

Leittext

Planen und Gestalten eines Wochenspeiseplans für die Schülerverpflegung

für Auszubildende im Ausbildungsberuf
Hauswirtschafter / Hauswirtschafterin

Auszubildende/r		Ausbildungsbetrieb	
Name	Vorname	Name	Vorname
Ortsteil	Straße	Ortsteil	Straße
PLZ	Wohnort	PLZ	Wohnort

Impressum

Herausgegeben vom aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz, e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
Internet: <http://www.aid.de>
E-Mail: aid@aid.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz,

in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis der zuständigen Stellen
für die Berufsbildung im Verband der Landwirtschaftskammern e. V.

Autorinnen

Stefanie Gruza, Susanne Schulz, Christin Schreiber, Jennifer Bersuck,
Ulrike Göhlich, Juliane Himberg, Yvonne Gloede und
Anh Thi Lan Ngo
alle Schülerinnen der Klasse SGB 71 – Staatlich geprüfte
hauswirtschaftliche Betriebsleiterinnen – an der Fachschule für
Agrarwirtschaft „Johann Heinrich von Thünen“ in Güstrow

Redaktion

Dr. Gesine Sofke
Fachschule für Agrarwirtschaft "Johann Heinrich von Thünen"
Bockhorst 1
18273 Güstrow
E-Mail: g.sofke@fs.mvnet.de

Ansprechpartnerin im aid

Britta Ziegler
Tel.: 0228 8499-139
Fax: 0228 8499-2139
E-Mail: b.ziegler@aid-mail.de

Damit eine laufende Aktualisierung des Leittextes vorgenommen werden kann, wird darum gebeten,
Anregungen und Verbesserungsvorschläge aus der Ausbildungspraxis an die Redaktion weiter zu
geben.

Los geht´s!

Die Zahl der Schülerinnen und Schüler, die zu Hause kein Mittagessen erhalten, wird immer größer. Darum ist es erforderlich, sie über die Schulverpflegung kostengünstig zu versorgen. Als Hauswirtschafterin oder Hauswirtschafter im 3. Ausbildungsjahr sind Sie jetzt in der Lage, einen abwechslungsreichen Wochenspeiseplan zu erstellen. Sei es für Schülerinnen und Schüler der Grundschule oder der weiterführenden Schulen (Mittelstufe, Oberstufe).

Die Planung der Speisen ist das eine – die Umsetzung nach fachlichem Wissen und hauswirtschaftlichen Aspekten ist das andere. So gilt es, die Ausgestaltung des Speiseplans den technischen Voraussetzungen in der Schulküche oder im Betrieb anzupassen. Außerdem sind das Alter der Kinder und Jugendlichen, mögliche krankheitsbedingte Kostformen sowie die ernährungsphysiologischen Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Wünsche sowie Bedürfnisse der zu versorgenden Personen zu berücksichtigen.

Der Leittext hilft Ihnen zu erkennen, welche grundsätzlichen Überlegungen im Vorfeld der Erstellung eines Speiseplans notwendig sind und wie wichtig es ist, genaue Absprachen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu treffen, damit eine optimale Speiseplangestaltung gelingt.

Was kann ich hier lernen?

- Vorüberlegungen zur Speiseplangestaltung treffen
- Möglichkeiten der Mahlzeitenwahl aufzeigen unter Beachtung der Regeln der DGE
- Beachtung der Preise und Nährwerte
- Einhaltung der Vorgaben zur Lebensmittelhygiene
- Verwendung saisonaler und regionaler Produkte
- Speiseplan erstellen
- Herstellen eines Menüs aus dem Plan
- Fertige Arbeit kontrollieren und bewerten

Der Leittext wird empfohlen für Auszubildende ab dem 3. Ausbildungsjahr.

Was muss ich jetzt noch wissen, bevor ich anfang?

In Leittexten sind **Informationsbeschaffung, Planung**, praktische **Durchführung** und **Kontrolle** so miteinander verknüpft, dass Sie ihn absolut selbstständig bearbeiten können.

Sie sollten während der Bearbeitung in regelmäßigem Austausch mit Ihrem Ausbilder oder Ihrer Ausbilderin stehen und sich auch von ihm beraten lassen. Dadurch vergessen Sie nichts, vermeiden Fehler und schließen fachliche Lücken.

Kein Leittext ist wie der andere – auch nicht, wenn Sie den gleichen wie eine andere Auszubildende bearbeiten. Ein Leittext ist „**betriebsbezogen**“. **Deshalb haben Sie auch die** Möglichkeit, einzelne Fragen abzuwandeln, wegzulassen oder zu ergänzen. Ganz so wie es in Ihrem Betrieb notwendig ist.

Abschließend sollten Sie das Ergebnis gemeinsam mit Ihrer Ausbilderin **schriftlich auswerten**. Dafür sind die letzten Fragen in diesem Leittext vorgesehen.

Doch zuallererst: Damit Sie wissen, welche Aufgaben auf Sie zukommen, lesen Sie den Leittext einmal ganz durch!

Was könnte mir bei der Durchführung helfen?

- ✓ Anweisungen des Ausbilders/der Ausbilderin sowie Hilfsmittel aus dem Betrieb
- ✓ Internet-Adressen: z. B. www.essen-trinken.de, www.dge.de, www.was-wir-essen.de, www.aid-macht-schule.de (dort ins Suchfeld „Schulverpflegung“ eingeben), www.schuleplusessen.de (dort auf „Qualitätsstandards“ klicken)
- ✓ Nährwert- bzw. Lebensmitteltabellen:
 - ✓ Elmadfa, I., Aign, W., Muskat, E., Fritzsche, D. : Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2010/2011. München: Gräfe und Unzer 2010.
 - ✓ Heseke, B., Heseke, H.: Nährstoffe in Lebensmitteln. Die große Energie- und Nährwerttabelle. Sulzbach: Umschau Zeitschriftenverlag, 13. Auflage 2007.
 - ✓ Nestle Deutschland AG (Hrsg.): Kalorien Mundgerecht Neustadt/Weinstr.: Neuer Umschau-Buchverlag, 13. Aufl. 2006.
 - ✓ Souci, S. W., Fachmann, W., Kraut, H.: Lebensmitteltabelle für die Praxis. Der kleine Souci/Fachmann/Kraut. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesell., 4. Auflage 2009.
- ✓ Höll-Stüber, E.: Hauswirtschaft nach Lernfeldern: Ernähren und Verpflegen. Hamburg: Verlag Handwerk und Technik, 4. Aufl. 2008.
- ✓ Polenz, A.: Kochen und Backen – gewusst wie. Hamburg: Verlag Handwerk und Technik, 2. Aufl. 2006.
- ✓ Schlieper, C. A.: Lernfeld Hauswirtschaft. Hamburg: Verlag Handwerk und Technik, 7. Aufl. 2010.
- ✓ Schlieper, C. A.: Ernährung heute. Hamburg: Verlag Handwerk und Technik, 13. Aufl. 2009.
- ✓ Schwetje, D., u.a.: Lernfelder Hauswirtschaft. Troisdorf: Bildungsverlag EINS, 2010.

Zum Thema passende aid-Medien

- ✓ Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen (aid-Heft), 2009, Bestell-Nr. 126-3899, Preis 1,50 EUR
- ✓ Die E-Nummern in Lebensmitteln – Kleines Lexikon der Zusatzstoffe (aid-Heft), 2009, Bestell-Nr. 126-1135, Preis 3,00 EUR
- ✓ Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder (aid-Ringordner), 2008, Bestell-Nr. 126-3841, Preis 25,00 EUR
- ✓ Fleisch und Fleischerzeugnisse (aid-Heft), 2008, Bestell-Nr. 126-1005, Preis 3,00 EUR
- ✓ Gemüse (aid-Heft), 2009, Bestell-Nr. 126-1024, Preis 3,50 EUR
- ✓ Küchenhygiene – deutsch (aid-Heft), 2008, Bestell-Nr. 126-1323, Preis 2,00 EUR
- ✓ Küchenhygiene für Profis (aid-Spezial), 2008, Bestell-Nr. 126-3132, Preis 4,50 EUR
- ✓ Obst und Gemüse nach der Ernte – Frische, Qualität, Sicherheit (aid-Heft), 2006, Bestell-Nr. 126-1495, Preis 2,50 EUR
- ✓ Obst (aid-Heft), 2009, Bestell-Nr. 126-1002, Preis 4,00 EUR
- ✓ Richtig kochen – schonend zubereiten (aid-Heft), 2007, Bestell-Nr. 126-1056, Preis 2,00 EUR
- ✓ Speisenplanung in der Gemeinschaftsverpflegung (aid-Special), 2006, Bestell-Nr. 126-3903, Preis 9,50 EUR
- ✓ Verpflegung für Kids in Kindertagesstätten und Schule (aid-Heft), 2007, Bestell-Nr. 126-1397, Preis 3,50 EUR
- ✓ Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (aid-Heft), 2008, Bestell-Nr. 126-1016, Preis 3,00 EUR
- ✓ Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung (aid-Special), 2009, Bestell-Nr. 126-3747, Preis 5,00 EUR
- ✓ Zusatzstoffe in Lebensmitteln – Familie Fischer will's wissen (aid Heft), 2008, Bestell-Nr. 126-1546, Preis 2,50 EUR
- ✓ Zusatzstoffe (Memokarte im 20er-Pack) (aid-Kompaktinfo), 2008, Bestell-Nr. 126-3958, Preis 2,00 EUR

Bezugsadresse für aid-Medien:

aid infodienst e. V. – Vertrieb, Postfach 1627, 53006 Bonn, Tel.: 01803 849900 (9 ct/Min. aus dem dt. Festnetz, für den Mobilfunk können abweichende Tarife gelten), Fax: 0228 8499-200, bestellung@aid.de, www.aid-medienshop.de (Versandkostenpauschale unabhängig vom Bestellweg: 3,00 Euro)

Wenn Sie nach den Medien im aid-Medienshop suchen, dann geben Sie in das Suchfeld die Bestell-Nr. ein. Das erleichtert Ihnen die Suche!

LEITFRAGEN

Es soll ein Speiseplan für _____ (wer sind Ihre Gäste?) erarbeitet werden.

1. Stellen Sie die zu versorgende Personengruppe vor und dokumentieren Sie, welche Informationen für die Speiseplangestaltung zu beachten sind (z. B. Kostform, Tagesbedarf).

2. Erkunden und beurteilen Sie das derzeitige Speisenangebot in der Schulkantine!

3. Die Ernährungspyramide und der Ernährungskreis geben Hilfestellung für die Umsetzung einer gesunden Ernährung. Zeichnen Sie die Pyramide oder den Kreis und erläutern Sie daran die zehn Regeln der DGE.

Zeichnung:



Erläuterung:

4. Die Hygiene ist von großer Bedeutung in der Gemeinschaftsverpflegung. Nennen Sie Hygieneregeln, die in der Gemeinschaftsverpflegung zu beachten sind!

5. Nennen Sie Grundsätze für den Einkauf und die Lagerung der zu verwendenden Lebensmittel (z. B. Saison, Regionalität, konventionell/ökologisch bzw. Lagertemperatur, -dauer, -bedingungen)!

6. Um ein Menü zu erstellen, müssen Sie sich zunächst Gedanken über die Rezeptauswahl machen.
Legen Sie eine Rezeptsammlung für die Speisen an, die angeboten werden sollen, und fügen Sie diese dem Leittext bei. Bevor Sie sich festlegen, besprechen Sie die Menüs mit Ihrer Ausbilderin.
7. Tragen Sie die Menüvorschläge in den Wochenspeiseplan ein! Die Anzahl der Menüs legt Ihre Ausbilderin fest.
(Hinweis: Falls mehr als zwei Menüs angeboten werden sollen, ersetzen Sie diesen Vordruck durch einen eigenen und fügen ihn dem Leittext bei.)

Wochenspeiseplan von Montag, den _____ bis Freitag, den _____.

Wochentag	Menü 1	Energie- gehalt (s. Frage 8)	Menü 2	Energie- gehalt (s. Frage 8)
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				

Unsere Speisen werden mit _____ Speisesalz (jodiert/fluoriert) zubereitet.

Die mit Ziffern gekennzeichneten Gerichte enthalten folgende Zusatzstoffe (s. Frage 9):

1 =

2 =

3 =

4 =

....

8. Führen Sie die Energieberechnung für Ihr Menü / Ihre Menüs durch und weisen Sie diese auf dem Wochenspeiseplan aus.
9. Viele Kinder und Jugendliche leiden an Allergien. Deshalb ist es wichtig, Zusatzstoffe zu kennzeichnen. Welche Zusatzstoffe sind in Ihren Menüs enthalten? Beschreiben Sie diese näher und weisen Sie die Zusatzstoffe auf Ihrem Wochenspeiseplan aus!

10. Wählen Sie ein Menü mit Dessert aus Ihrem Speiseplan aus, ermitteln Sie die Preise der Zutaten und berechnen Sie die Kosten des Menüs!

Menü: _____

Lebensmittel in g	Preise je Stk bzw. kg	Kosten für benötigte Menge

11. Erstellen Sie einen Arbeitsplan für die Zubereitung des ausgewählten Menüs. Beachten Sie dabei den Einsatz vorhandener Technik.

Zeit (min.)	Arbeitsschritte	Arbeitsmittel/ Arbeitsgeräte

12. Besprechen Sie Ihre Planung mit der Ausbilderin. Haben Sie hinterher Änderungen vorgenommen? Wenn ja, welche?

13. Bereiten Sie das Menü zu!

14. Kontrollieren und beurteilen Sie Ihre Arbeit und das Ergebnis anhand folgender Kriterien:

	Was war gut?	Was war nicht so gut?
1. Einhaltung Regeln der DGE		
2. Beurteilung des Preises		
3. Energiegehalt		
4. Zusatzstoffe		
5. praktische Umsetzung		

15. Erörtern Sie Ihre Bewertung mit Ihrer Ausbilderin und schreiben Sie wesentliche Ergebnisse aus dem Gespräch hier auf.

16. Zusatzaufgabe: Stellen Sie die bei der Bearbeitung dieses Leittextes gewonnenen Erkenntnisse anderen Auszubildenden vor (z. B. im Rahmen des Berufsschulunterrichts)!



Datum

Unterschrift der/des Auszubildenden

Datum

Unterschrift der Ausbilderin/des Ausbilders