



Leitlinie zur Optimierung der Gemeinschafts- verpflegung für Kinder und Jugendliche

Mag. Angelika Stöckler, Ernährungswissenschaftlerin
Februar 2010

www.aks.or.at

aks Gesundheitsvorsorge GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 202 - 0
F 055 74 / 202 - 9
gesundheitsvorsorge@aks.or.at

Leitlinie zur Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder und Jugendliche

Mag. Angelika Stöckler, Ernährungswissenschaftlerin

Die vorliegende Leitlinie für gesunde Schulmahlzeiten wurde dem „Europäischen Aktionsplan Nahrung und Ernährung der WHO 2007–2012“ gemäß erstellt und dient der Bereitstellung eines gesunden Angebotes in Kantinen und anderen Verkaufsstellen von Lebensmitteln an Schulen“ [1].

Herzlichen Dank an Frau Dr. Annemarie Bergmeister, Schulärztin, für die Unterstützung bei der Erstellung der Leitlinie!

Inhalt

1. Richtlinien für eine nachhaltige Lebensmittelauswahl	3
2. Grundsätze der Speisenzubereitung.....	3
3. Darbietungsform	3
4. Bedarfsgerechtes Warenangebot	4
5. Menüplanung	8
6. Vorschlag für einen ausgewogenen Wochenspeiseplan.....	9
7. Angebotspalette, Information und Kommunikation.....	10
8. Weiterbildung	10
9. Literatur.....	10

1. Richtlinien für eine nachhaltige Lebensmittelauswahl [2,3]

- » Grundsätzlich sind regionale Produkte mit kurzen Transportwegen zu bevorzugen.
- » Obst, Gemüse und Salat sind saisonal auszuwählen und bevorzugt als Frischware einzusetzen.
- » Es ist anzustreben, dass ein geldwertiger Anteil von mindestens 10% des gesamten Wareneinkaufs auf biologische Produkte entfällt.
- » Bei Südfrüchten, Kakao etc. sind „fair trade“ Produkte zu bevorzugen.

2. Grundsätze der Speisenzubereitung [2,3]

Zubereitung und Warmhaltezeit beeinflussen die ernährungsphysiologische und sensorische Qualität der Speisen.

- » Daher ist auf eine fettarme Zubereitung zu achten (z.B. Koch- und Bratfett sparsam verwenden, Fett abschöpfen).
- » Frittieren als Garmethode ist auf maximal zwei Produkte und zwei Tage pro Woche zu beschränken und das Frittierfett mindestens einmal pro Woche zu wechseln.
- » Für die Zubereitung von frischem und tiefgekühltem Gemüse sind die Garmethoden Dünsten und Dämpfen anzuwenden. Gemüse, mit Ausnahme von Kohlsorten (Blaukraut, Weißkraut, Sauerkraut), ist immer bissfest anzubieten.

3. Darbietungsform [2,3]

Präsentieren Sie gesunde Produkte am Schulbuffet sehr gut sichtbar

- » ganz vorne am Buffet
- » in Kühlschränken mit Glasfront in Augenhöhe der SchülerInnen
- » in Schauregalen möglichst zentral

Machen Sie für gesunde Lebensmittel Werbung

- » Hängen Sie Bilder von Ihren gesunden Brötchen, von Früchten und vom aktuellen Salatangebot auf, um Ihre Gäste darauf aufmerksam zu machen.
- » Bewerben Sie keinerlei Süßwaren, süße Getränke oder fettreiche Speisen!

Halten Sie Ihr Sortiment überschaubar und achten dafür auf beste Qualität

- » Bieten Sie nicht jeden Tag dasselbe und das volle Sortiment an. Abwechslung weckt die Neugier und macht Lust.

4. Bedarfsgerechtes Warenangebot [2,3]

Gebäck/Brot

Ziel: Reduktion des Anteils an weißem Brot und hellem Gebäck (inklusive Laugengebäck) auf unter 50%.

- » Bieten Sie viele Vollkornprodukte sowie dunkles Brot und Gebäck mit hohem Körneranteil an.
- » Werten Sie jedes Brötchen, das mit einem pikanten Belag gefüllt oder belegt ist, mit frischem Gemüse (Salat, Radieschen, Salatgurke etc.) auf.

Wurst- und Fleischwaren

Ziel: Austausch fettreicher Wurstwaren durch fettarme Sorten.

- » Bieten Sie fettarme Wurst- und Fleischprodukte an (d.h. Waren mit weniger als 20% Fettgehalt).
- » Ersetzen Sie schrittweise fettreiche Wurstwaren wie Salami, Extrawurst, Hotdogs, Schüblinge, Leberkäse usw. z.B. durch Schinken, Schinkenwurst oder Putenwurst.

Käse

Ziel: Ersatz fettreicher Käsesorten durch fettarme Varianten.

- » Belegen Sie Brötchen mit Schnittkäsesorten mit maximal 45% F.i.T.
- » Wählen Sie auch bei Streich-, Frischkäse und Aufstrichen fettarme Sorten.

Aufstriche

Ziel: Angebot gesunder Aufstriche auf Topfenbasis anstelle von fett- und salzreichen Fertigaufstrichen.

- » Ersetzen Sie fett- und salzreiche Fertigaufstriche durch selbst hergestellte Varianten auf Topfenbasis mit Jogurt oder Sauerrahm.
- » Bereiten Sie die Aufstriche mit frischem Gemüse, Kren und Kräutern zu.

Milch und Milchprodukte

Ziel: Tägliches Angebot an Milchprodukten, selbst zubereitetem Fruchtjogurt bzw. Müsli mit frischen Früchten.

- » Halten Sie täglich Milch, Buttermilch, Jogurt, Trinkjogurt usw. bereit.
- » Bereiten Sie mindestens einmal pro Woche frisches Müsli aus Hafer- und anderen Getreideflocken mit frischen Früchten zu.
- » Bieten Sie mindestens an einem Tag pro Woche Naturjogurt oder Topfencreme mit frischen Früchten an.

Obst

Ziel: Tägliches Angebot an frischem Obst und daraus zubereiteten Speisen.

- » Mehrere Obstsorten, vorwiegend aus regionalem und saisonalem Anbau, sollten täglich auf dem Programm stehen.
- » Bieten Sie geschnittene Früchte und aus frischem Obst zubereiteten Fruchtsalat (als Dessert oder konzentrationsfördernden Snack für zwischendurch) an.
- » Wenn Sie Kuchen anbieten, bevorzugen Sie Varianten mit frischen Früchten.

Salate

Ziel: Täglich frisches Salat- und Rohkostangebot.

- » Bieten Sie Salate und Gemüse, saisongerecht und wo immer möglich aus regionalem Anbau, an.
- » Bieten Sie die Salate in Form eines Buffets oder in verschließbaren Kunststoffbehältnissen an.
- » Verwenden Sie (außer bei Mais) keine Dosenware.
- » Bieten Sie je nach Saison bunte Gemüsesticks mit Topfendip als Alternative oder zusätzlich zum Salat an.

Dressings und Dips

Ziel: Natürlich leichte Dressings mit hochwertigen Ölen anstelle von fetten Dressings, Mayonnaisen und speziellen Light-Produkten.

- » Bereiten Sie Dressings mit hochwertigen Ölen wie Raps-, Oliven-, Walnuss- oder Kürbiskernöl zu.
- » Bieten Sie fettarme Dressings und Soßen auf Jogurt- und Sauerrahmbasis an.
- » Verwenden Sie keine handelsüblichen Diät-oder Light-Produkte sowie Mayonnaise-Dressings.

Salzige Snacks

Ziel: Ersatz salziger und fettreicher Snacks durch salzarme Varianten.

- » Falls Sie Snacks anbieten, meiden Sie salz- und fettreiche Sorten wie beispielsweise Erdnüsse und Kartoffelchips.
- » Wählen Sie möglichst salzarme Varianten wie Mais-, Reiswaffeln, Cracker usw.

Naschereien

Ziel: Angebot von Nüssen, Kuchen mit Vollkornmehl und Fruchtschnitten anstelle von Süßigkeiten.

- » Reduzieren Sie das Angebot der Naschwaren auf Reiswaffeln, Kekse aus Vollkorn, Studentenfutter, ungesalzene Nüsse, Müsliriegel, Fruchtriegel, Trockenobst und dergleichen.
- » Nehmen Sie zucker- und fettreiche Kekse, Schokolade, süße Gummiwaren und dergleichen nach Möglichkeit aus dem Sortiment, da sich ihr regelmäßiger Konsum nachteilig auf die Leistungsfähigkeit, die Zahngesundheit und das Körpergewicht auswirkt.

Mehlspeisen

Ziel: Ersatz von Gebäck aus Plunderteig, Blätterteig sowie frittiertem Gebäck durch Obstkuchen und Hefengebäck.

- » Sofern Sie Mehlspeisen anbieten, stellen Sie Ihr Sortiment auf Basis von Biskuitteigen, Sandmassen oder Hefeteigen (nicht heraus gebacken) zusammen.
- » Bieten Sie bevorzugt Mehlspeisen mit einem Vollkornanteil (z.B. aus feinst gemahlenem Weizen oder Dinkel) und frischen Früchten an.
- » Nehmen Sie Plunder- und Blätterteigprodukte (Croissants, Topfentascherl, Nussgipfel aus den genannten Teigen) sowie frittiertes Gebäck (wie Donuts und Krapfen) schrittweise aus dem Sortiment, da diese sehr fettreich sind.

Warme Speisen

Ziel: Angebot von gesunden, schmackhaften Imbissen.

- » Erweitern Sie Ihr Angebot durch gesunde Imbisse anstelle von fleisch- und fettreichen Snacks wie Leberkäse, Hotdogs, Würste usw.
- » Bieten Sie möglichst oft vegetarische warme Speisen mit geringem Fettgehalt an. Hier eignen sich beispielsweise Ofenkartoffeln mit Jogurt-Kräuter-Dip, Gemüsepizza (zubereitet aus Vollkornmehl), Kartoffel-Wedges (aus dem Heißluftofen), Suppen und vieles mehr.

Kalte Imbisse

Ziel: Ein abwechslungsreiches Angebot an pikanten kalten Imbissen.

- » Bringen Sie Abwechslung in das Angebot an pikanten, kalten Imbissen.
- » Bieten Sie neben dem üblichen Brotsortiment sättigende Gerichte wie Nudel- oder Reissalat mit Gemüse (ohne Mayonnaise), pikant gefüllte Wraps und dergleichen an.

Getränke

Ziel: Motivation regelmäßig Wasser zu trinken. Reduktion des Getränkeangebotes auf Wasser und gespritzte Fruchtsäfte.

- » Motivieren Sie die Kinder und Jugendlichen regelmäßig Wasser zu trinken.
- » Stellen Sie bei allen Mahlzeiten Wasserkrüge und Gläser auf den Tisch.
- » Reduzieren Sie das Angebot an zuckerhaltigen Getränken.
- » Bieten Sie am Kiosk und in Automaten vor allem Wasser, Mineralwasser oder gespritzte Fruchtsäfte an.
- » Tauschen Sie zuckerhaltige Getränke nicht gegen mit Süßstoffen wie z.B. Aspartam, Acesulfam K oder Cyclamat bzw. Zuckeraustauschstoffen wie z.B. Maltit, Xylit gesüßte Getränke aus.

Anmerkung: Die WHO empfiehlt, dass maximal 10% der täglich aufgenommenen Kalorien in Form von Zucker konsumiert werden sollten [4]. Das entspricht einer Menge von maximal 10-15 Stück Würfelzucker. Zu Vergleichszwecken finden Sie im Anhang eine Liste mit dem aktuellen Zuckergehalt beliebter Getränke und Pausensnacks.

5. Menüplanung

Basierend auf den Empfehlungen aus Schule+Essen=Note1 [2].

Im **Zeitraum von einem Monat (=20 Verpflegungstage)** sollen folgende Empfehlungen berücksichtigt werden:

Stärkebeilagen

sollen täglich (= an 20 Tagen) angeboten werden, davon:

Frische Kartoffeln	mind. 8 x
Hoch verarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes, Kroketten usw.)	max. 4 x
Reis (parboiled oder Natur)	mind. 4 x
Vollkornnudeln	mind. 2 x

Gemüse/Rohkost

sollen täglich auf dem Speiseplan stehen.

Gemüse und oder Rohkost	täglich
Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)	mind. 2 x

Frisches Obst

soll täglich angeboten werden.

Obst im Ganzen und/oder als Fruchtsalat bzw. frisch geschnitten	täglich
---	---------

Fleisch

maximal 8-10mal, davon

Fleischstücke (z.B. Rückensteak, Fleischspieß mit Gemüse, Faschierte Leibchen)	5 x
Fleisch in Soße (z.B. Geschnetzeltes, Gulasch, Hühnercurry, Sauce Bolognese)	5 x

Beachten Sie, dass maximal 4 der insgesamt 8-10 Fleischangebote Faschiertes, verarbeitete Fleischprodukte und Fleischerzeugnisse sowie Paniertes enthalten sollten. Das bedeutet, Gerichte aus Wurstwaren, Leberkäse, Nuggets, Wienerschnitzel und dergleichen sollten höchstens 1mal pro Woche angeboten werden.

Seefisch

Bieten Sie zumindest 14tägig Fisch an. Bevorzugen Sie im Sinne der Nachhaltigkeit und der geringen Schadstoffbelastung heimische Fische.

Fisch	mind. 2 x
-------	-----------

Fleischlose Gerichte

Ei-Gerichte (Omeletten, Palatschinken, Rühreier, Spiegeleier usw.)	max. 2 x
süße Hauptgerichte (z.B. Buchteln mit Vanillesauce, Kaiserschmarren, Topfenauflauf, Zwetschkenknödel)	max. 2 x
Gericht auf Basis von Kartoffeln, Getreideprodukten und Gemüse bzw. Rohkost (z. B. Vollkornspätzle mit Gemüse-Tomatensauce, Gemüselasagne, Pellkartoffeln mit Kräutertopfen und Gemüsesticks)	mind. 4 x

6. Vorschlag für einen ausgewogenen Wochenspeiseplan

Basierend auf den Empfehlungen aus Schule+Essen=Note1 [2].

Fleischgericht	1x
Vegetarisches Gericht	1-2x
Fleischmischgericht (z.B. Auflauf, Fleisch-Gemüse-Curry, Lasagne mit Fleisch und Gemüse)	1-2x
Fischgericht	14 tägig
Lieblingsspeise der Woche (z.B. Liste mit Vorschlägen – süß und pikant – erstellen und jede Woche eine andere Klasse auswählen lassen)	1x (mind. 14tägig)
Gemüse mit Dipp oder Salat	mind. 3 x
Obst oder Obstdessert	3x

Wichtig: Angebote der jeweiligen Wochentage wechseln, damit auch jene EssensteilnehmerInnen, die nur an einzelnen Tagen an der Gemeinschaftsverpflegung teilnehmen, von der Vielfalt profitieren.

7. Angebotspalette, Information und Kommunikation

Basierend auf den Empfehlungen aus Schule+Essen=Note1 [2].

- » Zu allen Fleisch- und Fischgerichten soll eine vegetarische Variante angeboten werden.
- » Fleisch und Fleischerzeugnisse sowie die Tierart, von der sie stammen, müssen auf dem Speisenplan ausgewiesen sein. Bei Gerichten mit Schweinefleisch ist eine Alternative anzubieten.
- » Sprachlich ist der Speisenplan klar und einfach zu gestalten. Nicht übliche bzw. nicht eindeutige Bezeichnungen sind zu erklären, ebenso wie klassische Garnituren, z. B. „Jäger Art“ (mit Pilzen in Rahmsoße).
- » Der aktuelle Speisenplan ist deutlich sichtbar auszuhängen.
- » Bei der Speisenplanung sind SchülerInnen in geeigneter Form einzubeziehen. Dazu bieten sich u.a. regelmäßige Befragungen anhand standardisierter Fragebögen, ein „Briefkasten“ für laufende Rückmeldungen, Diskussionsrunden und Austausch zwischen Köchen und SchülerInnen an.
- » SchülerInnen, die aufgrund von Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten bzw. krankheitsbedingten Einschränkungen bei der Lebensmittelauswahl vorsichtig sein müssen, ist die Teilnahme am Essen zu ermöglichen. Dies kann durch die Möglichkeit, Komponenten separat zu wählen oder durch das Erhitzen des von zu Hause mitgebrachten Essens erreicht werden.

8. Weiterbildung

Regelmäßige Weiterbildung ist entscheidend, um die Qualität in der Gemeinschaftsverpflegung von Kindern und Jugendlichen zu sichern.

- » Unter diesem Aspekt ist es wesentlich, dass alle in der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen tätigen MitarbeiterInnen (aus den Bereichen Küche, Service und Verkauf) regelmäßig einschlägige Weiterbildungsveranstaltungen besuchen. Empfehlung: Mindestens ein Weiterbildungstag pro Schuljahr.

9. Literatur

1. WHO 2007. Europäischer Aktionsplan Nahrung und Ernährung der WHO 2007–2012
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Qualitätsstandards für die Schulverpflegung: Schule+Essen=Note 1, Eigenverlag, Neuauflage 2009
3. Stadtschulrat Wien, Sipcan: Leitfaden zur Verbesserung des Speisen- und Getränkeangebotes, Wien 2009
4. The World Oral Health Report 2003: Empfehlungen für die Zuckerzufuhr