



Gesundes Frühstücksbuffet an unserer Schule

Hygienemaßnahmen vor und während des Frühstücks

- ✓ Nie krank beim gesunden Frühstück mithelfen!!!
- ✓ Vor Arbeitsbeginn den Schmuck ablegen, die Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife waschen und mit Papierhandtüchern abtrocknen
- ✓ Kleinere Wunden mit Pflaster abdecken
- ✓ Haare zusammenbinden
- ✓ Einmalhandschuhe (lebensmittelgeeignet!) und Einmalschürzen bei der Ausgabe tragen
- ✓ Tische und Arbeitsflächen vor und nach der Zubereitung mit warmem Spülmittelwasser und Papierhandtüchern reinigen
- ✓ NIEMALS! Desinfektionsmittel verwenden!
- ✓ Lebensmittel an einer anderen Stelle auspacken als verarbeiten („Zwei-Zonen-Prinzip“)
- ✓ Obst und Gemüse gründlich waschen
- ✓ Nur sauberes Besteck und Geschirr verwenden



Spülregel: Grundsätzlich mit der Maschine spülen! Sollte dies nicht möglich sein, das Geschirr zuerst in heißem Spülmittelwasser spülen und anschließend mit heißem klarem Wasser abspülen. Beim Abtrocknen nur frische Geschirrtücher, die für nichts Anderes benutzt wurden, verwenden. Geschirrtücher anschließend bei mind. 60°C waschen.

- ✓ Mitgebrachte Schüsseln und Platten mit dem Namen des Kindes beschriften
- ✓ Beim Kauf und Transport der Lebensmittel darauf achten, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird
- ✓ Für ausreichende Kühlung der Lebensmittel vor Ort sorgen (7°C)
- ✓ Eier stets hartkochen, Pizzabrötchen, Kuchen oder Kräuterbaguette etc. immer durchbacken
- ✓ Lebensmittel so aufstellen (hinten), dass sie nicht von den Kindern angefasst werden können (Stichwort „Spuckschutz“)
- ✓ Geld separat einsammeln

Checkliste ⇒ **Beschrifteter Schrank in der Turnhallenküche**

Spüli , Handseife , Schwammtücher , Geschirrtücher , Einmalhandschuhe ,
Einmalschürzen , Mülltüten , gelbe Säcke ?

Küchenpapier , Papierhandtücher ?

Frischhaltefolie , Backpapier ?

Servietten , Pappteller groß und klein, Pappbecher , Holzspieße ?

Messer, Schneidebrettchen, Schüsseln, Platten, Vorlagebesteck ausreichend vorhanden ?

Kasse mit Wechselgeld □?

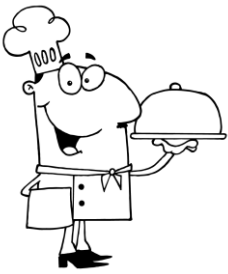


Lebensmittel, die beim gesunden (vollwertigen) Frühstücksbuffet angeboten werden dürfen

- ! Brot, Brötchen (Roggen-, Misch- oder Vollkornbrot, bzw. -brötchen sind zu bevorzugen)
- ! Milchprodukte (z. B. Quark oder Joghurt)
- ! Butter
- ! alle Sorten Hartkäse (z. B. Gauda, Emmentaler, Parmesan, Reibekäse etc.)
- ! Frischkäse natur oder mit Kräutern
- ! Marmelade, Honig
- ! Salami
- ! hartgekochte Eier (am besten Bioeier, z. B. von Aldi!)
- ! H-Milch (z. B. Bio-H-Milch von Rewe)
- ! Haferflocken, ungesüßte Müslimischungen, Nüsse, Trockenfrüchte (z. B. Rosinen, Cranberries, getrocknete Apfelringe etc.)
- ! Obst (z. B. Banane, Apfel, Erdbeere, Melone, Trauben, Kiwi etc.)
 - ! *auch denkbar*: Apfelkuchen im Herbst, z. B. gebacken mit Dinkelmehl
- ! Gemüse (z. B. Gurken, Tomaten, Paprika, Fenchel, Karotten, Kohlrabi, Staudensellerie, Radieschen, Eisbergsalatblätter etc.)
 - ! *auch denkbar*: Karottenkuchen, Zucchinikuchen oder andere Vollwertkuchen
- ! Wasser, ungesüßter Tee, Apfelsaft, Orangensaft (haltbar, z. B. aus dem Tetrapack)

⊖ **Verbotene Lebensmittel - leicht verderbliche oder ungesunde Lebensmittel**

- ! Frischwurst (z. B. Lyoner, Aufschnittwurst, Kochschinken, Wiener)
 - ! Hackfleisch (z. B. Frikadellen) oder andere Fleischprodukte
 - ! Fisch
 - ! Rohmilchkäse
 - ! Roheiprodukte (z. B. Eis, Tiramisu, Torten, Cremes etc.)
 - ! Majonaise, Remoulade, Sandwichsauce etc.
 - ! Frischsäfte
- (leicht verderblich, daher für die Schule ungeeignet)
- ! Smacks, Schokopops, Nutella, Aufbackbrötchen aus Weißmehl, Fertigwaffeln, Einback, Ketchup etc. (ungesund, da stark gesüßt, mit Farbstoffen oder nicht vollwertig!)



Ideen für ein gesundes Frühstücksbuffet

⇒ Brotgesichter

⇒ Marmeladen-, Honig-, Käse-, Frischkäse-, Frischkäse-Marmeladen-, Salamibrote oder –brötchen, gerne mit Verzierungen aus Obst oder Gemüse

⇒ Käsespieße

⇒ Gemüsespieße

⇒ Obstspieße

⇒ Obstschälchen, Gemüseschälchen

⇒ Pizzabrötchen (Roggenbrötchen mit Salami-, Tomaten- und Paprikastückchen belegen und mit Käse überbacken; auch vegetarisch denkbar mit Tomaten, Paprika und ital. Kräutern belegen und mit Käse überbacken)

⇒ Müsli

⇒ Joghurt oder Quark mit Früchten

⇒ hartgekochte Eier

⇒ Vollwertkuchen, z. B. Karotten-, Zucchini- oder Apfelkuchen

und vieles mehr