

Tipps und Tricks

- Angebot erweitern, umseitig genannte Speisen und Getränke verstärkt und z.B. fettreiche Wurstsorten weniger anbieten
- Cola- und zuckerreiche Getränke teurer anbieten als andere Getränke
- Süßes und weniger Vollwertiges sinnvollerweise erst nach dem Mittagessen anbieten
- Vollkornbrötchen zum gleichen Preis oder günstiger als Weißmehlbrötchen anbieten (Mischkalkulation)
- Vollkornbrötchen mit besonders beliebtem Belag versehen
- Vollkornbrötchen und -toast überbacken
- Witzige Namen für Speisen und Getränke, z.B. Big-Hermann-Waffel, Power-Burger
- Schüler an der Lebensmittelauswahl beteiligen
- Bei neuen Angeboten Testverkauf, Umfrage durchführen
- Aufmerksamkeit wecken durch Sonderaktionen, z.B. italienische Woche
- Aufwendige Speisen und Getränke ab und zu anbieten, z.B. Saft-Theke beim Schulfest oder als Tagesangebot, z.B. Dienstag ist Milchbar-Tag

Organisation/Sonstiges

- Müll reduzieren durch essbare Schälchen oder Pfand auf Einweggeschirr
- Schnelle Küche: Tiefkühlkräuter als Deko, Tiefkühlobst für Shakes oder -gemüse fürs Mittagsangebot, selbstgemachte Pizza portionsfertig tiefkühlen
- Unterstützung durch Schüler-AG: z.B. für aufwendige Angebote, Tagesangebote
- Unterstützung holen z.B. für die Gestaltung der Cafeteria (Kunstkurs), Werbung und Umfragen (Deutsch- und Gemeinschaftskurs) ...

Ein Kooperationsmodell zwischen



**Sektion Hessen-
Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.**
Taunusstraße 151
D- 61381 Friedrichsdorf
Tel. 06172 / 95 98 10
Fax 06172 / 95 98 08



**Landesvereinigung für Milch und
Milcherzeugnisse Hessen e.V.**
Lochmühlenweg 3
D- 61381 Friedrichsdorf
Tel. 06172 / 71 06 - 291
Fax 06172 / 71 06 - 296
www.milchhessen.de
Email lv-milch@agrinet.de

**Deutsche
Gesellschaft
für
Ernährung e.V.**



**Pausenverpflegung:
gesund und doch
praktikabel !**

**Ein Kooperationsmodell
zwischen**

**Sektion Hessen - DGE
und
Landesvereinigung Milch Hessen**

Pausenverpflegung, die fit macht und schmeckt!

Lebensmittelauswahl

- ☺ Vollkornbrot, -brötchen
- ☺ Vollkorntoast
- ☺ Roggenbrot, -brötchen
- ☺ Getreideflocken mit Obst
- ☺ Vollkornwaffeln, herzhaft
- ☺ Gemüse-Käse-Brot-Spieße
- ☺ Gemüsestücke mit Quarkdipp
- ☺ Gemischter Salat
- ☺ Obstkorb mit frischen Früchten
- ☺ Aufgeschnittenes Obst, z.B. Melone
- ☺ Obstsalat
- ☺ Obstspieße
- ☺ Magerquark, Joghurt, Dickmilch pur oder mit frischem Obst
- ☺ Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt

Getränke

- ☺ Mineralwasser
- ☺ Früchte-, Kräuter-, Rooibustee
- ☺ Fruchtsaftschorlen (3:1)
- ☺ Tee mit Saft gemischt (3:1)
- ☺ ungesüßter Malz-, Getreidekaffee
- ☺ Milch, z.B. als Beihilfe gestützte Schulmilch
- ☺ Kakao
- ☺ Selbstgemachte Milchshakes, z.B. mit Obst
- ☺ Buttermilch

Belag für Brötchen & Co

Sparsam mit Margarine oder Butter bestreichen; Alternativen z.B. Senf, Tomatenmark

- ☺ Hartkäse, fettarm: bis 45% Fett i. Tr.
- ☺ Frischkäse, fettarm
- ☺ Hüttenkäse, z.B. mit Orangenscheiben
- ☺ Mozzarella, Tomaten und Basilikum
- ☺ Quark, fettarm, z.B. mit Schnittlauchröllchen
- ☺ Vegetarischer Brotaufstrich
- ☺ Wurst, mager, z.B. gekochter Schinken, Geflügelaufschnitt
- ☺ Obst und Gemüsescheiben -



Auch die Augen essen mit ...

- Ansprechende Dekoration, z.B. Getränke mit Obststückchen
- Ansprechende Form: Vollkornbrote in Ecken, Brötchen in Schildkrötenform, Käse als Belag in Ausstecher-Form
- Ansprechende Farben: peppige Obst- und Gemüsespieße, buntes Gemüse und Kräuter auf den Brötchen
- Kräuter, Ei-Scheiben

Knabbereien und Süßes gelegentlich und in Maßen

- ☺ Nüsse und Sonnenblumenkerne
- ☺ Reiswaffeln
- ☺ Studentenfutter
- ☺ Vollkornkekse, Butterkekse
- ☺ Rosinenbrötchen
- ☺ Vollkornwaffeln, süß
- ☺ Vollkornstückchen oder -kuchen
- ☺ Hefeteigkuchen mit Obst
- ☺ Salz- und fettarme Knabbereien, z.B. Brezeln ohne Salz, Stangen, Kracker

Herzhafte Varianten

- ☺ Nudelsalat, möglichst aus Vollkornnudeln mit frischem Gemüse und fettarmem Dressing
- ☺ Vollkornpizza, -nudelauflauf mit viel Gemüse
- ☺ fettarme Kartoffelgerichte

Kriterien zur Auswahl sind Fett- und Zuckeranteil

- ☺ empfehlenswert
- ☹ tolerabel