

Liebe Erzieher-/innen, liebe Lehrer-/innen, liebe Eltern, liebe Kinder,

unser Ziel ist es, Ihnen so viele Informationen und Transparenz wie möglich zu liefern.

Deshalb werden wir Sie regelmäßig über Änderungen und Neuigkeiten informieren.

Für den Anfang möchten wir die Regeln der DGE näher erklären, sodass Sie besser verstehen können, warum wir unsere Speisepläne wie gewohnt schreiben.

Wir sind seit 2014 von der DGE zertifiziert. Wir dürfen das DGE-Logo tragen. Letztes Jahr haben wir bei der Prüfung durch die DGE so gut abgeschnitten, dass wir das Logo für ganze 2 Jahre statt wie normal für 1 Jahr tragen dürfen, bevor wir erneut geprüft werden. Darauf sind wir natürlich sehr stolz, zeigt es uns doch, dass wir mit unserer Auswahl der Speisen richtig liegen.

Die DGE arbeitet eng mit der Gesundheitsbehörde und Ernährungswissenschaftlern zusammen. Deshalb gehen auch wir davon aus, dass diese Richtlinien zur gesunden Ernährung unserer Kinder beitragen.

Wir legen diesem Schreiben ein allgemeines Infoblatt der DGE zum besseren Verständnis bei.

Vereinfacht ausgedrückte Regeln, an die wir uns halten müssen bezogen auf einen **4-Wochen-Rhythmus**:

- 1) 4 x Vollkornprodukte (mindestens)
- 2) 8 x Milchprodukte (mindestens)
- 3) 8 x Fleisch (maximal) davon 4 x fettarmes Muskelfleisch. Die DGE rät zu Geflügel. Rotes und Schweinefleisch soll nicht bevorzugt werden.
- 4) 20 x Gemüse (davon mindestens 8 x Rohkost oder Salat)
- 5) 4 x (mindestens) Fisch „MSC“, aus nachhaltiger Fischerei. Es muss 2 x davon fettreicher Seefisch verwendet werden. Dazu gehört Wildlachs, Thunfisch, Makrele, Matjes, Hering.
- 6) 8 x Obst (mindestens)
- 7) Alle Süßspeisen sollen wenig gesüßt sein (dazu gibt es Gramm-Richtlinien)



Natürlich gibt es noch viele weitere Punkte, die von uns täglich beachtet werden müssen. Ihnen diese alle aufzulisten, würde aber den Rahmen sprengen.

Wir hoffen, Ihnen so einen besseren Einblick geben zu können. Vielleicht verstehen Sie unsere Speiseauswahl unter Beachtung der Richtlinien nun ein wenig besser.


Leider kommen einige Speisen, die oft auf den Wunschlisten (diese werden von uns in regelmäßigen Abständen an die Einrichtungen verteilt) der Kinder landen, für uns nicht in Frage. Dazu gehören z.B. Pommes frites.

Wenn man bedenkt, dass zu den Kochzeiten noch die Auslieferungszeiten kommen, ist es einfach unmöglich, Ihren Kindern diese Produkte noch schmackhaft auf den Teller zu bringen. Dann doch lieber Kartoffeln in anderer Form, aber sehr schmackhaft.

Oft hören wir auch, dass das Essen „kindgerechter“ sein sollte. Wir finden, dass nichts „kindgerechter“ sein kann, als sie gesund zu ernähren. Wir tragen die Verantwortung dafür. Dennoch stehen auf unserem Speiseplan auch die gängigen Lieblingsgerichte wie z.B. Spaghetti Bolognese, Pizza und auch Milchreis. Aber eben in vertretbaren Abständen und nicht wöchentlich.

Für Anregungen oder Rückfragen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung.

Bis zum nächsten Mal und weiterhin Guten Appetit wünscht Ihnen und Ihren Kindern,

  
Ihre Familie Philbey

