

Ernährungskonzept der Albert-Einstein-Schule

Für die Albert-Einstein-Schule stellt eine abwechslungsreiche, vollwertige, gesunde Ernährung wie im folgenden dargelegt eine unverzichtbare Grundlage dar.

- **Warenauswahl**

Der Einsatz von Konserven ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nach Möglichkeit zu vermeiden. Das Warenangebot soll bevorzugt aus Frischwaren und Tiefkühlprodukten zusammengestellt sein.

Frischwaren:

Obst und Gemüse sollen primär als Frischwaren eingekauft werden. Die Vorverarbeitung soll aus ernährungsphysiologischen Gründen zeitnah zum Verzehr der Speisen erfolgen. So soll z. B. das „Hasenfutter“ nicht länger als eine Stunde vorverarbeitet und kühl gelagert sein.

Tiefkühlwaren:

Der Einsatz von Tiefkühlwaren – insbesondere von Gemüse - ist aus ernährungsphysiologischen Gründen sehr gewünscht.

- **Bioanteil**

Der Einstieg in das Bioangebot soll mit 10% erfolgen. Dieser Einstiegs-Anteil soll bis zum Schuljahresbeginn 2008 erreicht sein. In der darauf folgenden Zeit ist eine sukzessive Erhöhung des Bioanteils von 60% angestrebt. Die Steigerungsrate wird in den halbjährlichen Evaluationsgesprächen mit der Schulleitung festgelegt.

- **Regionales Warenangebot**

Die im Kiosk angebotenen bzw. verarbeiteten Waren/Produkte sind vor dem Hintergrund der strengeren Lebensmittelüberwachung in Deutschland und aus ökologischen Gründen bevorzugt aus der Region zu nehmen. Dies gilt insbesondere für Obst, Salat, Gemüse wie auch das Fleisch- und Wurstangebot.

- **Vollkornbackwaren**

Es soll aus ernährungsphysiologischen Gründen ein Anteil an Vollkornbackwaren von 70 % vorliegen. Dies betrifft insbesondere den Einsatz der Brötchen für die „Kalte-Hand-Snacks“.

- **Fettanteil**

Beim Warenangebot und der Zubereitung der Speisen ist auf einen niedrigen Fettgehalt zu achten. D. h.:

Beim Wareneinsatz:

- Milch- und Milchprodukte sollen bei einem Fettgehalt von 1,5 % liegen.
- Speise- und Fruchtquark soll einen maximal Fettgehalt von 20 % haben.
- Fleisch- und Wurstwaren sollen magere Produkte verwendet werden. Insbesondere bei Wursterzeugnissen soll der Fettgehalt unter 30% liegen.

Bei der Zubereitung:

- Keine Zubereitung von Speisen in der Fritteuse! Speisen wie Frühlingsrollen, Fischstäbchen, usw. sind im Backofen zuzubereiten.
- Panaden sind nach Möglichkeit zu vermeiden.

- **Zuckergehalt**

Beim Warenangebot von Speisen und Getränken ist auf den Zuckergehalt der Produkte zu achten. Produkte mit Zuckerzusatz sind zu vermeiden!

Produkte mit Zuckeraustauschstoffen sind zu vermeiden.

Speisen: Beim Angebot von Produkten wie zum Beispiel Fruchtojogurt, Fruchtquarks, Milchmixgetränken, Müsli usw. ist auf einen niedrigen Zuckergehalt zu achten.

Getränke: Getränke mit Zuckerzusatz sollen nicht angeboten werden.

- **Getränkeangebot**

Im Kiosk soll immer ein Angebot von mindestens drei verschiedenen Arten von Getränken ohne Zuckerzusatz angeboten werden.

Bevorzug anzubieten sind: Mineralwasser, Apfelsaftchorle, verdünnte Fruchtsäfte, Frucht- und Kräutertees.

Diese Durstlöscher sind als solche über eine Kennzeichnung auszuweisen.

- **Süßwarenangebot**

Hier sollen vorwiegend hochwertige Produkte angeboten werden, die entsprechend teuer sind. Über die Qualität und den Preis soll dem übermäßigen Konsum entgegengewirkt werden. Das konkrete Angebot ist mit der Schulleitung anzusprechen.

- **Mitgestaltungsrecht der Schüler und Lehrer bzgl. der gesunden Ernährung**

Schüler und Lehrer sollen die Möglichkeit haben, eigene Ideen und Wünsche bei der Ausgestaltung des Warenangebots einbringen zu können, wobei die Kriterien der gesunden Ernährung wie auch deren praktische Umsetzbarkeit zu beachten sind.

- **Kennzeichnung besonderer Lebensmittel**

Bioprodukte, Durstlöscher wie auch diejenigen Produkte, die aufgrund ihres Fett bzw. Zuckergehalts nicht zum ständigen Verzehr geeignet sind, sollen im Kioskbereich wahrnehmbar gekennzeichnet sein, um die Schüler aktiv in die bewusste Lebensführung einzubeziehen.

Bioprodukte: Bioprodukte sollen über Schildchen mit einem grünen Punkt gekennzeichnet sein.

Durstlöscher: Diese sollen über ein Schildchen mit einem blauen Punkt zu gekennzeichnet sein. Mittels dieser Kennzeichnung soll dem Glauben entgegengewirkt werden, dass z. B. Milchmixgetränke oder Bananen- und Traubensäfte, usw. als Durstlöscher angesehen werden.

Produkte, die nicht zum ständigen Verzehr geeignet sind: Diese werden über Schildchen mit einem roten Punkt gekennzeichnet sein.

- **Konservierungs- und Zusatzstoffe**
Beim Warenangebot ist darauf zu achten, dass Produkte mit einem Zusatz von künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen und insbesondere auf den Zusatz von Geschmacksverstärkern nach Möglichkeit vermieden wird.

- **Umweltverträglichkeit der Verpackung**
Beim Angebot der Speisen und Getränke sollen umweltverträgliche Verpackungsmaterialien genutzt werden und der Einsatz von Verpackung im Voraus soweit wie möglich vermeiden werden.

- **Negativliste**
Die in der Negativliste aufgeführten Produkte sollen nicht im Kiosk angeboten werden. Die Liste ist zu jeder Zeit durch die Schulleitung veränderbar.
 - alkoholische Getränke
 - Cola
 - zuckerhaltiger Tee
 - zuckerhaltige Limonaden
 - Mayonnaise
 -
 -

- **Sondervereinbarungen**
Abweichungen von den in der Einzelvereinbarung festgelegten Aspekten Bedarf der schriftlichen Zustimmung durch die Schulleitung. D. h. zum Beispiel der Verkauf von Bionade soll trotz Zuckerzusatz (mit Kennzeichnung) erlaubt sein.