



Essen und Trinken in der Schule – mögliche Wege zur Optimierung (WS6)

Projekte für die Pausen- und Mittagsverpflegung

Tagung des Fonds Gesundes Österreich
„Gesundheitsförderung macht Schule“
Wien, 27.05.2010

Mag. Sabine Dämon & Dr. Manuel Schätzer
SIPCAN save your life, Salzburg/Wien

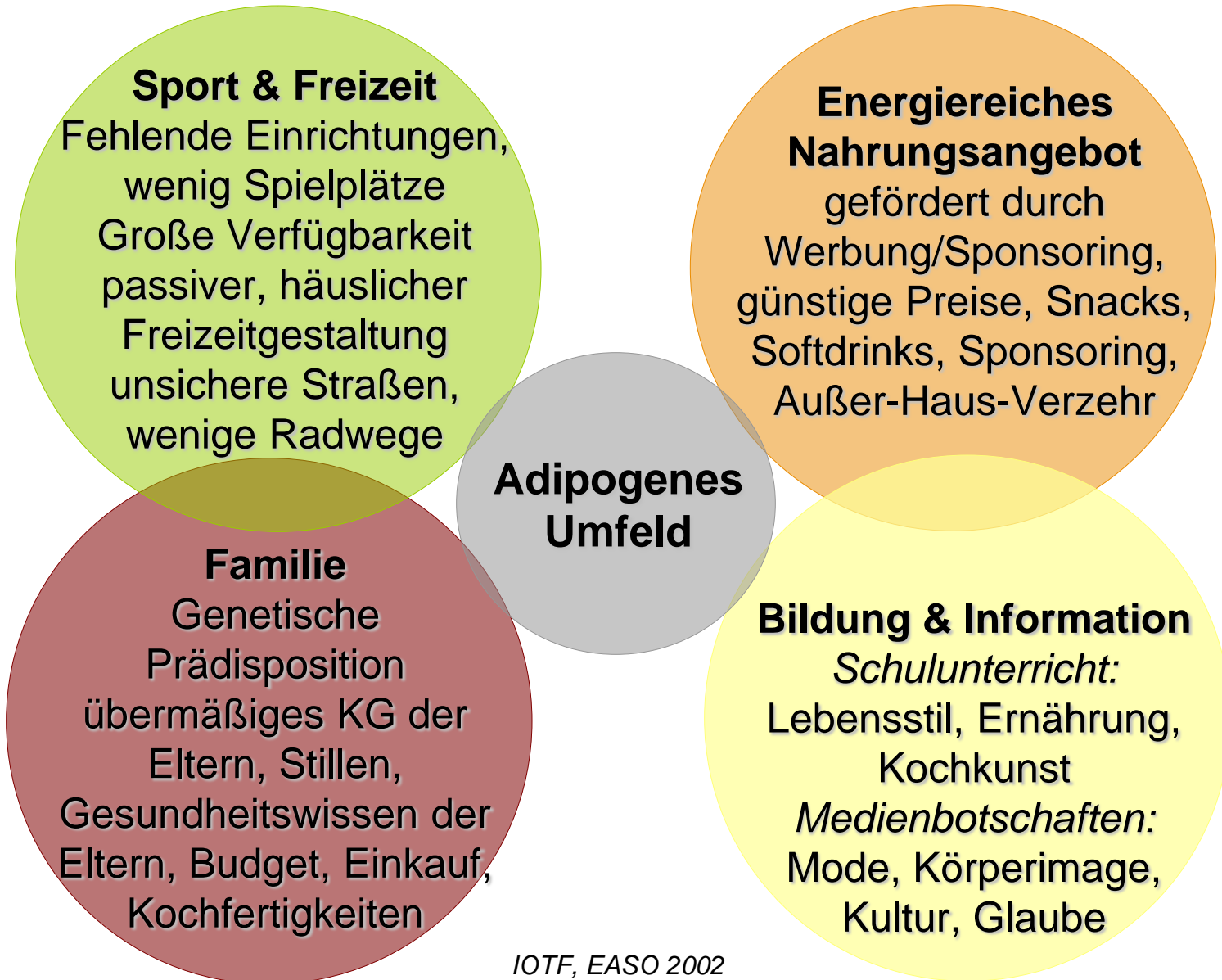




SIPCAN save your life...

- arbeitet als unabhängiger, gemeinnütziger Verein
- wurde 2005 von Univ.Prof. Prim. Dr. Friedrich Hoppichler gegründet (KH Barmherzige Brüder, Salzburg)







Einstieg: Film

Interessieren sich SchülerInnen für gesunde Ernährung?





Erfolgs- / Wunsch- / Klage- MAUER

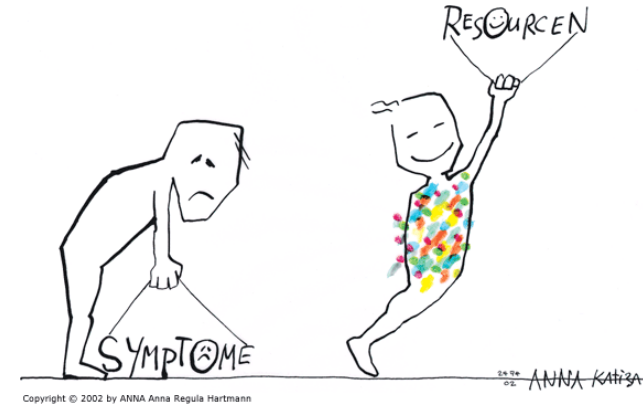
- Ich bin... (PädagogIn, Schularzt/-ärztin,...)
- Welche positiven Erfahrungen haben Sie mit dem Thema gemacht?
- Welche negativen Erfahrungen haben Sie mit dem Thema gemacht?
- Ich wünsche mir...





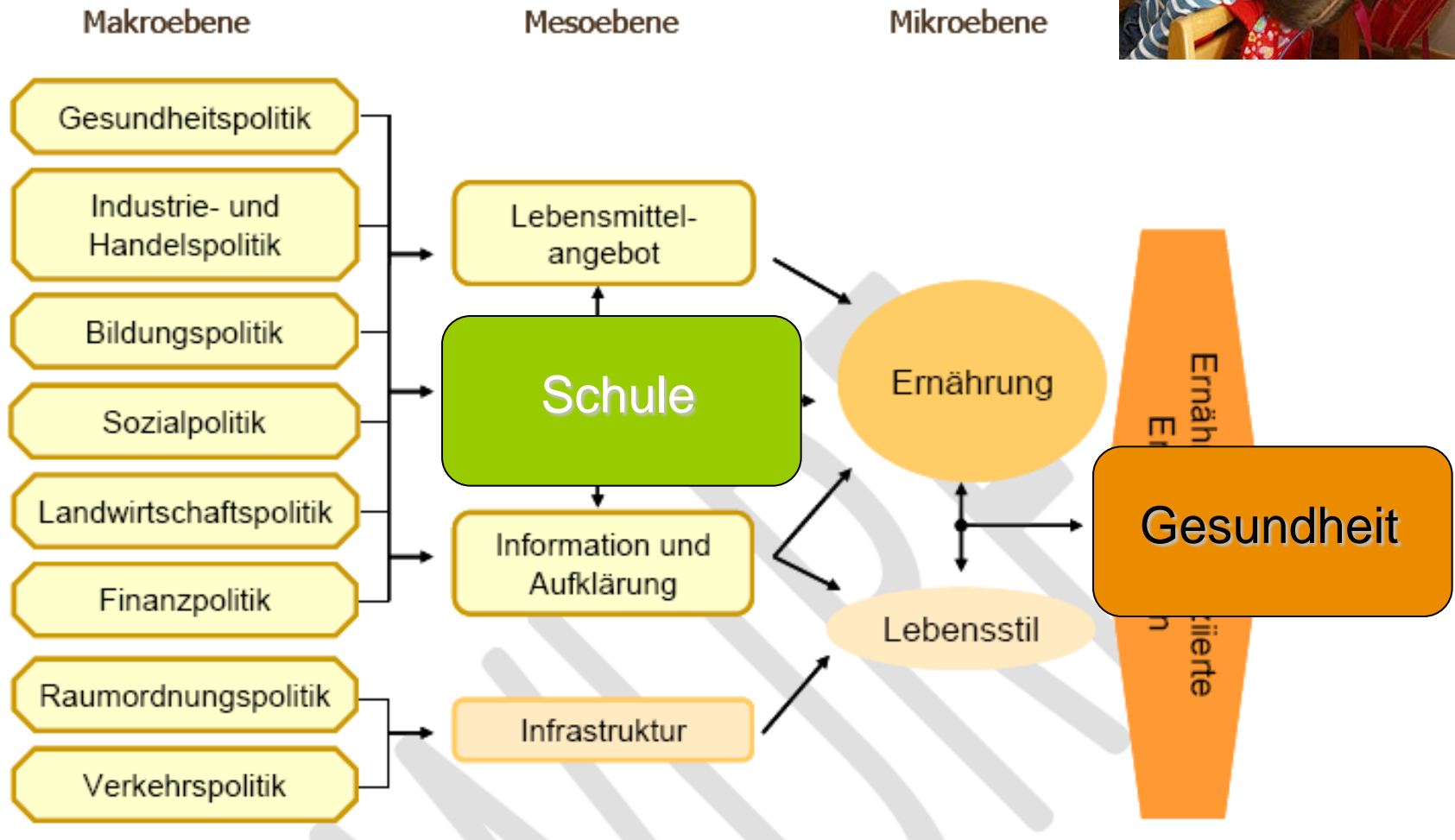
Gesfö – vorrangige Handlungsfelder

- Erweiterung von Handlungsspielräumen
Gesundheitskompetenzen (Verhalten)
- Schaffung von gesundheitsförderlichen Lebensumwelten
Gesundheitschancen (Verhältnisse)
- Stärkung gesundheitsbezogener Gemeinschaftsaktionen (Netzwerke, lokale Initiativen)
- Neuorientierung der Gesundheitsdienste und Zugangsverbesserung
- Entwicklung einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik





Gesfö – auf allen Ebenen







Forderung der IOTF bzw. EASO

Schaffung eines gesunden, schulischen Ernährungsumfeldes:

- 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 (vgl. franz. Gesetz)

(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 chronischen Krankheiten“*, 2005)



In Österreich: Rundschreiben 53/1997 (BMUKK)

Der Pächter ist verpflichtet für die gesamte Betriebszeit zumindest eine kalte und eine warme Speise, zwei Getränke, sowie Kaffee und Tee in ausreichender Menge zu verabreichen. Weiters hat der Warenkorb folgendes Mindestangebot zu enthalten:

Vollkornbrot, Knäckebrot, Weißbrotgebäck, Milchgetränke, Mineralwasser, Fruchtsaftgetränke, belegte Brote, Joghurt, Obst je nach Jahreszeit sowie gegebenenfalls warme Suppen und die verschiedensten Formen von Müsli. Produkte aus dem biologischen Anbau und möglichst ökologische Verpackungen werden empfohlen.

Im Warenkorb sollen nicht enthalten sein:

- * stark zuckerhaltige Speisen und Getränke,
- * Rauchwaren und alkoholische Getränke,
- * Rohmilchprodukte

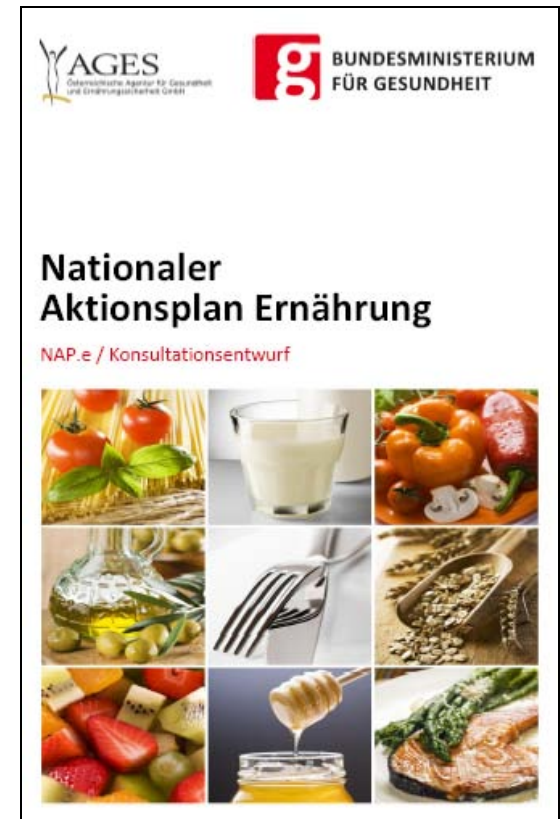
Ein über das Mindestangebot hinausgehendes Zusatzangebot ist mit dem Schulgemeinschaftsausschuß bzw. an Anstalten der Lehrer- und Erzieherbildung mit dem ständigen Ausschuß unter Beiziehung des Schularztes abzustimmen und bedarf der Genehmigung durch den Schulleiter.



Maßnahmen (u. a.)

- Förderung von Wissen/Fertigkeiten durch Optimierung der Angebote in den Bereichen
 - Information und Aufklärung
 - Ernährungsbildung

- Förderung einer gesunden Lebensmittelauswahl
 - Anreize schaffen
 - Verfügbarkeit verbessern
 - Lebensmitteln optimieren





SCHULJAUSE MIT VORRANG



Mit Unterstützung von:



Gesundheit Österreich
GmbH



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich.



Projektvorstellung

Allgemein: Wien, 20 Schulen, 5. Schulstufe, Schulbuffet, 2 Schuljahre

Aktionen:

Für SchülerInnen

Jausenangebot in der Schule



Ergebniskontrolle:

anonyme Schülerbefragung

Buffetevaluierung



Teilnehmende Schulen

Folgende Wiener Schulen nehmen am Projekt teil:

- BRG 7, Kandlgasse 39, 1070 Wien
- RG 1, Schottenbastei 7-9, 1010 Wien
- RG 4, Waltergasse 7, 1040 Wien
- GRg 23, Draschestraße 90-92, 1230 Wien
- GRG 12, Rosasgasse 1-3, 1120 Wien
- BROG 15, Henriettenplatz 6, 1150 Wien
- BGRG 8, Albertgasse 18-22, 1080 Wien
- Grg 12, Erlgasse 32-34, 1120 Wien
- BRG 19, Krottenbachstraße 11-13, 1190 Wien
- BROG 20, Karajangasse 14, 1200 Wien
- KMS Deublergasse, Deublergasse 21, 1210 Wien
- BGRG 13, Fichtnergasse 15, 1130 Wien
- BRG 14, Linzer Straße 146, 1140 Wien
- GRG 21, Donauinselplatz 1, 1210 Wien
- KMS Bendagasse, Bendagasse 1-2, 1230 Wien
- GRG 14, Astgasse 3, 1140 Wien
- VBS Wendstattgasse, Wendstattgasse 3, 1100 Wien
- GRgORg 22, Polgaststraße 24, 1220 Wien
- GRG 6, Amerlingstraße 6, 1060 Wien
- Gymnasium Sacré Coeur Wien





Teilnehmende Schulen

Nr.	Schulname	Schuladresse	Typ	ö/p	Anzahl der Projekt-klassen	Schüler aus Projekt-klassen	Klassen pro Schule	Schüler pro Schule
1	BRG 7	Kandlgasse 39, 1070	G	ö	4	100	22	534
2	RG 1	Schottenbastei 7, 1010	G	ö	3	80	21	510
3	RG 4	Waltergasse 7, 1040	G	ö	3	80	20	488
4	GRg 23	Draschestraße 90-92, 1230	G	ö	5	127	40	965
5	GRG 12	Rosasgasse 12, 1120	G	ö	4	110	25	605
6	BRG/BORG 15	Henriettenplatz 6, 1150	G	ö	2	50	20	490
7	BGRG 8	Albertgasse 18-22, 1080	G	ö	4	110	25	605
8	Grg 12	Erlgasse 32-34, 1120	G	ö	4	110	24	580
9	BRG 19	Krottenbachstr. 11-13, 1190	G	ö	4	108	28	640
10	BORG 20	Karajangasse 14, 1200	G	ö	4	105	46	1100
11	KMS Deublergasse	Deublergasse 21, 1210	HS	ö	4	60	16	300
12	BGRG 13	Fichtnergasse 15, 1130	G	ö	5	135	24	590
13	BRG 14	Linzer Straße 146, 1140	G	ö	5	145	34	826
14	GRG 21	Donauinselplatz 1, 1210	G	ö	5	135	26	630
15	KMS Bendagasse	Bendagasse 1-2, 1230	HS	ö	3	74	12	296
16	GRG 14	Astgasse 3, 1140	G	ö	6	150	40	965
17	VBS Wendstadtgasse	Wendstattgasse 3, 1100	HS	ö	3	80	10	250
18	GRgORg22	Polgarstraße 24, 1220	G	ö	7	200	49	1300
19	GRG 6	Amerlingstraße 6, 1060	G	ö	1	94	23	588
20	Sacré Coeur Rennweg	Rennweg 31, 1030	G	p	3	80	25	645
					82	2133	530	12899



Bisherige Aktivitäten

Nr.	Zielgruppe	Aktivitäten	07.-08.09	09.2009	10.2009	11.2009	12.2009	01.2010	02.2010
1	SIPCAN intern	Projektstart	■						
2		1. Meilenstein	■						
3		Phase 1	■	■					
4	SIPCAN intern	Intern - Vorarbeiten	■						
5	SIPCAN intern	Intern - Kontaktaufnahme mit Schule		■					
6		2. Meilenstein		■					
7		Phase 2		■	■	■	■	■	■
8	Eltern	Einverständniserklärung Befragung		■					
9	Kinder (5. Schulst.)	1. Befragung der SchülerInnen		■					
10	Buffet	1. Bestandsaufnahme Schulbuffets		■					
11	Buffet	1. Bestandsauf. Getränkeautomaten		■					
12	SIPCAN intern	Dateneingabe		■					
13	Eltern	Vorträge für Eltern der 1. Klassen			■				
14	PädagogInnen	Vorträge für PädagogInnen			■				
15	Projektteam	Bildung eines Projektteams			■				
16	Projektteam	1. Projektteamsitzung		■					
17	PädagogInnen	Einschul. SchulweckerIn			■				
18	Kinder (5. Schulst.)	Kreierung SchulweckerIn			■				
19	SIPCAN intern	Entwicklung Führerschein				■			
20	SIPCAN intern	Entwicklung Ampel				■			
21	Projektteam	2. Projektteamsitzung				■			
22	Öffentlichkeit	1. Pressemeldung					■		
23	Kinder (5.-12. Schulst.)	Information mögl. aller Klassen					■		
24	Kinder + Buffet	Einführung SchulweckerIn					■		
25	Buffet	Einschulung Ampelsystem						■	
26	Kinder + Buffet	Einführung Ampelsystem						■	
27	Öffentlichkeit	2. Pressemeldung						■	
28	Projektteam	3. Projektteamsitzung							■
29		3. Meilenstein							■



Möglichst alle Interessens-
vertretungen



Reichweite:

PädagogInnen: ca. 700 Personen

Eltern: ca. 1000 Personen



Reichweite:

PädagogInnen: ca. 6000 Personen





TRINK- UND JAUSEN- FÜHRERSCHEIN

SCHULJAUSE
MIT VORRANG



- **Ziele**

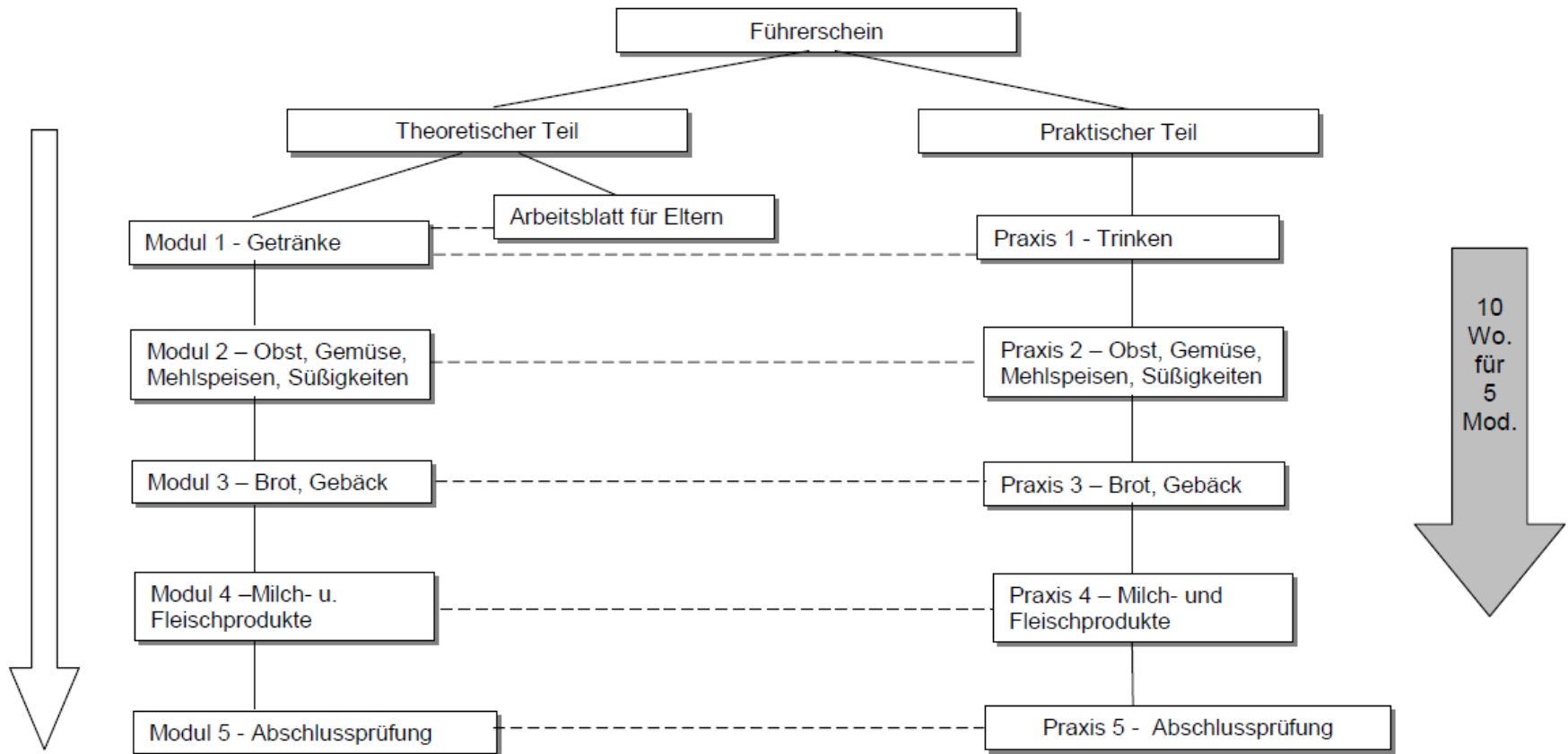
Wissensvermittlung, Verhaltensänderung,
Lebensmittelbezug

- **Plan**

Test- und Evaluierungsphase

- **Aktuelle Umsetzung**

- **Aufbau**





TRINK- UND JAUSEN- FÜHRERSCHEIN

HANDOUT FÜR PÄDAGOGINEN



Arbeitsschritte für Pädagogen

1. Welche Mahlzeiten gibt es? (Erklärungen zum Schülerarbeitsblatt Nr.1)

Einstiegsfragen:

- Wer von euch isst ein Frühstück?
- Wer von euch isst eine Schuljause?
- Ist es wichtig ein Frühstück und eine Schuljause zu essen?
- Welche verschiedenen Mahlzeiten werden in der Regel über den Tag verteilt gegessen?
(Lösung: Frühstück, Vormittagsjause, Mittagessen, Nachmittagsjause, Abendessen, (die Spätmahlzeit sollte hier ausgelassen werden, da Schüler vor dem zu Bett gehen nichts mehr essen sollten, um besser zu schlafen.)

Deckblatt (Begrüßung) von Schülern vorlesen lassen

Arbeitstext (Welche Mahlzeiten gibt es?) von Schülern vorlesen lassen. Es werden gemeinsam die Mahlzeiten in richtiger Reihenfolge eingetragen. Die Schüler übertragen das Ergebnis in ihre Unterlagen. (Anmerkung: Die Lösungswörter sind für Sie in der richtigen Folge angeführt. Diese können bei Bedarf auf die Tafel geschrieben werden.)

Begleitende Arbeitsunterlagen im Schülerhandout

MODUL 1

Begrüßung - Deckblatt

Begrüßung
Liebe Schülerinnen und Schüler,
willkommen zum **Trink- und Jausenführerschein**.
In den kommenden Wochen
werdet ihr viel rund um das Thema Essen und
Trinken lernen. Wir haben für euch viele Spiele und
interessante Informationen vorbereitet. Passt also
gut auf, was euch eure Lehrerin oder euer Lehrer
erklärt. Ich wünsche euch viel Spaß!
Dr. Manuel Schätzer

Arbeitstext - Arbeitsblatt 1

Welche Mahlzeiten gibt es?
Es ist sehr wichtig verschiedene Mahlzeiten
über den Tag verteilt zu essen.
Welche Mahlzeiten gibt es denn? (Achte auf
die richtige Reihenfolge:
1) **Frühstück**
2) **Vormittagsjause**
3) **Mittagessen**
4) **Nachmittagsjause**
5) **Abendessen**

TRINK- UND JAUSEN- FÜHRERSCHEIN



Arbeitsblatt 1

MODUL 1

❖ Welche Mahlzeiten gibt es?

Es ist sehr wichtig verschiedene Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. Welche **Mahlzeiten** gibt es denn über den Tag verteilt? (Achte auf die richtige Reihenfolge)

- 1) _____ 2) _____ 3) _____
4) _____ 5) _____

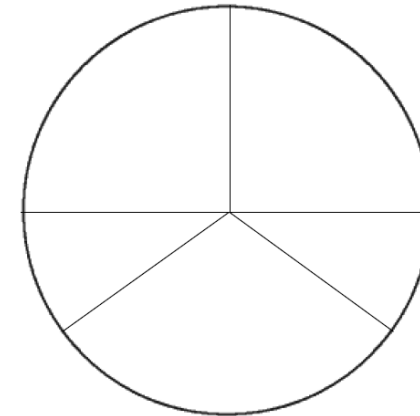
Merke dir:

Was sind die beiden wichtigsten Mahlzeiten des Tages?

Das **Frühstück** und die **Schuljause** sind die beiden wichtigsten Mahlzeiten des Tages.

❖ Der Mahlzeitenkreis

Beschrifte die einzelnen Bereiche des Mahlzeitenkreises und male die Bereiche im Anschluss mit unterschiedlichen Farben an.

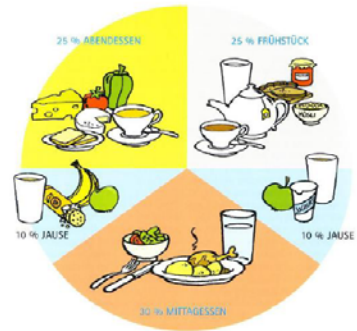




TRINK- UND JAUSEN-
FÜHRERSCHEIN
OVERHEADFOLIE

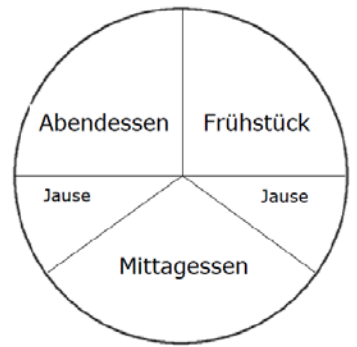


OHF M1-1:



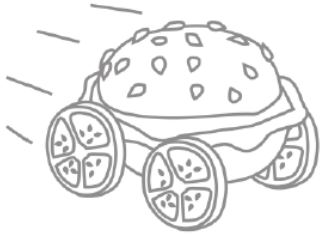
MODUL 1

OHF M1-2:





Übungsführerschein



Wie funktioniert es:

Trage auf den folgenden Seiten ein, was du als Jause in der Schule gegessen und getrunken hast. Beachte dabei die Erklärungen auf dem rechten Seitenrand.

Tipp:

Mach deine Aufzeichnungen immer sofort, dann kannst du nicht darauf vergessen. Schreibe gleich am Montag dein Trinkverhalten für den Montag auf, am Dienstag für den Dienstag usw.

Achtung:

Sammle Zusatzpunkte für die Führerscheinprüfung! Wie?

Am jedem Tag, an dem du eine gesunde Jause isst, bekommst du **1 Zusatzpunkt** gutgeschrieben. Beachte hierfür die genauen Vorgaben auf den nächsten 2 Seiten. Insgesamt kannst du bis zu **20 Zusatzpunkte** sammeln!

Name: _____

Klasse: _____



Übungsführerschein

1. Woche	MO	DI	MI	DO	FR
• Light-Getränke • Limonaden (zB Cola) • Energy-Drinks	○○	○○	○○	○○	○○
• Wellness-Getränke (zB Emotion @) • Eistee, Sirup	○○	○○	○○	○○	○○
• Fruchtsäfte pur • Fruchtnektare • Fruchtsaftgetränke	○○	○○	○○	○○	○○
• gespritzte Fruchtsäfte	●●	●●	●●	●●	●●
• Wasser • Mineralwasser • ungesüßte Tees	●●	●●	●●	●●	●●

2. Woche	MO	DI	MI	DO	FR
• Mehlspeisen	○○	○○	○○	○○	○○
• Süßigkeiten	○○	○○	○○	○○	○○
• Obst	●●	●●	●●	●●	●●
• Gemüse	●●	●●	●●	●●	●●
• Wasser, Mineralwasser • Ungesüßte Tees • Gespritzte Fruchtsäfte	●●	●●	●●	●●	●●

Erklärung – 1. Woche

Trage ein, wie viel du von den angeführten Getränken am Vormittag in der Schule trinkst.

1/2 Liter = 2 Kreise

Beispiel:

- > 1/2 Liter Mineralwasser = 2 Kreise
- > 1/2 Liter Mineralwasser + 1/4 Liter Eistee (Hälfte einer kleinen Flasche) = 2 Kreise bei Mineralwasser + 1 Kreis bei Eistee
- > 1/2 Liter Sirup (Verdünnungssaft) = 2 Kreise bei Sirup

Hol dir Zusatzpunkte, in dem du ...

- 1) mindestens einen 1/2 Liter (=2 Kreise)
+ nur Getränke aus dem grauen Bereich und keine Getränke aus dem weißen Bereich getrunken hast.

Erklärung – 2. Woche

Trage ein, wie viele Portionen Obst, Gemüse, Mehlspeisen und Süßigkeiten du in der Schule isst.

1 Portion = 2 Kreise

Beispiele:

- > **Obst:** 1 Portion (=2 Kreise) >> 1 Apfel, 1 Banane, 2 Mandarinen
- > **Gemüse:** 1 Portion (=2 Kreise) >> 1 Tomate, 1/2 Paprika
Hast du Gemüse im Jausenbrot, zählt dies als eine 1/2 Portion (= 1 Kreis)
- > **Mehlspeise:** 1 Portion (=2 Kreise) >> 1 Donut, 1 Muffin oder 1 Faschingskrapfen
- > **Süßigkeiten:** 1 Portion (=2 Kreise) >> 1 große Süßigkeit (Schokoladensiegel etc.)
1/2 Portion (=1 Kreis) >> 1 kleine Süßigkeit (Zuckerschlangen etc.)

Hol dir Zusatzpunkte, in dem du ...

- 1) mindestens 1 Portion (=2 Kreise) bei Obst und Gemüse zusammen
+ keine Portion (=0 Kreise) bei Mehlspeise und Süßigkeiten gegessen hast.
- 2) mindestens einen 1/2 Liter (=2 Kreise)
+ nur die aufgezählten Getränke getrunken hast.



JAUSENAMPEL

Achte auf die bunte Kennzeichnung!
Sie hilft dir bei der Jausenauswahl.

www.gesund.at



Als Schuljause wenig geeignet.
Selten & wenig essen/trinken.



Eine mittelmäßige Schuljause.
Manchmal & nicht zu viel essen/trinken.



Eine optimale Schuljause.
Oft & reichlich essen/trinken.



- **Ziele**
Konsumenteninformation, Verbesserung des Warenkorbtes
- **Plan**
Test- und Evaluierungsphase
- **Aktuelle Umsetzung**
- **Aufbau**

Jetzt am
Schulbuffet!

SCHULJAUSE
MIT VORRANG





- Getränke
- Gebäck
- Milchprodukte
- Mehlspeisen

- Süßigkeiten
- Warme Speisen



Teigtype?	Fettgehalt von Wurst?	Gemüse enthalten?	fette Saucen (z.B. Mayonaise) enthalten?	Kennzeichnung	Note
Helles Gebäck	0-10 % Fettanteil z.B. Schinken	Kein Gemüse	Mit Sauce	ROT	3,5
			Ohne Sauce	GELB	2,5
		Gemüse	Mit Sauce	GELB	2,5
			Ohne Sauce	GRÜN	1,5
Semmel Baguette Salzstangeln Laugengebäck etc.	11-20 % Fettanteil z.B. Putenwurst etc.	Kein Gemüse	Mit Sauce	ROT	4,0
			Ohne Sauce	ROT	3,0
		Gemüse	Mit Sauce	ROT	3,0
			Ohne Sauce	GELB	2,0
z.B. Extrawurst Salami	>20 % Fettanteil	Kein Gemüse	Mit Sauce	ROT	4,5
			Ohne Sauce	ROT	3,5
		Gemüse	Mit Sauce		
			Ohne Sauce		

Dunkles Gebäck	0-10 % Fettanteil z.B. Schinken	Kein Gemüse	Mit Sauce	
			Ohne Sauce	
		Gemüse	Mit Sauce	
			Ohne Sauce	
Kornspitz Sonnenblumen-	11-20 % Fettanteil	Kein Gemüse	Mit Sauce	
			Ohne Sauce	

Name	Kennzeichnung	Note	Zucker g/100ml	Süßstoffe enthalten?	Fruktose alleiniger Zucker?	Fruchtanteil
1 Active O2 Sport + Lemon	GRÜN	1,7	6,3	nein	nein	Near Water
2 Active Sport + Apfel	GRÜN	1,7	6,9	nein	nein	Near Water
3 Adelholzener Apfel Birne Quitte	GRÜN	1,5	5,8	nein	nein	30,0%
4 Adelholzener Apfel gespritzt (biologisch)	GRÜN	1,5	5,3	nein	nein	50,0%
5 Adelholzener Apfel gespritzt	GRÜN	1,5	5,7	nein	nein	55,0%
6 Adelholzener Sport Apfel Limone	GRÜN	1,5	5,7	nein	nein	20,0%
7 Adelholzener Apfelschorle	GRÜN	1,5	5,7	nein	nein	55,0%
8 Adelholzener Aprikose	GRÜN	1,5	7,1	nein	nein	20,0%
9 Adelholzener Bio Apfel Traube Schorle	GRÜN	1,5	6,1	nein	nein	50,0%
10 Adelholzener Bio Apfelschorle	GRÜN	1,5	5,3	nein	nein	50,0%
11 Adelholzener Bio Orange Maracuja	GRÜN	1,5	6,1	nein	nein	30,0%
12 Adelholzener Sport Schorle	GRÜN	1,5	6,7	nein	nein	60,0%
13 Bionade Ingwer-Orange (biologisch)	GRÜN	1,7	4,3	nein	nein	Near Water
14 Bionade Litschi (biologisch)	GRÜN	1,7	4,7	nein	nein	Near Water
15 Bionade Holunder (biologisch)	GRÜN	1,7	5,0	nein	nein	Near Water
16 Bionade Kräuter (biologisch)	GRÜN	1,7	5,0	nein	nein	Near Water
17 Cappy gespritzt Apfel	GRÜN	1,5	6,8	nein	nein	35,0%
18 Cappy gespritzt Orange	GRÜN	1,5	6,7	nein	nein	30,0%
19 Carpe Diem Botanic Water Belebend	GRÜN	1,7	3,8	nein	nein	Near Water
20 Carpe Diem Botanic Water Harmonisierend	GRÜN	1,7	3,8	nein	nein	Near Water
21 Carpe Diem Kombucha Classic - fresh	GRÜN	1,7	5,5	nein	nein	Near Water
22 Carpe Diem Kombucha Cranberry -fresh	GRÜN	1,7	5,9	nein	nein	Near Water
23 Carpe Diem Kombucha Quitte - fresh	GRÜN	1,7	5,2	nein	nein	Near Water
24 Gasteiner Elements Preiselbeere	GRÜN	1,7	3,4	nein	nein	Near Water
25 Gasteiner Elements Stachelbeere	GRÜN	1,7	3,5	nein	nein	Near Water
26 Gasteiner Elements Wildhime	GRÜN	1,7	3,2	nein	nein	Near Water





Projekt „Gesundes Schulessen“

Optimierung der Mittagsverpflegung in Volksschulen mit Nachmittagsbetreuung in der Stadt Salzburg



Projektteam:

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



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

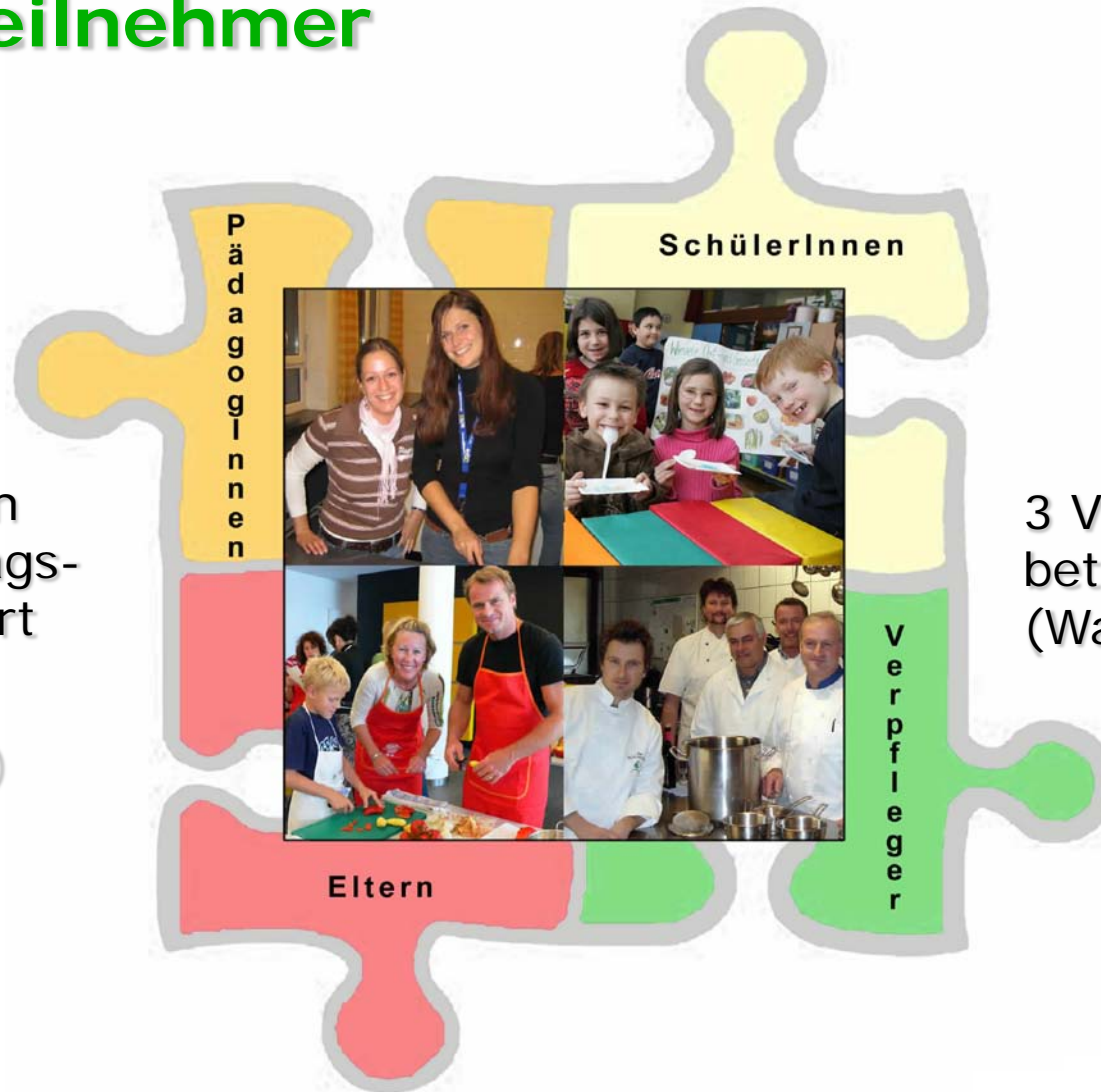
Projektdauer: 2 Jahre (02.06-01.08)





Projektteilnehmer

6 Volksschulen
mit Nachmittags-
betreuung/Hort
(350-450
SchülerInnen)

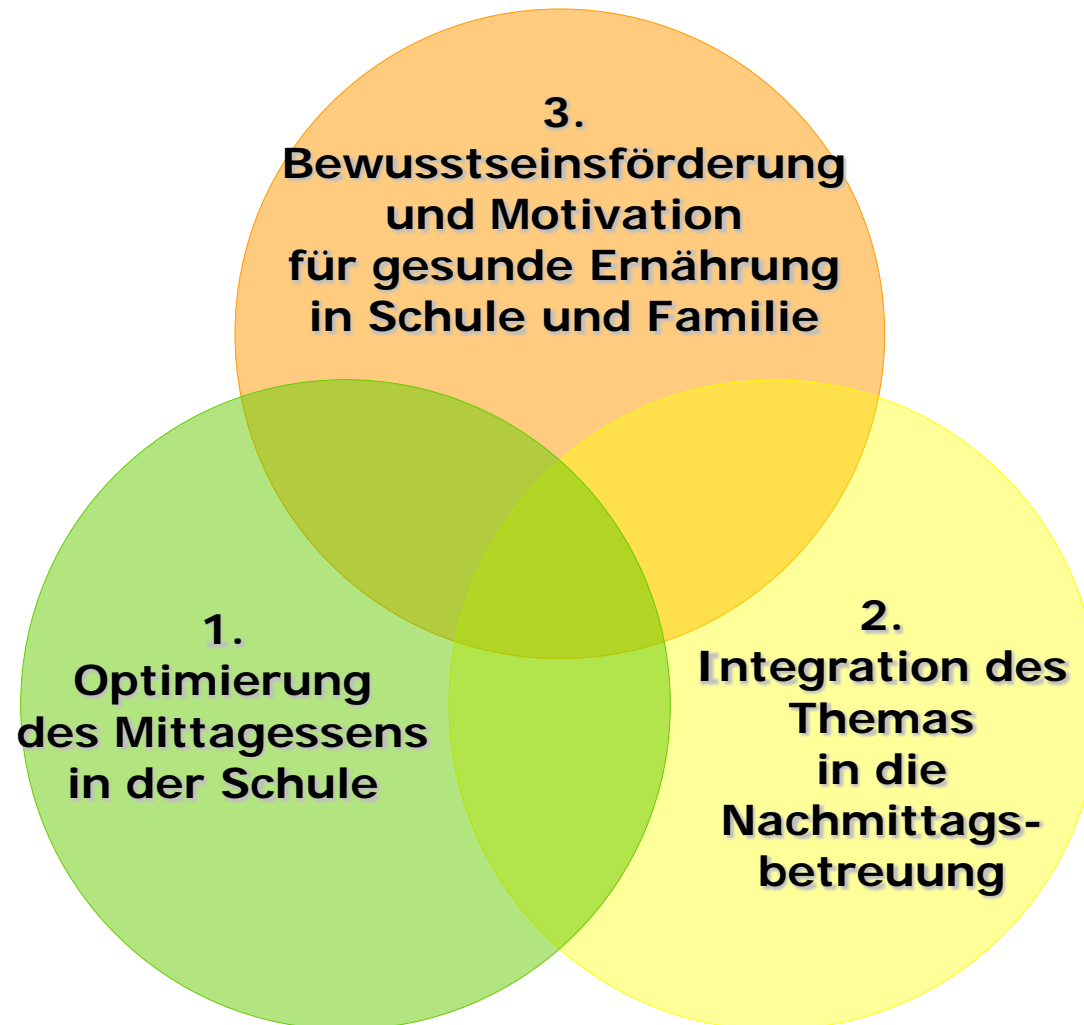


3 Verpflegungs-
betriebe
(Warmverpfl.)





Ziele





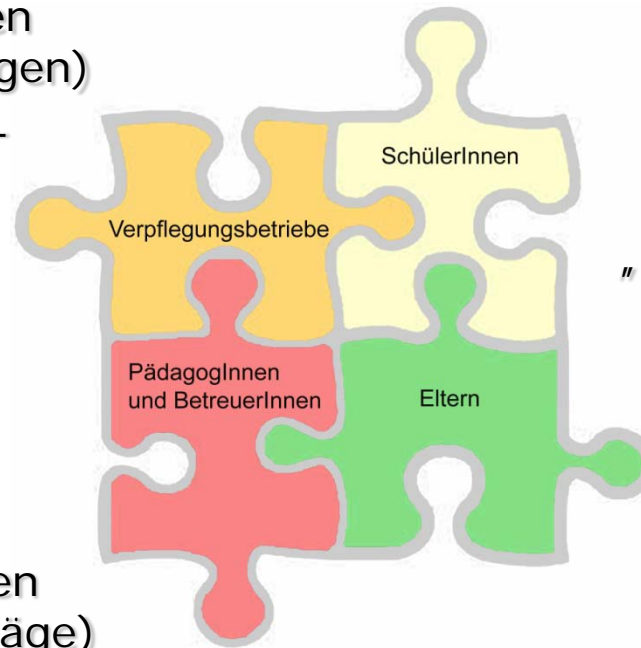
Projektbausteine

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 (Ziel: 1x/Wo)
- Ideenwettbewerb mit Rezeptsammlung „Kinder kochen für Kinder“

Eltern:

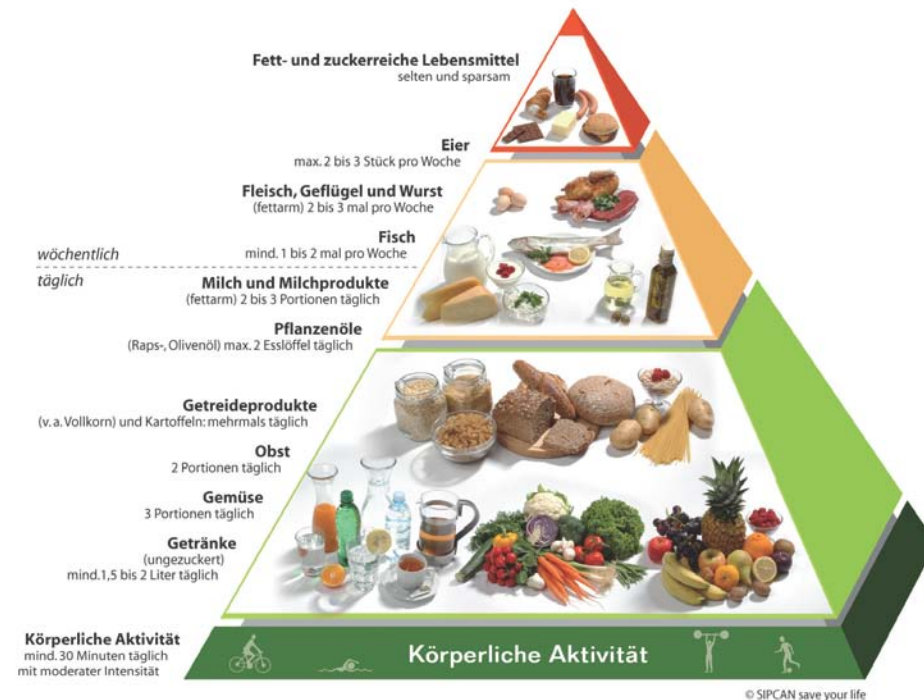
- Genussabende im Verpflegungsbetrieb
- Eltern-Kind-Kochkurse mit dem Haubenkoch (Rezepte, praktische Tipps)



Gesunde Schulverpflegung - Anforderungen

**Ernährungswissenschaftlich: ausgewogen,
kindgerecht, einfach**

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



*Optimix-Empfehlungen zur Kinderernährung (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,...





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 Schokoladenraspel abdecken.

Guten Appetit!!!!!!

Hauptspeise: „Pikante Frisbeescheibe“ mit Gurkensalat 

Nachspeise: „Bunte Obtschüssel“

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

Pizza: Belag: pass. Tomaten, Öl, bunte Paprika, Mais, Champignons, Zucchini, Quakland, 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.

(Salat)





Eltern-Kind-Kochkurse

3x je 10 Familien/ca. 80 Pers.





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



Projekt-Kommunikation

intern (Newsletter,...)

extern (PK, Aussendung)



ÖSTERREICH MAGAZIN

Das neue Schulessen schmeckt: Gesunder Ernährung kann man ganz spielerisch lernen

In der Schule auf den Geschmack kommen

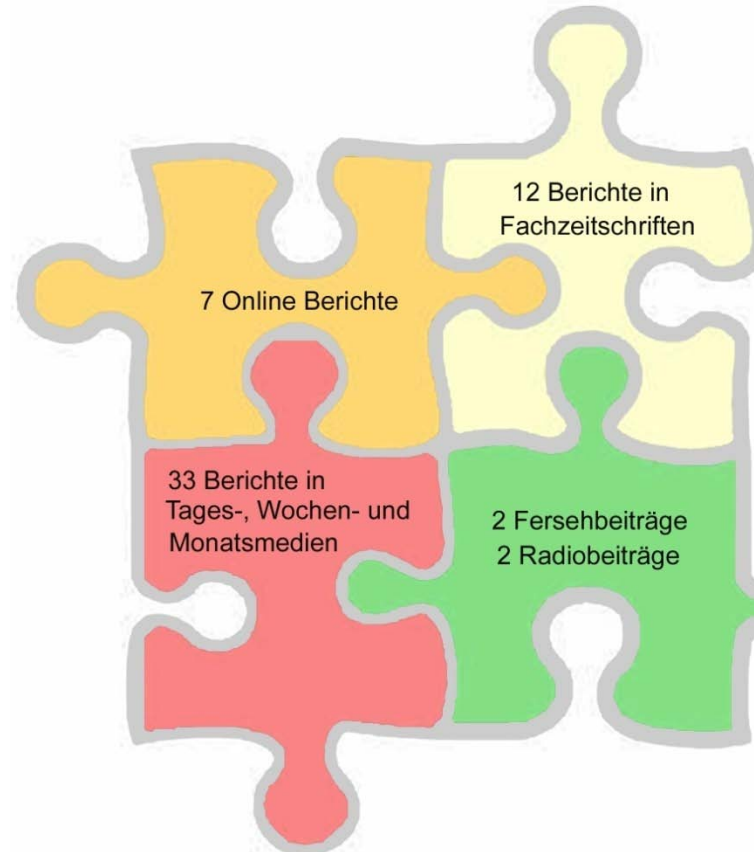
In Salzburg zeigt das Pilotprojekt „Gesundes Schullessen“ überraschende Erfolge

Kinder wollen halt nur Pommes, Leberkäsemenü und Süßigkeiten? Falsch! Seit Februar dieses Jahres wird im Salzburger Land der Speisensaal an Schulen umgekrempelt. Im Auftrag der Landesregierung und mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich haben die Gesundheitspädagogin und Landesratsrätin der Kooperationsregion Lungau, die Ernährungswissenschaftlerin Sabine Dämm und der Hausknecht Gerhard Bruggler ein Ernährungskonzept für Volksschulen entwickelt. Das gesunde Gemüse boomt und das Wünschen der Kinder entspricht. Dazwischen stehen sechs Nahrungsmittel und vier Verpflegungsbetriebe in Salzburg. Seit dem Projekt sind 330 Schüler an den Schulen in Nachmittagsbetreuung und werden dort nach verkaufter – sei kurzem mit Bildung ungewöhnlichen Gerichten wie Ofenbratpfel mit Gemüse, gebratenem Fisch mit Tomaten oder Grünkernsalaten und gefüllten Zucchini.

„Neben dem „neuen Essen“ wird den Kindern auch Informationen zu gesunder Ernährung bei Spielen und Übungen gegeben. Und jetzt im Herbst gibt's auch Eltern-Kind-Kochkurse – damit auch daheim gesünder gegessen wird.“

„Insgesamt gibt's für die Kids mehr Obst und Gemüse und mehr Beiseln, pflanzliche Gerichte. Der Anteil an Getreikernen und Brotkrumen ging zurück – früher gab's das an fünf Tagen im Monat, nun nur mehr an dreien. Fleischportionen wurden kleiner an neun Tagen serviert, nun nur mehr an sieben. Und zum Dessert gibt's nunmehr an fünf statt an drei Tagen Obst. Kuchen da für nur noch an vier statt wie zuvor an sechs Tagen.“

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



Seite 22 | OSTERREICH | Mittwoch, 22. Februar 2006

Verdichtete Schichtel Bombenalarm am Bahnhof

Ein abgedunkeltes Schulstadium, bereits am Donnerstag für rasige Luftfahrt im Bombenalarm. Die Schüler sind in beschleunigten Bewegungen. In der Klasse wurde eine verdichtete Schichtel erstellt, aus der zwei Diktate folgten. Ein rascher Polarisierungsbefehl regelte das Gelände ab, bevor die Schüler zum Schutz aufgerufen, der Zugschalter zum Teil wieder entfernt. Gänse wappeten. Der angelernte Ernährungsberater konnte allerdings keine Erwartung geben. Das endliche Packchen gepöppelt sich auch der Duft nach völlig handlos.

Die „Kresse“ beschleunigte Gänse nach dem Vorbild des englischen Sauer-Krauts. Jamie Oliver, der das Spielzeug in Wien, ist ein Schüler, der die Ernährungskomplex auf den Kopf gestellt hat, und auch in seinen Salzburger Schulen die Ernährung gesünder gestaltet. Statt Pommes und Schokolade wird häufig mehr Gemüse und Obst serviert. Diese zu tun von den Eltern. Die Schüler, die fügen, realisieren sich der Großteil der Schokolade nicht genutzt.

Jedermann in Salzburg

„...sich im Banne der olympischen Spiele, für Österreich die erfolgreichsten der Geschichte. Und was jodieren Kapitel dieser Geschichte hat gegenüber anderen Olympiaspielen? ...er Teufel, der Sportminister der Nordsee zu „Goldener“. Der Kontroller ist aber eine Kombination aus Trippelgriff und Willen für gesunde Naturkost.“

Goldener Naturbursch

Das ist der bei den Schülern & Lehrern am zweimal Gold und einmal Silber geholt. Als Sportler, der aber keinen Vorteil der fesseln Hillmeister erhalten ist. „Der immer noch eine normale Freizeitsportler“ ...er Teufel, der Sportminister der Nordsee zu „Goldener“. Der Kontroller ist aber eine Kombination aus Trippelgriff und Willen für gesunde Naturkost.“

Nubshrauber im Einsatz Vater und Söhne vermisst

Nicht im Handtuch kann ein Vater mit seinen beiden Söhnen in Österreich, Berg, reist. „Vater und Söhne“ ...er Teufel, der Sportminister der Nordsee zu „Goldener“. Der Kontroller ist aber eine Kombination aus Trippelgriff und Willen für gesunde Naturkost.“





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)*





Speiseplan - Projektbeginn (Bsp.)

<i>Wochen- tag</i>	<i>Suppe</i>	<i>Hauptspeise</i>	<i>Nachspeise</i>
Mo		Gebackenes Hühnerschnitzel mit Gemüsereis, Salat	Krapfen
Di		Selchfleischknödel mit Sauerkraut	Marillenknödel
Mi	Tomaten- suppe	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	



Verbesserungen Speiseplan

- Mehr Angebot an Obst, Gemüse, Salat (Ø 11 → ~13 Tage)
- Weniger Fleischspeisen (Ø ~9 → ~8 Tage)
- Etwas mehr fleischlose, pikante (vegetarische) Gerichte
- Optimierte Angebot an Fisch (~100 % → 50 % gebacken)
- Deutlich weniger Gebackenes bzw. Frittiertes
- Optimierte Nachspeisenangebot (häufiger Obst und Milchprodukte als Süßes)
- Günstigere Menü-Kombinationen (Suppe - Hauptspeise - Nachspeise)





Desserts

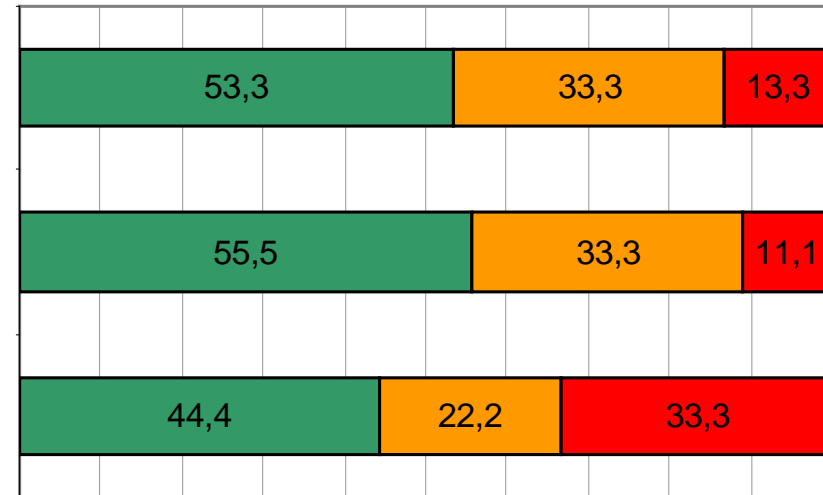
Obst Ø 29 → 51 % (31% z. Ende)
Milchprodukte Ø 16 → 30 % (bzw. 34)
Süßes/Kuchen Ø 55 → 19 % (bzw. 35)

Desserts (Zeitpunkt 0)



Prozent

Desserts (Zeitpunkt 2)

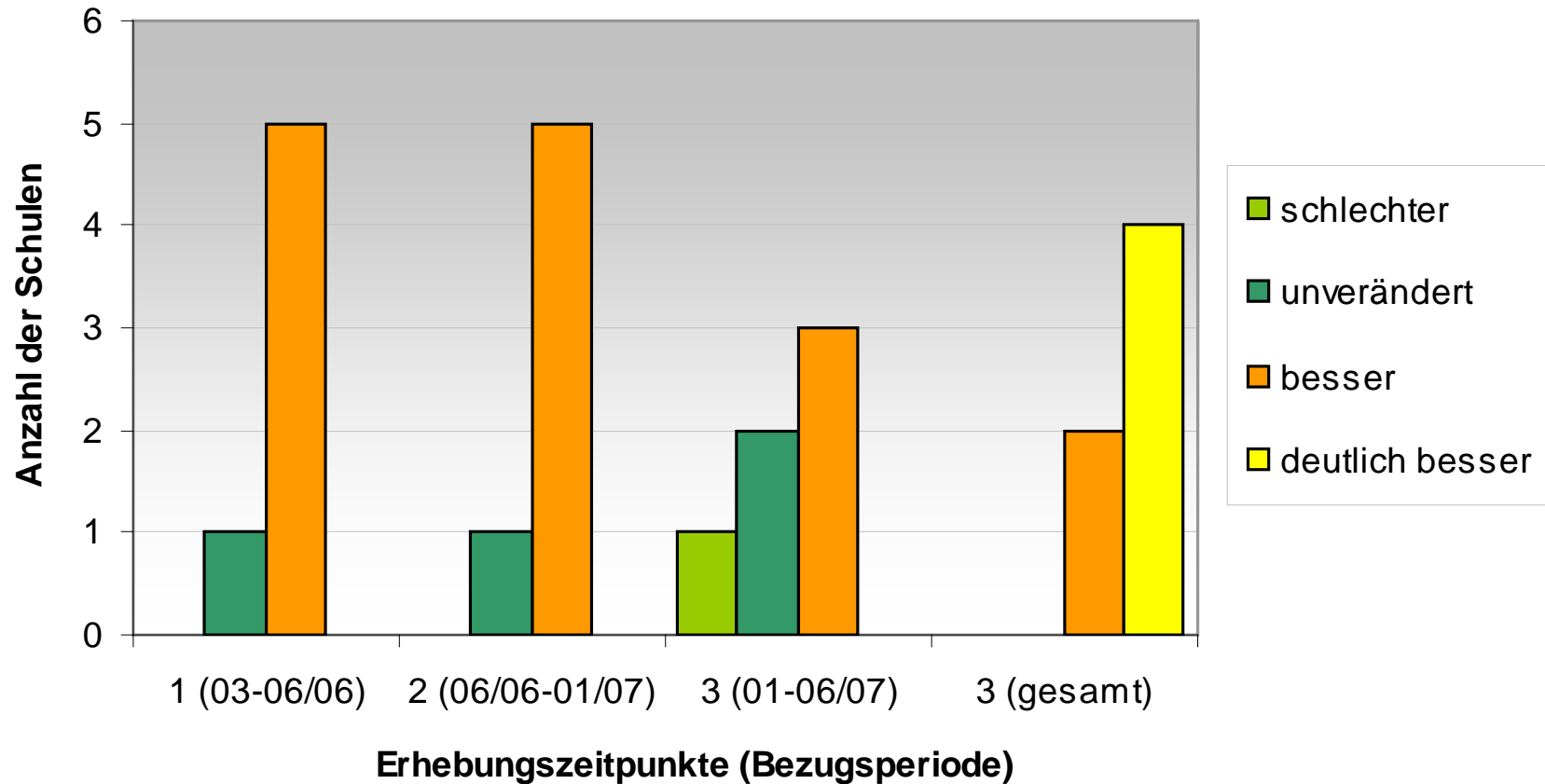


Prozent

vor Projektbeginn ----- nach 1 Projektjahr



Essensqualität: Beurteilung der PädagogInnen



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



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, 1% - 4, 1% - 5



PädagogInnen-Schulung

Wir können
gemeinsam für
die Kinder für
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!“





Fragen und Diskussion...



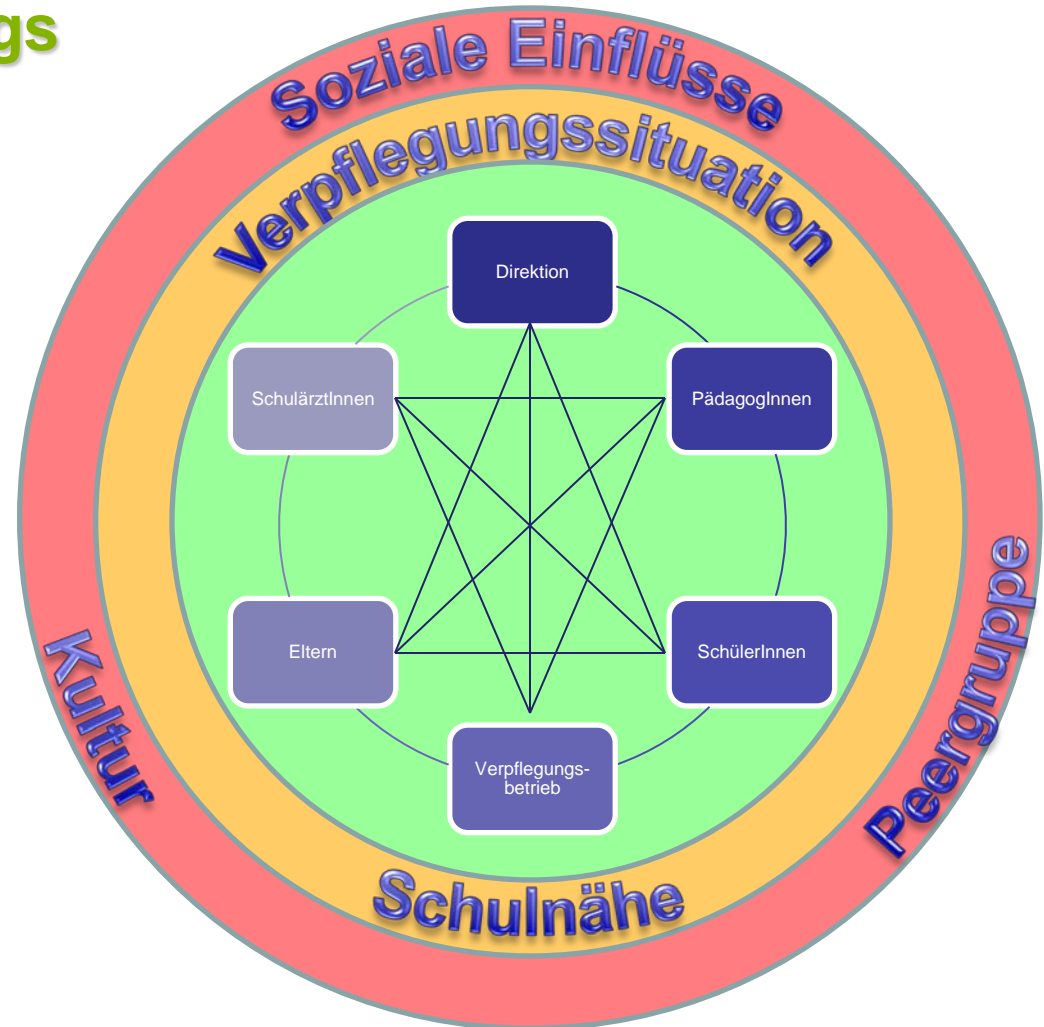


Einflussfaktoren auf die Verpflegungssituation (I)

Individualität des Settings



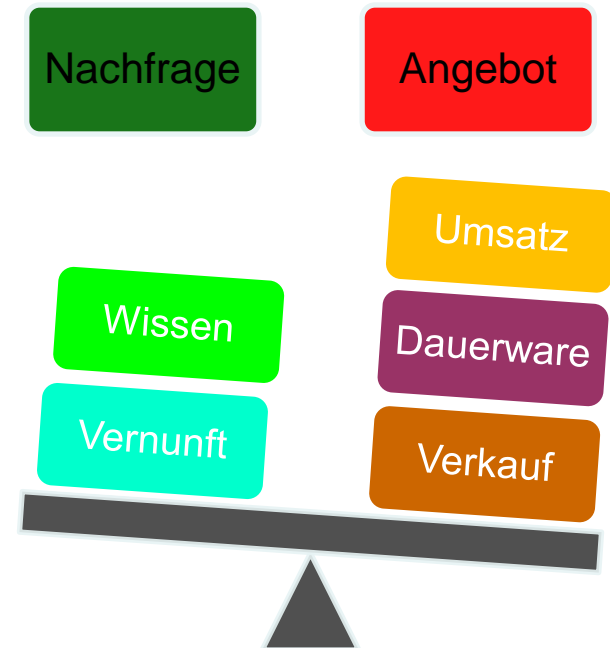
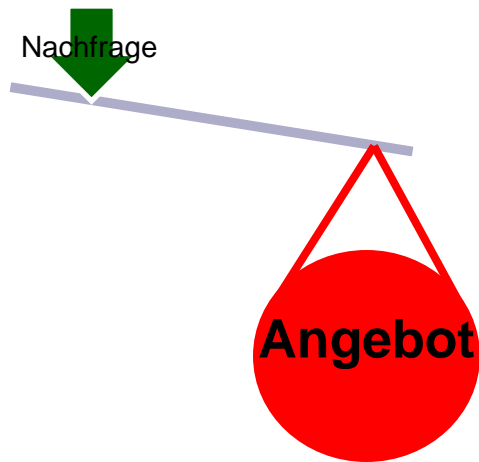
≠





Einflussfaktoren auf die Verpflegungssituation (II)

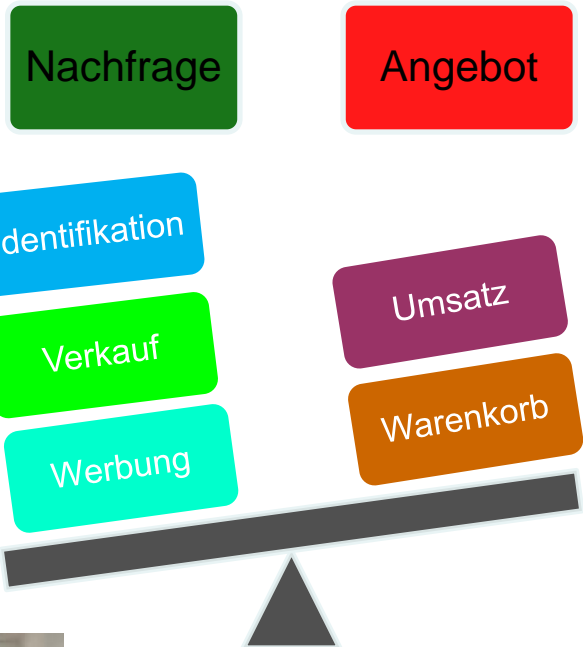
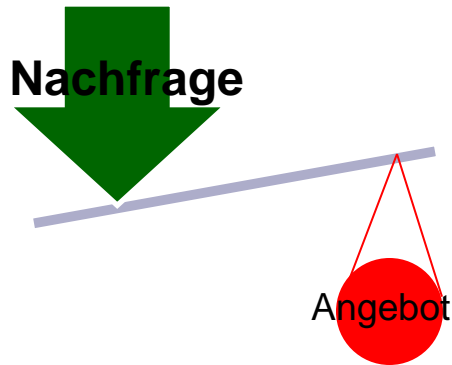
Freier Markt und Wirtschaftlichkeit





Einflussfaktoren auf die Verpflegungssituation (III)

Identifizierung



Neu an unserem Schulbuffet:
BIG ALBERT!

SCHULHAUSE MIT VORRANG

Einführungspreis
1,50 €
8.2. bis 12.2.

Regulärer Preis
ab 15.2. 2,00 €

Kornspitz mit Putenschinken, Käse, Salat, Gurken, Radieschen und Tomaten

SIPCAN | GEMEINSCHAFTLICHE SCHULEN | Gesundheits Österreich | Donau-Genuss | ÖKOLOGIE | Gefördert von den Mitteln des Fonds Gesundheit Österreich





Erfahrungen und Vorschläge

Bewertung	Anmerkungen		Erläuterung zu Menge			Erläuterung zu Postion				
	Menge	Position	Menge	Position	Note 1	Note 2	Note 3	Note 1	Note 3	Note 5
Brot und Gebäck										
weißes Gebäck/Brot	3	3	34 von 63=54,0%	mittel	0-33%	34-66%	67-100%	untergeord.	mittel	zentral
dunkles Gebäck/Brot	3	1	29 von 63=46%	zentral	67-100%	34-66%	0-33%	zentral	mittel	untergeord.
Note	3	2								
Belag										
Schnittkäse	1	1	17 von 63= 27%	zentral	21-100%	11-20%	0-10%	zentral	mittel	untergeord.
div. Aufstriche	1	1	16 von 63=25,3%	zentral	21-100%	11-20%	0-10%	zentral	mittel	untergeord.
Fleischpr. > 20 % F.	1	5	7 von 63= 11,1%	zentral	0-10%	11-20%	21-100%	untergeord.	mittel	zentral
Fleischpr. ≤ 20 % F.	1	1	23 von 63= 36,5%	zentral	21-100%	11-20%	0-10%	zentral	mittel	untergeord.
Note	1	2								
Gemüse/Obst										
Gemüse als Belag	3	1	41 von 63= 65%	zentral	67-100%	34-66%	0-33%	zentral	mittel	untergeord.

Bewertung		Anmerkungen		Erläuterung zu Menge			Erläuterung zu Postion			
	Menge	Position	Menge	Position	Note 1	Note 3	Note 5	Note 1	Note 3	Note 5

Brot und Gebäck										
weißes Gebäck/Brot	3	3	34 von 63=54,0%	mittel	0-33%	34-66%	67-100%	untergeord.	mittel	zentral
dunkles Gebäck/Brot	3	1	29 von 63=46%	zentral	67-100%	34-66%	0-33%	zentral	mittel	untergeord.
Note	3	2								

Belag										
Schnittkäse	1	1	17 von 63= 27%	zentral	21-100%	11-20%	0-10%	zentral	mittel	untergeord.
div. Aufstriche	1	1	16 von 63=25,3%	zentral	21-100%	11-20%	0-10%	zentral	mittel	untergeord.
Fleischpr. > 20 % F.	1	5	7 von 63= 11,1%	zentral	0-10%	11-20%	21-100%	untergeord.	mittel	zentral
Fleischpr. ≤ 20 % F.	1	1	23 von 63= 36,5%	zentral	21-100%	11-20%	0-10%	zentral	mittel	untergeord.
Note	1	2								

Gemüse/Obst										
Gemüse als Belag	3	1	41 von 63= 65%	zentral	67-100%	34-66%	0-33%	zentral	mittel	untergeord.



Erfahrungen und Vorschläge (I)



Neu an unserem Schulbuffet: Bermuda Dreieck!



Einführungspreis

1,00 €

28.4. und 29.4.

Regulärer Preis
ab 30.4. 1,70 €

Dreiecksweckerl mit Frischkäse, Käse,
Tomate, Radieschen, Gurke, Salat



Mein Herz und Ich. Gemeinsam gesund.



Erfahrungen und Vorschläge (II)

Gesunde-Jause-Pass

GRATIS JAUSE

Gesunde-Jause-Pass

... und so funktioniert es!

- 1) Hol dir am Schulbuffet einen Gesunde-Jause-Pass
- 2) Kauf dir eine gesunde Jause am Schulbuffet
- 3) Zeig beim Zahlen deiner gesunden Jause den Gesunde-Jause-Pass her, dann erhältst du einen Sammelstempel in deinen Pass
- 4) Du bekommst einen Stempel in deinen Pass wenn:
→ du dir eine mit dem Projektlogo gekennzeichnete Jause kaufst
→ du deinen Sammelpass sofort beim Zahlen herzeigst
- 5) Hast du 10 Stempel in deinem Pass gesammelt, tausche deinen Sammelpass gegen eine gesunde Gratis-Jause (Überraschung) ein.

Zusätzlich gibt es ein Gewinnspiel:
Jene Unterstufenklasse die am meisten Sammelpässe für eine Gratis-Jause eingetauscht hat, gewinnt einen Erlebnisausflug zum Thema Ernährung.
→ Voraussetzung für die Teilnahme: dein Name und deine Klasse stehen auf der Rückseite deines Gesunde-Jause-Passes

Die Siegerklasse wird im Jänner bekannt gegeben.

Sammeln zahlt sich aus!

SIPCAN
Initiative für ein gesundes Leben



Erfahrungen und Vorschläge (III)

1x1 IM
SCHUL-
BUFFET

gesunde Jause um
maximal 1 Euro.



Name des Schulbetriebes
Name der Strasse
Name des Buffetbetreibers





Gemeinsam geht es leichter!







Qualitätskriterien und Erfolgsfaktoren für gesfö Projekte

- Salutogenese & Ganzheitlichkeit
- Partizipation & Empowerment
- Teamarbeit & Vernetzung
- Zieldefinition & Projektmanagement
- Reflexion & Evaluation
- Nachhaltigkeit & Transfer
- Dokumentation & Öffentlichkeitsarbeit



***Nicht entmutigen lassen,
wenn es nicht genau nach Plan läuft!***



„Wenn sich Ernährung in der Schule als „freier Markt“ präsentiert, überfordern wir die Entscheidungsfähigkeit des Kindes.“



„Förderung von Gesundheit gelingt nur durch die Freiheit der Wahl zwischen gesundheitsfördernden Produkten“