

Getränke für den Kiosk

Geeignet

- Mineralwasser
- Obstsaft mit 100 % Fruchtanteil
- Obstsaftschorle aus Obstsaft mit 100 % Fruchtsaftgehalt im Verhältnis 2 Teile Wasser / 1 Teil Saft
- Früchtetee
- Kräutertee
- Roibuschtee
- Tee mit Fruchtsaft (100 % Fruchtsaftgehalt) gemischt, z.B. Früchtetee mit rote Trauben Saft
- Malzkaffee, Getreidekaffee
- Milch pur, Milchmischgetränke (beihilfegestützte Schulmilch)
- Selbstgemachte Milchshakes, z. B. Apfel-Mix: Milchshake mit Apfelmus
- Buttermilch
- Tomatensaft, andere Gemüsesäfte

Nicht geeignet

- Limonade
- Colagetränke
- Szene-Drinks, z. B. taurinhaltige, koffeinhaltige Energydrinks
- Fruchtnektar
- Fruchtsaftgetränk
- Eistee
- Instant-Tees
- Schwarztee
- Grüner Tee
- Kaffee
- Alkohol

Lösungsmöglichkeiten

- Lustige Namen für Getränke z. B. „Dschungeltrunk“, „Powerdrink“...
- Dekoration der Getränke, z. B. mit Obststücken
- Cola u.a. Zucker reiche Getränke zu höheren Preisen anbieten als „Gesundes“
- Nur gesunde Getränke anbieten
- Sonderaktion: bestimmtes Angebot, z. B. Früchtetee mit Saft, an einem bestimmten Tag in der Woche
- Falls es ein Problem ist, Gläser oder Tassen zu spülen: eigene Becher der Schüler mitbringen lassen. Falls Einwegbecher gewählt werden, kann man Pfand auf die Becher erheben. So lässt sich vermeiden, dass Einwegbecher auf dem Schulhof landen statt im Wertmüll.

Knabberereien und Süßes für den Kiosk

Geeignet

- Studentenfutter
- Nussmischung
- Sonnenblumenkerne
- Getrocknete Früchte Vollkornkekse
- Vollkorn-Rosinenbrötchen
- Vollkornstückchen
- Vollkornkuchen
- Vollkornwaffeln
- Vollkornbrezeln ohne Salz
- Vollkorn-Knabberstangen, Kräcker ohne Salz etc.
- Reiswaffeln
- Biskuitkuchen mit Obst
- Hefeteigkuchen mit Obst
- Obst-Auflauf, z.B. Kirsch-Quark-Auflauf

Nicht geeignet

- Chips
- Schokoriegel
- Kinderschnitten, Milchschnitten etc.
- Mohrenköpfe, Schokolade, Kekse mit Schokofüllung
- Süßigkeiten wie Bonbons, Gummibärchen etc.
- Nuss-Nougat-Creme

Lösungsmöglichkeiten

- Müsliriegel
- Vollkorn-Brötchen in besonderer Form, z.B. Schildkrötenform, Ecken etc.
- Reiswaffeln mit wenig Schoko
- Selbstgebackene Vollkorn-Kekse
- Rosinenbrötchen aus hellem Mehl
- „Gesundes“ ab und zu mit Süßem gemeinsam anbieten: z.B. Vollkornbrötchen mit Nuss-Nougat-Creme, falls die Creme bei den Schülern sehr stark nachgefragt wird

Getreideprodukte und Kartoffelgerichte für den Kiosk

Geeignet

- Vollkornbrötchen oder Vollkornbrot, belegt mit fettarmem Käse (bis 45 % Fett i. Tr.) oder magerem Wurstaufschnitt (z. B. Geflügelaufschnitt, gekochter Schinken, geräucherter Schinken, Kasseler, Bierschinken), mit vegetarischem Brotaufstrich, Quark mit Schnittlauchröllchen, Hüttenkäse mit Orangenscheiben, Frischkäse mit Gemüsestücken, Butterbrot mit Kräutern, Tomatenbrot mit Mozzarella und Basilikum etc. Ab und zu mit einer Scheibe Ei belegt, mit viel Gemüse garniert.
- Vollkornbrötchen selbst backen, z.B. Apfelbrötchen
- Vollkornstangen
- Vollkorntoast oder Vollkornbrötchen überbacken, mit Gemüse und Kräutern
- Gemüse-Käse-Brot-Spieße
- Haferflocken, Flockenmischung, Cornflakes, Früchte-Müsli, Nuss-Müsli, jeweils ohne Zuckerzusatz. Dazu aufgeschnittenes Obst und Saaten (Sesam, Sonnenblumenkerne), Rosinen, Joghurt oder Milch. Anbieten z.B. in essbaren Schälchen.
- Vollkornwaffeln süß, z.B. Bananenwaffeln und herzhaft
- Bunter Vollkornnudelsalat mit frischem Gemüse
- Vollkornnudeln mit Käse- oder Gemüsesoße
- Getreidebratling, z.B. Grünkernburger im Vollkornbrötchen, mit Salatblatt, Tomatenscheibe und frischen Kräutern garniert
- Vollkornpizza
- Gemüse-Quiche Gemüse Risotto
- Vollkornknödel mit Gemüsesoße
- Kartoffelgerichte wie Auflauf, Kartoffelsuppe mit Wurststückchen, Backofenpommes aus frischen Kartoffeln etc.
- Vollkornkuchen, Vollkornstückchen oder Hefe- oder Biskuitkuchen mit Obst belegt

Nicht geeignet

- Weiße Brötchen
- Helle Croissants
- Helle Stückchen
- Smacks, Loops, Crunchy-Müslis und andere gesüßte Frühstücksgetreideprodukte

Lösungsmöglichkeiten

- Roggenbrötchen, Roggenstangen
- Laugenbrezel mit wenig Salz, z. B. mit einer Käsescheibe belegt
- Vollkornbrötchen mit besonders beliebtem Belag anbieten
- Beides anbieten: helle Brötchen und Vollkornbrötchen
- Gleicher Preis für Vollkorn- und helle Brötchen oder Vollkornprodukte sogar günstiger anbieten
- Müsli mit hohem Anteil getrockneter Früchte mit Flocken mischen

- Müsli gemischt mit z. B. Cornflakes anbieten
- Müsli-Bar 1 x / Woche (besondere Tagesangebote)
- Witzige Namen: z.B. „Power-Burger“, „Big Hermann-Waffel“, Vornamen der Lehrerinnen als Namen für Speisen...
- Vollkornnudeln mit Gemüsesoße
- Vollkornnudeln gemischt mit hellen Nudeln anbieten

Milch und Milchprodukte für den Kiosk

Geeignet

- H-Milch, z.B. als beihilfegestützte Schulmilch
- Frischmilch, z.B. als beihilfegestützte Schulmilch
- Vollmilch (3,5 % - 3,8 % Fett)
- Teilentrahmte Milch (1,5 % Fett)
- Trinkjoghurt
- Buttermilch zum Trinken, in der Milchspeise, als Buttermilchbrötchen etc.
- Dickmilch
- Joghurt „natur“
- Käse (fettarm, Hartkäse bis ca. 45 % Fett i. Tr.) als Brotbelag, zu Gemüsespießen, zum Überbacken...
- Quark (mager) süß als Quarkspeise, Brotbelag mit Obst, Quarkkuchen oder pikant als Dipp oder Brotbelag mit Gemüse und Kräutern
- Hüttenkäse als Brotbelag, garniert mit Kräutern
- Frischkäse (fettarm) „natur“, „Kräuter“, „Meerrettich“ etc. als Brotbelag

Nicht geeignet

- Entrahmte Milch (0,5 % Fett)
- Sterilmilch - Rohmilch
- Vorzugsmilch
- Milchschnitten & Co.
- Schmelzkäse

Lösungsmöglichkeiten

- Joghurt mit Frucht oder Fruchtjoghurt gemischt mit Joghurt „natur“
- Kakao, z.B. als beihilfegestützte Schulmilch
- Milchmischgetränke (selbst gemacht oder als beihilfegestützte Schulmilch)
- Käse hin und wieder mit Ausstechförmchen ausstechen und damit Brote belegen oder garnieren
- Gemüse-Käse-Brot-Spieße

Obst und Gemüse für den Kiosk

Geeignet

- Obstkorb, ganze Früchte
- Aufgeschnittenes Obst
- Obstsalat aus frischem Obst
- Obst zum Müsli
- Obst-Spieße
- Obstsaft aus 100 % Fruchtsaft
- Obst-Milchshake, z. B. mit Himbeeren oder Erdbeeren, Apfelmus und Zimt
- Quarkspeise aus Magerquark mit frischem Obst, z. B. im essbaren Schälchen
- Obstjoghurt oder -quark
- Tiefkühl-Obst, z. B. für Fruchtquark
- Gemüsescheiben auf Vollkorn-Brötchen
- Rohkostplatte mit magerem Quark-Dipp
- Geschälte Karotten
- Gemüse-Käse-Brot-Spieße
- Salatteller mit frischem Salat und Gemüse
- Tiefkühl-Gemüse ohne Würze
- Gemüseeintopf
- Gebackene Gemüsespieße mit Tsatsiki

Nicht geeignet

- Obst- und Gemüsedosen
- Obst und Gemüse im Glas
- Fertig abgeschmecktes Tiefkühl-Gemüse

Lösungsmöglichkeiten

- Sonderaktion, z.B. Montag „Saftbar-Tag“ oder „Milchbar-Tag“, „Müsli-Tag“ etc.
- Ansprechende Dekoration
- Ansprechende Form: z. B. Obstspieße
- Ansprechende, bunte Farben, z. B. beim Obst- und Gemüsespieß
- Biskuit-, Vollkornkuchen oder Waffeln mit frischem Obst

Der Fitmacher für die Frühstücks- und Mittagspause:

Milch
+ **bunt belegtes Vollkornbrot oder -brötchen**
+ **Obst oder Gemüse**
+ **ein Getränk (ohne Zuckerzusatz)**
= **P O W E R**

Wurst, Fisch, Ei und Fette für den Kiosk

Geeignet

- Magere Wurstsorten (Geflügelaufschnitt, gekochter Schinken, Bierschinken etc.)
- Fisch (z. B. geräucherter Lachs oder Hering aus der Dose oder dem Glas) als Brötchenbelag
- Gekochtes Ei als Dekoration für Brötchen
- Streichfett reduzieren oder ersetzen durch pflanzliche Brotaufstriche, Senf, Tomatenmark etc.
- Pflanzliche Fette und Öle bevorzugen. Besonders empfehlenswert sind Margarinen, die „reich an ungesättigten Fettsäuren“ sind.

Nicht geeignet

- Fettreiche Wurstsorten wie Salami, Brühwürste, Streichwürste etc.

Lösungsmöglichkeiten

- Selten fettreiche Wurst anbieten

Quelle: Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (Hrsg.): Schulkiosk. Essen und Trinken in der Schule. voll Wert – voll gut! http://www.hag-gesundheit.de/documents/bschulki_252.pdf