

Essen & Trinken in der Schule

Gesunde Ernährung im Ganztag

Dr. Katja Schneider
Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



Vernetzungsstelle Schulverpflegung

Finanzierung

Land Hessen
(HKM & HMUELV)



Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
(BMELV)
im Rahmen des Programms:



Zeitraum

2008 – 2013

Personelle Ausstattung

½ Stelle Projektleitung
(((½ Stelle Assistenz)))
plus Honorarkräfte

Vernetzungsstelle Schulverpflegung

Programm Schule & Gesundheit

Servicestelle Schule & Gesundheit
Amt für Lehrerbildung

Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Vernetzungsstelle Angebote & Aufgaben

- ✓ Informationen zu verschiedenen Bereichen
(Caterer, Verpflegungssysteme, Kiosk, Abrechnungssysteme...) zusammenstellen & veröffentlichen

www.schulverpflegung-hessen.de

Vernetzungsstelle Angebote & Aufgaben

5. Was würdest Du Dir öfters zum Mittagessen wünschen?

- Fleischgerichte ☐
- Geflügelgerichte ☐
- Fischgerichte ☐
- Vegetarische Gerichte ☐
- Kartoffeln, Reis, Nudeln mit Soße ☐
- Salate ☐
- klein geschnittenes Gemüse (Möhren, Kohlrabi, Paprika,...) ☐
- Obst ☐
- Suppen ☐
- warme Süßspeisen (Milchreis, Grießbrei,...) ☐
- Nachtsch ☐



6. Das Essen ist öfters...

- | | 😊 | 😐 | ☹️ |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| salzig | ☐ | ☐ | ☐ |
| scharf | ☐ | ☐ | ☐ |
| fettig | ☐ | ☐ | ☐ |
| kalt | ☐ | ☐ | ☐ |

7. Trinkst Du etwas zum Mittagessen?

- ☐ Ja
☐ Nein

Vernetzungsstelle Angebote & Aufgaben

- ✓ Sammlung von Beispielen guter
(& weniger gelungener) Praxis

z. B. Schulrestaurant
in Finnland

Vernetzungsstelle Angebote & Aufgaben

- ✓ **Startberatung zur Entwicklung von schulischen Verpflegungskonzepten**

- ✓ **Ausbildung und Vermittlung von Schulcoaches**

Berater/innen Schulverpflegung – Wer ist das?

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen hat sich zum Ziel gestellt, Schulen bei ihren Bemühungen um individuelle, optimale Schulverpflegungskonzepte zu unterstützen.

Ein Schritt der Arbeit besteht darin, ein Netzwerk von Berater/innen aufzubauen. Im Jahr 2010/2011 wurden dafür Expert/innen von der Vernetzungsstelle zu Themen rund um die Organisation von Schulverpflegung fortgebildet.

Die Berater/innen können Schulen z.B. bei der Entwicklung individueller Verpflegungskonzepte beraten, bei anstehenden Entscheidungsprozessen unterstützen oder ihre Erfahrungen bei der Optimierung des Angebots einbringen.

Die Berater/innen arbeiten auf selbstständiger Basis. Schulen, welche eine Startberatung wünschen, können bei der Vernetzungsstelle einen Antrag auf Kofinanzierung stellen. Dieser ist einmalig und kann nur vorbehaltlich vorhandener Mittel gewährt werden.

Vernetzungsstelle Schulverpflegung

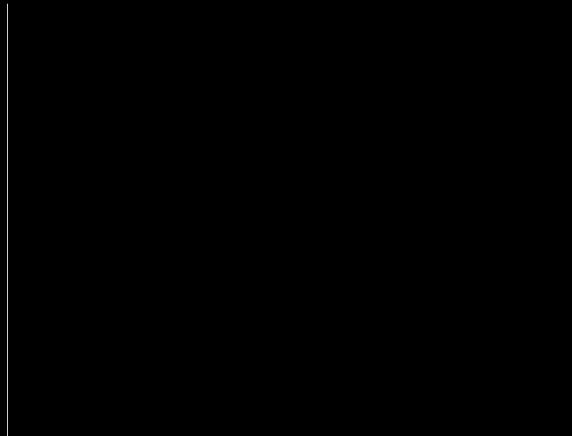
Servicestelle S&G im AfL
Stuttgarter Str. 18-24
60329 Frankfurt

Mail: Katja.Schneider@afL.hessen.de

**Berater/innen
Schulverpflegung
Hessen**

Vernetzungsstelle Angebote & Aufgaben

- ✓ Vernetzungsworkshops
(Schule - Schulträger - Anbieter)



Vernetzungsstelle Angebote & Aufgaben

- ✓ Tagungen, Fortbildungen, Aktionen, z. B.:

Tag der Schulverpflegung 2012:
10. Oktober 2012

Hessenweite Tagung: Essen und
Trinken in der Schule – Fokus
Nachhaltigkeit
24. Mai 2012

Fortbildungen
„Werkstatt Ernährung“



Vernetzungsstelle Angebote & Aufgaben

- ✓ Beratung zu allen Themen rund um das
Thema Schulverpflegung
und Vermittlung von Ansprechpartner/innen

Amt für Lehrerbildung
Stuttgarter Str. 18-24

60329 Frankfurt

Tel: 069-389 89 367

E-Mail:
Katja.Schneider@afl.hessen.de



Was ist eigentlich gesunde
Ernährung im Ganzttag?

Was ist eigentlich gesunde Ernährung im Ganztag?

- Essen und Trinken als wichtiger Bestandteil des Lebensraums Schule
- Pause für Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte wichtig → auf dem Weg zur gesunden Schule
- Mahlzeit hat auch soziale Funktion → Mensa nicht nur Ort der Nahrungsaufnahme
- Gemeinsamkeit & Partizipation

Richtlinie für ganztätig arbeitende Schulen in Hessen nach § 15 Hessisches Schulgesetz

Erlass vom 1. November 2011

Gült. Verz. Nr. 721

2.1.2 Der Schulträger stellt die räumlichen und sächlichen Voraussetzungen für das ganztägige Angebot sicher und unterstützt die Schulen nach seinen Möglichkeiten bei der Einrichtung von Lehrerarbeitsplätzen im Sinne flexibler Lösungen. Dabei soll für den Ganztagsbereich die nachstehende Mindestausstattung an Räumlichkeiten zur Verfügung stehen bzw. ein entsprechendes verbindliches Planungskonzept vorliegen:

- ein Speiseraum mit zugehöriger Vorbereitungsküche gemäß dem Versorgungskonzept der Schule;
- eine Cafeteria (Begegnungsbereich), ggf. in Kombination mit dem Speiseraum;
- ein Freizeitbereich (Tischspiele, Bewegungsspiele und Sportmöglichkeiten);
- eine Schulbibliothek oder eine Stadtteilbibliothek mit ausreichendem medialen Angebot;
- Räume für Hausaufgabenhilfe, Arbeitsgruppen sowie für Stillarbeits- und Ruhephasen
- Planungen für die Mehrfachnutzung von Klassenräumen

Der Schulträger stellt sicher, dass Schülerinnen und Schülern und dem Personal der Schule an allen Unterrichtstagen mit Nachmittagsangebot ein Mittagessen angeboten werden kann. Er gewährleistet die für ein Essensangebot erforderliche räumliche, sächliche und personelle Ausstattung der Schule. Er unterstützt mit zusätzlichen Lehrmitteln und entsprechender Sachausstattung

**Kultur des Essens
braucht
Kultur der Pause**

2.1.5 An allen ganztätig arbeitenden Schulen ist eine Mittagspause von mindestens 45 Minuten sicherzustellen.

DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung



Mittagsverpflegung

	Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
20 x	Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln Mind. 4x Vollkorn Max. 4x Kartoffelprod.	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln ¹⁸ , als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren
20 x	Gemüse und Salat ¹² Mind. 4x Rohkost/Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hölsenfrüchte Salat	Mohre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomate, Weiß-, Rotkohl, Wirsing Linsen, Erbsen, Bohnen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat, Gurke, Mohre, Tomate
Mind. 8 x	Obst ¹²	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen, Banane, Mandarine, Erdbeeren
Mind. 8 x	Milch und Milchprodukte ¹³	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Max. 8 x Mind. 4 x Max 2 x	Fleisch, Wurst, Fisch, Ei Fleisch Seefisch. Eiergerichte	mageres Muskelfleisch Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren Seefisch aus nicht überfischten Beständen ¹⁴	Puten- und Hähnchenbrust oder -schnittzel, Lende, Braten, Roulade Hackfleisch, Geflügelbratwurst, Kasseler Kabeljau, Seelachs, Lachs, Hering, Makrele
	Fette und Öle ¹⁶	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
20 x	Getränke ¹⁷	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee



**(Energiearme)
Getränke
gehören dazu**

13:25-13:30	Teepause	
13:30-15:00	Nachmittagsunterricht für alle Ganztagsklassen (daher in der Regel keine Hausaufgaben) Mittwoch: AG's für die Stufen 2-4	4. Unterrichtsblock
15:00-16:00	Spätangebot (für Kinder berufstätiger Eltern)	

Anforderungen an Mittagsverpflegung

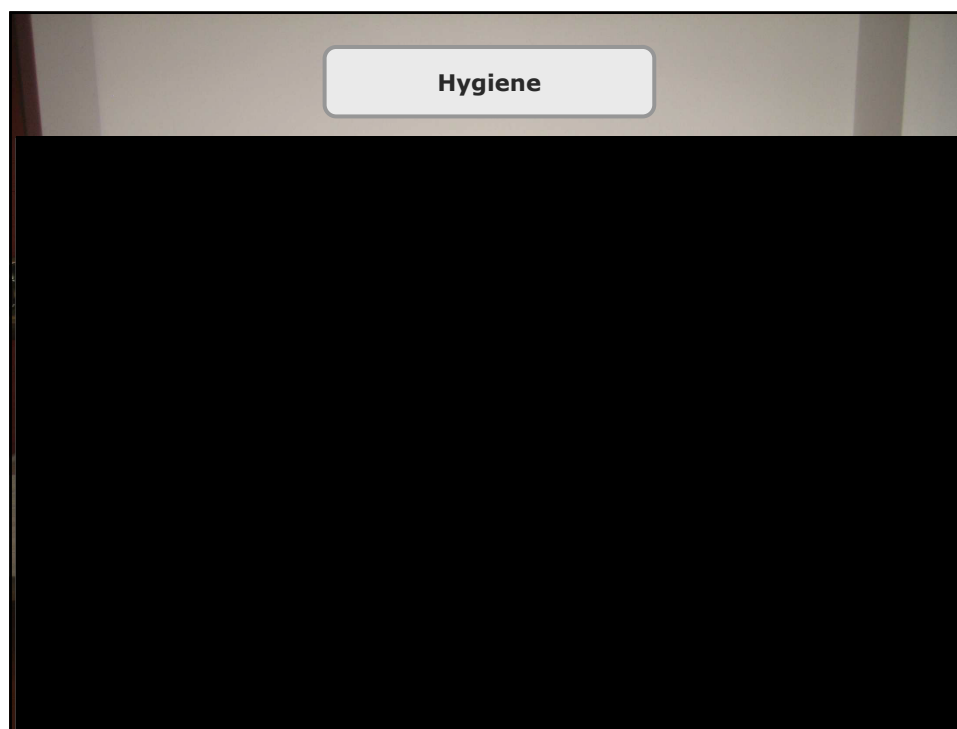
■ Zubereitung und Warmhaltezeiten

- Fettarme Zubereitung
- Frittieren max. 2x/pro Woche
- Dünsten und dämpfen als bevorzugte Garmethode
- Warmhaltezeit minimieren, ideal 30 Minuten, max. 3h
Anlieferung an versetzte Pausenzeiten anpassen
- Warme Speisen mindestens 65°, kalte Speise maximal 7°C
- Abläufe festlegen und dokumentieren

■ Sensorische Qualität

- Aussehen, Geruch, Geschmack, Konsistenz
„Nur was schmeckt, wird auch gegessen.“

■ Hygienische Qualität



Anforderungen an Mittagsverpflegung

- Einseitige Geschmacksvorlieben nicht unnötig fördern (Frittiertes, Süßes)
- Vorlieben und Abneigungen sollten beachtet werden (kein Altenheim, keine Krankenhäuser, „Kinder haben Zähne“)
- Geschmackliche Übergänge ermöglichen (z.B. Vollkornmehl mit niedriger ausgemahlenem Mehl mischen)
- Regelmäßig Gerichte aus unterschiedlichen Esskulturen
- Spezielles Essensangebot bzw. Möglichkeit der Komponentenwahl für Kinder mit Einschränkungen in Lebensmittelauswahl (oder Möglichkeit des Aufwärmens und Verzehr von mitgebrachtem Essen)
- Fleisch und Fleischerzeugnisse sowie Tierart eindeutig ausweisen
- Täglich ein fleischloses Gericht

Angebot am Kiosk als gelebte Ernährungsbildung

Das Optimum am Horizont...

- ✓ Die Backwaren bestehen überwiegend aus Vollkornmehl.
- ✓ Es gibt ein relativ großes Angebot an attraktiven Brot/Brötchen mit Käse, magerem Aufschnitt oder vegetarischen Aufstrichen.
- ✓ Margarine und Butter werden sehr sparsam verwendet.
- ✓ Das Angebot an Kuchen, Riegeln, Süßigkeiten und anderen Snacks (z. B. Kartoffelchips) ist eher klein.
- ✓ Kuchen, süße Teilchen und Süßigkeiten werden frühestens nach dem Mittagessen angeboten.

Das Optimum am Horizont...

- ✓ Der Kiosk bietet täglich frisches Obst und Gemüse – nicht nur als Garnitur.
- ✓ Es werden überwiegend zuckerarme, fettarme Milchprodukte angeboten.
- ✓ Die angebotenen Getränke sind überwiegend wenig oder gar nicht gezuckert, z. B. Mineralwasser, ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen.
- ✓ Frittierte Lebensmittel sowie warme Fertigprodukte werden nur selten oder gar nicht angeboten.

Exkurs: Zuckerfreier Vormittag

- ✓ Speichel ist mehr als Spucke – er spült, schützt und repariert Zähne und Zahnfleisch.
- ✓ Dazu benötigt er Zeit: 8 Stunden Angriff können durch die doppelte Zeit Abwehr ausgeglichen werden.
- ✓ Hierfür sind die 6 Stunden am Vormittag notwendig.

Der Weg zum Horizont

- ✓ Langsame Übergänge (z.B. vom Weißmehl zum Vollkorn...)
- ✓ Kompromisse finden
- ✓ Konsens in der Schulgemeinde suchen
- ✓ Attraktive Präsentation
- ✓ Anzahl der Süßigkeitensorten verkleinern und kleinere Packungsgrößen
- ✓ Mischkalkulation
- ✓ Probieraktionen
- ✓ Wettbewerbe
- ✓ Schüler/innen einbinden (z.B. Schülerfirma)

Kooperationspartner

Service für
das Netzwerk
Schülerfirmen

ANU
Schülerfirma
Niederrhein-Universität
Bielefeld

**Sparkasse
Hanau**

**Vielfalt
leben und gestalten**

Zukunft gestalten

Brüder-Engelmann-Stadt

Der Magistrat der Stadt Hanau
Abteilung Umwelt und Integration
Philipp-August-Schleißer-Weg 2
63452 Hanau

Kontakt für weitere Informationen zu Schülerfirmen:
Bitte für weitere Informationen und Beratung eine
Email mit Kontaktdaten an die oben stehende
Adresse schicken.
Telefon: 0 61 81 30 49 148
Fax: 0 61 81 30 49 152
Email: service@schuelerfirmen-hess.de
Web: www.schuelerfirmen.hanau.de

grafik: www.goeman.de

www.hanau.de

<http://www.hanau.de/service/dl/018708/index.html>

Übersetzt von Frank Corleis (Hrsg.)

**Aktive Schülerfirmen -
Chance für eine nachhaltige
Schulverpflegung**

*Gesunde Ernährung
an Schulen*

SCHUBZ
Umwelt, Bildung, Zukunft

verlag
edition erlebnispädagogik
lüneburg

Urheberrechtlich geschütztes Material

Projekt des Wiesbadener "Runden Tisches Schule & Gesundheit"



Ernährungsbildung kann Akzeptanz des Angebots unterstützen

- ✓ fächerübergreifend und in fast allen Fächern möglich
- ✓ der „trojanische Weg“
- ✓ im Rahmen von ganztägigem Lernen
- ✓ schmecken lernen – sensorisches Neuland erleben

Ernährungsbildung

■ Ernährungsbildungsangebote im Unterricht:

→ im Schulunterricht Wissen vermitteln
und damit gesundheitsförderliches Verhalten
ermöglichen

■ Essen und Trinken in der Schule als gelebte Ernährungs- und Verbraucherbildung

→ im Unterricht vermittelte physiologischen
Zusammenhänge von Lebensmittelkonsum
und Gesundheit spiegeln sich im Angebot wieder

→ Esskultur, soziales Miteinander und Entspannung

Verknüpfung beider Aspekte

Speisesaal um 12.20 Uhr



Beispiel Rudolf Koch Schule Offenbach (Gymnasium)

- ✓ Chemieprojekt
- ✓ Zuckergehalt von Energiedrinks und allgemein Problematik von Farbstoffen
- ✓ Farbstoffe und Säuren isolieren und bestimmen

Mitbestimmung / Mitgestaltung: Ebenen und Felder der Beteiligung

- ✓ Gestaltung der Räume und des Ambientes
- ✓ Entscheidung über das Essen
- ✓ Herstellung (Schüler kochen für Schüler)
- ✓ Ausgabe / nach dem Essen
- ✓ Verwaltung / Abrechnung / Dienstleistung

