

aErgebnisse der Befragung

„Für eine gesunde Schule in Harmonie“

Speiseplan:

Keine Fertigprodukte 5x

keine Tütensuppen 2x

keine Fertigsoßen 3x

Brühe ohne Geschmacksverstärker 2x

Keine verpackten Nachtische oder Süßigkeiten, sondern Obst oder selbst angerührte Quarkspeisen, 4x

Kein Plastikzeugs

Viel frisches Obst und

Gemüse

(auch Rohkostplatten) 8x

Rohkost vor oder zu jedem Essen 2x

Mehr Salat

Rohkostplatte mit Trauben-Käse-Spießen

Selbstgemachte Salatsoßen

Vollkornprodukte 4x

Kein Auszugsmehl

Fladenbrot ist besser als Körnerbrötchen, bitte mischen!

Keine Konserven

Frisches, selbstgemachtes Essen 3x

Jeden Tag warmes Essen

Kein Zucker (in den Milchreise oder ähnliche Produkte, etc.) 7x

Keine Fleischwurst, Käsestücke aus der Verpackung, gezuckerten Mais aus der Dose oder ähnliche Speisen zur Rohkostplatte 3x

Auch einmal Kuchen selbst gemacht 3x

Zucchinikuchen 2x

Dinkel ist besser zu verdauen

Auf gesunde Weise mehr sättigendes Essen 2x

Keine Konserven, eher Tiefgefrorenes 2x

Möglichst wenig künstliche oder veränderte Lebensmittel, sondern frische benutzen. 2x

Bioessen 3x

Auf keinen Fall Öko oder Bio

Essen ohne Gift

Süßigkeiten

Mehr Pudding zum Nachtisch

Joghurt und Quark

Keine Milchschnitten

Kein Schweinefleisch 2x

Keine ekeligen Sachen mehr mit Fleisch mit Fett und Sehnen

Viel Rindfleisch aus einer Metzgerei des Vertrauens

Familie Fehling bietet Bio-Fleisch vom Bauernhof an

Biofleisch

Kein Schweinefleisch für türkische Kinder (?)

Jeden Tag warmes Essen höchstens einmal die Woche Gemüse-Roh-Kost-Platte

Ausgewogene Ernährung, im Prinzip alles erlaubt, aber ohne Zusatzstoffe und frisch

Ausgewogen nach DGE-Richtlinien

Kein Tiefkühl (?)

Keine Würstchen aus der Dose

Kein Baby-Brei (Möhrensuppe)

Fisch gekocht

Zum Süßen: Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig

Produkte aus der Region, die wenig/keinen Müll verursachen

Frisches auch gekochtes Gemüse

Rohkost jeden Tag, nicht als alleiniges Mittagessen - Die Kinder essen nicht vernünftig

Keine Süß-Speisen zu Mittag wie Milchreis, Müsli, o.ä.

Kein Milchreis

Milchreis 2x

Keine Tomatensuppe

Weniger Suppen 3x

Kürbissuppe

Nudelgerichte ja, aber nicht so oft mit Tomatensoße

Reis mit verschiedenen Saucen/Beilagen

Ein Pizzatag

Hamburger selber machen 2x

Hülsenfrüchte, Mandeln und Nüsse für Kinder, die kein Fleisch mögen

Vegetarische Alternative zu Fleisch, wie gefüllte Paprika, Bauernpfanne, Bratkartoffeln,
Fischstäbchen, Erbsen und Möhren, Fisch

Auf wenig Fett und viele Vitamine achten

Nicht zu fettig

Anderes Essen wie Tortillas

Nicht so viele Gerichte von Anfang an mit Käse anbieten, Käse extra anbieten

Echtes Brot zu den Suppen, kein Toastbrot, evtl. Vertrag mit einer Bäckerei

Bissfestes Obst und Gemüse

Getreidemühle

Rohkosttag: Fingerfood oder Salat entsprechend ergänzen und schneiden

Gemüsegratins- Formen anschaffen

Mehr Abwechslung

Obst und Quarkspeisen zum Nachtisch

Buffet/Brote zum selber Belegen 2x

2. Esskultur:

**Mit Messer und Gabel essen , oder
dem Essen entsprechend 9x**

Besteck nach Bedarf

Passende Teller

Tischschmuck

Servietten nach Bedarf 2x

Die Kinder nehmen sich das Essen aus Schüsseln auf dem Tisch 6x

Unruhe durch Essenswagen

Essensausgabe dauert zu lange, Essen ist kalt

Essen ist frei verfügbar in der Klasse

Der Verteiler wird nicht umringt oder belästigt

Essen nicht auf einen Teller 2x

Den Kindern wenig Essen auftun

Meinen Sohn stört es, dass die „Küchenfeen“ das Essen mit den Fingern berühren/schieben

Gemeinsam beginnen 6x

Im Sitzen am Tisch essen 4x

Gemeinsam aufhören 3x

Keiner muss so lange bleiben bis allen aufgegessen haben. Sondern Vereinbarungen treffen

Mit Ritual beginnen und abschließen 2x

Beim Essen kann geredet und erzählt werden, doch es sollte nur eine gewisse Lautstärke sein 2x

Auf Gespräche achten

Benehmen beim Essen

Nicht mit den Händen essen

Nicht den Kopf aufstützen

Nicht mit vollem Mund schmatzen

Nicht zu schnell essen

Es soll leise sein

Kein Stress

Keine Hektik

Keine/wenig Äußerungen zum Essen

Die ganze Schule ist in Ruhephase, hat Tischzeit (Extralösung nur für Kinder, die etwas brauchen)

Ob man/ wie viel man ist/was man nicht mag...ist egal!

Auch im Forum essen können

Angebot/Möglichkeit sich im Forum zum Essen zu treffen

Spannbreite von Essen im Forum, großer Essenstisch bis alleine und ganz in Ruhe essen

Essen in Kleingruppen

Nicht einzeln

Zahnfreundliche Getränke

So wie es ist, finde ich es gut

3. Kooperation:

Speisepläne gemeinsam erstellen (Wunschessen) 2x

Der Essensplan wird mit der Schule abgesprochen

Kindervertreter, um im Gespräch zu sein (Verständnis für einander bekommen, Lösungen erarbeiten) Regelmäßiges

Team für alle, die in der Schule tätig sind

Regelmäßiger Austausch, mehr Kommunikation

AG Küche mit Menschen aus Küche/Eltern/Beratern

Menueplanung nach Fachliteratur zur Arbeitersparnis und Gesundheit

Mehr Transparenz

Wunsch-Briefkasten an die Küche, Ideenbox, Kasten mit Zettel mit Vorschlägen,
Wunschbox mit Wunschessen

Geöffnete Küchentür 3x

Speiseliste für die nächste Woche auf die Homepage

Essenspläne in den Klassen einsehbar

Eine Woche vorher Information über den Speiseplan an die Eltern

Alle zwei Monate Treffen der schulischen Mitarbeiter und der Küche

Wenn Eltern Vorschläge haben, diese zur Mithilfe einladen, um Gerichte zu testen

Einen Gastkoch der Woche

FlieG-Betreuer übernehmen das Verteilen und Zurückbringen des Essens

Aufgaben an Eltern/Assistenten verteilen

Klare Strukturen und Ansprechpartner

Alle 6 Monate Treffen mit dem FlieG-Vorstand

4. Küchenorganisation:

**Das Essen in Schüsseln
verteilen, damit die
Essensgruppen sich selbst
bedienen können 15x**

Essenswagen für jede Klasse

Kinder übernehmen Tischdienst wie Essenholen, dafür sorgen, dass alle ihre

Teller auf den Wagen stellen, Tische abwischen 5x

Kinder und jeweils ein Erwachsener übernehmen einen Teil des Spülens in der kleinen Küche

Jede Klasse hilft einmal in der Pause

Eltern helfen lassen, Rezepte, Küchenpläne, Einkaufen, Spülen

Nicht jeden Tag einkaufen/ Zeit umschichten 3x

Küchenpersonal soll sich nur noch um die Essenszubereitung kümmern, nicht mehr ums Einkaufen. Jemand mit großem Wagen beschafft die Lebensmittel.

Oder sie werden gebracht.

Industriespülmaschine gebraucht kaufen

Kleine Eimer mit Spüllappen zum Abwischen der Tische 2x

Eigener Shop mit Gewinnbeteiligung des Küchenpersonals 2x

Wasserflaschen wöchentlich erneuern (montags immer Kästen tauschen)

Essen wieder um 12.30 Uhr 2x

Nur eine Viertelstunde Pause, bis 12.45 Uhr

5. Essen am Vormittag

Rohkost und Obstkorb 5x

Wasser und/oder Tee im Forum/ in den
Klassen 4x

1€ Obstgeld/Kind/Woche für ein
Frischobstangebot 3x

Äpfel und Karotten stets griffbereit

Müsliangebot 3x

Aufklärung der Eltern zu gesunden Nahrungsmitteln in der Brotdose,
Essensampeln mit Kindern machen, auch für das Essen von Zuhause 2x

Alle bezahlen für Essen am Vormittag

Um 14 Uhr Obstsnack, mit z.B. Apfelzerteiler

Alle helfen beim Obstschneiden

Joghurt

Quark

Wasser aus der Leitung

Jedes Kind einen festen Becher in der Klasse

In den Klassen organisieren

Vor der Küche Brote, Obst, Gemüse aufbauen

Spenden von Eltern.

Es kann nicht sein, dass vom FlieG-Geld Nahrungsmittel an Kinder, die am Nachmittag nicht
anwesend sind, ausgegeben wird.

Frisches Fingerfood

Frühstückskiosk mit gesunden Angeboten

Säfte

Milch

Gemeinsames Frühstück

Brot selber backen

Obst sammeln

Marmelade einkochen Obstteller am Nachmittag

Weitere Vorschläge:

Kinder an der Zubereitung/Vorbereitung des Essens beteiligen

Unter den Erwachsenen absprechen, wer sich wie einbringen kann

Man kann für jedes Organisationsproblem eine Lösung finden. Aber die Gesundheit lässt sich nicht so leicht zurückgewinnen. Deshalb darf nicht die Frage nach der Menge des zu spülenden Geschirrs an erster Stelle kommen

Kinder einbinden in den Prozess der Vorbereitung/ evtl. Zu- und „Nachbereitung“ der Mahlzeiten

15 Minuten Pause vor dem Essen

Mittags Gelegenheit zum Zähneputzen

Genauso kann es nicht sein, dass es Kinder gibt, die während FlieG am Tisch mitessen, jedoch nicht für das Essen bezahlen. (Irrtum!)

Koch-AG am Nachmittag

Wasser in Karaffen/Flaschen/Gläser in den Klassenraum

Einmal die Woche Buffet