darzustellen. Jungen greifen dann gerne zu Fleisch oder fettreichem Fast Food, bei Mädchen kommt häufiger Obst, Gemüse oder Salat auf den Teller. Für Mädchen ist der Körper bestimmender für die Identitätsentwicklung als für Jungen. Körperzentriertheit und Körperkontrolle beherrschen ab der Pubertät das Essverhalten vieler Mädchen. Das im Vergleich zu Jungen größere Ernährungswissen und das „gesündere“ Ernährungsverhalten dienen weniger einer ausgewogenen Ernährung als einer „guten Figur“. Obst und Gemüse sind die bevorzugten Lebensmittel der Mädchen.^{10, 11}



⁴ Hans-Böckler-Stiftung (Hrsg.): Essensangebote an Schulen. Unterschiedliche Konzepte, unterschiedliche Akzeptanz? Arbeitspapier 192 Düsseldorf (Juli 2010)

⁵ Maschler K.: Schulmensa – Wir kommen!? Ergebnisse einer Schülerbefragung zur Akzeptanz der Mittagsverpflegung. Ernährung im Fokus 03-04 (2012) 1-5

⁶ Bartsch S.: Jugendskulptur – Jungendliches Essverhalten im häuslichen und außerhäuslichen Umfeld. Ernährungs-Umschau 8 (2010) 432-438

⁷ Miller K.: Ess- und Konsumgewohnheiten und Präferenzen von Kindern und Jugendlichen. Dezember 2012

⁸ Bartsch S.: Jugend isst anders. UGB-Forum 5 (2011) 214-217

⁹ Deutsches Jugendinstitut e. V. (Hrsg.): Taschengeld und Gelderziehung. München (2014) 20-23

¹⁰ Umweltdachverband GmbH (Hrsg.): Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendgerecht gestalten. Wien (2009)

¹¹ Methfessel B.: „Barbie oder Supermann“ – Geschlechtsspezifische Unterschiede im Ernährungsverhalten von Jungen und Mädchen und ihre Relevanz für die Ernährungsziehung. Vortrag anl. der Fachtagung „Ernährung in der Schule“ zum gleichnamigen Forschungsprojekt, Universität – Gesamthochschule Paderborn, 7.5.1999

Die Nationale Verzehrsstudie Teil II bestätigt, dass Mädchen und junge Frauen rund 10 % mehr Gemüse und Gemüsegerichte und rund ein Drittel mehr Obst als ihre männlichen Altersgenossen verzehren. Männliche Jugendliche und junge Männer essen rund 60 % mehr Knabberartikel und Backwaren sowie 20-40 % mehr Milch und Milchprodukte als ihre weiblichen Altersgenossinnen. Besonders auffällig ist der doppelt so hohe Verzehr an Fleisch und Fleischerzeugnissen sowie Fleischgerichten im Vergleich zu den weiblichen Jugendlichen.¹²

Schulen sollten attraktive und auf die Bedürfnisse der Jugendlichen zugeschnittene Snacks, die auch Trends wie die vegetarische und vegane Ernährung aufgreifen, anbieten. Für die Auswahl der Lebensmittel sind Aspekte wie gutes Aussehen, Schnelligkeit, leicht nebenbei zu essen und „Coolness“ zu beachten. Zum Verzehr der Snacks sollten Bistros, Cafeterien, abgegrenzte Mensabereiche oder sonstige eigene Räume (Chill-Bereiche), die in der Möblierung und Gestaltung auf den Geschmack der Jugendlichen ausgerichtet sind, zur Verfügung stehen.

Ergänzung des DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung



Der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung ist die Basis zur Gestaltung des Verpflegungsangebots an allen Schulen.

Ein zentraler Einflussfaktor für die Akzeptanz des schulischen Essensangebots ist das Alter der Schüler. Grundschüler und Schüler der Jahrgangsstufen fünf bis sieben partizipieren zu einem deutlich höheren Anteil am regelmäßigen, gemeinschaftlichen Verpflegungsangebot zur Mittagszeit in den Schulen als Ältere.

¹² Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (Hrsg.): Ergebnisbericht, Teil 2 – Nationale Verzehrsstudie II. Karlsruhe (2008)

Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil der Schüler, die am regelmäßigen, „klassischen“ Mittagessensangebot in der Mensa teilnehmen. Jugendliche wenden sich eher Angeboten wie Snacks oder Fast Food zu. Diese werden auf dem Schulgelände häufig in Kiosken, Bistros, Cafeterien oder den Mensen selbst als spezielle Bistroangebote bzw. -linien angeboten.^{13, 14, 15}

Für das Angebot von Snacks fehlen bisher standardisierte Anforderungen oder Leitlinien, die eine gesundheitsfördernde Ernährung der Jugendlichen unterstützen. Daher ergänzt die vorliegende Broschüre den DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung um ein gesundheitsförderndes Snackangebot an weiterführenden Schulen (Sekundarbereich). Für Grundschulen oder den Primarbereich von Förderzentren bildet grundsätzlich der DGE-Qualitätsstandard die Basis zur Gestaltung des Verpflegungsangebots.



¹³ Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.): Bundeskongress Schulverpflegung 2014: Qualität der Schulverpflegung – Bundesweite Erhebung. Kongressband Berlin (2014)

¹⁴ Arens-Azevedo U, Laberenz H: Strukturanalyse Schulverpflegung im Auftrag der CMA. CMA, Hamburg (2008)

¹⁵ Lülfs F, Spiller A: Warum die Schüler nicht in die Mensa gehen: Zur Akzeptanz der Schulverpflegung. Ernährungs-Umschau 09 (2009) 506 -513



1.2 Ziel und Zielgruppen

Ziel

Nicht nur die Mittags- oder Zwischenverpflegung, auch Snacks können ausgewogen und bedarfsgerecht gestaltet werden.

Ziel ist es, die Verantwortlichen für die Verpflegung in Schulen bei der Umsetzung eines Snackangebots zu unterstützen, welches sich am Bedarf und den Bedürfnissen der jugendlichen Zielgruppe orientiert. Entsprechend bieten die vorliegenden Anforderungen einen Referenzrahmen für die Umsetzung eines gesundheitsfördernden Snackangebots. Damit können auch Angebote, die die Kriterien zur Förderung nach dem Bildungs- und Teilhabepaket¹⁶ erfüllen, gestaltet werden.

Jugendliche, die nicht an der Verpflegung der „klassischen Menülinien des Mittagsangebots“ („Tellergericht“) in der Mensa teilnehmen, erhalten so die Möglichkeit, sich „snackend“ und dennoch ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.

¹⁶ Informationen dazu liefert das Bundesministerium für Arbeit und Soziales unter: www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsmarkt/Grundsicherung/Leistungen-zur-Sicherung-des-Lebensunterhalts/Bildungspaket/inhalt.html (eingesehen am 27.11.2015)

Zielgruppen

Die Broschüre richtet sich an Verantwortliche und Entscheidungsträger wie Schulleitungen, Schulträger, Schulgremien, Vertretungen der Schülerschaft und der Eltern, und in gleicher Weise an diejenigen, die die Verpflegung herstellen oder anbieten. Hierzu zählen Caterer, Pächter, Hausmeister, Elterninitiativen, Schülerfirmen und alle Aktiven im Bereich Schulverpflegung.

1.3 Snacks in der Schulverpflegung

Unter „Snack“ wird ein kleines Gericht verstanden, das den ganzen Tag über, zum Beispiel im Bistro, in der Cafeteria, im Kiosk oder in der Mensa, angeboten wird.¹⁷

Snacks in der Mensa, in der Cafeteria oder im Bistro sollen dem Ansatz eines gesundheitsfördernden Angebots folgen. Dafür werden in Kapitel 2 „Gestaltung des Snackangebots“ Kriterien und Anforderungen definiert.

Snacks können als Alternative zu „klassischen Menülinien des Mittagsangebots“ angeboten werden. Für die „klassische Menülinie“ in der Mensa gelten die Kriterien und Anforderungen des DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. Diese bleiben durch die neu definierten Kriterien und Anforderungen an die Snacks unberührt. Das Snackangebot ist immer als zusätzliches Angebot zu „klassischen Menülinien des Mittagsangebots“ („Tellergericht“) zu sehen und ersetzt diese nicht. Snacks sollten vor Ort verzehrt werden können. Das hilft, den Verpackungsmüll zu reduzieren und ist unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit zu bevorzugen. Um den Bedürfnissen der Jugendlichen dennoch gerecht zu werden, können Snacks auch als To-Go bzw. Take-Away-Angebote zur Verfügung stehen. Hinweise zu Verpackungsmöglichkeiten bzw. Darreichungsformen des jeweiligen Snacks finden sich in dem Kapitel 3 „Verpackungen und Lebensmittelkennzeichnung“.

¹⁷ In der Literatur wird der Begriff sehr unterschiedlich verwendet. Wie der Begriff verwendet wird, finden Sie unter: Dr. Rainer Wild-Stiftung: Snacks – besser als ihr Ruf? Ausgabe 1 – 2013. <http://www.gesunde-ernaehrung.org>



Für ein vielfältiges und ernährungsphysiologisch ausgewogenes Snackangebot gelten folgende Kriterien:¹⁸

Kriterien für einen gesundheitsfördernden Snack:

1. Der Gesamtenergiegehalt für einen Snack kann bis zu 20 % der Tagesenergiemenge betragen, dies entspricht rund 400 kcal.
2. Der Snack enthält maximal 30 % Fett als Anteil der Gesamtenergie.
3. Der Snack enthält maximal 10 % Zucker als Anteil der Gesamtenergie.

¹⁸ Die im „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ definierten Lebensmittelqualitäten und Häufigkeiten für Frühstück, Zwischenmahlzeiten und die Mittagsverpflegung bleiben unberührt.

4. Jodsalz wird verwendet, pro 100 kcal sind maximal 0,4 g Jodsalz enthalten.
5. Jeder Snack enthält mindestens 40 g frisches oder tiefgekühltes Gemüse/ Rohkost oder Obst.
6. Alkohol/Alkoholaromen, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe bzw. Zuckeralkohole werden für die Zubereitung nicht verwendet.
7. Lebensmittelimitate wie Analogkäse oder Fleisch- und Fischerzeugnisse, die nicht aus einem gewachsenen Stück Fleisch (Formfleisch) oder Fisch bestehen, werden nicht verwendet.
8. Frittierte Produkte werden nicht angeboten.
9. Selbst zubereitete Snacks werden mit frischen oder tiefgekühlten Kräutern gewürzt.

Anforderungen an das Gesamtangebot:

1. Das Angebot ist abwechslungsreich und saisonal angepasst.
2. Frisches Gemüse/Rohkost und Obst sind immer im Angebot enthalten.
3. Milchprodukte sind fettarm, ungezuckert oder enthalten einen moderaten Zuckeranteil (unter 10 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml).
4. Mindestens die Hälfte des täglichen Angebots ist vegetarisch.
5. 50 % aller angebotenen Getreideprodukte erfüllen die Qualität „Vollkorn“.¹⁹
6. An maximal zwei Tagen pro Woche wird ein paniertes Produkt angeboten (in der Summe pro Woche maximal zwei panierte Produkte).
7. Regionale, Bio- und Fair-Trade-Produkte sollten berücksichtigt werden.

¹⁹ Vollkorn: entsprechend der „Leitsätze für Brot und Klein- gebäck“ mindestens 90 Prozent Roggen- und Weizen- vollkornerzeugnisse in beliebigem Verhältnis zueinander.



Aus Gründen der Nachhaltigkeit und um den anfallenden Müll in Form von Verpackungen und Speiseresten gering zu halten, gilt der Grundsatz:

Vermeiden → Vermindern → Verwerten.

Damit haben Mehrwegsysteme z. B. von Geschirr Vorrang vor der Verwendung von Einwegverpackungen mit der Möglichkeit einer stofflichen Verwertung oder der Verwendung von kompostierbaren bzw. biologisch abbaubaren Einwegverpackungen.

Generell sollte beachtet werden:²⁰

- Mehrwegsysteme zur Vermeidung von Kunststoff-Abfällen bevorzugen, z. B. Joghurt in Gläsern oder Mehrweg-Glasflaschen für Getränke,
- bei der Eigenherstellung von Snacks Lebensmittel in Großgebinden einkaufen, einzeln verpackte Produkte vermeiden,
- auf Frischhalte- und Alufolien verzichten; verschließbare Gläser oder Kunststoffboxen verwenden,
- angemessene Portionsgrößen der verschiedenen Speisen ausgeben, um Reste zu vermeiden,
- Preisauflschläge für Einwegverpackungen.

In der Ausgabe der Snacks lässt sich Verpackungsmüll durch ein Pfandsystem vermeiden. Beim Pfandsystem werden die Snacks auf Geschirr aus Porzellan, Kunststoff oder Melamin ausgegeben. Beim Verkauf der Snacks wird auf die Geschirr- und Besteckteile ein Pfand erhoben, das nach Rückgabe der Geschirr- und Besteckteile erstattet wird.

Lässt sich die Ausgabe mit Geschirr- und Besteckteilen, die gespült wieder zum Einsatz kommen nicht realisieren, stellen Papiertüten mit Papierservietten die einfachste Lösung der Verpackung für den Take-Away-Bereich dar. Eignen sich Papiertüten und Papierservietten nicht als Verpackung für Speisen, sollten dann ökologisch abbaubare Verpackungen bzw. Einweggeschirr aus nachhaltigem Verpackungsmaterial verwendet werden. Kennzeichen dieser Verpackungen sind:

- recyclingfähig,
- enthält anteilig Recyclingmaterial,
- aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt und/oder
- kompostierbar.

²⁰ Agrar Koordination (Hrsg.): Verpackung und Müllvermeidung, Hamburg (2013)

NÄHRWERTANGABEN / VALEURS NUTRITIONNELLES		ZUTATEN / INGREDIENTS
Durchschnittlich / Moyennes	Pro / Par 100 ml	
Energie / Valeur énergétique	237 kJ / 57 kcal	Zutaten: Tomate, Zucker, modifizierter Molkeneiweiß, Salz, Gewürze, Antioxidantien, Säuerungsmittel (Citronensäure). Ingédients: Tomate, amidon modifié, sérum de lactose, crème, aromatisants, épices, acidifiant (acide citrique).
Eiweiß / Protéines	0,9 g	
Kohlenhydrate / Glucides	6,6 g	
Fett / Lipides	3,0 g	

Kennzeichnung vorverpackter und nicht vorverpackter Ware entsprechend der Lebensmittelinformations-Verordnung²¹

Seit dem 13. Dezember 2014 gilt für vorverpackte und nicht vorverpackte (=lose) Ware die Verordnung (EU) Nr. 1169/2011, bekannt als Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV). Entsprechend der LMIV sind für vorverpackte Lebensmittel alle Angaben nach Artikel 9 verpflichtend. Der Begriff „vorverpacktes Lebensmittel“ wird in Artikel 2, Absatz 2 Buchstabe e der LMIV definiert. Für im Hinblick auf ihren Verkauf verpackte Lebensmittel, die in Selbstbedienung abgegeben werden, sind ebenfalls alle Angaben gemäß Artikel 9 verpflichtend. Lebensmittel, die auf Wunsch des Verbrauchers am Verkaufsort verpackt oder im Hinblick auf ihren unmittelbaren Verkauf vorverpackt werden, werden von dem Begriff „vorverpacktes Lebensmittel“ nicht erfasst. Diese zählen zu den nicht vorverpackten (losen) Waren, für die nur die Allergene nach Anhang II der LMIV gekennzeichnet werden müssen. Die Ausgestaltung der Kennzeichnung und Information ist in der nationalen „Vorläufigen Lebensmittelinformations-Ergänzungsverordnung – VorlLmIEV“ geregelt.²²

²¹ VERORDNUNG (EU) Nr. 1169/2011 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES unter <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:-de:PDF> (eingesehen 27.11.2015)

²² Informationen zum Thema Allergen Kennzeichnung unter: www.bmel.de/allergenkennezeichnung; www.schuleplusessen.de/wissenswertes/rund-um-allergene.html; www.daab.de/ernaehrung_Suchbegriff_„Allergene“; www.lebensmittelklarheit.de_Suchbegriff_„Allergene“



Für die Umsetzung in die Praxis hat „Schule + Essen = Note 1“ kalte und warme Snack-Rezepte entwickelt. Diese berücksichtigen die in Kapitel 2 „Gestaltung des Snackangebots“ aufgeführten Kriterien. Ebenso wurden neben den ernährungsphysiologischen Aspekten die Bedürfnisse der Zielgruppe beachtet (siehe „Essverhalten von Jugendlichen“), um eine breite Akzeptanz des Snackangebots zu sichern. Die Darstellung der Rezepte ist so gestaltet, dass sie direkt zum Aushang in der Schule genutzt werden kann. Alle Rezepte sowie weitere Hintergrundinformationen finden Sie unter www.schuleplussessen.de.



Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



A - a A+ A- Sitemap PDF Drucken
Schule - Essen + Note

Startseite

Aktuelles

Qualitätsstandard

Implementationshilfen

Seminarangebot

Rezeptdatenbank

Unsere Rezepte

Wochenplangebung

Aktionswochen

Zertifizierung

Häufige Fragen

Wissenswertes

Service

Kontakt

Impressum

Person: [Startseite](#) > [Qualitätsstandard](#) > [Rezeptdatenbank](#) > [Unsere Rezepte](#)

Unsere Rezepte

Aus Rezepte sind für 10 Personen berechnet. Sie können die Anzahl der Tischgäste individuell ändern, um die genaue Menge der Zutaten zu erhalten. Im rechten Feld können Sie unter „Altersgruppe“ zwischen der Berechnung der Rezepte für die Primärschule und der Sekundärschule auswählen. Jedes Rezept liefert Ihnen Hinweise zur Zubereitung und die wichtigsten Nährwertangaben.

Bei den Gewürzen haben wir bewusst auf die Angabe genauer Mengen verzichtet. Als Verantwortliche für die Verpflegung wissen Sie am besten, wie Sie für Ihre Tischgäste abschmecken. Verwenden Sie bevorzugt frische Kräuter sowie Jodsalz und achten Sie darauf, dass Sie sparsam salzen.

Nachdem Sie ein oder mehrere Rezepte einer Altersgruppe in den Rezeptkorb rechts oben geklickt haben, können Sie diesen aufrufen und eine Einkaufsliste zum Mitnehmen ausdrucken.

Die Rezeptdatenbank wird vom Projektteam kontinuierlich erweitert.

Art der Mahlzeit:

Zutaten:

Zubereitung:

Konsistenz:

Bucht von A bis Z:

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U
V	W	X	Y	Z		

Suchwort:

Tuchbegriff

Altersgruppe

aktiver Rezeptkorb

Snack

Das Detailbild zeigt ein neues EU-Projekt JAMPA



[Zum Seitenanfang](#) [Seite weiterverfolgen](#)

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. | Godesburger Allee 18 | 53175 Bonn | Telefon: +49 0228 3776 860 | email:schulplusessen@dsge.de

Rezeptbeispiel zum Aushang:

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Mais & Salat

Maiskolben mit Kräuterbutter,
dazu Eisberg-Tomatensalat mit Joghurt dressing



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (340 g)

Energie (kcal)	295	Gesättigte FS (g)	5,2
Energie (KJ)	1240	Kohlenhydrate (g)	37,3
Eiweiß (g)	8,8	-davon Zucker (g)	11,5
Fett (g)	10,3	Salz (mg)	587

www.schuleplusessen.de

Maiskolben mit Kräuterbutter, dazu Eisberg-Tomatensalat mit Joghurdressing

Zutaten für 10 Portionen:

10	Maiskolben
100 g	Kräuterbutter
500 g	Eisbergsalat, frisch
500 g	Tomaten, frisch
200 g	Joghurt, 1,5 % Fett
20 g	Petersilie, frisch oder TK
20 g	Schnittlauch, frisch oder TK
5 g	Jodsalz
	Pfeffer
10 g	Zucker

Zubereitung:

1. Maiskolben ca. 45 Minuten in Wasser garen.
2. Vor dem Servieren mit Kräuterbutter bestreichen.
3. Eisbergsalat waschen und schneiden; Tomaten vierteln.
4. Aus Joghurt, gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.

Impressum



Herausgeber

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18 · 53175 Bonn
www.dge.de

Konzeption, Text und Redaktion

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung
und Qualitätssicherung
Schule + Essen = Note 1
Telefon 0228 3776-873
Telefax 0228 3776-78-873
E-Mail schuleplusessen@dge.de
Internet www.schuleplusessen.de

Prof. Ulrike Arens-Azevêdo, Dr. Margit Böltz,
Sonja Fahmy, Dr. Elke Liesen, Holger Pfefferle

Die Broschüre „Snacks an weiterführenden Schulen“
wurde entwickelt in Zusammenarbeit mit:

- dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft,
- der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung,
- sowie den Vernetzungsstellen Schulverpflegung.

Bildnachweis:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
123rf.com: Nivens (Nr. 36346861) S. 5,
Yeulet (Nr. 3478445) S. 6,
(Nr. 28198305) S. 9

Gestaltung: GDE | KOMMUNIKATION GESTALTEN

Druck: MKL Druck GmbH & Co. KG

Informationen und kostenloser Download der Broschüre und weiterer Medien:
www.schuleplusessen.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet. Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Copyright © DGE Bonn, 01/2016
Bonn, 1. Auflage (2016)

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de