

Ergebnisse der Befragung

„Für eine gesunde Schule in Harmonie“

## Speiseplan:

Keine Fertigprodukte, Tütensuppen, Fertigsoßen  
und Brühe ohne Geschmacksverstärker

Keine verpackten Nachtische oder Süßigkeiten,  
sondern Obst, selbst angerührte Quarkspeisen,  
Obstsalat, Joghurt, sauberen Wackelpudding,  
selbst gemachter Kuchen und Pudding und -als  
Ausnahme- gesundes Eis

Kein Plastikzeugs

Viel frisches Obst und Gemüse  
(auch Rohkostplattenu)

Bei Rohkost dafür sorgen, dass man satt wird!

## **Rohkostplatte mit Trauben-Käse-Spießen**

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

Frisches auch gekochtes Gemüse

Selbstgemachte Salatsoßen

Keine Tomatensuppe

Weniger Suppen

# Das Essen soll abwechslungsreicher sein!

## Vollkornprodukte

aber Vorsicht bei braunen Nudeln, die nicht schmecken  
und auch bei braunem Reis

Kein Auszugsmehl

Fladenbrot ist besser als Körnerbrötchen, bitte mischen!

Keine Konserven, eher Tiefgefrorenes

## Frisches, selbstgemachtes Essen

Möglichst wenig künstliche oder veränderte Lebensmittel, sondern frische benutzen

Essen muss nicht jeden Tag warm sein!

Erwachsene wollen keinen Zucker, in  
Milchreis oder ähnlichen Produkte,  
aber Kinder wollen Süßes!

Kinderparlament: Erwachsene dürfen sich in der Zuckerfrage aber durchsetzen

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

Auch einmal Kuchen selbst gemacht,

z.B. Möhrenkuchen,

Vorsicht bei Zucchinikuchen

Dinkel ist besser zu verdauen

## Bioessen ist okay

Essen ohne Gift

Keine Milchschnitten

**Schweinefleisch wird von einem Drittel der Esser abgelehnt**

**Keine ekeligen Sachen mehr mit Fleisch mit Fett und Sehnen**

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

**Biofleisch, viel Rindfleisch aus einer Metzgerei des Vertrauens, Familie Fehling  
bietet Bio-Fleisch vom Bauernhof an**

Ausgewogen nach DGE-Richtlinien

**Keine Würstchen aus der Dose**

**Kein Baby-Brei (Möhrensuppe)**

Zum Süßen: Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig

Produkte aus der Region, die wenig/keinen Müll verursachen

Nudelgerichte ja, aber nicht so oft mit Tomatensoße

Reis mit verschiedenen Saucen/Beilagen

Ein Pizzatag

**Hamburger selber machen**

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

**Vegetarische Alternative zu Fleisch, wie gefüllte Paprika, Bauernpfanne,  
Bratkartoffeln, Fischstäbchen, Erbsen und Möhren, Fisch  
(ein Viertel der Kinder ist vegetarisch orientiert)**

Auf wenig Fett und viele Vitamine achten

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, Gemüsegratins- Formen anschaffen

Rohkosttag: Fingerfood oder Salat entsprechend ergänzen und schneiden

**Buffet/Brote zum selber Belegen**

## 2. Esskultur:

### Mit Messern und Gabeln essen, oder dem Essen entsprechend

Passende Teller

Tischschmuck

Servietten (Tischrollen) nach Bedarf

### Die Kinder nehmen sich das Essen aus Schüsseln auf dem Tisch

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

Den Kindern wenig Essen auftun

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

### Gemeinsam beginnen – oder verschieden anfangen, aber immer:

Im Sitzen am Tisch essen

Gemeinsam aufhören

Oder exaktere Essenszeiten ausmachen

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

## Mit Ritual beginnen und abschließen

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

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)

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 für Vorschläge, Wunschbox mit Wunschessen

Geöffnete Küchentür

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:

### Essen in Schüsseln verteilen, damit Essensgruppen sich selbst bedienen können

Essenswagen für jede Klasse

Kinder übernehmen Tischdienst wie Essenholen, dafür sorgen, dass alle ihre Teller auf den Wagen stellen, Tische abwischen (**hierfür gibt es bei den Kindern nur knappe Mehrheiten!**)

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

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

Eigener Shop mit Gewinnbeteiligung des Küchenpersonals

Wasserflaschen wöchentlich erneuern (montags immer Kästen tauschen)

Essen wieder um 12.30 Uhr (Abstimmung Kinderparlament 11:5)

Nur eine Viertelstunde Pause, bis 12.45 Uhr

# 5. Essen am Vormittag

## Rohkost und Obstkorb

Wasser und/oder Tee im Forum/ in den Klassen

1€ Obstgeld/Kind/Woche für ein Frischobstangebot

Äpfel und Karotten stets griffbereit

### Müsliangebot

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

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