

Der Snack-Check

Kriterien für ein vielfältiges und ernährungsphysiologisch ausgewogenes Snackangebot

Anforderungen an das Gesamtangebot	ja	nein
Das Angebot ist abwechslungsreich und saisonal angepasst		
Frisches Gemüse / Rohkost ist immer im Angebot enthalten		
Milchprodukte sind fettarm, ungezuckert oder enthalten < 10 g Zucker pro 100 g / 100 ml		
Mindestens die Hälfte des täglichen Angebotes ist vegetarisch		
50% aller angebotenen Getreideprodukte erfüllen die Qualität „Vollkorn“		
An maximal zwei Tagen pro Woche wird ein paniertes Produkt angeboten		
Regionale Bio- und Fair- Trade Produkte sollten berücksichtigt werden		
Kriterien für einen gesundheitsfördernden Snack	ja	nein
Enthält bis zu 20 % der Tagesenergiemenge, ca. 400 kcal		
Enthält maximal 30 % Fett als Anteil der Gesamtenergie		
Enthält maximal 10 % Zucker als Anteil der Gesamtenergie		
Jodsalz wird verwendet, enthält maximal 0,4 g Jodsalz pro 100 kcal		
Enthält mindestens 40 g frisches oder tiefgekühltes Gemüse / Rohkost oder Obst		
Alkohol, Alkoholaromen, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe bzw. Zuckeralkohole sind nicht enthalten		
Lebensmittelimitate (z.B.: Analogkäse, Formfleisch, Formfisch) werden nicht verwendet		
Frittierte Produkte werden nicht angeboten		
Selbst zubereitete Snacks werden mit frischen oder tiefgekühlten Kräutern gewürzt		

Quelle: Snacks an weiterführenden Schulen , DGE Bonn, 01/2016, 1. Auflage (2016)