

# Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission

Arbeitsgruppe:  
Gemeinschaftsverpflegung

Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der  
Schule

Beschlossen in der Plenarsitzung am 22.10.2018  
einstimmige Annahme

## Einleitung

Geschmacksvorlieben und Essgewohnheiten werden in frühester Kindheit geprägt, in der Jugend gefestigt und sind danach nur schwer veränderbar. Daher ist es wichtig, gesunde Ernährung in Kindheit und Jugend zu fördern. Ein bedarfsgerechtes Mittagessen in der Schule bietet eine gute Möglichkeit für eine gesundheitsförderliche Verpflegung von Kindern und Jugendlichen und die Prägung von gesunden Essgewohnheiten. Daher wurde von der Arbeitsgruppe „Gemeinschaftsverpflegung“ der Nationalen Ernährungskommission eine Empfehlung für das Mittagessen in der Schule erarbeitet.

Diese wurde basierend auf der „Österreichischen Empfehlung für das Mittagessen im Kindergarten“ entwickelt und an die Anforderungen an die Ernährung von Schulkindern und Jugendlichen angepasst. Sie ist als **Mindestanforderung** an das Mittagessen in der Schule zu verstehen und definiert, welche Lebensmittelgruppen in welcher Häufigkeit angeboten werden sollen. Zusätzlich zu dieser Mindestanforderung gibt es in einigen Bundesländern noch weitere Vorgaben. Dies ist für den jeweiligen Schulstandort zu prüfen.

Das Angebot der empfohlenen Lebensmittelgruppen kann je nach Alter der Verpflegten variieren. Die Portionsgrößen sollen dem jeweiligen Alter der Schulkinder und Jugendlichen angepasst sein.

Umweltaspekte spielen bei der Auswahl der Lebensmittel eine wichtige Rolle. Im Sinne der Nachhaltigkeit sollte auf Regionalität, Saisonalität, die Verwendung von Bio- und Fairtradeprodukten und Fisch aus nachhaltiger Fischerei beziehungsweise Aquakultur geachtet werden. Süßwasserfische sind Meeresfischen vorzuziehen.

Ab zwei Menülinien muss täglich ein vegetarisches Gericht angeboten werden.

Die Empfehlung wurde für ein Menü (bestehend aus Suppe und Hauptspeise oder Hauptspeise und Nachspeise) ausgearbeitet, wobei nicht täglich eine Nachspeise angeboten werden sollte.

Die Empfehlung soll als Leitfaden zur Erstellung von Speiseplänen, als Orientierungshilfe für die Bestellung von Menüs und/oder für die Ausschreibung von Verpflegungsleistungen verwendet werden. Sie richtet sich an alle, die für die Bereitstellung des Mittagessens für Schülerinnen und Schüler verantwortlich sind. Eine Beratung durch qualifiziertes Personal wird empfohlen.

# Empfehlung für das Mittagessen in der Schule

## Mindestanforderungen für die Speiseplangestaltung (bezogen auf 20 Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/ Mahlzeitengestaltung
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b>	<p>mindestens 18x</p> <p><b>DAVON:</b></p> <p>mindestens 4x mit mindestens 25% Vollkornanteil</p> <p><b>UND:</b></p> <p>selten (maximal 4x) Halbfertig- und Fertigprodukte aus Kartoffeln</p>	<p>Getreidelaibchen, Aufläufe, Nudelgerichte, Risottos, Pfannengerichte, Beilagen</p> <p>Gekochte Kartoffeln, Petersilkartoffeln, Kartoffelsalat, Ofenkartoffeln</p> <p>Buchweizen, Bulgur, Hirse, Rollgerste, Polenta, Cous Cous, Parboiled Reis</p> <p>Vollkornteigwaren, Naturreis, Dinkelreis, Grünkern, Vollkornbrot/Brot mit Schrotanteil/Roggenvollkornbrot, Getreideflocken, Teige mit Vollkornmehlanteil</p> <p>Kartoffelpüree, Kroketten, Pommes frites, Wedges</p>	<p>Bevorzugt Vollkornprodukte/alternative Getreidesorten verwenden und beim Kochen und Backen Auszugsmehle mit Vollkornmehl mischen.</p> <p><b>Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten!</b></p> <p><u>Kartoffeln</u> bevorzugt frisch zubereitet</p> <p><b>Achten Sie auf Vielfalt!</b></p>

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/ Mahlzeitengestaltung
<b>Gemüse<sup>1</sup> und/oder Salate</b>	<p>mindestens 20x</p> <p><b>DAVON:</b></p> <p>mindestens 8x Rohkost bzw. Salat</p>	<p>Beilagengemüse, gefülltes Gemüse, Gemüsesugo, Gemüselasagne, Gemüselaiabchen, Gemüsepizza, Gemüseaufläufe, Gemüsepalatschinken, Gemüsewraps, Wokgemüse, Gemüsepüree- und Gemüsecremesuppen</p> <p>Rohkost als Beilage oder zum Knabbern</p> <p>Salate aus verschiedenen Gemüsesorten (Gurken, Tomaten, Kraut, Karotten, Fisolen, Rote Rüben.....)</p>	<p><b>Achten Sie bei Gemüse auf nährstoffschonende und fettarme Zubereitungsarten (Dampfgaren, Dünsten).</b></p> <p><b>Bereiten Sie das Dressing selbst zu.</b></p>
<b>Hülsenfrüchte</b>	mindestens 4x	<p>Erbsenreis, Eintöpfe, Linsensuppe, Salate aus verschiedenen Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Fisolen, Kichererbsen), Linsencurry, Chili con/sin Carne, Aufstriche, Hummus, Soja(produkte)</p>	<p><b>Hülsenfrüchte eignen sich sehr gut für vegetarische Gerichte.</b></p> <p><b>Suppen und Saucen können mit pürierten roten/gelben Linsen oder weißen Bohnen anstelle von Mehl gebunden werden.</b></p>

<sup>1</sup> Tiefkühlgemüse muss vor dem Verzehr ausreichend erhitzt werden. (AGES 2018)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/ Mahlzeitengestaltung
<b>Obst<sup>2</sup></b>	<b>mindestens 8x<sup>3</sup></b>  <b>DAVON:</b>  <b>mindestens 4x frisches</b> Obst im Ganzen oder mundgerecht geschnitten	Karotten-Orangen-Suppe, Rotkraut mit Apfel, Gemischter Salat mit Obstkomponente (z.B.: Apfel, Birne, Orange), Obstsauce, Obstmus, Kompott	<b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung (z.B. bei Kompotten, Fruchtmus).</b>
<b>Süße Hauptgerichte</b>	<b>maximal 4x</b>  <b>(maximal 1x pro Woche)</b>  <u>Süßspeisen enthalten immer:</u>  Milch - und/oder Milchprodukte und/oder Obst	Obstknödel, Kaiserschmarrn mit Obströster, Milchreis mit Kompott/Fruchtmus, Grießschmarrn mit Kompott/Fruchtmus, Topfen-Hirse Auflauf mit Kompott/Fruchtmus, , Topfenstrudel mit Kompott/Fruchtmus, Mohn- /Nussnudeln mit Kompott/Fruchtmus, Apfelstrudel, Kirschstrudel, Heidelbeerstrudel.....	Wenn es ein süßes Hauptgericht gibt, muss es Gemüse (z.B. Suppe, Rohkost bzw. Salat) als Vorspeise geben.  <b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung und auf die Verwendung von Vollkornprodukten.</b>
<b>Nachspeisen</b>	Mindestens die Hälfte aller Nachspeisen auf Basis von Milch- und/oder Milchprodukten und/oder Obst und Gemüse und Nüssen.  Keine Süßwaren (wie Schoko-, Müsliriegel, Bonbons etc.) als Nachspeise!	Selbstzubereitete Topfen- bzw. Joghurtcreme mit Obst, Topfenkuchen, Obst-/Gemüsekuchen, Grießauflauf, Topfenaufbau, Pudding, Obst im Ganzen, Nusskuchen, Frucht(butter)milch	<b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung und zuckerarme Produkte und verwenden Sie Vollkornmehl.</b>  <b>Bevorzugen Sie fettarme Teige (Germteig, Strudelteig, Biskuitteig).</b>

<sup>2</sup> Tiefkühlbeeren müssen vor dem Verzehr intensiv und vollständig durcherhitzt werden. (BfR, 2015)

<sup>3</sup> In Kindergärten ist Obst häufig ein Bestandteil der von der Einrichtung zur Verfügung gestellten Vormittags-/Nachmittagsjause. Da dies in Schulen nicht üblich ist, wird für das Mittagessen in der Schule empfohlen, mindestens 8x Obst anzubieten.

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/ Mahlzeitengestaltung
Milch und Milchprodukte	mindestens 8x	Topfenlaibchen, Aufläufe, Suppen, Saucen und Desserts (siehe Nachspeisen) auf Basis von Milchprodukten	Sehr fettreiche Produkte (wie Schlagobers, Mascarpone, Creme fraiche) durch weniger fettreiche Joghurt, Milch, Sauerrahm) ersetzen.
Fleisch und Fleischprodukte	<p>maximal 10x<sup>4</sup> (inklusive Suppeneinlagen mit Fleischkomponente)</p> <p><b>DAVON:</b></p> <p>davon mindestens ein Drittel Gerichte mit einem ganzen Stück/einer ganzen Schnitte Fleisch</p> <p><b>UND</b></p> <p>maximal ein Drittel Fleischerzeugnisse</p>	<p>Reisfleisch, Eintöpfe (Ragout, Chili con Carne, Curry), Krautfleisch, Faschierte Laibchen</p> <p>Naturschnitzel, Braten, gekochtes Rindfleisch, Hühnerkeule, Rollbraten</p> <p>Frankfurter, Augsburger, Bratwürstel, Leberkäse, Selchfleisch, Schinkenfleckerl, Tirolerknödel, Nuggets</p>	<p>Bevorzugen Sie fettarme Produkte und achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Schmoren, Kochen, Braten, Dünsten, Grillen).</p>

<sup>4</sup> Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Eier sind alternative Proteinquellen.

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/ Mahlzeitengestaltung
Fisch	mindestens 2x	<p>Fischfilet, Fischpfanne, Fischlaibchen, Fischbällchen, Fischgulasch, Pizza mit Fischbelag, Fischlasagne, Fischsugo, Heringsalat</p> <p>Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch<sup>5</sup> wie Makrele, Lachs, und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie z.B. Saibling, Forelle</p>	<p><b>Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Braten, Dünsten, Dampfgaren, Grillen).</b></p> <p><b>Achten Sie auf nachhaltige Fangmethoden.</b> (<a href="http://www.wwf.at/fischratgeber">www.wwf.at/fischratgeber</a>).</p>
Fette und Öle	bevorzugt pflanzliche Öle	<p>Pflanzliche Öle (Rapsöl, Leinöl<sup>6</sup>, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Leinöl,...) abwechselnd verwenden.</p> <p>Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz sparsam verwenden.</p>	<p><b>Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden (z.B.: Dünsten, Braten im Rohr, Grillen statt Frittieren oder Panieren).</b></p> <p><b>Bevorzugen Sie Rapsöl als Standardöl.</b></p>
Paniertes und Frittiertes	maximal 2x	<p>Pommes frites, Wiener Schnitzel, gebackener Käse, Fischstäbchen, Chicken Nuggets, gebackenes Gemüse, Backerbsen, gebackene Mäuse</p>	

<sup>5</sup> Rapsöl und Leinöl tragen neben Fisch zur Versorgung mit Omega 3-Fettsäuren bei.

<sup>6</sup> Kürbiskern- und Leinöl sollen nur kalt verwendet werden.

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/ Mahlzeitengestaltung
Nüsse, Samen und Kerne	mindestens 4x	<p>Leinsamen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne</p> <p>Als Ergänzung zu Salaten, in Brot und Backwaren, in Laibchen, Aufstrichen und Currys, als Krusten (z.B. für Aufläufe), in Desserts und Süßspeisen</p>	<p><b>Bevorzugen Sie ungesalzene und ungezuckerte Produkte.</b></p>
Getränke	<p>Leitungswasser und / oder Mineralwasser sind jederzeit verfügbar.</p>		<p><b>Bevorzugen Sie Leitungswasser.</b></p>