

„Schulesse - Verhältnisprävention und Genuss“



gutessen consulting



Der Spiegel 40/2004

Was ist gut?

- Ausgangssituation
- ernährungsphysiologische Kriterien

Essen ist lebenswichtig.



gutessen consulting

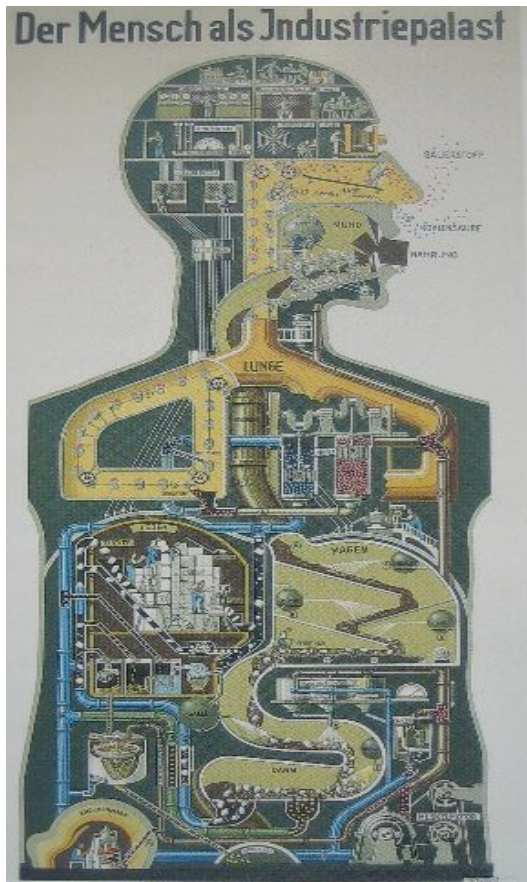


Abb: MAK mäßig und gefräsig 1996

Essen und Trinken sind lebenswichtig.
Wer aufhört zu essen, hört auf zu leben.

Unser Körper besteht, rein stofflich betrachtet, aus unzähligen Zellen, die einem ständigen Auf-, Ab- und Umbau unterliegen.

Um die Körperfunktionen am Laufen zu halten, benötigen wir unentwegt Nachschub über die Nahrung.

Daher ist Essen schön.



gutessen consulting



2 Antriebe zur Aufrecht-
Erhaltung des Lebens:

Essen & Trinken
Sexualität

Beide werden von der Natur
mit Lustempfinden belohnt.

www.gutessen.at

Essen in der Schule



gutessen consulting



2% der Körpermasse, 20% des Energie- und Sauerstoffverbrauchs

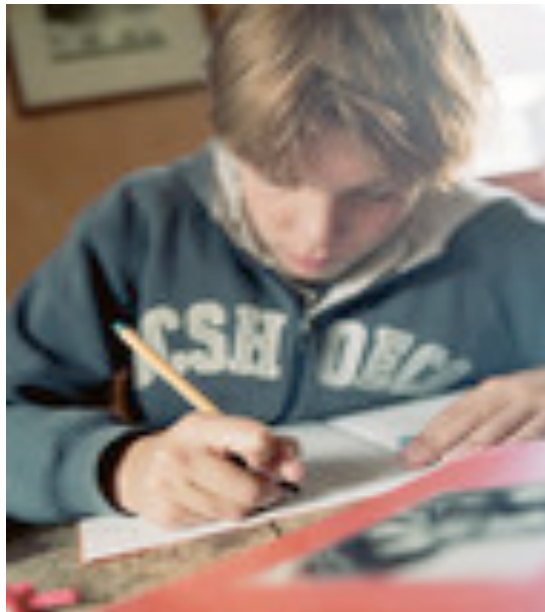
... steuert:

- Aufmerksamkeit & Konzentrationsfähigkeit
- Geschmacksbildung
- Prävention (Schutzfaktoren)
- Kultur, Integration

Essen steuert Aufmerksamkeit



gutessen consulting



Die Tagesleistung schwankt - je nach Blutzuckerspiegel.
Je länger die letzte Mahlzeit aus ist, desto geringer die Leistungsfähigkeit.

Geistige Leistungen reagieren sensibel auf Veränderung der Nährstoffzufuhr!

Verzicht auf Frühstück/Jause hatte zur Folge, dass Tests zum Kurzzeitgedächtnis langsamer und mit mehr Fehlern bewältigt wurden. Auch Seh-, Sprach- und Rechentests fielen schlechter aus.

“Einfluss des Frühstücks auf kognitive bzw. schulische Leistungen von Kindern/Jugendlichen”

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Kersting Mathilde

Essen steuert Geschmacksbildung



gutessen consulting



**Neue Geschmäcker als bekannt akzeptieren
heißt bis zu 7 mal probieren!**

Nur rd. 1/4 der SchülerInnen erkannten alle 4 Grundgeschmacksarten.

Kinder schmecken signifikant schlechter als Erwachsene.

Kinder aus ländl. Regionen und Kinder, die weniger süße Getränke, mehr Misch- und VK-Brot bzw. mehr Obst u. Gemüse konsumieren, erkannten Geschmäcker u. Gerüche besser.

Dürschmid, K. et. al: Untersuchung zu den gustatorischen und olfaktorischen Wahrnehmungsfähigkeiten von 10- bis 13-jährigen Schulkindern in Österreich, 2008 (AMA)

Anstieg ernährungsabh. Erkrankungen



Abb. www.planet-wissen.de

> Prävalenz von Übergewicht/Adipositas
Jedes 5. Wiener Kind von 0,5 - 10 Jahren
ist übergewichtig.

Bei den 10- bis 17-Jährigen sind es 24,9%
Trend: Jedes Jahr +1% aller Kinder.

frühe Manifestation von Folgekrankheiten:
Diabetes, hoher Blutdruck, Herzprobleme,
Verkalkung, Knochenschäden, ...

1. Österr. Adipositasbericht 2006, European Childhood Obesity Group

Ursachen für Übergewicht



gutessen consulting

„Wie viel Zeit verbringen Sie täglich durchschnittlich vor dem Fernseher oder Computer? (Angaben in %)

	BS	AHS
< 1 h/Tag	19,1	10,3
1-2 h/Tag	37,7	34,5
3-4 h/Tag	28,0	34,7
> 4 h/Tag	15,1	20,5

2. Wiener Ernährungsbericht, 2005

Bewegungsmangel

TV, Computer, Schule,...

Ernährungsverhalten

Veränderte Essgewohnheiten
(Zeitbudget, Mahlzeitenmuster,
Produktangebote)

Werbekampagnen für zucker- und
fetteiche Lebensmittel

Verbraucherzentrale Bundesverband, 2007

Übergewicht & Adipositas



gutessen consulting



Unregelmäßiges Essen nimmt von 11 Jahren an stark zu.

13% machten gerade eine Diät, 18% hatten das Gefühl eine Diät machen zu sollen

HBSC Factsheet Gesundheit von Mädchen und jungen Frauen, 2003

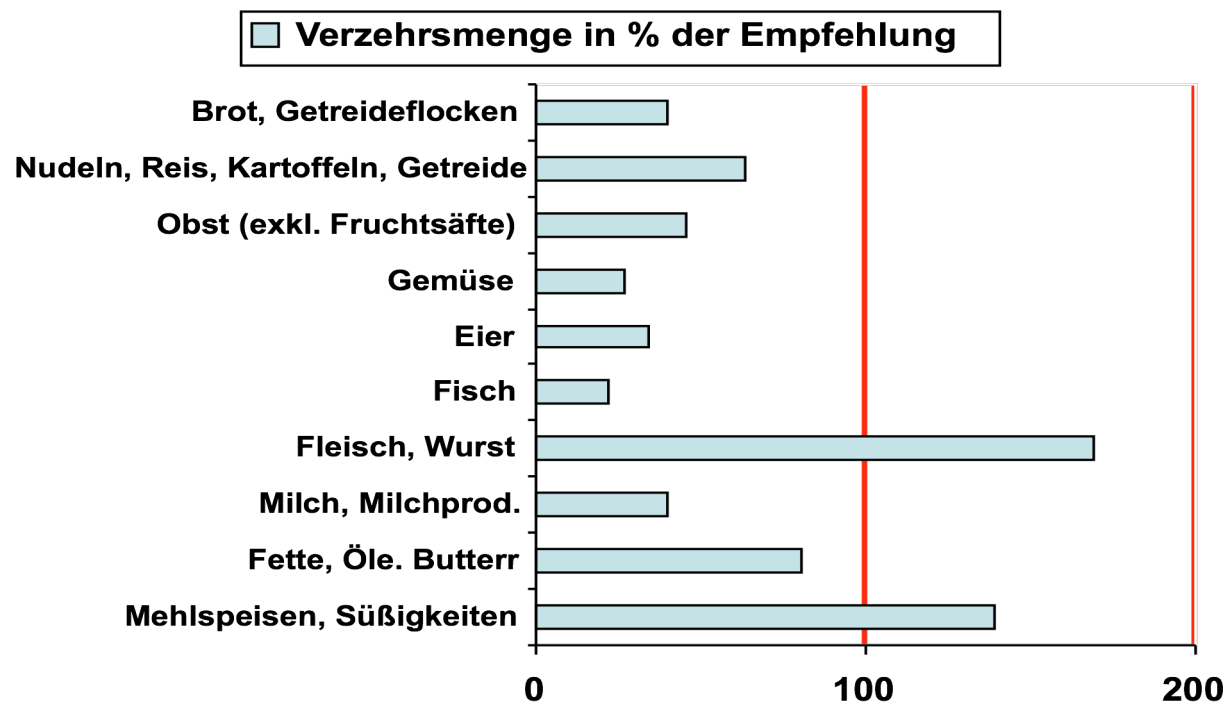
Je unregelmäßiger, desto übergewichtiger.

Ernährungsgewohnheiten



gutessen consulting

Vergleich der wünschenswerten Lebensmittelverzehrsmengen mit den tatsächlichen Verzehrdaten bei Jugendlichen /Lehrlingen.



Risikofaktor Energie



gutessen consulting

Zuviel von 100 kcal pro Tag:

$100 \text{ kcal} \times 365 \text{ Tage} = 36.500 \text{ kcal pro Jahr}$

In 1 kg Körperfett stecken ca. 7.000 kcal:

$36.500 \text{ kcal} / 7.000 \text{ kcal} = 5,2 \text{ kg.}$

Zunahme von 5 kg Körperfett pro Jahr.



Abb: www.planet-wissen.de

Wer als Kind oder Jugendlicher übergewichtig ist, ist dies mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter.

Zusammengefasst



gutessen consulting

Schulverpflegung bekommt eine steigende Bedeutung:

Kinder und Jugendliche nehmen bis zu 3 Mahlzeiten in der Schule ein

Angebot der Lebensmittelbranche entspricht - besonders im Bereich

Schulangebote - nicht den Erfordernissen einer zeitgemäßen Ernährung.

80 % der Eltern wünschen/fordern eine gesunde Jause in Schulen

6 von 10 Befragten wollen Bio am Schulbuffet

Quelle: "Österreichs große Ernährungsstudie 2015", market-Institut, Juni 2006





gutessen consulting

Knackpunkte aus der Beratungspraxis





gutessen consulting

Einige Referenzprojekte

Das gute Schulbuffet - Beratungsmodell für mittlere und höhere Schulen 2008-2010 Bundeselternverband und Bio Austria, FGÖ

„Gender und Nachhaltigkeitsaspekte in der Schulverpflegung“

Analysemethoden und praxistaugliche Handlungsempfehlungen BMLFUW Abt. Nachhaltige Entwicklung, 2008/09

Kinderessen – gesund, biologisch, gut

Beratung Mittags-Verpflegung in KIGAs und Hort, Purkersdorf 2008

Bio-Schuljause in der Volksschule Meissnergasse

Pilotprojekt im Rahmen der Ja! Natürlich - Projektmanagement, Schuljahr 2006/2007

Fachkongresse Das gute Schulbuffet – Bund, Stmk. 2006, 2007

Nachhaltige Verpflegung an Universitäten, Fachhochschulen und Hochschulen 2008



Knackpunkt: Expertise (Ernährung, Nachhaltigkeit)



gutessen consulting

Speiseplan für KIGAs und HORT in Purkersdorf KW 39: 22.-26. September

VOR SPEISE	Mo	Di	Mi	Do	Fr
HAUPT SPEISE	Gemüse-VK-Spiralen (BIO) mit Käse überbacken und Roter Rübensalat	Rindfleischbällchen in Tomatensauce mit BIO-VK-Reis und Maissalat	Klare Gemüsesuppe	Spinat mit Röstkartoffeln und Würstel	Gemüsecremesuppe der Saison mit BIO-VK-Brot
NACH SPEISE	Topfcreme mit frischen Früchten	Apfelstrudel gezoogen oder Apfelkuchen	Gerdöstele Knödel mit Ei + Blattsalat	Buchtein mit Vanillesoße	

Speiseplan und Buffetbewertung

Speiseplan

Produkt	Preis	Produkt	Preis	Produkt	Preis	Produkt	Preis	Produkt	Preis
1	€ 1,20	1	€ 1,20	1	€ 1,20	1	€ 1,20	1	€ 1,20
2	€ 1,20	2	€ 1,20	2	€ 1,20	2	€ 1,20	2	€ 1,20
3	€ 1,00	3	€ 1,00	3	€ 1,00	3	€ 1,00	3	€ 1,00
4	€ 1,20	4	€ 1,20	4	€ 1,20	4	€ 1,20	4	€ 1,20
5	€ 1,20	5	€ 1,20	5	€ 1,20	5	€ 1,20	5	€ 1,20
6	€ 1,20	6	€ 1,20	6	€ 1,20	6	€ 1,20	6	€ 1,20
7	€ 1,20	7	€ 1,20	7	€ 1,20	7	€ 1,20	7	€ 1,20
8	€ 1,20	8	€ 1,20	8	€ 1,20	8	€ 1,20	8	€ 1,20
9	€ 1,40	9	€ 1,40	9	€ 1,40	9	€ 1,40	9	€ 1,40
10	€ 0,80	10	€ 0,80	10	€ 0,80	10	€ 0,80	10	€ 0,80
11	€ 1,20	11	€ 1,20	11	€ 1,20	11	€ 1,20	11	€ 1,20
12	€ 1,00	12	€ 1,00	12	€ 1,00	12	€ 1,00	12	€ 1,00
13	€ 1,00	13	€ 1,00	13	€ 1,00	13	€ 1,00	13	€ 1,00
14	€ 1,00	14	€ 1,00	14	€ 1,00	14	€ 1,00	14	€ 1,00
15	€ 1,00	15	€ 1,00	15	€ 1,00	15	€ 1,00	15	€ 1,00
16	€ 1,40	16	€ 1,40	16	€ 1,40	16	€ 1,40	16	€ 1,40
17	€ 1,20	17	€ 1,20	17	€ 1,20	17	€ 1,20	17	€ 1,20
18	€ 0,80	18	€ 0,80	18	€ 0,80	18	€ 0,80	18	€ 0,80
19	€ 1,20	19	€ 1,20	19	€ 1,20	19	€ 1,20	19	€ 1,20
20	€ 2,00	20	€ 2,00	20	€ 2,00	20	€ 2,00	20	€ 2,00
21	€ 2,20	21	€ 2,20	21	€ 2,20	21	€ 2,20	21	€ 2,20
22	€ 1,60	22	€ 1,60	22	€ 1,60	22	€ 1,60	22	€ 1,60
23	€ 2,80	23	€ 2,80	23	€ 2,80	23	€ 2,80	23	€ 2,80
24	€ 1,30	24	€ 1,30	24	€ 1,30	24	€ 1,30	24	€ 1,30
25	€ 2,30	25	€ 2,30	25	€ 2,30	25	€ 2,30	25	€ 2,30
26	€ 2,00	26	€ 2,00	26	€ 2,00	26	€ 2,00	26	€ 2,00
27	€ 3,00	27	€ 3,00	27	€ 3,00	27	€ 3,00	27	€ 3,00
28	€ 0,85	28	€ 0,85	28	€ 0,85	28	€ 0,85	28	€ 0,85
29	€ 1,00	29	€ 1,00	29	€ 1,00	29	€ 1,00	29	€ 1,00
30	€ 1,50	30	€ 1,50	30	€ 1,50	30	€ 1,50	30	€ 1,50
31	€ 0,70	31	€ 0,70	31	€ 0,70	31	€ 0,70	31	€ 0,70
32	€ 0,90	32	€ 0,90	32	€ 0,90	32	€ 0,90	32	€ 0,90
33	€ 1,40	33	€ 1,40	33	€ 1,40	33	€ 1,40	33	€ 1,40
34	€ 1,80	34	€ 1,80	34	€ 1,80	34	€ 1,80	34	€ 1,80
35	€ 1,50	35	€ 1,50	35	€ 1,50	35	€ 1,50	35	€ 1,50
36	€ 1,10	36	€ 1,10	36	€ 1,10	36	€ 1,10	36	€ 1,10
37	€ 0,80	37	€ 0,80	37	€ 0,80	37	€ 0,80	37	€ 0,80
38	€ 1,10	38	€ 1,10	38	€ 1,10	38	€ 1,10	38	€ 1,10
39	€ 1,30	39	€ 1,30	39	€ 1,30	39	€ 1,30	39	€ 1,30
40	€ 1,60	40	€ 1,60	40	€ 1,60	40	€ 1,60	40	€ 1,60
41	€ 1,90	41	€ 1,90	41	€ 1,90	41	€ 1,90	41	€ 1,90
42	€ 1,80	42	€ 1,80	42	€ 1,80	42	€ 1,80	42	€ 1,80
43	€ 1,30	43	€ 1,30	43	€ 1,30	43	€ 1,30	43	€ 1,30
44	€ 1,10	44	€ 1,10	44	€ 1,10	44	€ 1,10	44	€ 1,10
45	€ 1,10	45	€ 1,10	45	€ 1,10	45	€ 1,10	45	€ 1,10
46	€ 0,80	46	€ 0,80	46	€ 0,80	46	€ 0,80	46	€ 0,80
47	€ 1,10	47	€ 1,10	47	€ 1,10	47	€ 1,10	47	€ 1,10
48	€ 1,10	48	€ 1,10	48	€ 1,10	48	€ 1,10	48	€ 1,10

SHULBUFFET

Produkt	Preis
1	€ 1,20
2	€ 1,20
3	€ 1,00
4	€ 1,20
5	€ 1,20
6	€ 1,20
7	€ 1,20
8	€ 1,20
9	€ 1,40
10	€ 0,80
11	€ 1,20
12	€ 1,00
13	€ 1,00
14	€ 1,00
15	€ 1,00
16	€ 1,40
17	€ 1,20
18	€ 0,80
19	€ 1,20
20	€ 2,00
21	€ 2,20
22	€ 1,60
23	€ 2,80
24	€ 1,30
25	€ 2,30
26	€ 2,00
27	€ 3,00
28	€ 0,85
29	€ 1,00
30	€ 1,50
31	€ 0,70
32	€ 0,90
33	€ 1,40
34	€ 1,80
35	€ 1,50
36	€ 1,10
37	€ 0,80
38	€ 1,10
39	€ 1,30
40	€ 1,60
41	€ 1,90
42	€ 1,80
43	€ 1,30
44	€ 1,10
45	€ 1,10
46	€ 0,80
47	€ 1,10
48	€ 1,10

VITAMINI-Jausenplan NEU!!!

saisonal – biologisch – einfach gut

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Grahamweckerl mit Butter + Käse	Dinkelsemmel mit Kürbiskernaufstrich	Dinkel-Sesam-Burger mit Putenschinken + Paprika	Sonnenblumenweckerl mit Butter + Paprika	Krapfen
Woche 2	Pizza mit Putenschinken + Käse	Dinkelsemmel mit Gurkenaufstrich	Dinkelsemmel Burger mit Maislaibchen + Tomate	Sonnenblumenweckerl mit Butter + Schnittlauch	Topfengolatsche
Woche 3	Grahamweckerl mit Butter + Käse	Dinkelsemmel mit Grünkernaufstrich	Dinkel-Sesam-Burger mit Putenextra + Radieschen	Sonnenblumenweckerl mit Butter + Radieschen	Dinkel-Vollkorn-Kuchen mit Früchten
Woche 4	Pizza mit Gemüse + Käse	Dinkelsemmel mit Eiaufstrich	Dinkel-Sesam-Burger mit Karotten-Kohlrabi-Laibchen	Sonnenblumenweckerl mit Butter + Kresse	Brioche

+ täglich ein Stück bzw. eine Portion Obst – je nach saisonalem Angebot (z.B. Apfel, Banane, Mandarine, Birne, Erdbeeren, Trauben etc.) manchmal gibt's Gemüse zum Knabbern (z.B. Karotte, Radieschen)



Knackpunkt: Miteinander



Knackpunkt: Miteinander



gutessen consulting

Wenn ich es nicht anbiete
kaufen sie es im Supermarkt

“Daheim essen sie
auch nicht gesund”

Hohe Qualität ist zu teuer.

“Verdienen kannst du nur mit
Süßigkeiten, Wurstsemmeln
und Softdrinks”

Burschen brauchen
Leberkäse!

Die wollen nur viel Geld
verdienen!

Gesünderes schon probiert,
kommt bei den Schülern nicht an.

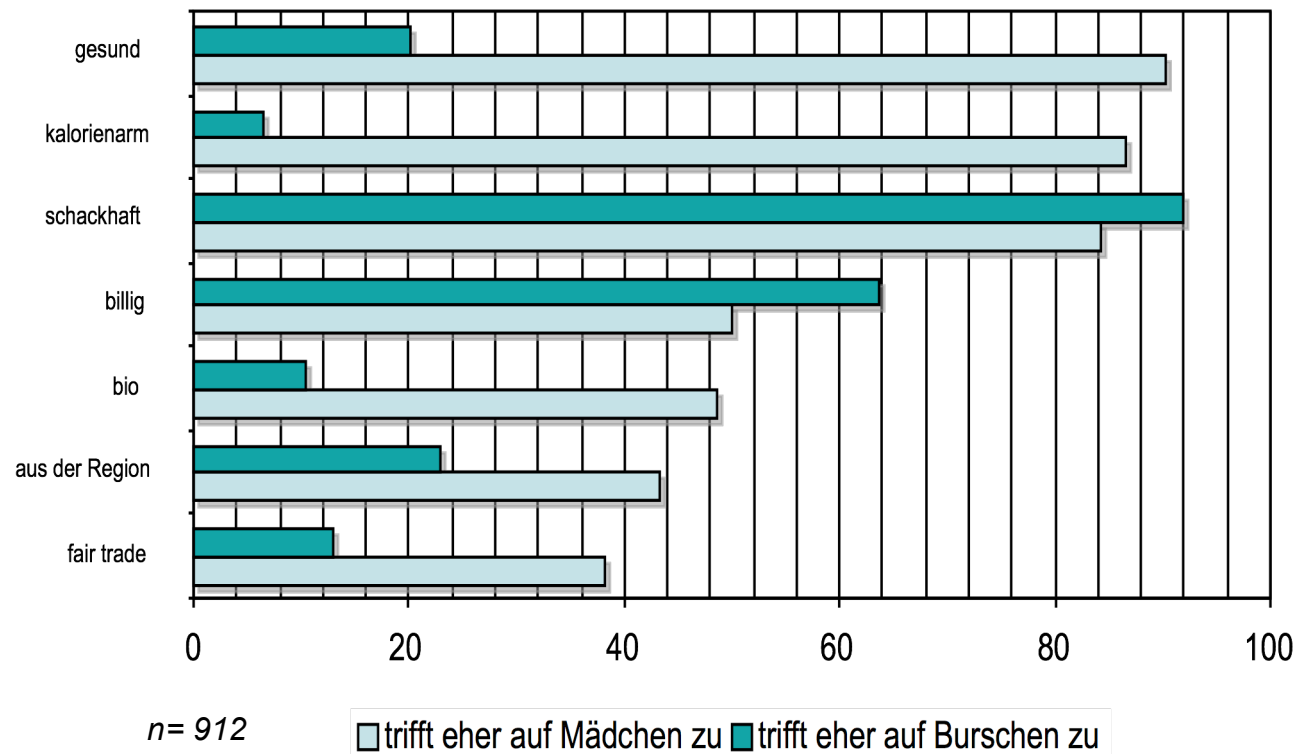
Lehrer sind schlechte Vorbilder!

Knackpunkt: Gender



gutessen consulting

Was denkst du? Achten MÄDCHEN/BURSCHEN besonders darauf, dass Lebensmittel sind?



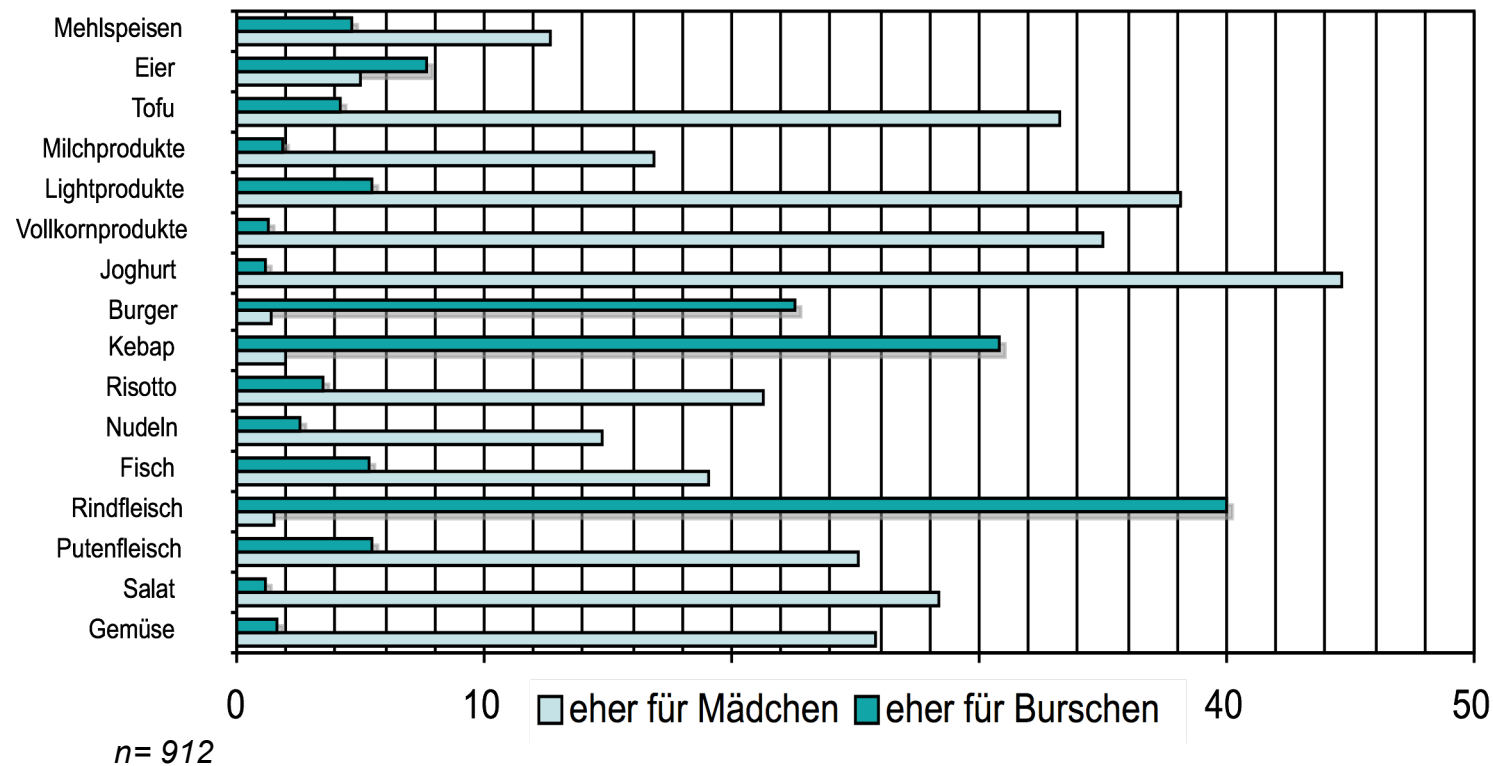
„Gender und Nachhaltigkeitsaspekte in der Schulverpflegung“ Kaiblinger & Zehetgruber OEG gutessen consulting, KnollSzalai - BMLFUW Abt. Nachhaltige Entwicklung, 2008/09, unveröffentlicht

Knackpunkt: Gender



gutessen consulting

Welche Lebensmittel sind
eher für Mädchen bzw. eher
für Burschen
besonders GEEIGNET?



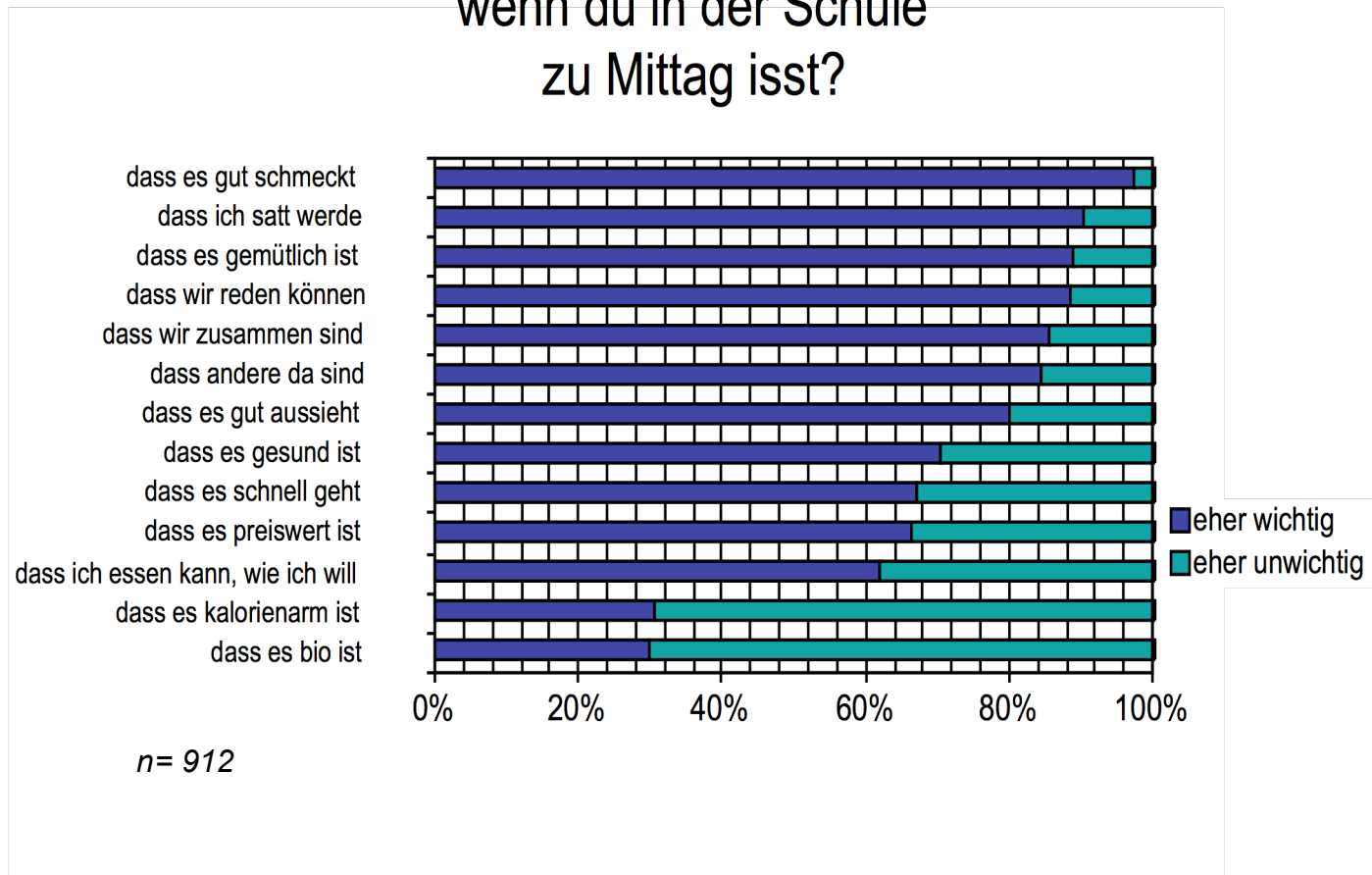
„Gender und Nachhaltigkeitsaspekte in der Schulverpflegung“ Kaiblinger & Zehetgruber OEG gutessen consulting,
KnollSzalai - BMLFUW Abt. Nachhaltige Entwicklung, 2008/09, unveröffentlicht

Knackpunkt: Gender



gutessen consulting

Welche Dinge sind dir wichtig,
wenn du in der Schule
zu Mittag isst?



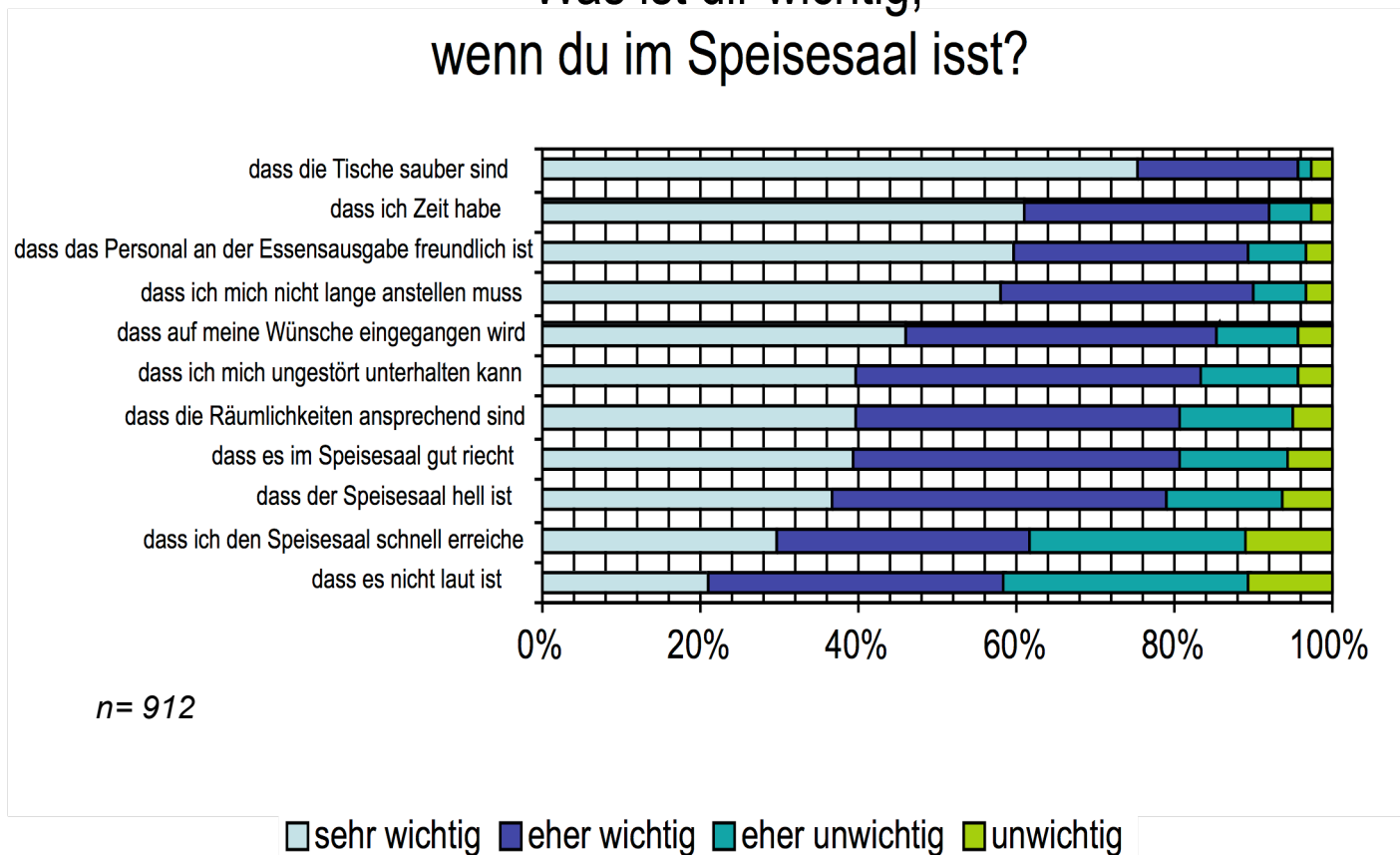
„Gender und Nachhaltigkeitsaspekte in der Schulverpflegung“ Kaiblinger & Zehetgruber OEG gutessen consulting,
KnollSzalai - BMLFUW Abt. Nachhaltige Entwicklung, 2008/09, unveröffentlicht

Knackpunkt: Gender



gutessen consulting

Was ist dir wichtig, wenn du im Speisesaal isst?



„Gender und Nachhaltigkeitsaspekte in der Schulverpflegung“ Kaiblinger & Zehetgruber OEG gutessen consulting,
KnollSzalai - BMLFUW Abt. Nachhaltige Entwicklung, 2008/09, unveröffentlicht



gutessen consulting

Gutes Schulessen ..

.. braucht fördernde Rahmenbedingungen!