

Angebots-Check Zwischenverpflegung - Auswertung des Zwischenverpflegungsangebots für 5 Verpflegungstage
 modifiziert nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen

Name der Schule:		Erfassungszeitraum:		
Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!				
	Sollwert nach DGE	IST		
		Häufigkeit innerhalb von 5 Verpflegungstagen		
dauerhaft im Angebot (Kiosk und Automaten)				
		Montag	Dienstag	Mittwoch
evtl. täglich wechselndes Kiosk-Angebot				
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen				
Getreide und Getreideprodukte	Getreide und Getreideprodukte sind im Angebot enthalten.			
	Mindestens die Hälfte des täglichen Angebots sind Vollkornprodukte.			
Gemüse / Rohkost	Gemüse ist im Angebot enthalten.			
	davon mind. 3 x pro Woche als Rohkost			
Obst	Obst ist im Angebot enthalten.			
	davon mind. 2 x pro Woche als Nüsse oder Ölsaaten			
Milch und Milchprodukte	Milch und Milchprodukte sind im Angebot enthalten.			
Fleisch / Wurstwaren	An max. zwei Tagen pro Woche werden Fleisch / Wurstwaren angeboten.			
Getränke	Ungesüßte Getränke sind jederzeit verfügbar.			
Zubereitung				
Panierte Produkte	An max. zwei Tagen pro Woche wird ein paniertes Produkt angeboten.			
Sonstiges				
gesüßte Getränke				
gesüßte Milchprodukte				
Süßigkeiten, süßes Gebäck, Croissant				

an		Summe für 5 Tage	Status	Optimierungsbedarf für 5 Tage	Anmerkung
Donnerstag	Freitag				
		0	nicht erfüllt	5	Getreide und Getreideprodukte, v.a. aus Vollkorn, sollten täglich im Angebot sein.
		0	nicht erfüllt	3	Ihr Angebot enthält zu wenig Vollkornprodukte. Diese liefern wertvolle Ballaststoffe und sollten deshalb regelmäßig im Angebot sein.
		0	nicht erfüllt	5	Gemüse sollte immer angeboten werden. Es ist reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen, ist kalorienarm und trägt zur Sättigung bei.
		0	nicht erfüllt	3	Ihr Angebot enthält noch zu wenig Rohkost und Salat. Besonders in roher Form bleiben Ballaststoffe und Vitamine erhalten.
		0	nicht erfüllt	5	Obst ist reich an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Frisches Obst sollte daher immer im Zwischenverpflegungsangebot enthalten sein.
		0	nicht erfüllt	2	Nüsse enthalten viel pflanzliches Protein und sind wichtige Nährstofflieferanten. 25 g ungesalzene Nüsse oder Ölsaaten (1 Handvoll) entsprechen einer Portion Obst am Tag.
		0	nicht erfüllt	5	Als ideale Calcium- und Eiweißlieferanten sollten Milch und Milchprodukte im Angebot der Zwischenverpflegung immer enthalten sein.
		0	erfüllt	0	Gerade rotes Fleisch und verarbeitete Fleischwaren wie Wurst sollten, wenn überhaupt, nur selten im Angebot sein. Bieten Sie bevorzugt weißes Fleisch von Geflügel an.
		0	nicht erfüllt	5	Trinken ist wichtig und gehört zu einer ausgewogenen Verpflegung dazu. Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees enthalten keine Kalorien und sind daher besonders empfehlenswert.
		0	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen und bieten nur eine geringe Menge an panierten Speisen an.
		0			Getränke sollen den Körper mit Flüssigkeit versorgen. Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees enthalten keine Kalorien und sind daher besonders empfehlenswert.
		0			Bevorzugen Sie ungesüßte Milchprodukte. Diese enthalten Calcium sowie hochwertiges Eiweiß.
		0			Achten Sie darauf, Zucker sparsam einzusetzen. Gerade stark gesüßte Speisen fördern Heißhungerattacken und mindern die Konzentrationsfähigkeit.

Ausfüllhinweise für den Angebots-Check Zwischenverpflegung

Mit dem Angebots-Check Zwischenverpflegung werten Sie das Verpflegungsangebot für 5 Tage aus. Tragen Sie dazu zunächst einmalig ein, was Sie standardmäßig immer im Angebot haben (z. B. im Kiosk bzw. im Automaten). Danach tragen Sie in die Spalte des entsprechenden Verpflegungstages das wechselnde Angebot, d. h. den Snack / das Gericht mit allen Komponenten ein.

Anschließend gehen Sie jede Spalte von oben nach unten durch und nehmen bei jedem Kriterium eine Eintragung vor. Entscheiden Sie, ob das Kriterium erfüllt ist oder nicht und tragen Sie entsprechend eine 1 für "erfüllt bzw. vorhanden" und eine 0 für "nicht erfüllt bzw. nicht vorhanden" ein. Statt eine 0 einzutragen, können Sie das Feld auch leer lassen.

Zählen Sie ganze Portionen und orientieren Sie sich an empfohlenen Portionsgrößen. Hinweise dazu folgen bei den Erläuterungen zu den einzelnen Kriterien.

Getreide und Getreideprodukte

Getreide, Getreideprodukte (Brot, Semmeln, Baguette), Teigwaren (z. B. Nudelsalat), Reis (z. B. Milchreis), weitere Getreideprodukte (z. B. Couscous-Salat, Grünkern-Bratlinge) Vollkornprodukte wie Vollkornbrot/-semmeln, Vollkornpizza, Goldhirse, Grünkern (als Bratling).

Quinoa, Amaranth und Buchweizen sind sogenannte Pseudogetreide. Sie sind glutenfrei und werden als Beilage oder in Aufläufen eingesetzt. Amaranth und Quinoa werden aufgrund der mit Vollkorngetreide vergleichbaren Nährstoffe ebenfalls als Vollkornprodukte gewertet. Buchweizen wird geschält und ungeschält im Handel angeboten. Soll dieser als Vollkornprodukt gewertet werden, ist die ungeschälte Variante einzusetzen.

Sind im Gericht oder Snack Brot, Brötchen oder eine Stärkebeilage enthalten, tragen Sie eine **1** bei **Getreide und Getreideprodukte** ein. Handelt es sich zusätzlich um ein **Vollkornprodukt**, wird auch hier entsprechend eine Eintragung vorgenommen.

Beispiel Vollkorn-Wrap mit Gemüse-Rohkost

1 x Getreide und Getreideprodukte
1 x Vollkornprodukte
1 x Gemüse
1 x Rohkost

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen bei Getreide und Getreideprodukten:

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 450 g in 5 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 500 - 700 g in 5 Verpflegungstagen

Gemüse / Rohkost

Frisch oder tiefgekühlt, wie z. B. Paprika, Tomate, Gurke, Salat, Gelbe Rüben, Kohlrabi usw. sowie Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen) als Burger-Pattie oder Salatbeilage in gekochter Form

Rohkost: alle Gemüsesorten als Rohkost, z. B. Tomaten, Gurke als Salat oder in Stifte, Scheiben geschnitten, Krautsalat, Kopf-, Eisberg-, Eichblatt-, Feldsalat, Endivie im gemischten Salat oder als Garnitur.

Salat aus gekochtem Gemüse, wie z. B. Brechbohnsensalat, wird unter Gemüse, nicht unter Rohkost gezählt.

Tragen Sie immer zunächst eine **1** bei **Gemüse** ein. Enthält das Gericht Rohkost, wird diese zusätzlich bei **Rohkost** mit einer **1** eingetragen.

Beispiel Belegtes Vollkornbrötchen mit Tomaten-Mozzarella

1 x Getreide und Getreideprodukte
1 x Vollkornprodukte
1 x Milch und Milchprodukte
1 x Gemüse
1 x Rohkost

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen bei Gemüse / Rohkost:

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 500 g in 5 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 550 - 750 g in 5 Verpflegungstagen

Obst

Alle Sorten, wie z. B. Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, bevorzugt frisch als Stückobst, geschnitten, tiefgekühlt oder aus der Konserve (ohne Zuckerzusatz), als Fruchtmus oder -kompott, Püree, Obstsalat.

Obst ohne Zucker und Süßungsmittel

Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

Beispiel Obstsalat mit Joghurt und Nüssen

1 x Obst
1 x Nüsse und Ölsaaten
1 x Milch und Milchprodukte
1 x gesüßte Milchprodukte (wenn es sich nicht um Naturjoghurt handelt)

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen bei Obst:

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 900 g in 5 Verpflegungstagen, davon Nüsse ca. 25 g

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 1000 - 1200 g in 5 Verpflegungstagen, davon Nüsse ca. 50 - 60 g

Milch und Milchprodukte:

Milch, Milchprodukte wie Naturjoghurt, Käse wie Emmentaler, Bergkäse, Feta, Camembert, Dips, Pudding, Joghurt- oder Quarkspeisen.

Fettgehalt:

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % *Fett absolut* (ohne Zucker und Süßungsmittel)

Speisequark: max. 5 % *Fett absolut* (ohne Zucker und Süßungsmittel)

Käse: max. 30 % *Fett absolut*

Enthält eine milchhaltige Speise einen **hohen Zuckeranteil**, z. B. Pudding, Vanillesoße, Milchspeiseeis, Kuchen usw., wird **zusätzlich zu Milchprodukt** auch **eine 1 bei gesüßtes Milchprodukt** eingetragen.

Beispiel Schokoladenpudding

1 x Milch und Milchprodukte

1 x gesüßtes Milchprodukt

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen bei Milch und Milchprodukten:

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 800 g in 5 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 800 - 1200 g in 5 Verpflegungstagen

Bitte beachten: Milchalternativen bilden kein eigenes Kriterium im Angebots-Check. Sie werden nicht erfasst.

Aus Hülsenfrüchten, Nüssen oder Getreide hergestellte Milchalternativen (wie z. B. Soja-, Mandel- oder Haferdrink) sind in Bezug auf die Orientierungswerte nicht wie die entsprechende Lebensmittelgruppe „Hülsenfrüchte“, „Obst/Nüsse“ oder „Getreide“ zu behandeln, da sie ernährungsphysiologisch nicht gleichwertig zu ihrem Ursprungsprodukt sind.

Im Vergleich zu Kuhmilch sind Sojadrink, Erbsendrink aber auch Haferdrink, Mandeldrink und co. deutlich kalziumärmer und werden deswegen teilweise angereichert. Zudem wird der Eigengeschmack (bspw. der Bohnen) häufig durch den Zusatz von Zucker und/oder Aromen verdeckt. Achten Sie beim Einsatz auf eine Anreicherung mit Kalzium und gehen Sie grundsätzlich sparsam mit Milchalternativen um.

Fleisch und Wurstwaren:

Fleisch und Wurstwaren, wie z. B. Wiener mit Semmel, Pizza, belegtes Brot mit Salami, Schinken, Putenbrust oder Hähnchenschnitzel u. Ä.

Weißes Fleisch bzw. mageres Muskelfleisch von Geflügel (z. B. Putenbrust, Hähnchenschnitzel) ist rotem (verarbeitetem) Fleisch und Wurst gegenüber zu bevorzugen.

Fleisch und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett

Ein Fleischgericht wird immer bei **Fleisch- oder Wurstgerichten** mit der **Menge 1** eingetragen.

Ist ein Fleischgericht paniert, wird bei **paniert zusätzlich** eine **1** eingetragen.

Beispiel: Schnitzelbrötchen

1 x Getreide und Getreideprodukte

1 x Fleisch / Wurstwaren

1 x paniert

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen bei Fleisch und Wurstwaren:

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 20 g in 5 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 40-50 g in 5 Verpflegungstagen

Sonstiges

Gesüßte Milchprodukte

zuckerhaltige Milchprodukte wie Kuchen, Pudding, Speiseeis werden mit der Menge **1** eingetragen

Beispiel Schokopudding

1 x Milch und Milchprodukte

1 x gesüßte Milchprodukte

Eier:

Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen der DGE wurde für das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten mit 20 - 30 g Ei **pro Woche** gerechnet.

Getränke:

Wasser, Früchte- und Kräutertee (je ohne Zucker und Süßungsmittel)

Hinweis: Alle Lebensmittelmengen- und Häufigkeiten beziehen sich auf einen PAL von 1,4, der einer geringen körperlichen Aktivität entspricht.

Angebots-Check Zwischenverpflegung - Auswertung des Zwischenverpflegungsangebots für 5 Verpflegungstage
modifiziert nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen

Name der Schule:		Erfassungszeitraum								
Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!										
	Sollwert nach DGE	IST					Summe für 5 Tage	Status	Optimierungsbedarf für 5 Tage	Anmerkung
		Häufigkeit innerhalb von 5 Verpflegungstagen								
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag				
dauerhaft im Angebot (Kiosk und Automaten)		Kiosk-Angebot: Belegtes Brötchen (Weißmehl / Mehrkorn / Vollkorn / Pumpernickel) mit Geflügelsalami / Putenbrust / Käse / Ei und Salatgarnitur (Salat, Tomate, Gurke) Belegtes Brötchen mit Schnitzel / Leberkäse Laugengebäck (belegtes Laugendreieck, Käsestange, Brezel, Butterbrezel, Käsebrezel) Frisches Stückobst (Apfel, Banane, Birne) / Obstsalat in der Waffel Müsli mit Joghurt / Milch Pizza (verschieden belegt z.B. Spinat / Thunfisch / Salami / Pilze) Croissant (normal / Schinken / Nuss-Nougat) Nach Angebot: Muffins, Waffeln, Kuchen Bio-Reiswaffeln, Joghurts und Pudding, Studentenfutter (Nuss-Frucht-Mix), Schokoriegel Getränke: Mineralwasser (still / medium / spritzig), Apfelschorle, Saft, Kakao, Erdbeere- oder Vanille-Trink, Eistee, Tee (versch. Sorten)								
evtl. täglich wechselndes Kiosk-Angebot		Nudelsalat mit Geflügelfleischwurst, Paprika, Essiggurken, Erbsen-Möhren-Mix	Lahmacun (Rinderhack) oder Wraps mit Gemüse-Rohkost (vegetarisch)	Salat-Box mit Couscous, Kidney-Bohnen, Thunfisch, Mais und Joghurt-Dressing	Leberkäsemme mit Ketchup und Senf	Börek mit Spinat und Fetakäse (vegetarisch)				
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen										
Getreide und Getreideprodukte	Getreide und Getreideprodukte sind im Angebot enthalten.	1	1	1	1	1	5	erfüllt	0	In Ihrer Einrichtung werden täglich Getreide und Getreideprodukte angeboten. Sie erfüllen somit die Empfehlung.
	Mindestens die Hälfte des täglichen Angebots sind Vollkornprodukte	0	0	0	0	0	0	nicht erfüllt	5	Ihr Angebot enthält zu wenig Vollkornprodukte. Diese liefern wertvolle Ballaststoffe und sollten deshalb regelmäßig im Angebot sein.
Gemüse/Rohkost	Gemüse ist im Angebot enthalten.	1	1	1	0	1	4	nicht erfüllt	1	Gemüse sollte immer angeboten werden. Es ist reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen, ist kalorienarm und trägt zur Sättigung bei.
	davon mind. 3 x pro Woche als Rohkost	1	1	1	0	0	3	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Rohkost und Salat an und erfüllen somit die Empfehlungen.
Obst	Obst ist im Angebot enthalten.	1	1	1	1	1	5	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Obst an. Achten Sie auf das Angebot von frischem Obst und vermeiden Sie Konserven mit Zuckerzusatz
	davon mind. 2 x pro Woche Nüsse oder Ölsaaten	1	1	1	1	1	5	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Nüsse an und tragen zur besseren Nährstoffversorgung der Schülerinnen und Schüler bei.
Milch und Milchprodukte	Milch und Milchprodukte sind im Angebot enthalten.	1	1	1	1	1	5	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Milch und Milchprodukte an. Diese Lebensmittel liefern wichtiges Calcium für den Knochenaufbau von Heranwachsenden.
Fleisch / Wurstwaren	An max. zwei Tagen pro Woche werden Fleisch / Wurstwaren angeboten.	1	1	1	1	1	5	nicht erfüllt	-3	Fleisch und insbesondere Wurst enthalten ungünstige Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren oder Salz und verursachen bei der Produktion zudem hohe Treibhausgasemissionen.
Getränke	Ungesüßte Getränke sind jederzeit verfügbar.	1	1	1	1	1	5	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen und bieten Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees an.
Zubereitung										
Panierte Produkte	An max. zwei Tagen pro Woche wird ein paniertes Produkt angeboten.	1	1	1	1	1	5	nicht erfüllt	-3	Ihr Angebot enthält zu viele panierte Gerichte. Diese liefern viel Fett und sollten gegen fettärmere Alternativen ausgetauscht werden.
Sonstiges										
gesüßte Getränke		1	1	1	1	1	5	Vorsicht!		Gesüßte Getränke enthalten zu viel Zucker und Energie und können die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen. Besser sind kalorienfreie Getränke wie Wasser oder ungesüßte Tees.
gesüßte Milchprodukte		1	1	1	1	1	5	Vorsicht!		Bevorzugen Sie ungesüßte Milchprodukte. Diese enthalten Calcium sowie hochwertiges Eiweiß.
Süßigkeiten, süßes Gebäck, Croissant		1	1	1	1	1	5	Vorsicht!		Achten Sie darauf, Zucker sparsam einzusetzen. Gerade stark gesüßte Speisen fördern Heißhungerattacken und mindern die Konzentrationsfähigkeit.

Täglich wechselndes Angebot

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Nudelsalat mit Geflügelfleischwurst, Paprika, Essiggurken, Erbsen-Möhren-Mix	Lahmacun (Rinderhack) oder Wraps mit Gemüse-Rohkost (vegetarisch)	Salat-Box mit Couscous, Kidney-Bohnen, Thunfisch, Mais und Joghurt-Dressing	Leberkäsemmel mit Ketchup oder Senf	Börek mit Spinat und Fetakäse (vegetarisch)

Fixes Angebot

Produkt/ Einzelteil
Belegtes Brötchen
Schnitzelbrötchen / Leberkäsemmel
Belegtes Laugendreieck
Käsestange
Brezel
Butterbrezel
Käsebrezel
Obst (Apfel, Birne, Banane)
Obstsalat in der Waffel
Müsli mit Joghurt
Pizza (verschieden belegt)
Croissant
Muffins, Waffeln, Kuchen (nach Angebot)
Bio-Reiswaffeln
Joghurts und Pudding
Studentenfutter (Nuss-Frucht-Mix)
Schokoriegel
Mineralwasser (still / medium / spritzig)
Tee (versch. Sorten)
Apfelschorle
Saft
Kakao, Erdbeere oder Vanille-Trink
Eistee