



INFOBLATT BREMER CHECKLISTE




Die Bremer Checkliste* gilt als Orientierung für einen ausgewogenen Speiseplan der Mittagsmahlzeit. Grundlage sind die optimiX-Empfehlungen des Forschungsinstitutes für Kinderernährung Dortmund (FKE). Für einen abwechslungsreichen Speiseplan wird ein Menüzyklus von mindestens vier bis sechs Wochen empfohlen. Jedes vollwertige Mittagsangebot sollte neben der Hauptkomponente mindestens eine frische Komponente wie Obst oder Rohkost sowie ein Getränk enthalten.



Ein abwechslungsreicher vollwertiger Wochenspeiseplan für 5 Tage enthält:

- 1 hochwertiges Fleischgericht
- 1 Eintopf oder Auflauf (ohne Fleisch)
- 1 vegetarisches Gericht
- 1 Seefischgericht
- 1 Gericht nach freier Wahl (z.B. ein Fleischgericht, ein fleischfreies Gericht mit Vollkorngetreide oder ein süßes Hauptgericht)



Außerdem werden berücksichtigt:

- mindestens 2 x frische Kartoffeln
- mindestens 2-3 x frisches Obst
- mindestens 2-3 x Rohkost oder frischer Salat

* Geschäftsstelle Bundesprogramm ökologischer Landbau in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE): Rahmenkriterien für das Verpflegungsangebot in Schulen. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), dem ökologischen Grossküchenservice (ÖGS) und den Verbraucherzentralen; Bonn 2005.