

Essen & Trinken in Schulen



Empfehlungen der
 KIG 2-Projektpartner
 Oktober 2011

Inhalt

1	Speisen- und Getränkeangebot in Schulen	3
2	Getränke	4
2.1	Standards für die Getränkeversorgung.....	4
2.2	Getränkeempfehlungen für Schulen	5
2.3	Richtwerte für die Zufuhr von Wasser durch Getränke	5
3	Pausenmahlzeit von zuhause	6
3.1	Bedeutung der Pausen und Pausenmahlzeiten.....	6
3.2	Hitliste der Pausenmahlzeiten	7
3.3	Pausenverpflegung als Energiespender	8
3.4	Rezepte für die Pausenverpflegung	8
3.5	Getränke von zuhause	12
4	Pausensortiment aus der Bäckerei	12
4.1	Angebot und Darbietungsform.....	12
4.2	Sortiment.....	13
5	Pausensortiment am Schulkiosk	15
5.1	Angebot und Darbietungsform.....	15
5.2	Sortiment.....	16
6	Getrennte Ess- und Bewegungspausen in der Schule	19

Fitte, gesunde und leistungsfähige Kinder dank bedarfsgerechter Ernährung

Die Kindheit ist der Lebensabschnitt, in dem die Weichen für einen gesunden Lebensstil von Beginn an richtig gestellt und gefestigt werden. Eine zentrale Rolle spielt hier die Familie. Daneben sind auch Einrichtungen wie Kindergarten und Schule bedeutsame Lebens-, Lern- und Entwicklungsräume unserer Kinder und Jugendlichen.

Regelmäßige und vielseitige Mahlzeiten sowie ausreichendes Trinken sind wichtig für die Entwicklung und die Lern- und Leistungsfähigkeit unserer Kinder. Mit einer guten Versorgung an lebenswichtigen Nährstoffen und Energie lernt und konzentriert es sich besser.

Leider ist die Ernährungssituation junger Menschen häufig nicht optimal und sehr verschieden. Die Schulen unterstreichen hier mit einem guten und ausgewogenen Verpflegungsangebot, wie wichtig ihnen eine gesunde Entwicklung und das Wohlbefinden ihrer Schüler/-innen ist. Gleichzeitig liefert ein gutes, bedarfsorientiertes Verpflegungsangebot einen Beitrag zu mehr Chancengleichheit.

Die Schulverpflegung ist ein sehr komplexer Bereich mit vielen Beteiligten. Alle müssen in die Planungen und Entscheidungen mit einbezogen werden. Es bedarf einer guten und umfassenden Zusammenarbeit aller, um das Ziel einer guten Schulverpflegung zu erreichen.

1 Speisen- und Getränkeangebot in Schulen

Für die Mittagsverpflegung gelten Standards für die Speiseplangestaltung, wie sie zum Beispiel von der DGE in Form der *Qualitätsstandards für die Schulverpflegung* [1] oder von der aks Gesundheitsvorsorge in der *Leitlinie zur Optimierung des Verpflegungsangebotes im Setting Schule* [2] herausgegeben sind.

Mit diesen von der international zusammengesetzten KIG-Expertengruppe erarbeiteten Richtlinien für das Speisen- und Getränkeangebot in Schulen sollen Entscheidungsträger/-innen in Schulen und Eltern eine ergänzende Orientierungs- und Entscheidungshilfe erhalten. Die KIG-Richtlinien gliedern sich in die nachfolgend beschriebenen Bereiche, die sich jeweils an ausgewählte Zielgruppen richten:

- **Getränke:** Mit der vorliegenden Übersicht sollen Eltern, Lehrpersonen, Schulleiter/-innen, Schulträger/-innen und externe Anbieter/-innen eine kurze, sachliche Information erhalten.
- **Pausenverpflegung von zu Hause:** Die zusammengefassten Tipps richten sich vor allem an Eltern und Elternvereine. Sie enthalten zahlreiche Anregungen für abwechslungsreiche, saisonal- und regional angepasste Pausenmahlzeiten.

- **Pausensortiment aus der Bäckerei:** Die vorliegende Sortimentsübersicht bietet Schulleiter/-innen, Lehrpersonen, Schulträgern, Elternvereinen, Schulgemeinschaften sowie den Anbieterinnen und Anbietern selbst eine Orientierungshilfe für ein bedarfs- und bedürfnisgerechtes Zwischenverpflegungsangebot aus der Bäckerei.
- **Pausensortiment am Schulkiosk:** Die erarbeitete Checkliste dient dazu, Schulleiter/-innen, Lehrpersonen, Schulträger/-innen, Vertreter/-innen der Elternvereine und der Schulgemeinschaften sowie Anbieter/-innen der Pausenverpflegung bei der Erstellung eines bedarfs- und bedürfnisorientierten Angebotes zu unterstützen.
- **Getrennte Ess- und Bewegungspausen:** Mit der Empfehlung, Ess- und Bewegungspausen zu trennen, werden insbesondere Schulleiter/-innen, Schulträger, Elternvereine und Schulgemeinschaften angesprochen.

2 Getränke

2.1 Standards für die Getränkeversorgung

„Ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung. Daher sollten Schülerinnen und Schüler jederzeit die Möglichkeit haben zu trinken. Am besten eignen sich Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

Trinkwasser steht den Schülerinnen und Schülern während des Schulalltags immer kostenfrei zur Verfügung. Dies gilt auch für die Zeit des Unterrichts. Die Bereitstellung kann beispielsweise durch Trinkwasserspender, die Installation von Brunnen oder die Einrichtung von Trinkecken in den Klassenräumen erfolgen. Die Geräte sind regelmäßig zu warten und auf ihren Keimgehalt zu kontrollieren. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern sollten genaue Regeln erstellt werden, wann im Unterricht getrunken werden darf. Bewährt hat sich zum Beispiel, beim Frontalunterricht das Trinken nicht zu gestatten, wohl aber in Stillarbeitsphasen, während Gruppenarbeiten und Klassenarbeiten. Die Lehrkräfte können sich gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen auch auf Trinkpausen, zum Beispiel nach Abschluss eines schwierigen Gedankenganges, einigen.

Limonaden, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Near-Water-Getränke mit hohem Energiegehalt und künstlichen Aromen, Eistees, Energy-Drinks und isotonische Sportgetränke werden in Schulen nicht angeboten.“ [1]



2.2 Getränkeempfehlungen für Schulen

Die nachfolgende Tabelle fasst die Empfehlungen zum Getränkeangebot in Schulen zusammen [1].

Getränkeempfehlungen für Schulen auf einen Blick	
täglich	Trinkwasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees
nicht anbieten	Limonaden, Cola, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke, Eistees, Energy-Drinks, Isotonische Getränke, Near-Water-Getränke mit künstlichen Aromen und hohem Energiegehalt

2.3 Richtwerte für die Zufuhr von Wasser durch Getränke

Regelmäßig und ausreichend zu trinken ist Grundvoraussetzung für Wohlbefinden, Konzentrationsvermögen und Aufnahmefähigkeit. Gemäß den *D-A-CH Empfehlungen* [3] sollen Kinder und Jugendliche im Schulalter durch Getränke täglich etwa 1-1,5 Liter Wasser aufnehmen. Je nach Alter wird die in der nachfolgenden Tabelle angeführte Flüssigkeitsmenge empfohlen:

Alter (Jahre)	1 bis unter 4	4 bis unter 7	7 bis unter 10	10 bis unter 13	13 bis unter 15	15 bis unter 19
Trinkmenge in ml/Tag	820	940	970	1170	1330	1530

3 Pausenmahlzeit von zuhause

Gut zusammengestellte Zwischenmahlzeiten liefern Energie, unterstützen das Wohlbefinden, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und helfen somit Leistungstiefs zu vermeiden. Nicht allen Familien ist die Bedeutung der Zwischenmahlzeiten bewusst. Deshalb ist es empfehlenswert, die Eltern über die Vorteile gut zusammengestellter Pausenmahlzeiten zu informieren und ihnen auch konkrete Vorschläge zu machen, was sie ihren Kindern mit in die Schule geben sollen. Anregungen für die Information der Eltern sowie einfache Pausenrezepte finden Sie in diesem Abschnitt:

3.1 Bedeutung der Pausen und Pausenmahlzeiten

- Eine schmackhafte Pausenmahlzeit macht aktiv und aufnahmefähig!
- Für Kinder, die wenig gefrühstückt haben, ist die Pausenmahlzeit umso wichtiger. Eine gute Mischung aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Milchprodukten versorgt sie mit wichtigen Nährstoffen, um bis zur letzten Unterrichtsstunde aufmerksam sein zu können.
- Geben Sie Ihrem Kind keine Süßigkeiten für die Pausenmahlzeit mit!
- Meiden Sie auch gezuckerte Getränke und fettreiche Snacks! Trotz anderslautender Werbeaussagen sättigen diese nicht richtig, liefern zu viel Fett und zu wenig wertvolle Inhaltsstoffe. Zudem tragen sie zur Entwicklung von Karies und Übergewicht bei.
- Nicht empfohlen werden deshalb: Süßgetränke wie Cola, Eistee oder gezuckerte Fruchtsäfte, gesüßte Milchmischgetränke, Süßigkeiten wie Schokolade, Milchschnitten, Gummibärchen, Kekse oder Getreideriegel sowie Kartoffelchips, Salznüsse und Kuchen.
- Pausen sind wichtige Auszeiten vom Schulalltag. Dabei soll Ihr Kind den angestauten Bewegungsdrang ausleben und Energie aufladen. Mit einer bedarfsgerechten Pausenmahlzeit wird für genügend Nachschub an Energie und Flüssigkeit gesorgt und Konzentrationsmangel vorgebeugt.

3.2 Hitliste der Pausenmahlzeiten

Lassen Sie Ihr Kind aus der nachfolgenden Liste der empfehlenswerten Lebensmittel für die Pausenmahlzeit in der Schule (Schuljause/Schulvesper/Znüni) [4,5,7], das auswählen, was es gerne mag. Geben Sie ihm am besten abwechslungsweise aus jeder Kategorie etwas mit! Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was derzeit Saison hat und was aus der Region kommt. Verpacken Sie die Mahlzeit in einer verschließbaren Plastikbox.

Was isst du gerne als Pausenmahlzeit?

- Obst/Früchte (gewaschen und am besten geschnitten):
 - Äpfel
 - Aprikosen
 - Beeren
 - Birnen
 - Kirschen
 - Mandarinen
 - Nektarinen
 - Orangen
 - Pfirsiche
 - Pflaumen
 - Trauben
 - Zwetschgen

- Rohkost/Gemüse (Gewaschen und am besten geschnitten):
 - Fenchel
 - Gurken
 - Kohlrabi
 - Karotten/Möhren/Rüebli
 - Paprika/Peperoni
 - Radieschen/Rettich
 - Stangensellerie
 - Tomaten/Paradeiser

- Brot/Getreideprodukt:
 - Vollkornbrötchen/Scheibe
 - Vollkornbrot/Pumpernickel
 - Mischbrot
 - Vollkornknäckebrötchen
 - Vollkornkekse/-kräcker
 - Naturreiswaffeln

- Milch/Milchprodukte:
 - Quark/Topfen
 - Milch ohne Zusätze
 - Käse/Frischkäse

- Nüsse (eine kleine Hand voll):
 - Haselnüsse
 - Walnüsse/Baumnüsse
 - Mandeln

3.3 Pausenverpflegung als Energiespender

Packen Sie Ihrem Kind täglich wertvolle Lebensmittel ein, damit es sich gut konzentrieren und sich aktiv am Unterricht beteiligen kann! Wählen Sie dazu aus der Liste die „Fitmacher“ [6] aus.

„Fitmacher“	„Schlappmacher“
<ul style="list-style-type: none">☺ frisches Obst☺ knackiges Gemüse (mit Dip)☺ Milch und Milchprodukte (natur)☺ Vollkornbrötchen mit Schinken, Käse oder Aufstrichen aus Topfen/Quark☺ Nüsse (ungesalzen)	<ul style="list-style-type: none">☹ Süßigkeiten, süße Riegel und Schoko-/Milch-Schnitten☹ süßes Gebäck, Kuchen☹ Weißbrot mit Leberkäse oder fettem Belag☹ süße Jogurt- und Milchprodukte☹ süße Brotaufstriche

3.4 Rezepte für die Pausenverpflegung

Abwechslung macht Lust auf bedarfsgerechte Pausenmahlzeiten. Versuchen Sie doch einmal eines der nachfolgenden Rezepte [8]!

Gemüsemäxchen

Zutaten:

1 dicke Brotscheibe
Frischkäse
Tomaten
Gurken
Paprika
Radieschen
Spießchen

Zubereitung:

Brot mit Frischkäse bestreichen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Auf jedem Brotwürfel mit einem Spieß ein Stück Gemüse befestigen.

Käsespießchen

Zutaten:

Milder Käse
Trauben
Holzspießchen

Zubereitung:

Käsewürfel und Trauben abwechselnd aufspießen.



"Kraftbrot"

Zutaten:

Partybrötchen (Vollkorngebäck) oder eine Scheibe feines Vollkornbrot
1 TL Frischkäse
1 Salatblatt
1 Scheibe Käse
Gemüse zum Garnieren

Zubereitung:

Brötchen halbieren, mit Frischkäse bestreichen und mit einem knackigen Salatblatt und der Käsescheibe belegen. Beliebig garnieren.



"Sonnen-Brötchen"

Zutaten:

1 Sonnenblumenbrötchen
1 TL Frischkäse
1 Salatblatt
1 Scheibe Schinken
Gemüse zum Garnieren

Zubereitung:

Brötchen halbieren, mit Frischkäse bestreichen und mit einem knackigen Salatblatt sowie Schinken belegen. Nach Belieben noch mit Essiggurken, Paprika, Radieschen oder Apfelscheiben garnieren.



Gemüse und Früchte mit Hexendip

Zutaten:

Zum Dippen eignen sich: Karotten, Salatgurken, Kohlrabi, Zucchini, Radieschen, Apfelspalten, Birnen, Trauben auf Zahnstochern usw.



Zutaten für den Hexendip:

1 EL Topfen-/Quark
2 EL Jogurt
1 kleine, fein geraspelte Karotte
Zitronensaft, Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und mit ein paar Tropfen Zitronensaft und Salz abschmecken.

Bunte Spießchen

Zutaten:

Früchte der Saison (Erdbeeren, Trauben, Marillen/Aprikosen, Nektarinen, Mandarinen, Orangen, Bananen ...)



Zubereitung:

Früchte auf bunte Spießchen oder Zahnstocher stecken. Kleine Schleckermäuler lieben es, die Früchte in einen Jogurtdip zu tauchen.

Zutaten für den Jogurtdip:

2 EL Jogurt
1 EL Topfen-/Quark
1 TL Honig oder Marmelade

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und in einen gut schließenden Becher füllen.

Dominosteine

Zutaten:

1 ½ dünne Scheiben Vollkornbrot
1 EL Frischkäse
gehackte Kräuter oder Kresse
Gemüse zum Garnieren



Zubereitung:

1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, halbieren und die beiden Hälften aufeinander legen. Mit Kräutern bestreuen und mit der dritten ½ Scheibe abdecken. Brötchen mit einem scharfen Messer in appetitliche Häppchen schneiden und beliebig garnieren.

Gemüse-Wraps

Zutaten:

1 kleiner Tortillafladen aus Weizenmehl
Gemüse (nach Belieben und Saison: Salatblätter, Salatgurke, Karotten, Paprika, Tomaten, Kräuter ...)

Zutaten für die Curry-Soße:

2 EL Sauerrahm
1 Prise Currypulver
1 Prise Salz



Zubereitung:

Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke bzw. Stäbchen schneiden. Salat waschen und auf einem Geschirrtuch vorsichtig trocknen.

Für die Curry-Soße alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz abschmecken.

Zum Füllen des Wraps am besten mit einem Salatblatt beginnen und etwa einen Esslöffel Curry-Soße darauf verteilen. Dann nach Lust und Laune mit Gemüse füllen. Achtung: Nicht zu viel Fülle nehmen, da sich die Wraps sonst nicht mehr aufrollen lassen. Wraps wie eine Tüte aufrollen und um den unteren Teil Frischhaltefolie oder eine Serviette schlagen.

3.5 Getränke von zuhause

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend trinkt, denn das beugt Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Kopfschmerzen vor. Falls in der Schule keine Möglichkeit zum Wassertrinken gegeben ist, geben Sie Ihrem Kind auf jeden Fall etwas mit! Am besten sind:

- Wasser oder
- ungesüßter Kräuter- bzw. Früchtetees

4 Pausensortiment aus der Bäckerei

Falls Sie in Ihrer Schule Pausenmahlzeiten aus der Bäckerei anbieten, orientieren Sie sich bitte an folgenden Empfehlungen [1,2,9]:

4.1 Angebot und Darbietungsform

Präsentieren Sie empfehlenswerte Produkte wie z.B. Vollkorngebäck, Brötchen mit Salat und Gemüse, Naturjogurt mit frischen Früchten usw. am Schulbuffet sehr gut sichtbar:

- Ganz vorne am Buffet,
- in Kühlschränken mit Glasfront in Augenhöhe der Schüler/-innen,
- in Schauregalen möglichst zentral.

Machen Sie Werbung für wertvolle Zwischenmahlzeiten:

- Hängen Sie beispielsweise Bilder von Vollkornbrötchen mit frischen Salatblättern, fettarmem Belag und knackigem Gemüse auf,
- bewerben Sie keinerlei Süßwaren, süße Getränke oder fettreiches Gebäck!

Halten Sie Ihr Sortiment überschaubar und achten dafür auf beste Qualität:

- Bieten Sie nicht täglich dasselbe und das volle Sortiment an,
- wecken Sie die Neugier und die Lust zu probieren durch ein wechselndes und saisonal angepasstes Sortiment.

Das Angebot soll ausschließlich den Pausenmahlzeiten dienen:

- Vermeiden Sie mit Ihrem Angebot aus der Bäckerei jegliche Konkurrenz zu den Mittagsmenüs.

4.2 Sortiment

Gebäck/Brot

Das Gesamtangebot an Brot/Gebäck besteht zu mindestens 50 % aus Produkten mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil (vorzugsweise Vollkornprodukte).

- Bei bereits bestehenden Angeboten werden Weißgebäck wie Semmeln, Baguettes oder Laugengebäck schrittweise durch Korngebäck ersetzt.
- Empfehlenswert sind beispielsweise Kornspitz, Grahambrotchen, diverse Saatenbrotchen mit Kürbis-, Sonnenblumenkernen-, Leinsamen usw., Brot und Gebäck aus Dinkel- oder Roggenmehl, sowie Produkte mit Nuss- oder Gemüseanteil (z.B. Karottenbrot).

Wurst- und Fleischwaren als Belag

Höchstens die Hälfte des mit Belag angebotenen Gebäcks enthält Wurst- oder Fleischwaren (max. Fettgehalt von 20% wie z.B. Schinken, Geflügelwurst oder Krakauer).

- Fettreiche Wurstwaren wie Salami, Kantwurst, Extrawurst, Hotdogs, Leberkäse usw. werden durch Schinken (bevorzugt aus ganzem Muskelfleisch), Schinkenwurst oder Putenwurst ersetzt.
- Aus kulturellen und religiösen Gründen soll zumindest eine Wurst- bzw. Schinkensorte zu 100% aus Putenfleisch bestehen.

Aufstriche und Käse als Belag

Mindestens die Hälfte des mit Belag angebotenen Gebäcks wird mit Käse oder Aufstrichen angeboten. Aus hygienischen Gründen werden keine Rohmilchprodukte verwendet.

- Neben Schnittkäsesorten eignen sich Frischkäse, Hüttenkäse, Aufstriche auf Topfen-/Quark, Jogurt-, Pflanzen- und Hülsenfruchtbasis (z.B. Soja, Linsen, Bohnen).
- Nicht empfehlenswert sind fettreiche Aufstriche (z.B. Produkte auf Basis von Mayonnaise, Schlagobers/Schlagsahne, Creme fraiche oder Haselnusscreme).
- Ersetzen Sie fett- und salzreiche Fertigaufstriche durch Varianten auf Topfen- bzw. Quarkbasis mit Jogurt oder Sauerrahm und frischem Gemüse sowie Kräutern.

Gemüse als Belag

80 % der Gebäckstücke, die mit einem pikanten Belag gefüllt sind, enthalten mindestens zwei Gemüsearten in ausreichender Menge (z.B. je drei Tomaten- und Gurkenscheiben).

- Wünschenswert ist ein regionales, saisonales, abwechslungsreiches Angebot an frischen Produkten wie Tomaten, Gurken, Radieschen, Paprika usw.
- Sauergemüse (Gurken, milde Peperoni usw.) können beliebig verwendet werden, zählen jedoch nicht als eine eigene Gemüseportion.

Feingebäck

Bevorzugt in Form von Obstkuchen und Hefengebäck, wobei jeweils maximal 10 Stück für die Schüler/-innen sichtbar platziert werden.

- Sofern Sie Mehlspeisen anbieten, stellen Sie Ihr Sortiment auf Basis von Biskuitteigen, Sandmassen oder Hefeteigen (nicht im Fett gebacken) zusammen.
- Bieten Sie bevorzugt Mehlspeisen mit einem Vollkornanteil (z.B. aus feinst gemahlenem Weizen oder Dinkel) und frischen Früchten (Obstkuchen, Apfelstrudel usw.) an.
- Sofern Sie Plunder- und Blätterteiggebäck (Croissants, Topfen- bzw. Quarktascherl, Nussgipfel aus den genannten Teigen) sowie frittiertes Gebäck (wie Donuts und Krapfen) im Angebot haben, nehmen Sie diese Produkte schrittweise aus dem Sortiment, da sie sehr fettreich sind.

Naschereien

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, Fruchtgummi und dergleichen nach Möglichkeit aus dem Sortiment, da sich ihr regelmäßiger Konsum nachteilig auf die Leistungsfähigkeit, die Zahngesundheit und das Körpergewicht auswirkt.

Milch- und Milchprodukte

Das Angebot besteht vorzugsweise aus ungezuckerten Milchprodukten und Produkten mit moderatem Zuckergehalt. Aus hygienischen Gründen sind keine Rohmilchprodukte im Sortiment.

- Empfehlenswert sind Milch, Naturjogurt, Buttermilch und diverse Fruchtjogurts sowie Topfen-/Quarkcremes mit einem maximalen Gesamtzuckergehalt von 12 g pro 100 ml bzw. pro 100 g und einem maximalen Gesamtzuckergehalt von 30 g pro Gebinde [10].
- Nicht zu empfehlen sind Produkte, die Süßstoffe enthalten.
- Bieten Sie auch selbst zubereitete Jogurt- oder Milchprodukte, wie z.B. Jogurt mit Früchten und/oder Cerealien (ohne/wenig Zuckerzusatz) Frucht-Milch-Mixgetränke (ohne/wenig Zuckerzusatz), an.

5 Pausensortiment am Schulkiosk

Sofern es an Ihrer Schule einen Kiosk gibt, in dem Pausenmahlzeiten angeboten werden, orientieren Sie sich bitte an folgenden Empfehlungen [1,2,9]:

5.1 Angebot und Darbietungsform

Präsentieren Sie die „Fitmacher“ unter Ihren Pausensnacks gut sichtbar am Schulbuffet:

- Ganz vorne am Buffet,
- in Kühlschränken mit Glasfront in Augenhöhe der Schüler/-innen,
- in Schauregalen möglichst zentral.

Machen Sie Werbung für Vollkornbrötchen, für Jogurt mit frischen Früchten, für knackige Salate, für Imbisse mit buntem Gemüse und dergleichen:

- Hängen Sie Bilder von Ihrem empfehlenswerten Sortiment auf,
- bewerben Sie keinerlei Süßwaren, süße Getränke oder fettreiches Gebäck!

Halten Sie Ihr Sortiment überschaubar und achten dafür auf beste Qualität:

- Bieten Sie nicht täglich dasselbe und das volle Sortiment an,
- wecken Sie die Neugier und die Lust zu probieren durch ein wechselndes und saisonal angepasstes Sortiment.

Das Angebot soll ausschließlich den Pausenmahlzeiten dienen:

- Vermeiden Sie mit Ihrem Angebot aus dem Schulkiosk jegliche Konkurrenz zur Mittagsverpflegung.

5.2 Sortiment

Getränke

Trinkwasser ist jederzeit verfügbar und kostenlos anzubieten. Beim Getränkeangebot am Schulkiosk sowie in Automaten sind die Standards für die Getränkeversorgung (siehe 2.1) zu berücksichtigen.

- Bieten Sie am Kiosk und in Automaten Wasser, Mineralwasser oder gespritzte Fruchtsäfte an.
- Bieten Sie keine Getränke mit Süßstoffen (wie z.B. Aspartam, Acesulfam K oder Cyclamat) oder Zuckeraustauschstoffen (wie z.B. Maltit, Xylit) an.

Milch- und Milchprodukte

Bieten Sie vorzugsweise ungezuckerte Milchprodukte und Produkte mit moderatem Zuckergehalt an. Aus hygienischen Gründen sind keine Rohmilchprodukte im Sortiment.

- Empfehlenswert sind Milch, Naturjogurt, Buttermilch und diverse Fruchtjogurts sowie Topfen-/Quarkcremes mit moderatem Zuckergehalt.
- Nicht zu empfehlen sind Produkte, die Süßstoffe enthalten.
- Bieten Sie auch selbst zubereitete Jogurt- oder Milchprodukte, wie z.B. Jogurt mit Früchten und/oder Cerealien (ohne/wenig Zuckerzusatz) Frucht-Milch-Mixgetränke (ohne/wenig Zuckerzusatz), an.

Gebäck/Brot

Das Gesamtangebot an Brot/Gebäck besteht zu mindestens 50 % aus Produkten mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil (vorzugsweise Vollkornprodukte).

- Bei bereits bestehenden Angeboten werden Weißgebäck wie Semmeln, Baguettes oder Laugengebäck schrittweise durch Korngebäck ersetzt.
- Empfehlenswert sind beispielsweise Kornspitz, Grahambrotchen, diverse Brötchen mit Kürbis-, Sonnenblumenkernen-, Leinsamen usw., Brot und Gebäck aus Dinkel- oder Roggenmehl, sowie Produkte mit Nuss- oder Gemüseanteil (z.B. Karottenbrot).

Wurst- und Fleischwaren als Belag

Höchstens die Hälfte des mit Belag angebotenen Gebäcks enthält Wurst- oder Fleischwaren (max. 20% Fett).

- Fettreiche Wurstwaren wie Salami, Kantwurst, Extrawurst, Hotdogs, Leberkäse und dergleichen werden durch Schinken (bevorzugt aus ganzem Muskelfleisch), Schinkenwurst oder Putenwurst ersetzt.
- Aus kulturellen und religiösen Gründen soll zumindest eine Wurst-/ Schinkensorte zu 100% aus Putenfleisch bestehen.

Aufstriche und Käse als Belag

Mindestens die Hälfte des mit Belag angebotenen Gebäcks wird mit Käse oder Aufstrichen angeboten. Aus hygienischen Gründen werden keine Rohmilchprodukte verwendet.

- Neben Schnittkäsesorten eignen sich Frischkäse, Hüttenkäse, Aufstriche auf Topfen-/Quark-, Jogurt-, Pflanzen- und Hülsenfruchtbasis (z.B. Soja, Linsen, Bohnen).
- Nicht empfehlenswert sind fettreiche Aufstriche (z.B. Produkte auf Basis von Mayonnaise, Schlagobers/Schlagsahne, Creme fraiche oder Haselnusscreme).
- Ersetzen Sie fett- und salzreiche Fertigaufstriche durch Varianten auf Topfen- bzw. Quarkbasis mit Jogurt oder Sauerrahm und frischem Gemüse sowie Kräutern.

Gemüse

Belegen Sie 80 % der Gebäckstücke mit pikanten Belag mit zwei frische Gemüsearten in ausreichender Menge (z.B. je drei Tomaten- und Gurkenscheiben) und bieten Sie Gemüse als leichten und erfrischenden Snack für zwischendurch an.

- Wünschenswert ist ein regionales, saisonales, abwechslungsreiches Angebot an Tomaten, Gurken, Radieschen, Paprika usw.
- Sauergemüse (Gurken, milde Peperoni usw.) können beliebig verwendet werden, zählen jedoch nicht als eine eigene Gemüseportion.
- Bieten Sie je nach Saison bunte Gemüsesticks mit Topfen-/Quarkdip an.

Obst

Sorgen Sie für ein tägliches Angebot an frischem Obst und daraus zubereiteten Speisen.

- Mehrere Obstsorten, vorwiegend aus regionalem und saisonalem Anbau, sollten täglich angeboten werden.
- Bieten Sie geschnittene Früchte und aus frischem Obst zubereiteten Frucht-salat als konzentrationsfördernden Snack für zwischendurch an.
- Wenn Sie Kuchen anbieten, bevorzugen Sie Varianten mit frischen Früchten.

Feingebäck

Bevorzugt in Form von Obstkuchen und Hefegebäck, wobei jeweils maximal 10 Stück für die Schüler/-innen sichtbar platziert werden.

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

Naschereien

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, Fruchtgummi und dergleichen nach Möglichkeit aus dem Sortiment, da sich ihr regelmäßiger Konsum nachteilig auf die Leistungsfähigkeit, die Zahngesundheit und das Körpergewicht auswirkt.

Pikante Snacks

Bieten Sie salz- und fettarme Snacks an.

- 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.

Warme Speisen

Falls Sie warme Speisen anbieten, achten Sie auf ein täglich wechselndes Angebot, das keinesfalls eine Konkurrenz zur Mittagsverpflegung darstellen darf.

- Erweitern Sie Ihr Angebot durch attraktive Imbisse wie z.B. Vitalburger, Tortilla-Wraps mit Geflügel-Gemüse-Fülle, Flammkuchen mit frischem Gemüse, Pizza-Brötchen mit Tomaten, Mais und Paprika usw. Reduzieren Sie im Gegenzug fleisch- und fettreiche Snacks wie Leberkäse, Hotdogs, Würste und dergleichen.
- 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

Sorgen Sie für ein abwechslungsreiches Angebot an pikanten kalten Imbissen.

- Bieten Sie neben dem üblichen Brotsortiment zur Abwechslung auch Gerichte wie Nudel- oder Reissalat mit Gemüse (ohne Mayonnaise), pikant gefüllte Wraps und dergleichen an.

6 Getrennte Ess- und Bewegungspausen in der Schule

Durch die Trennung von Ess- und Bewegungspausen wird sowohl dem Bedürfnis nach Essen und Trinken als auch dem Bewegungsdrang von Kindern in idealer Weise Rechnung getragen [2,7]. Daher empfehlen wir:

- einen Schulvormittag mit mindestens 2 Pausen zu gestalten,
- die Pausen mindestens für 10, besser für 15 Minuten einzuplanen,
- diese Pausen als Bewegungspausen zu sehen,
- die Kinder vor den Bewegungspausen essen zu lassen.

15 gute Gründe für getrennte Ess- und Bewegungspausen

- Essen und Trinken finden in Ruhe statt – Kinder brauchen Muße, um richtig zu essen.
- Die Essenspause wird bewusst erlebt und aufgewertet.
- Viele Lebensmittel können am Platz oder im „Znüni-Kreis“ besser verzehrt werden als im Pausenhof.
- Schülerinnen und Schüler erwerben in der Gemeinschaft Tischsitten und lernen gegenseitige Rücksichtnahme.
- Schubsen und Kleckern, Verschlucken oder Herumwerfen von Speisen und Getränken werden vermieden.
- Die Lehrperson bleibt im Klassenzimmer und frühstückt mit. So kann sie Vorbild für das Pausenfrühstück sein und durch entsprechende Wertschätzung die Auswahl der Pausenmahlzeiten positiv verstärken.
- Die Pause wird zum Gemeinschaftserlebnis. Es können sich persönliche Gespräche entwickeln, der Kontakt zwischen der Lehrperson und den Kindern verstärkt sich.
- Über mitgebrachte Lebensmittel anderer Kinder wird nicht abfällig gesprochen.
- Reste des Pausenfrühstücks werden wieder mit nach Hause genommen.
- Mehrwegverpackungen werden für die Pause im Klassenzimmer bevorzugt und die richtige Entsorgung von Verpackungsmaterial kann eingeübt werden.
- Die Kinder bewegen sich mit „freien Händen“ leichter. Rennen, Fangen, Klettern und Spielen wird möglich.
- Die Kinder müssen sich nicht zwischen Essen und z.B. Fußballspielen entscheiden.
- Durch die Einführung einer „Bewegungspause“ wird Bewegung bewusst gefördert und erhält einen neuen Stellenwert.
- Regelmäßige Bewegung verbessert die Sauerstoffversorgung, kräftigt die Muskulatur und beugt der Entstehung von Übergewicht vor.

Literatur

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): **DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung**, 3. Auflage, Bonn (2011)
<http://www.schuleplusessen.de/service/medien.html#c246>
2. Stöckler, A. (Hrsg. aks Gesundheitsvorsorge): **Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung von Kindern und Jugendlichen**, 3. Aufl., Bregenz (2011) <http://www.aks.or.at/angebote-fuer-kinder/schule>
3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): **Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr**. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a.d.Weinstraße, 1. Auflage, 3. vollständig durchgesehener und korrigierter Nachdruck (2008).
4. **"Znüni-Tipps für jeden Tag"**, www.kinder-im-gleichgewicht.ch
5. **„Tipps für gesunde Znüni und Zvieri“**, Swissbalance (2011). http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/100-ernaehrungsthemen/70-altersspezifische_ernaehrung/sb_znueniblatt_2011_de.pdf
6. Fitz I., Schirmer S., Stöckler A. (Hrsg. aks Gesundheitsvorsorge GmbH): **Gesund und erfolgreich durchs Schuljahr**, Bregenz (2011). <http://www.aks.or.at/angebote-fuer-kinder/schule>
7. **BeKi - fit Essen schmeckt! Gemeinsames Pausenfrühstück** – Information für Eltern, Lehrerinnen und Lehrer an Grundschulen, Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. http://www.landwirtschaft-bw.info/servlet/PB/menu/1170328_11/index1215773114338.html
8. aks Gesundheitsvorsorge GmbH (Hrsg.): **Maxima-Rezepte**, Bregenz.
www.maxima.or.at
9. Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): **Leitlinie Schulbuffet**, Wien (2011),
http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Leitlinie_Schulbuffet
10. Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): **Milchlisten**, Wien (2011),
http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Leitlinie_Schulbuffet

Impressum

Herausgeber:

KIG Kinder im Gleichgewicht
Internationales Projektbüro
Landratsamt Ravensburg
Friedenstraße 6
D-88212 Ravensburg

Koordination:

Mag. Angelika Stöckler, MPH
aks Gesundheitsvorsorge GmbH, Bregenz

Redaktion:

Petra Laux-Schumpp, KIG Projektleitung, Landratsamt Ravensburg
Anne Möhrle, aks Gesundheitsvorsorge GmbH, Bregenz
Mag. Angelika Stöckler, MPH, aks Gesundheitsvorsorge GmbH, Bregenz
Christine Topcu, Gesundheitsamt, Landratsamt Bodenseekreis
Annerose Kretschmer, Landwirtschaftsamt, Landratsamt Bodenseekreis
Barbara Götz-Fitsch, BeKi Fachfrau, Landkreis Konstanz
Maria Kaiser, Zepra, St. Gallen
Franziska Güttinger, lic.phil., Zepra, St. Gallen
Dr. Kurt Stübing, Scheidegg
Dr. Susanne Nowitzki-Grimm, Vernetzungsstelle Schulverpflegung, Baden-Württemberg

Oktober 2011