

Projekt „Gesundes Schulessen“

Schülessen GESUNDES
einfach genial, genial einfach



10. Österreichische Präventionstagung
13. - 14. Nov. 2008, Wien

Mag. Sabine Dämon, MAS - Ernährungswissenschaftlerin, SIPCAN save your life
Regina Jungmayr - Gesundheitspädagogin



Einstieg...

Reflexion:

Was haben Sie gestern zu Mittag gegessen?

War dieses Essen gesund?

Adipogenes Umfeld



IOTF, EASO 2002

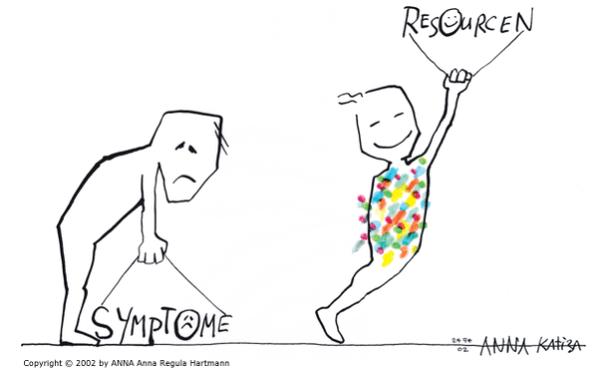
Gesundheit...

... wird von den Menschen
in ihrer alltäglichen Umwelt
geschaffen und gelebt,
dort wo sie
spielen, lernen, arbeit und lieben.

WHO Ottawa-Charta, 1986

Gesundheitsförderung

Ressourcen orientiert - unterstützt Menschen durch:



- **Erweiterung von Handlungsspielräumen für ein gesundes Leben**
Verhalten - „Gesundheitskompetenzen“:
z.B. Kompetenzerwerb – Ernährungswissen, Kochen, Bedürfnisse erkennen, Freude beim Bewegen erleben usw.
→ gesunder „Unterricht“: Wissensvermittlung + „Empowerment“
- **Schaffung von gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen**
Verhältnisse - „Gesundheitschancen“:
z.B. Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren, Anerkennung zu bekommen, Beratung bei Problemen zu erhalten,
→ gesunde Organisation Schule

Gesundheitsunterricht ohne gesundem Angebot ist unglaublich!

Gesundheitsfördernde Schule...

... zielt auf die Erreichung gesunder Lebensweisen für alle am Schulleben Beteiligten, indem es in der Schule **unterstützende Umwelten** zur Förderung der Gesundheit schafft.

Es erfordert die **Selbstverpflichtung** einer Schule zur Schaffung einer sicheren und gesundheitsdienlichen sozialen und physischen Umwelt“

*The European Network of Health Promoting Schools.
Copenhagen. WHO 1993.*

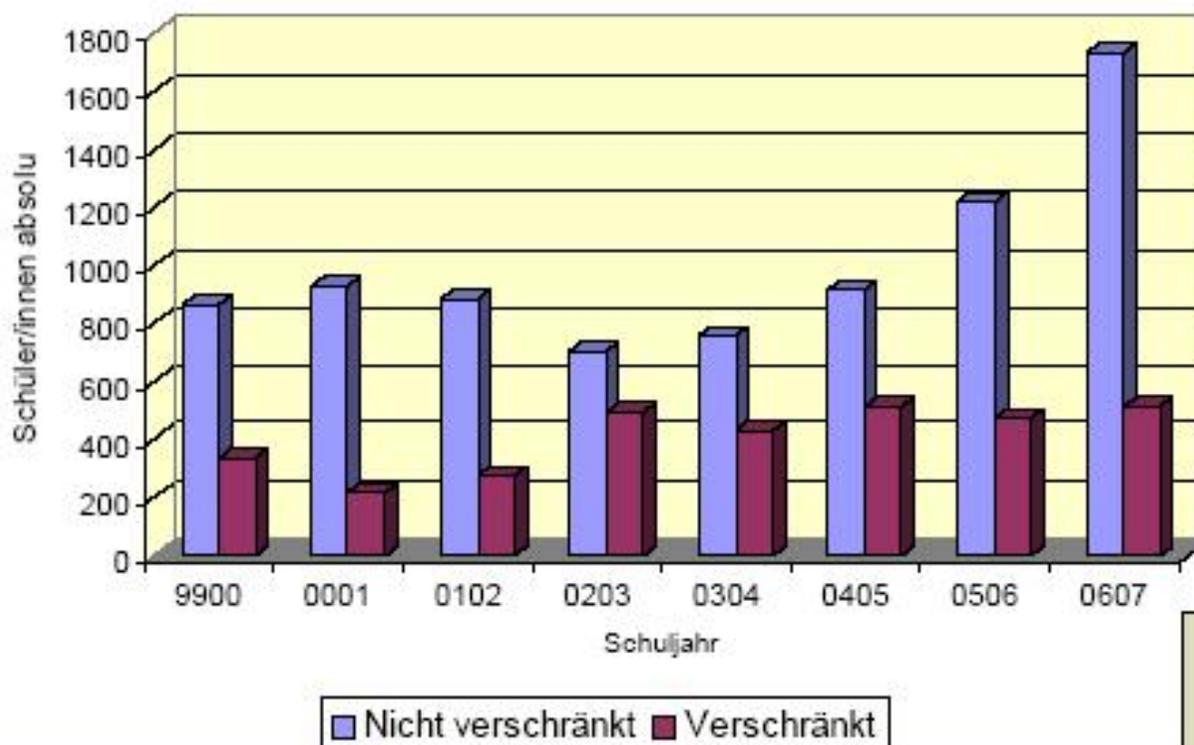
Gesunder Lebensraum Schule

**Ziel: positives, gesundes Lernumfeld
durch Partizipation und Schulentwicklung**

Tagesbetreuung an Salzburger Pflichtschulen



Abb. 1: Schüler/innen in Tagesbetreuung seit dem Schuljahr 1999/2000 an den Pflichtschulen Salzburg

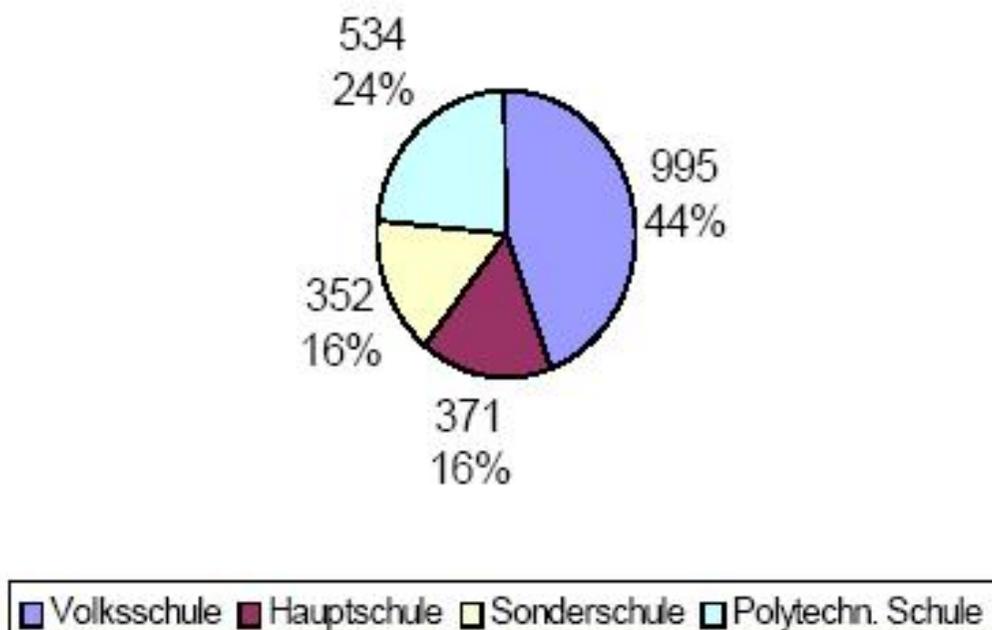


Gesamt
55 Schulen
18,2 %
2252 Schüler/innen
5,1 %

Quelle: LSR f. Salzburg, Schulstatistik



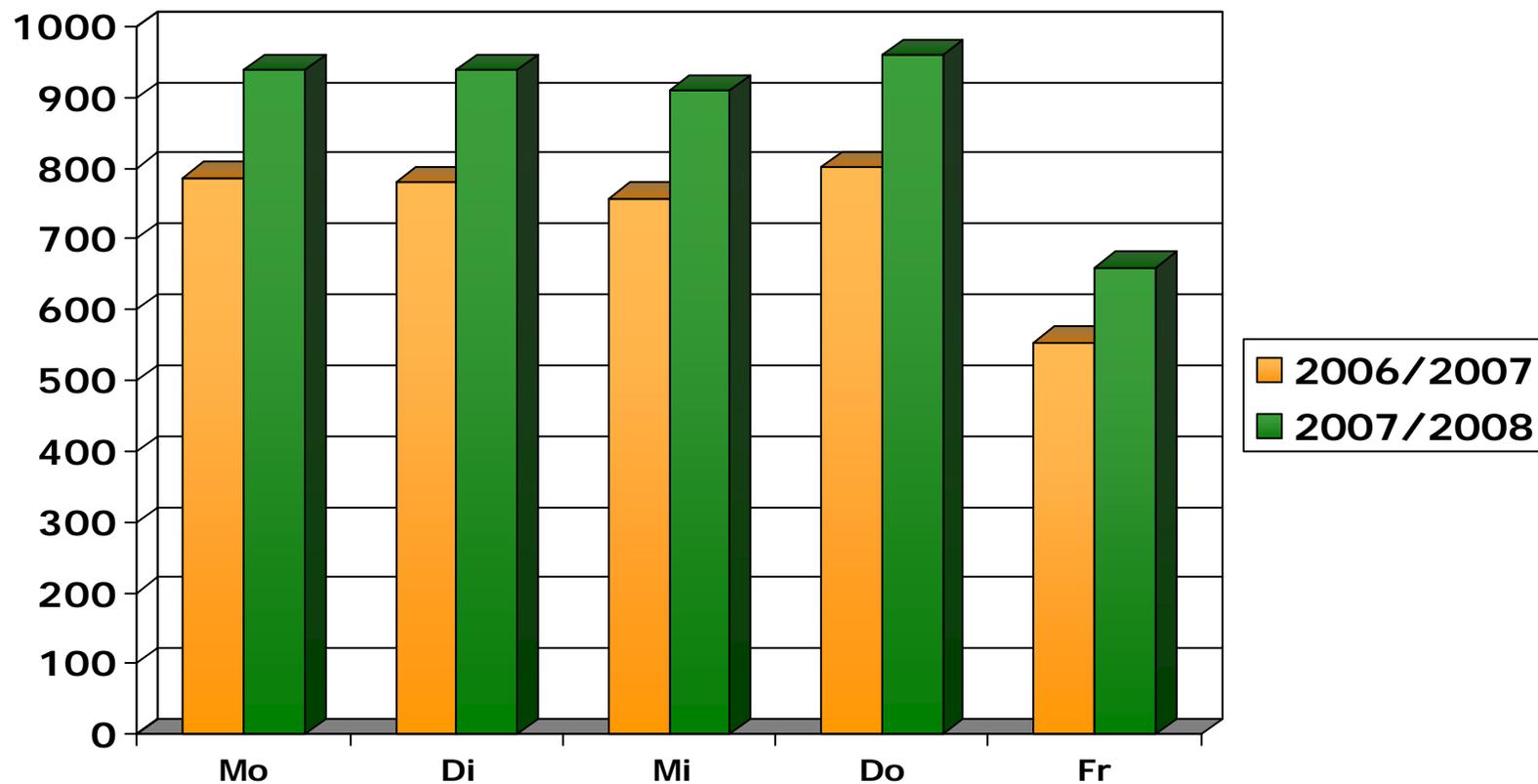
**Abb. 2: Tagesbetreuung nach Schularten
Schuljahr 2006/07**



Quelle: LSR f. Salzburg, Schulstatistik



Mittagessen – tägliche Portionenanzahl (Stadt Salzburg)



Lebensmittelverzehrsmengen von 7- bis 9-Jährigen

Menükomponenten	Menge	Empfehlung (Optimix)	% der Empfehlung
Fleisch, Wurst (g/d)	130	50	260
Süßigkeiten, Mehlspeisen (g/d)	70	≤ 60	117
Milch/-produkte (ml/d)	283	400	71
Obst (g/d)	130	220	59
Fisch (g/Woche)	84	150	56
Nudeln, Reis, Getreide, Kartoffeln (g/d)	82	150	55
Brot, Getreideflocken (g/d)	110	200	55
Gemüse (g/d)	96	220	44

Projekt „Gesundes Schulessen“

Optimierung der Mittagsverpflegung in Volksschulen mit Nachmittagsbetreuung in der Stadt Salzburg



Projektleitung:

- SIPCAN save your life – Initiative für ein gesundes Leben
Mag. Sabine Dämon, Ernährungswissenschaften
- Regina Jungmayr, Gesundheitspädagogik

Projektbegleitung:

- Haubenkoch Gerhard Brugger, Zur Plainlinde



Projektauftrag: Land Salzburg, Bildungs-/Gesundheitsressort
(LHF Mag. Gabi Burgstaller)

Projektdauer: 2 Jahre (02.06-01.08)

Projekt - Teilnehmer

VS mit Nachmittagsbetreuung bzw. Horte in Salzburg:

VS Aigen

VS Morzg

VS Leopoldskron-Moos

VS Maxglan I+II,

VS Lehen I+II

Übungshort BAKIP (Franziskaner)

Verpflegungsbetriebe (Warmverpflegung):

Restaurant Polizeidirektion

Menü & More

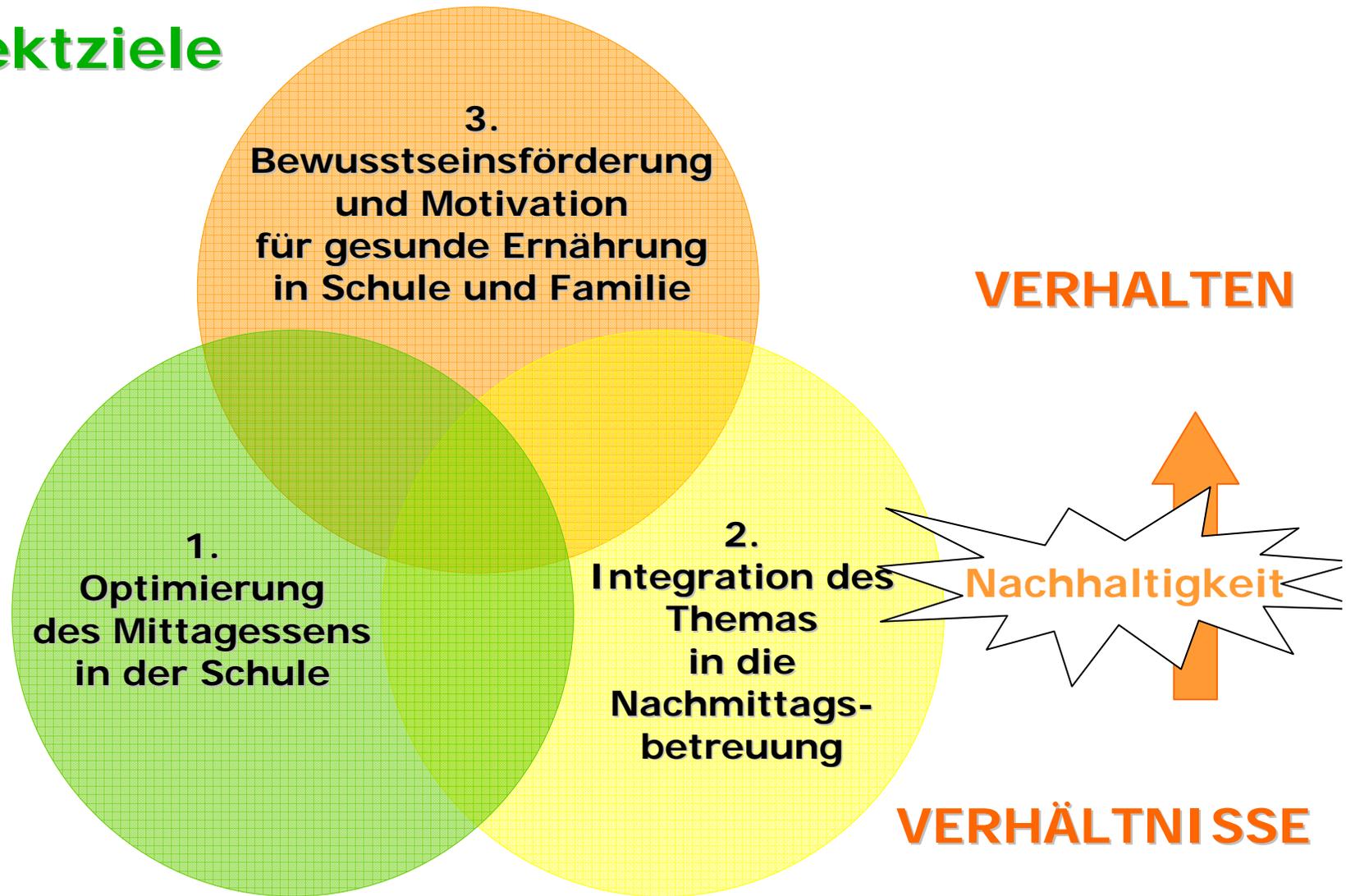
(Cafe Costa)

Kolpinghaus

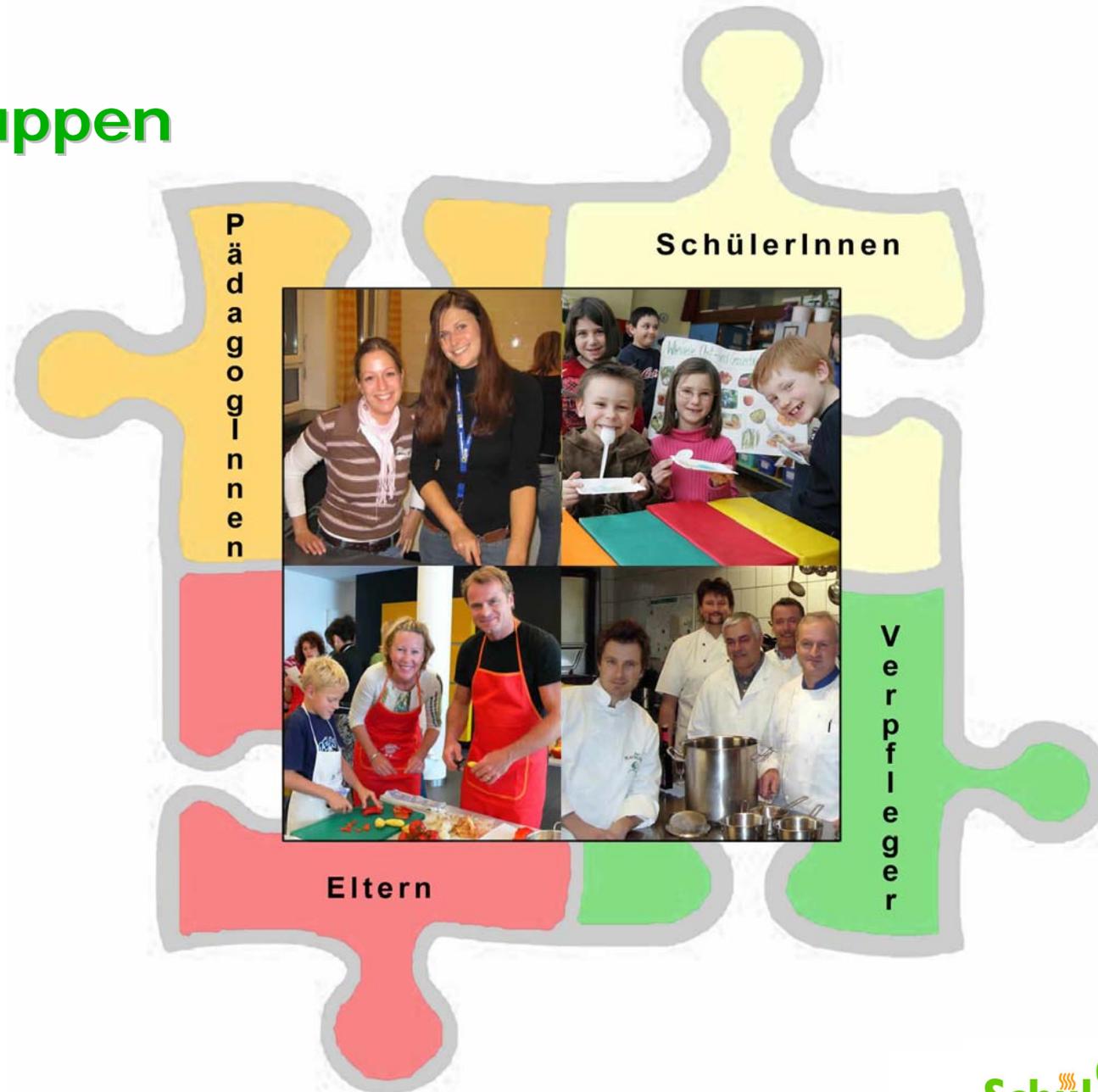
→ **342 Kinder** im Sommersemester 2006 (von insges. 1486 = 23,3%)

→ **456 Kinder** zu Schuljahresbeginn 2006/2007 (= + 33%)

Projektziele



Zielgruppen



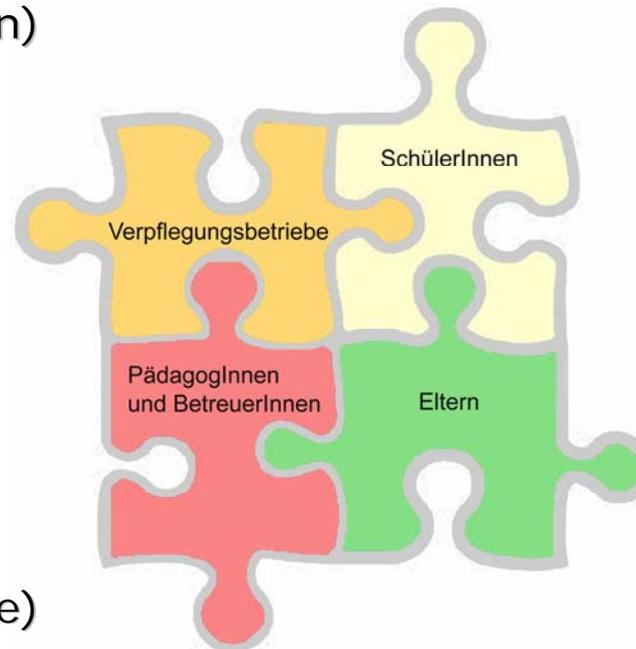
Projektbausteine

Verpflegungsbetriebe:

- Schulungen (theoretische Grundlagen und praktische Anleitungen)
- Angebots-/Speiseplan-Optimierungen
- Rezeptsammlung in Kooperation mit dem Haubenkoch

PädagogInnen:

- Schulungen (theoretische Grundlagen und didaktische Vorschläge)
- Genussabende im Verpflegungsbetrieb
- Fortbildungsangebot an der Pädagogischen Hochschule



SchülerInnen:

- Startaktionen in den Schulen
 - Ernährungsspiele und -übungen in der Nachmittagsbetreuung
 - Ideenwettbewerb mit Rezeptsammlung „Kinder kochen für Kinder“

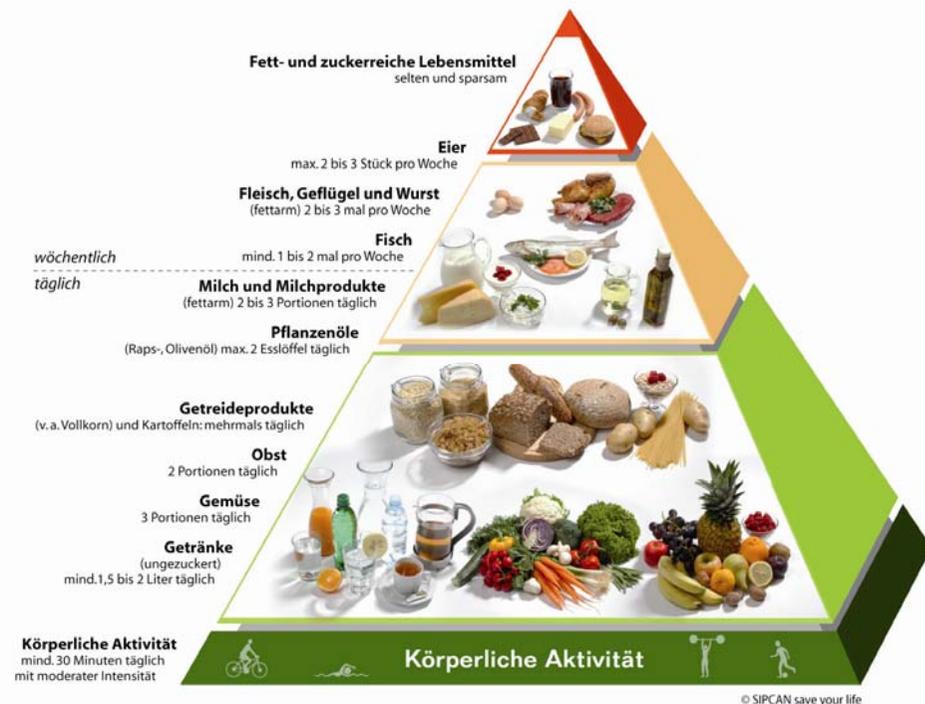
Eltern:

- Genussabende im Verpflegungsbetrieb
- Eltern-Kind-Kochkurse mit dem Haubenkoch (Rezepte, praktische Tipps)

Gesunde Schulverpflegung - Anforderungen

Ernährungswissenschaftlich: ausgewogen,
kindgerecht, einfach

Speiseplangestaltung,
Menüzusammenstellung,
Lebensmittelauswahl/-qualität,
Portionsgrößen,
Fett und Zucker sparende
Zubereitungsmethoden,
kindgerechtes Kochen,
Convenience Produkte,...



*Optimix-Empfehlungen zur Kinderernährung des FKE Dortmund,
DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung*

Gesunde Schulverpflegung - Anforderungen

Gesundheitspädagogisch und essenskulturell

Ernährungserziehung und Tischkultur,
erlebnisorientierter, sinnesbetonter Zugang zum Thema Essen,
Vermittlung einer gesundheitsfördernden Esskultur unter
Berücksichtigung der kulturellen Vielfalt,...



Weitere Projektanliegen

- **Kommunikation**

zwischen Schule und Verpfleger
(Optimierung nach Wünschen
und Anforderungen aller Beteiligten)



- **Infrastruktur**

Bewusstseinsförderung – was braucht es für eine gesunde
Schulverpflegung (z.B. Schaffung von adäquaten
Essensräumen, Wahl des Verpflegungssystems)

- **Organisation & Logistik**

Optimierung und Diskussion, auch unter ökologischen
Kriterien

Speiseplan-Checkliste

- ✓ täglich frisches Gemüse, Salat u./od. Obst (saisonal, regional!)
- ✓ 1 bis max. 2x pro Woche Fleisch/Wurst
- ✓ mind. 1x pro Woche Fisch
- ✓ mind. 2x pro Woche fleischlos-pikant/vegetarisch
- ✓ max. 1x pro Woche eine süße Hauptspeise
- ✓ max. 1x in 2 Wochen Gebackenes/Frittiertes
- ✓ Kuchen/Süßigkeiten 1x in 2 Wochen
- ✓ 2-3x pro Woche Nachspeise; 2-3x Suppe



Optimale Kombinationen (Geschmacksrichtung, Nährstoffe, „Deftigkeit“, Farbe, Konsistenz,...)

Speiseplan - Projektbeginn (Bsp.)

<i>Wochen- tag</i>	<i>Suppe</i>	<i>Hauptspeise</i>	<i>Nachspeise</i>
Mo		Gebackenes Hühnerschnitzel mit Gemüserais, Salat	Krapfen
Di		Selchfleischknödel mit Sauerkraut	Marillenködel
Mi	Tomatensuppe	Reisauflauf mit Himbeerrahm	
Do		Gebackenes Fischfilet mit Kartoffelsalat, Sauce Tartare	Joghurt
Fr		Spaghetti Carbonara mit Salat	Waffeln



Speiseplan - Projektende (Bsp.)

<i>Wochen- tag</i>	<i>Suppe</i>	<i>Hauptspeise</i>	<i>Nachspeise</i>
Mo	Gemüse- creme	Rahmgeschnetzeltes mit Nudeln, Salat	
Di	Grieß- nockerl	Fischfilet nat. mit Tomaten- Basilikumsauce, Reis, Salat	
Mi		Ravioli Bolognese, Salat	Kiwi
Do		Vegetarische Spätzlepfanne, Salat	Naturjoghurt mit Müsli
Fr	Hühner- creme mit Karotten	Topfengriesauflauf mit Waldbeersauce	

Projektevaluierung und -verlaufskontrolle

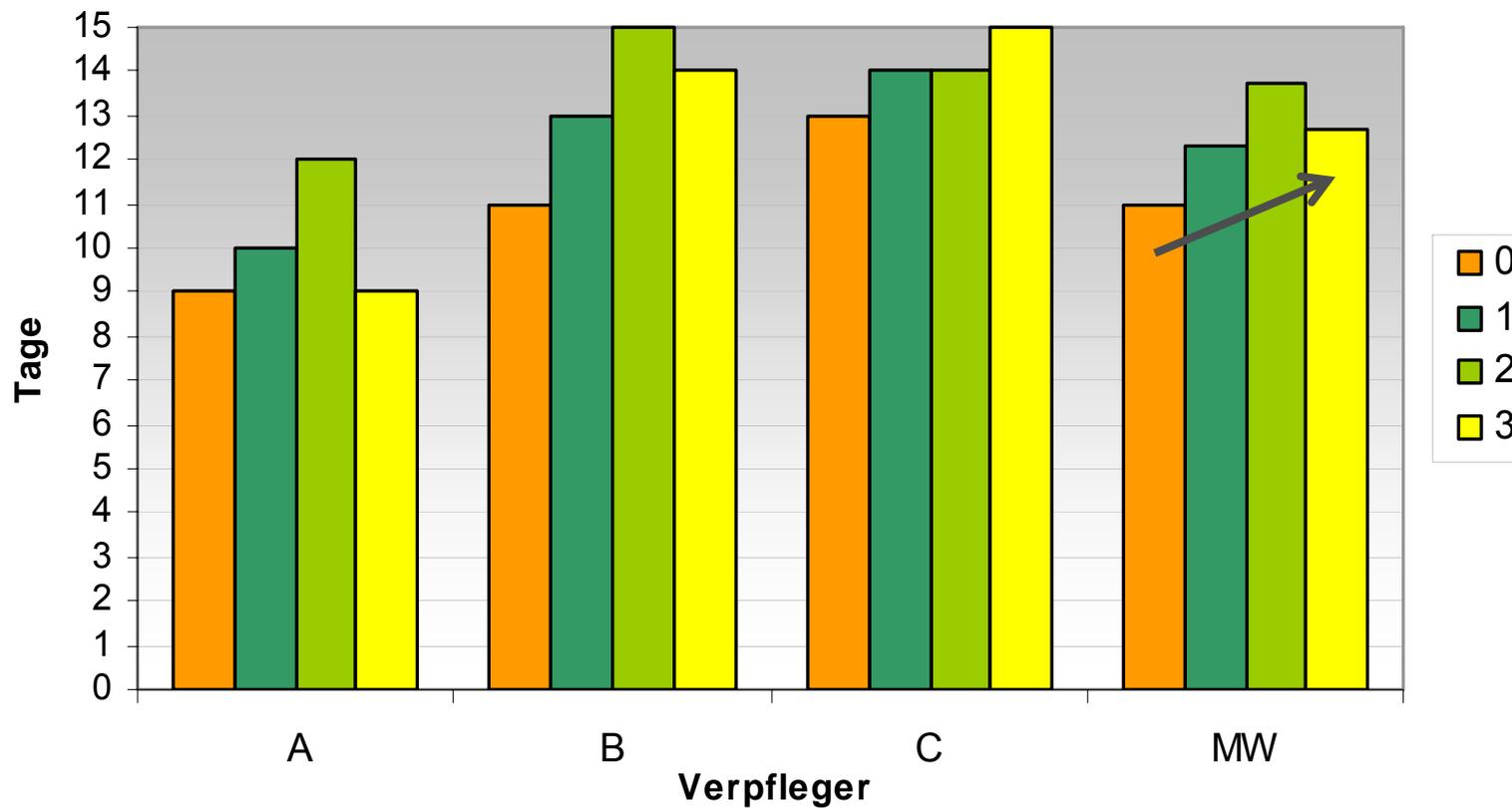
- **Speisepläne**
Gestaltung/Zusammensetzung (3 Wochen)
- **Fragebögen an Verpfleger/Köche**
Küchenpraxis, Rückmeldungen zu Projekt
- **Fragebögen an PädagogInnen**
Essensqualität/-akzeptanz (+ laufende Protokolle),
Ernährungsübungen, Projekt-Rückmeldungen
- **SchülerInnen-Interviews**
Essensakzeptanz
- **Eltern-Fragebögen**
Projekt-Rückmeldung, Verhalten der Kinder

Status quo, 2x Zwischenevaluierung (nach 4 Mo, 1 Jahr)

Abschlussevaluierung (nach 18 Mo)

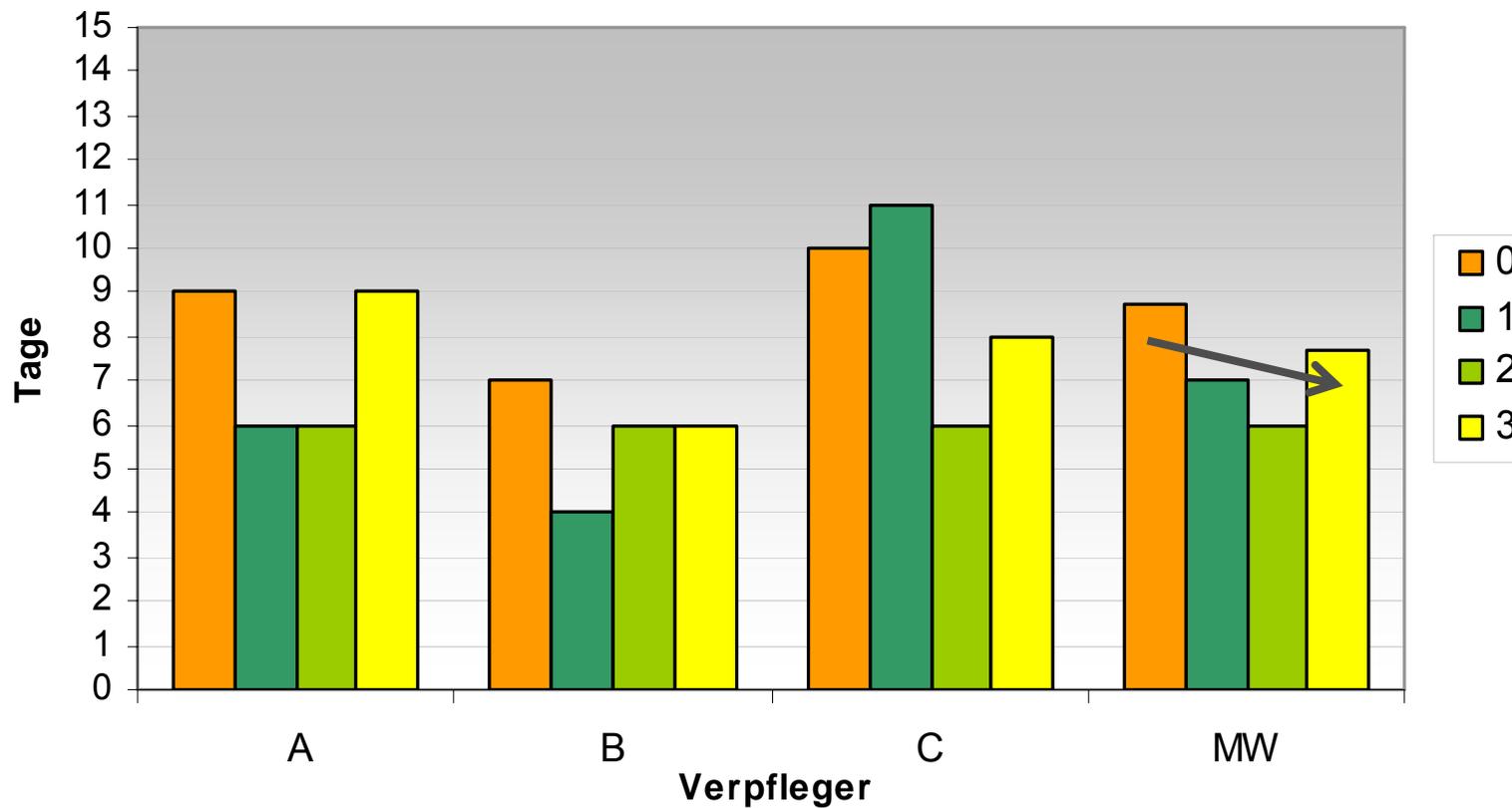
Gemüse, Salat u./od. Obst

Ø 11 → ~13 Tage
2. Erhebung: 14 Tage



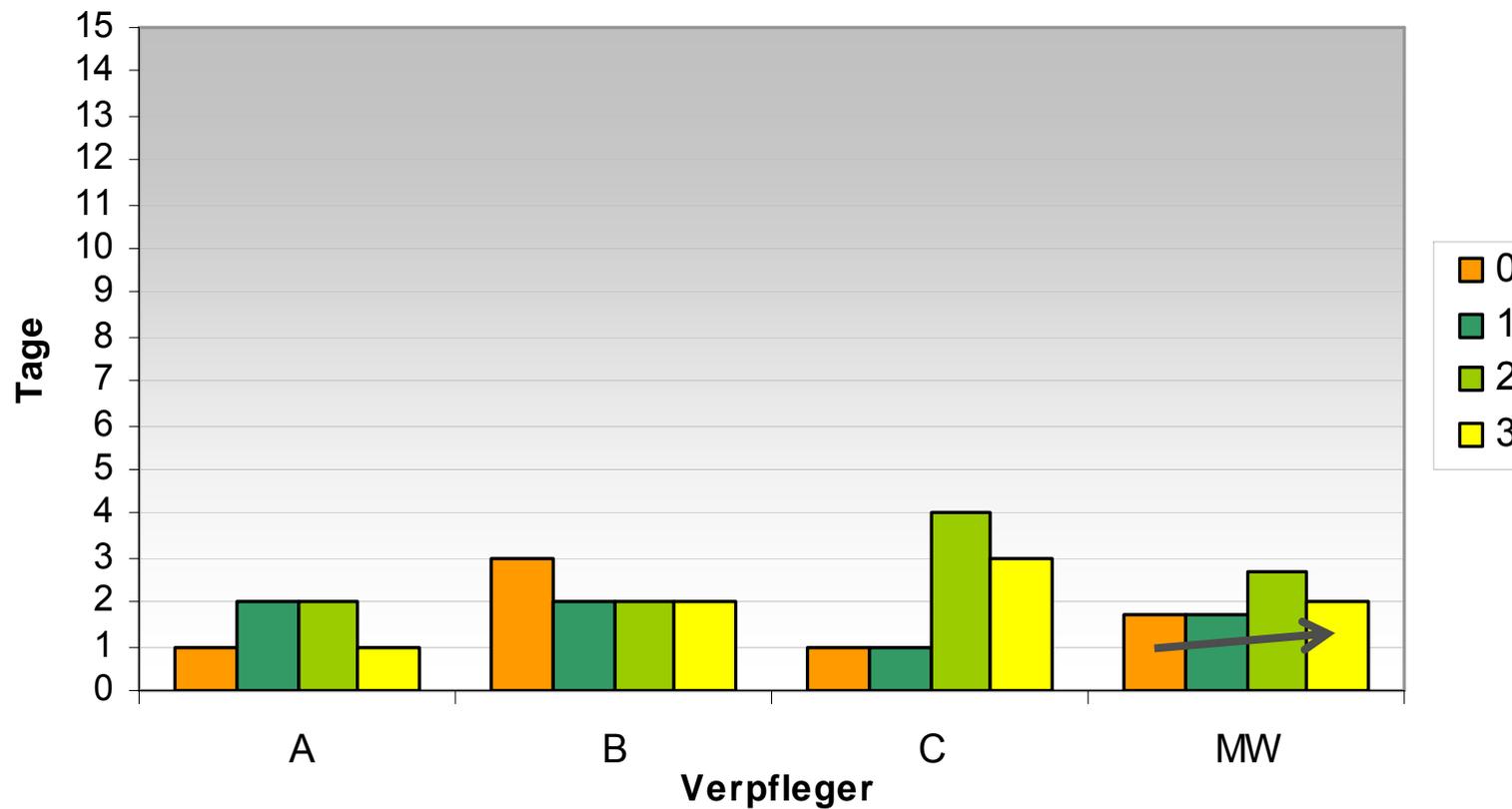
Fleisch / Wurst

Ø ~9 → ~8 Tage
2. Erhebung: 6 Tage



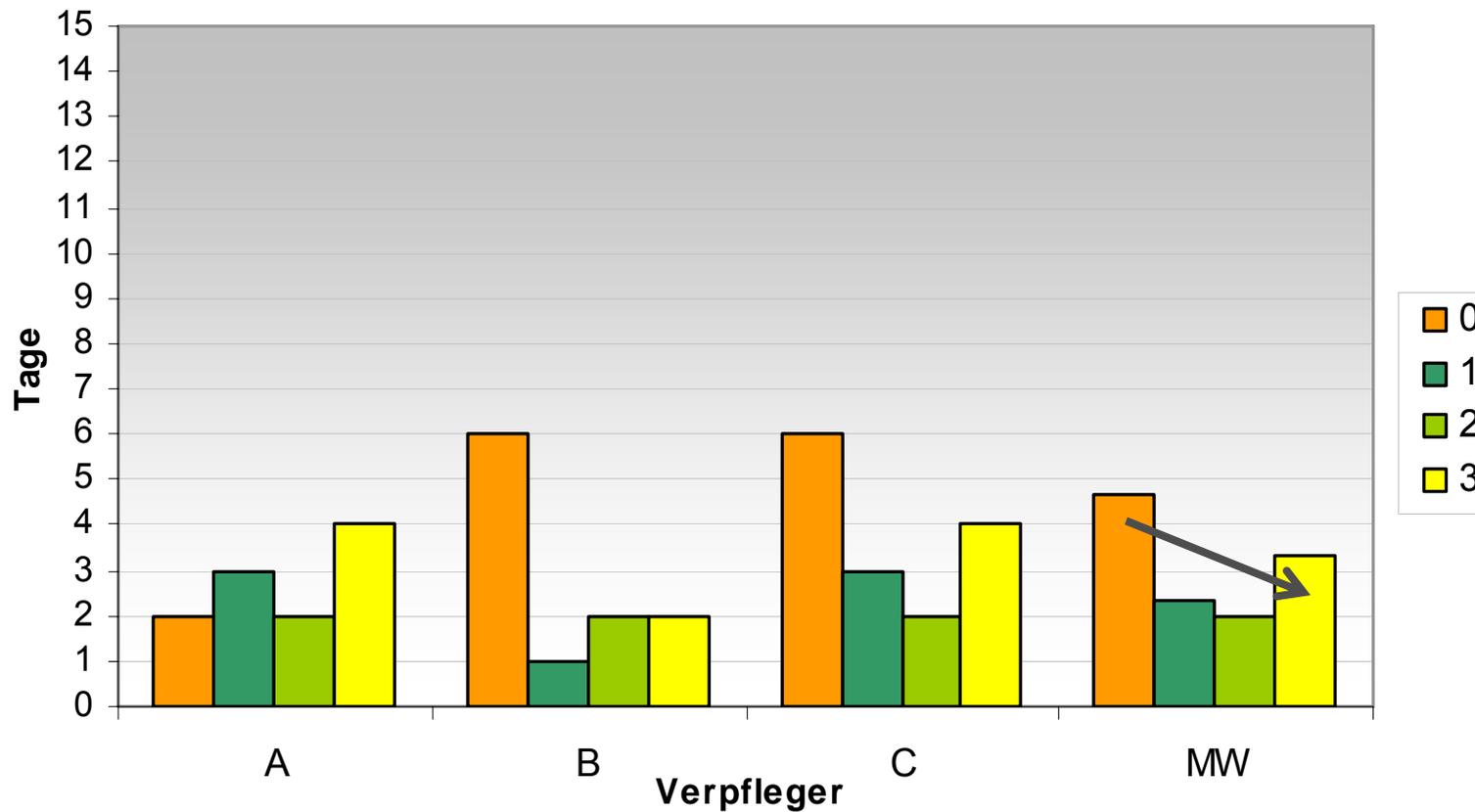
Fisch

∅ ~2 → 2 Tage (2. Erhebung: ~3 Tage)
aber: ~100 % → 50 % in gebackener Form



Gebackenes / Frittiertes

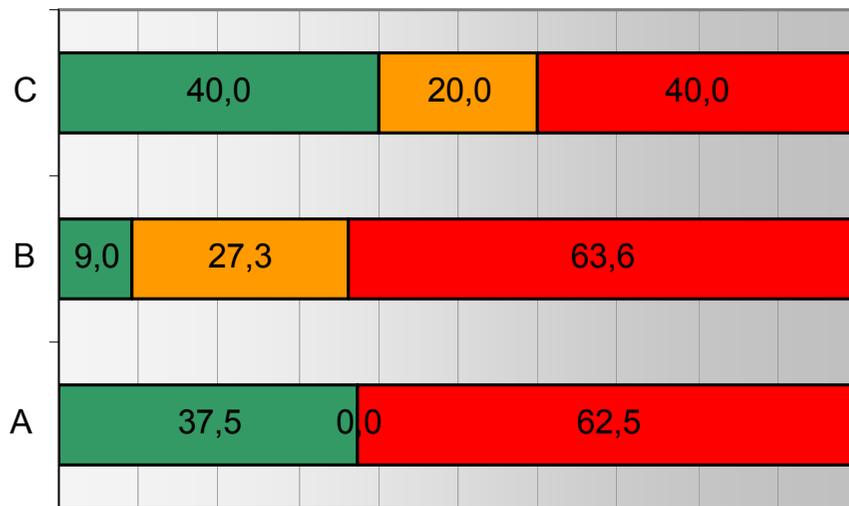
∅ ~ 5 → 3 Tage
2. Erhebung: 2 Tage



Desserts

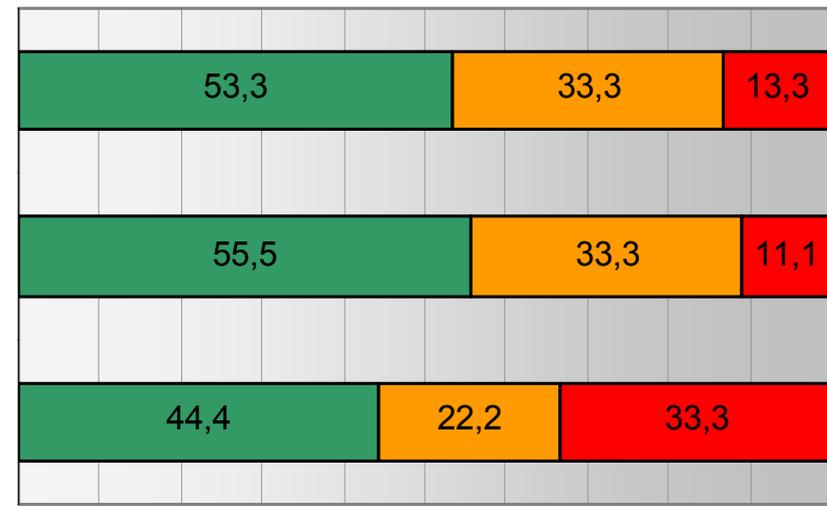
Obst Ø 29 → 51 % (31% z. Ende)
Milchprodukte Ø 16 → 30 % (bzw. 34)
Süßes/Kuchen Ø 55 → 19 % (bzw. 35)

Desserts (Zeitpunkt 0)



Prozent

Desserts (Zeitpunkt 2)



Prozent

Fazit: Verbesserungen Speiseplan

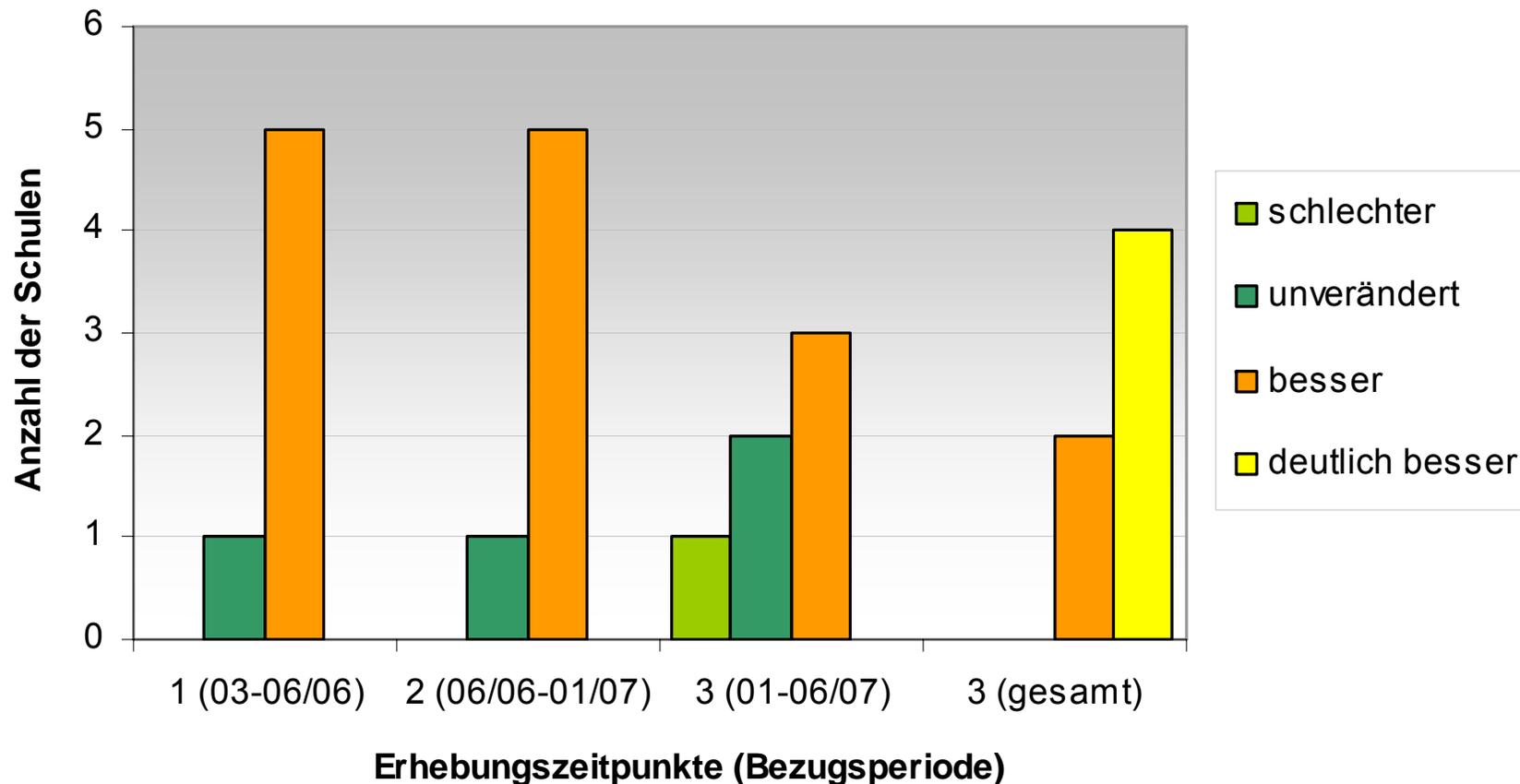
- Gesteigertes Angebot an Obst, Gemüse und Salat
- Weniger Fleischspeisen
- Mehr fleischlose, pikante (vegetarische) Gerichte
- Optimiertes Angebot an Fisch
- Deutlich weniger Gebackenes bzw. Frittiertes
- Optimiertes Nachspeisenangebot - häufiger Obst und Milchprodukte als Süßes
- Günstigere Menü-Kombinationen (Suppe - Hauptspeise - Nachspeise)

Optimierung - Küchenpraxis

- Einbau neuer Rezepte und Ideen
- Weniger Convenience Produkte bzw. fertig zugekaufte Ware
- Mehr Vollkornprodukte
- Fettsparmethoden (tlw.)
- Überlegungen zum Einsatz von Bio-Lebensmitteln (insbesondere ein Betrieb)



Essensqualität: Beurteilung der PädagogInnen



Essenakzeptanz bei SchülerInnen:
50% *größtenteils besser geworden*, 50% *unverändert*

Ernährung in der Nachmittagsbetreuung

- Zugang zum Thema schaffen
- Essensakzeptanz fördern
- Spielerische Übungen
(**Ziel 1x/Woche** von ~50 % der Schulen erreicht, 50% seltener)
- Tischgestaltung/-atmosphäre
- Gemeinsam Essen + Gespräche
- Wassertrinken



PädagogInnen-Schulung



Wir können
gemeinsam für
die Kinder
Vorbilder sein!



„Endlich
Praxis statt
Theorie!“



„Ich bin froh,
dass wir uns an
dem Projekt
beteiligt haben –
die Kinder und
auch wir haben
sehr viel dabei
gelernt!“



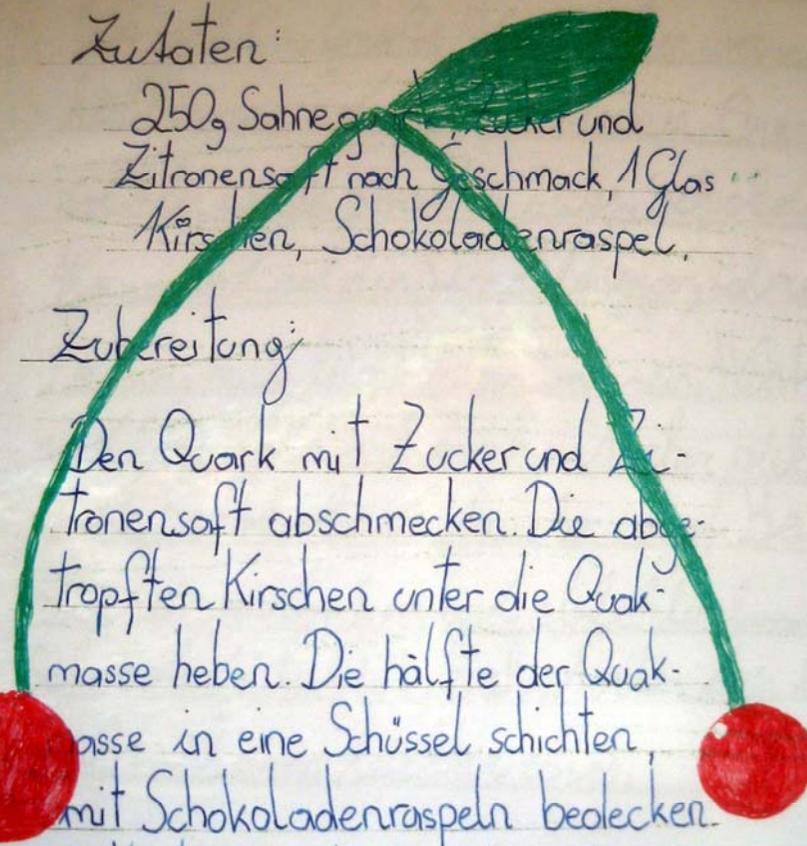
Rezeptsammlung - Ideenwettbewerb

Kirschgatsch

Zutaten:
 250g Sahnequark, Zucker und Zitronensaft nach Geschmack, 1 Glas Kirschen, Schokoladenraspel.

Zubereitung:
 Den Quark mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die abgetropften Kirschen unter die Quarkmasse heben. Die Hälfte der Quarkmasse in eine Schüssel schichten, mit Schokoladenraspeln bedecken. Restliche Quarkmasse hinzufügen. Zum Schluss mit Schokoraspel abdecken.

Guten Appetit!!!!



Hauptspeise: „Pikante Frisbeescheibe“ mit Gurkensalat 

Nachspeise: „Bunte Obstschüssel“

Zutaten/ Teig: Dinkelmehl, Germ, Eier, Salz, Milch

Pizza: Belag: pass. Tomaten, Öl, bunte Paprika, Mais, Champignons, Zucchini, Knoblauch, Käse, Basilikum, Pizzagewürz.

Zutaten/ Salat: Gurken, Sauerrahm, Essig, Salz, Paprikapulver.

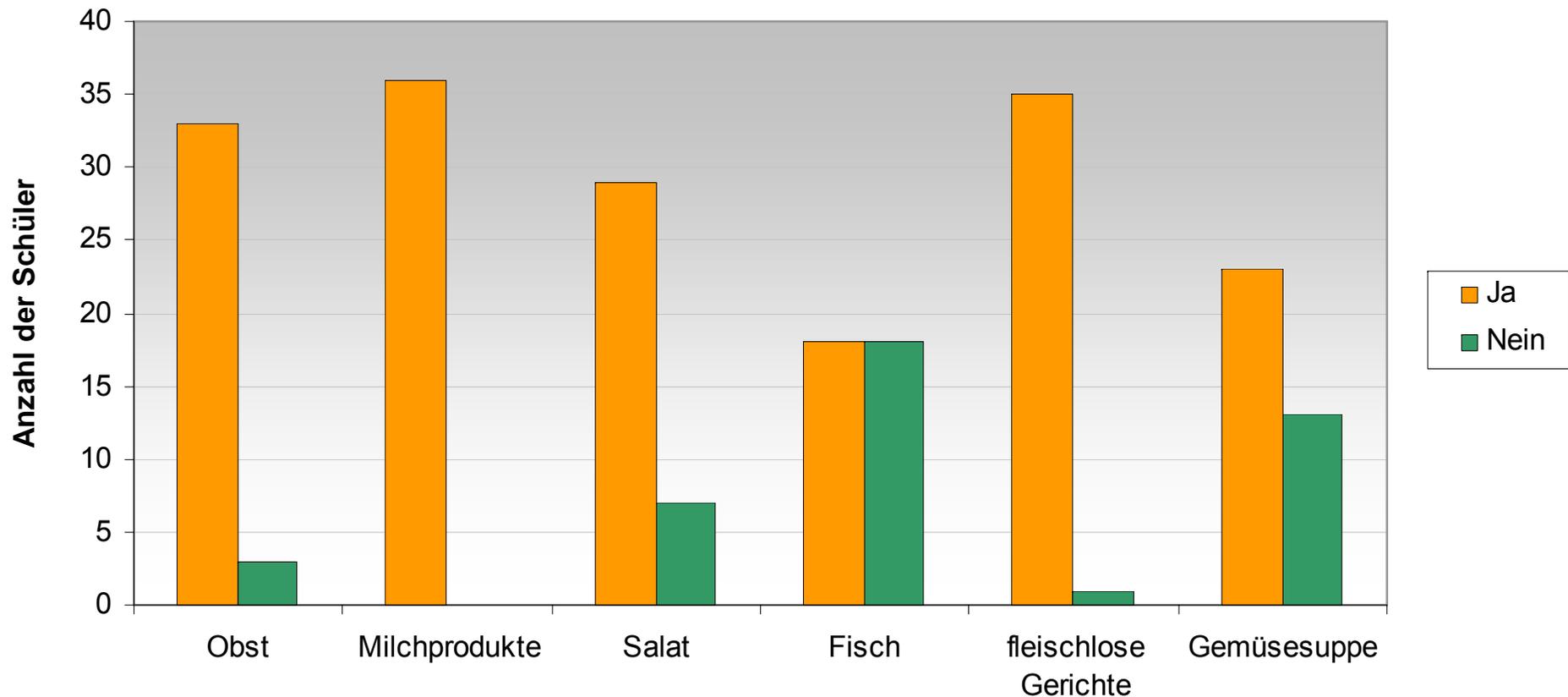
Zubereitung: Aus dem zubereiteten Teig Pizza machen, pass. Tomaten darauf verteilen, mit geschnittenem Gemüse belegen, anschließend Käse (gerieben) sowie Pizzagewürz u. Basilikumblätter darüberstreuen.

(Pizza) Gurken waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden u. mit Sauerrahm, Essig u. Salz mischen. Paprikapulver darüberstreuen.



Essensakzeptanz: SchülerInnen-Interviews (n=36)

Isst du beim Mittagessen in der Schule gerne...



3x je 10 Familien/ca. 80 Pers.

Eltern-Kind-Kochkurse



Fragebogen an die Eltern (n=128 / Rücklauf 34,3%;

Bögen zu 60% aus Privatschule, zu 40% aus 5 öffentl. Schulen)

- **Bemerkte Änderungen beim Kind**

- **Essverhalten: 31x ja** (*probiert mehr aus, isst mehr Gemüse sie mag jetzt Karotten!,, isst jetzt mehr Obst*)

- **Einstellung zum Essen: 29x ja** (*spricht über gesundes Essen, mag nächstes Jahr immer essen gehen, hat sich für Kochen in der 4. Kl. angemeldet, liest plötzlich sehr gerne in Kochbüchern*)

- **Beteiligung daheim: 50x ja** (*will immer kochen helfen, Einkaufen, Tischdecken, schlägt Tischschmuck vor, sie hilft bei allem, Servieren und Abräumen, macht seither gerne das Frühstück,...*)

- **Wichtigkeit eines solchen Projektes (Note 1-5)**

70% „1“, 20% „2“, 5% „3“, je ~1% „4“ bzw. „5“

Projekt-Fazit:

- Durch **Einbezug aller** an der Schulverpflegung Beteiligten und **mit fachlicher Unterstützung** kann viel erreicht werden.
- Durch die engagierte Projektmitarbeit konnten nach wenigen Monaten bereits erste Erfolge und nach einem Jahr die **Kriterien einer ausgewogenen Mittagsverpflegung nahezu erfüllt** werden. Und das bei **größtenteils gleichbleibender oder sogar verbesserter Akzeptanz** bei den Kindern.



Forderung der IOTF bzw. EASO

Schaffung eines gesunden Ernährungsumfeldes in der Schule durch:

- Eliminierung von „Fast Food“
- Einführung gesünderer Speisen (z.B. lokale Produkte)
- Schul-Kioske sollen Ernährungsstandards erfüllen und keine energiedichten Snacks und Getränke verkaufen
- Automaten an Schulen entfernen

Vorschläge für den Aktionsbereich „Kinder und Jugendliche“ als Antwort auf das Grünbuch der EU Kommission *„Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung: eine europäische Dimension zur Verhinderung von Übergewicht, Adipositas und chron. Krankheiten“*

„Wenn sich Ernährung
in der Schule
als „freier Markt“
präsentiert,

überfordern wir
die Entscheidungs-
fähigkeit
des Kindes.“



„Förderung von
Gesundheit
gelingt nur
durch die Freiheit
der Wahl
zwischen
gesundheits-
fördernden
Produkten“

DANKE!



Literatur

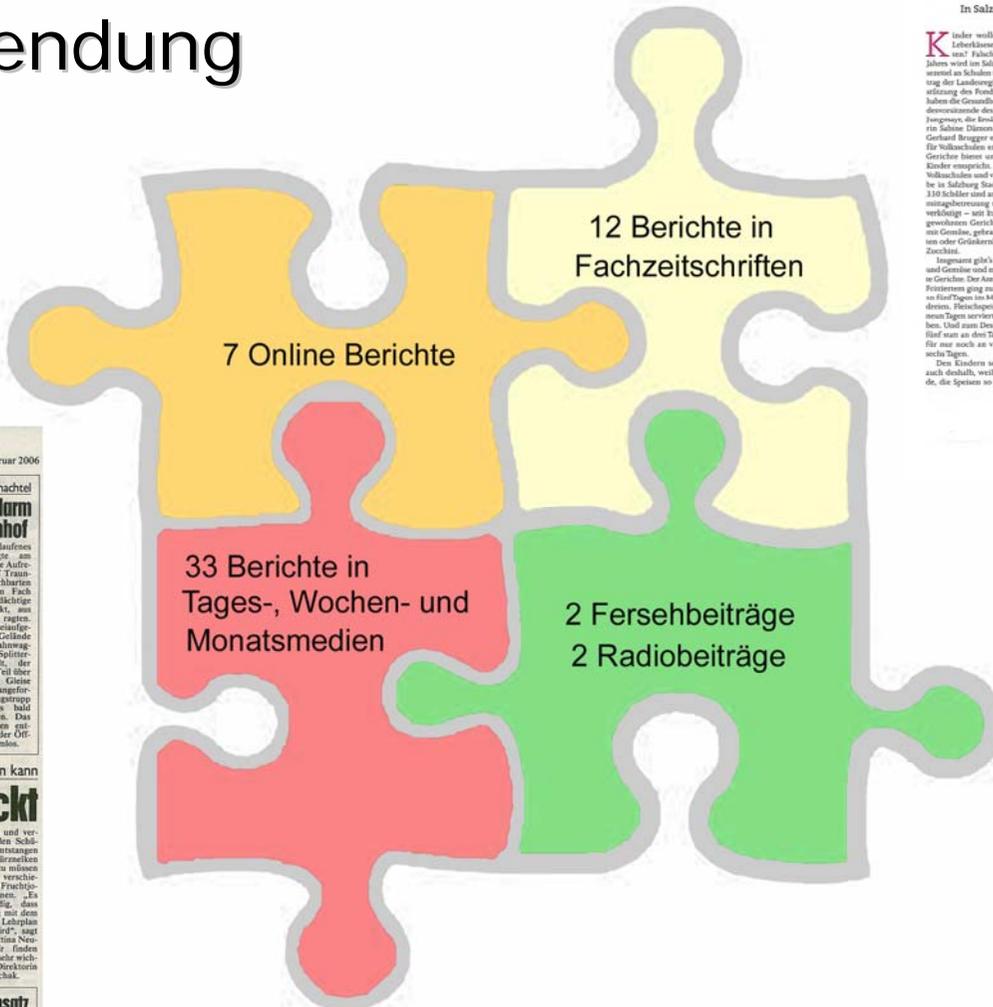
- aid-Verlag (www.aid.de/shop):
„Verpflegung für Kids in Kindertagesstätten und Schulen“
„Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder“
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (www.fke-do.de):
„Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen“
„Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen“
- Download „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: www.schuleplussessen.de
- Simshäuser U.: *Appetit auf Schule – Leitlinien für eine Ernährungswende im Schulalltag*. Inst. für ökol. Wirtschaftsforschung (IÖW), Berlin, 2005.

Projektplan - Ablauf, Zeit

Phase	Inhalte	2005			2006												2007												
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
0	Projektvorbereitungen Status quo - Erhebung	■																											
1	Projektstart Arbeitstreffen (ca. monatlich) 1. Zwischenevaluierung				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
2	Auswertungen, Planung																												
3	Arbeitstreffen (ca. monatlich) Genussabende 2. Zwischenevaluierung Auswertungen, Planung Ideenwettbewerb Abschlussfest Abschlussevaluierung Fortbildungsmodul am PI																												
4	Auswertungen, Planung Eltern-Kind-Kochkurse Dokumentation, Abschluss																												

Pressearbeit:

PK + Aussendung



In der Schule auf den Geschmack kommen

In Salzburg zeigt das Pilotprojekt „Gesundes Schulessen“ überraschende Erfolge

Kinder wollen halt nur Pommes, Leberkäsebraten und Süßigkeiten? Falsch! Seit Februar dieses Jahres wird im Salzburger Land der Sporness an Schulen umgeklappt. Im Auftrag der Landesregierung und mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich haben die Gesundheitsdirektorin und Landesvorsitzende des Ernährungsbundes Regina Jungmayr, die Ernährungswissenschaftlerin Sabine Dörmann und der Hauswirtschaftslehrer Günther Brugger ein Ernährungskonzept für Volksschulen entwickelt, das gesunde Gerichte bietet und den Wünschen der Kinder entspricht. Damit werden auch Volksschulen und Vor- und Mittagskassen in Salzburg Stadt an dem Projekt teil. 330 Schüler sind an den Schulen in Nachmittagsbetreuung und werden dort auch verkostet – sei es mit selbst zubereiteten Gerichten wie Olivenzucchini mit Gemüse, gebratenem Fisch mit Tomaten oder Grünkohlsuppe und gefüllten Zucchini.

Insgesamt gibt's für die Kids mehr Obst und Gemüse und mehr Fleisch, pflanzliche Gerichte. Der Anteil an Getreide und Feinstärke ging zurück – früher gab's das an fünf Tagen im Monat, nun nur mehr an dreien. Fleischspeisen wurden früher an neun Tagen serviert, nun nur mehr an sieben. Und zum Dessert gibt's nunmehr an fünf statt an drei Tagen Obst, Kuchen dafür nur noch an vier statt zuvor an sechs Tagen.

Den Kindern schmeckt es und zwar auch deshalb, weil darauf geachtet wurde, die Speisen so zu servieren, dass die

Kinder sie appetitlich finden. Und nicht nur die Kids sind begeistert. Sonja Stadlauer, Betreuerin an der Volksschule Maglan berichtet: „Die Gerichte belägen und kindgerechter als früher, die Kartoffeln sind kleiner, das Gemüse bunt. Das Essen passt jetzt sehr gut, ich esse es selbst auch sehr gerne.“ Neben dem „neuen Essen“ wird den Kindern auch Information zu gesunder Ernährung bei Spielen und Übungen gegeben. Und jetzt im Herbst gibt's auch Eltern-Kochkurse – damit auch daheim gesunder gegessen wird.



Seite 22 **ÖSTERREICH** Mittwoch, 22. Februar 2006

Verdächtige Schachtel Bombenalarm am Bahnhof

Ein abgelaufenes Schließfach sorgte am Dienstag für reisse Aufregung am Bahnhof Traunstein im benachbarten Bayern. Denn im Fach wurde eine verdächtige Schachtel entdeckt, aus der zwei Drähte ragten. Ein rasches Polizeieinsatz brachte das Gefährliche ab, keine Eisenbahnwagen wurden als Spaltirscheure aufgestellt, der Zugverkehr zum Teil über weiter entfernte Gleise umgestellt. Der angeforderte Entschärfungstrupp konnte allerdings bald Entwarnung geben. Das entdeckte Päckchen entpuppte sich nach der Öffnung als völlig harmlos.

Florian, Merve und Sebastian (v.l.) kosten das grüne, blaue und rote Joghurt – und es schmeckt bestens

Vorbild Jamie Oliver: Schüler lernen, dass ausgewogene Kost auch schmecken kann

Gesundes Essen, bunt verpackt

Die Essgewohnheiten jedes Menschen werden schon im frühen Alter geprägt, wissen Experten. Der Ernährungsbericht an den Salzburger Schulen hat deutlich gemacht: Um die gesunde Kost am Mittagstisch ist es nicht unbedingt gut bestellt. Grund genug, den Schülern zu zeigen, dass auch ausgewogene Kost gut schmeckt.

Die „Krone“ berichtet: Ganz nach dem Vorbild des englischen Stern-Kochs Jamie Oliver, der den Speiseplan in britischen Schulküchen komplett auf den Kopf gestellt hat, wird auch an sieben Salzburger Schulen die Ernährung gesünder gestaltet. Statt Pommes und Schokolade wird künftig mehr Gemüse und Obst serviert. Denn an fünf von sieben Tagen enthält der Großteil der Schulküchen nicht gesunde Kost.

Denn es beim „Krone“-Lokalausgesehen am Dienstag in der Maglaner Volksschule für 50 Ganztagschüler einen Gerichteentwurf gab, war zwar Zufall, „uns hat gefreut, dass wir einen solchen, dann müssen die Kinder verschiedene gefüllte Frühstücksgerichte erkennen. „Es ist notwendig, dass der Umgang mit dem Essen in den Lehrplänen integriert wird“, sagt Lehrerin Bettina Neumann. „Wir finden das Projekt sehr wichtig“, so Direktorin Irene Dvorschak.

Darum besuchen sie die Schulen und veranschaulichen den Schülern, wie Zinnsägen und Gewürzricken funktionieren. Dann müssen die Kinder verschiedene gefüllte Frühstücksgerichte erkennen. „Es ist notwendig, dass der Umgang mit dem Essen in den Lehrplänen integriert wird“, sagt Lehrerin Bettina Neumann. „Wir finden das Projekt sehr wichtig“, so Direktorin Irene Dvorschak.

Hubschrauber im Einsatz Vater und Söhne vermisst

Nicht ins Hotel zurück kam ein Vater mit seinen beiden Söhnen in Oberortern. Bergretter, Polizisten und ein Hubschrauber fahndeten nach ihnen. Dienstag Mittag gab es Entwarnung. Die drei Unfälle wurden auf der Skipiste entdeckt, sie hatten bei Freunden übernachtet und waren wohlhabend.

Jedermann in Salzburg

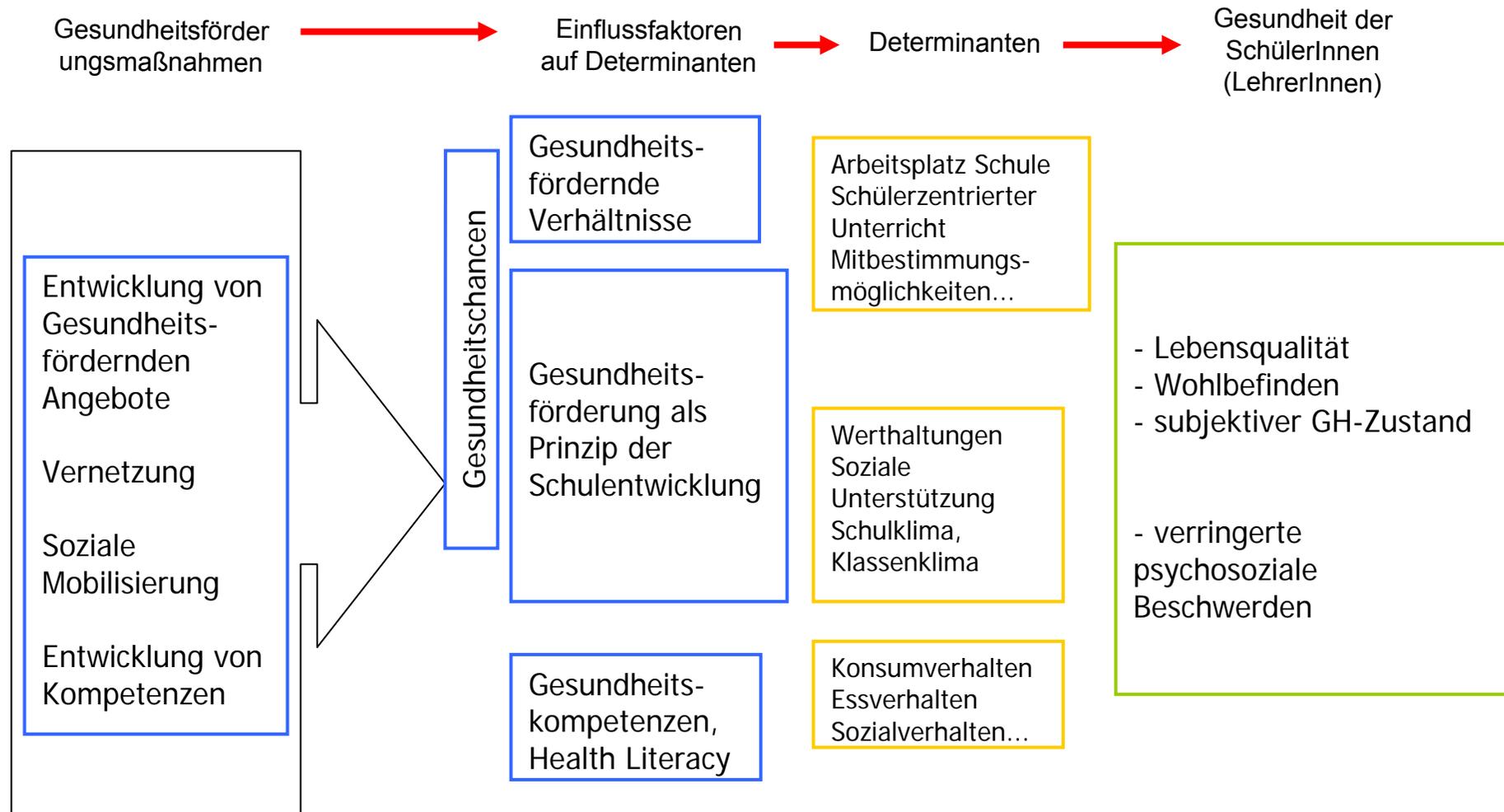
... stellt im Rahmen der olympischen Spiele, für Österreich die erfolgreichsten der Geschichte. Und zwei goldene Kapitel dieser Geschichte hat angereicht mysteriöser Doppel-Lernleben der ideale Held geschrieben.

Felix Gottwald, der Superstar aus Zell am Goldener Naturbursch

See. Er hat aus den Schanz- & Lobenbergen zweimal Gold und einmal Silber geholt. Als Sportler, der über jeglichen Verdacht den bloßen Hülfsmittel erhascht ist. „Der nimmt nicht einmal antonische Energierohstoffe“, meinte Toni Braxler, der Sponsor der Nordischen zu „Goldwälder“. Der Kombinierte hat dabei eine Kombination aus Trainingsfeld und Willen. Ein goldener Naturbursch.



Outcome-Modell der Gesundheitsförderung umgelegt für das Setting Schule



Zwischenergebnisse (Anfang 2006 - Jänner 2007)

Speiseplan - Lebensmittelhäufigkeiten in 3 Wochen

- Anstieg des Obst- und Gemüseangebotes: Ø 11 auf fast 14 Tage (in 3 Wochen) mit Gemüse/Salat/Obst im Menü
- Mehr fleischlose pikante Gerichte: Ø 2 auf mehr als 3 Tage
- Weniger Fleischspeisen: von Ø fast 9 auf 6 Tage
- Mehr Fisch, auch nicht frittiert: von Ø nicht einmal 2 auf fast 3 Tage; früher fast nur frittiert, nun 50% natur/überbacken/Sugo
- Weniger Gebackenes und Frittiertes: Ø fast 5 auf 2 Tage
- Mehr Obst als Süßes zum Dessert: Obst-Anteil von Ø ca. 30 auf über 50 %, Süßes/Kuchen von Ø ca. 55 auf 20 %

Besonderheiten kindgerechter Ernährung

- „einfache“ Mahlzeiten (keine komplizierten Saucen, Aufläufe, ...)
- altersgerechte Portionen, kindgerechte Aufbereitung (z.B. kleine Kartoffeln, Apfelspalten statt ganzer Apfel)
- Essen mit allen Sinnen (buntes, knackiges, erlebnisorientiertes Essen z.B. Gemüsespieße mit Dip zum Eintunken)
- Kinder mögen lieber Rot, Gelb und Orange als Grün
- Kinder mögen lieber klare Suppen als Cremesuppen
- Kinder haben einen feinen Geschmackssinn, daher Achtung bei Salz, Pfeffer und allen intensiven Gewürzen (Zwiebel, Knoblauch...)
- Kinder lieben den süßen Geschmack, daher Salat/-dressing nicht zu sauer machen, evtl. leicht zuckern, mit Früchten!
- Kinder teilhaben lassen (Tisch decken, Zubereiten, Austeilen,...)

Leitfaden – Einführung und Optimierung einer schulischen Mittagsverpflegung (I)

- **Schulische Infrastruktur und personelle Ressourcen**

Essensraum, minimale Küchenausstattung, Warmhalte- bzw. Lager-/Aufbereitungsmöglichkeit (je nach Verpflegungssystem), Essensannahme und -ausgabe, Betreuung während des Essens

- **Anforderungen an den Verpflegungsbetrieb**

räumliche Nähe (bei Warmverpflegung), ernährungswissenschaftliche und kindgerechte Speiseplangestaltung bzw. Zubereitung, Menügestaltung

Leitfaden – Einführung und Optimierung einer schulischen Mittagsverpflegung (II)

- Klärung logistischer Fragen

Wann und wie erfolgt die Essensbestellung und die Anlieferung, wann und wie/wo wird gegessen, wie wird abgerechnet, Nachlieferungen?

- Kontakt zum Verpflegungsbetrieb

Ansprechpersonen, Betriebsbesichtigung, regelmäßiger Austausch

- Hygiene und lebensmittelrechtliche Bestimmungen

Mindeststandards, geschultes Personal

Leitfaden – Einführung und Optimierung einer schulischen Mittagsverpflegung (III)

- **Rücksprachen mit Eltern**

diverse Nahrungsmittelallergien bzw. -unverträglichkeiten
(Meldung an den Verpfleger!)

auffällige Ernährungsgewohnheiten (z.B. grundsätzliche Ablehnungen, prinzipielle Zuwenig-/Zuviel-Esser)

Verpflegungssysteme

	Herstellen	Lagern	Aufbereiten	Ausgabe
Cook & Hold (Warman- lieferung)	Vorbereiten, Garen, Port. / Verpacken ($> 75^{\circ}\text{C}$, $< 30\text{min.}$)	Warmhalten $\sim 75^{\circ}\text{C}$ $< 3 \text{ Std.}$	-	$> 70^{\circ}\text{C}$ $< 30 \text{ min}$
Cook & Chill (Kühlkost)	Vorbereiten, Garen ($T_K=80^{\circ}\text{C}$) Port. / Verpacken ($> 75^{\circ}\text{C}$, $< 30\text{min.}$) Schnellkühlen ($< 4^{\circ}\text{C}$, $< 90 \text{ min.}$)	Kühlen $\sim 2^{\circ}\text{C}$ $< 4 \text{ Tage}$	Erwärmen ($T_K > 75^{\circ}\text{C}$)	$> 70^{\circ}\text{C}$ $< 30 \text{ min}$
Cook & Freeze (Tiefkühlkost)	Vorbereiten, Garen Port. / Verpacken ($> 75^{\circ}\text{C}$, $< 30\text{min.}$) Schockgefrieren ($< 4^{\circ}\text{C}$, $\sim 90 \text{ min.}$)	Tiefgefrieren $-18 (-25)^{\circ}\text{C}$ $< 6 \text{ Monate}$	Erwärmen ($T_K > 75^{\circ}\text{C}$)	$> 70^{\circ}\text{C}$ $< 30 \text{ min}$

Verpflegungssysteme

	Herstellen	Lagern	Aufbereiten	Ausgabe
Cook & Hold (Warman- lieferung)	Vorbereiten, Garen, Port. / Verpacken ($> 75^{\circ}\text{C}$, $< 30\text{min.}$)	Warmhalten $\sim 75^{\circ}\text{C}$ $< 3 \text{ Std.}$	-	$> 70^{\circ}\text{C}$ $< 30 \text{ min}$
Cook & Chill (Kühlkost)	Vorbereiten, Garen, Port. / Verpacken ($< 4^{\circ}\text{C}$, $< 90 \text{ min.}$)	Kühlen $< 4^{\circ}\text{C}$, $< 90 \text{ min.}$	Erwärmen ($T_K > 75^{\circ}\text{C}$)	$> 70^{\circ}\text{C}$ $< 30 \text{ min}$
Cook & Freeze (Tiefkühlkost)	Vorbereiten, Garen Port. / Verpacken ($> 75^{\circ}\text{C}$, $< 30\text{min.}$) Schockgefrieren ($< 4^{\circ}\text{C}$, $\sim 90 \text{ min.}$)	Tiefgefrieren $-18 (-25)^{\circ}\text{C}$ $< 6 \text{ Monate}$	Erwärmen ($T_K > 75^{\circ}\text{C}$)	$> 70^{\circ}\text{C}$ $< 30 \text{ min}$

**Vitamingehalt ist bei einer Lagerzeit von
3 Stunden – 3 Tagen – 3 Monaten
etwa gleich!**

(Verluste v. a. bei Vitamin C und Folsäure bis zu 30 bis 50%)



Feed me better