

Das gibt's in unserer Mittagspause!

Sammeln Sie in Ihrer Arbeitsgruppe Ideen für ein gemeinsames Mittagessen. Stellen Sie unterschiedliche Snacks und Speisen zusammen, in denen die Lebensmittelgruppen aus der Tabelle des DGE-Qualitätsstandards vorkommen (siehe Schaubild „Das sollten Sie mittags essen“). Von den beiden Eiweißkomponenten (Milch/Milchprodukte und Fleisch/Wurst/Fisch/Ei) kann auch jeweils nur eine eingebaut sein. Achten Sie darauf, dass vor allem genug Gemüse (ca. 200 g pro Person) vorkommt.

Unser
Mittagessen



Illustration: Fotolia/NL-Shop