



# Gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung für alle Kinder – Herausforderung und Chance zugleich

**Dr. Ulrike Kreinhoff**  
**Sektion Hessen – DGE e. V.**

# Agenda



- Hintergrund
- Ziele des DGE-Qualitätsstandard
- Aktualisierung des DGE-Qualitätsstandard
- Schulverpflegung: Eine Chance für mehr Gesundheit **und** Nachhaltigkeit
- Optimale Lebensmittelauswahl
- Qualität der Schulverpflegung
- Ernährungsbildung

- **Pflicht zum Angebot eines Mittagessens** für jede Ganztagschule  
(Beschluss der KMK 2004)
- **Richtlinie für ganztägig arbeitende Schulen** und deren Folgen  
(§ 15: Erlass vom 13. April 2018)
- **keine** inhaltlichen Regelungen im hessischen Schulgesetz
- im Rahmen von **Schule und Gesundheit des HKM** ist der DGE-Qualitätsstandard **die** Empfehlung für hessische Schulen und wurde schon 2009 an alle Schulen verschickt
- im Saarland, Berlin und Thüringen ist der DGE-Qualitätsstandard schon **verpflichtend**

# Richtlinie für ganztägig arbeitende Schulen in Hessen (nach §15 Hessisches Schulgesetz)



## Planungskonzept für ein warmes Mittagessen zusammen mit dem Schulträger:

- Das Angebot eines warmen und gesundheitlich ausgewogenen Mittagessens ist eingerichtet.
- Eine Qualitätssicherung des Mittagessenkonzepts wird durch eine regelmäßige Evaluation gewährleistet.
- Das Konzept zur ausgewogenen und gesunden Ernährung wird über den ganzen Tag umgesetzt.

# Hintergrund



- ca. 25 % der Schüler frühstücken nicht
- häufig unzureichende Flüssigkeitszufuhr

➤ **Frühstück + Flüssigkeitszufuhr verbessern  
Konzentration und Leistungsfähigkeit**

- Schulen bieten häufig an, was schmeckt
- Vorliebe für „Pi Pa Po“
- gesunkene Bedeutung fester Mahlzeiten

➤ **Beitrag zu Übergewicht und Adipositas**



## Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

- 15,6 % der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig, davon 6% adipös (Mädchen im Ø 5,5 %, Jungen im Ø 6,3 %)
- seit der Basisuntersuchung 2003 - 2006 nur geringfügige Veränderungen
- Übergewicht bleibt häufig über Jahre bestehen
- kann nur mit großen Anstrengungen wieder reduziert werden

Quelle: Schienkiewitz A et.al: Übergewicht und Adipositas im Kindes-und Jugendalter, Querschnittsergebnisse und Trends aus KIGGS Welle 2 (2014-2017), in : RKI(Hrsg.): Journal of Health Monitoring 3(1), 2018, S.16-21

# Ziele



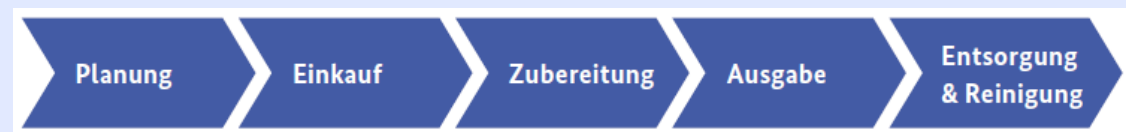
- Verbesserung und Sicherung eines gesundheitsförderlichen und nachhaltiges Verpflegungsangebot gestalten
- Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen verbessern
- Verknüpfung zur Ernährungs- und Verbraucherbildung herstellen und
- Verhaltens- und Verhältnisprävention auf den Weg bringen
- **Schnittstellenmanagement** als Basis eines **Verpflegungskonzeptes**



# Aktualisierung des DGE- Qualitätsstandards 2020



- Gesundheitsförderung **und** Nachhaltigkeit als Maßstab für gute Verpflegungsqualität
- Nachhaltigkeit auch in der Lebensmittelauswahl als Beitrag zum Klimaschutz
  - Blick auf die gesamte Wertschöpfungskette
  - Blick auf die Prozesskette der Verpflegung, im Idealfall eingebettet in ein Verpflegungskonzept



- **Qualitätsentwicklung** der Schulverpflegung als Prozess begreifen



# Schulverpflegung: Eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit



## Treibhausgasemissionen im Bereich der Schulküchen<sub>1</sub>:



**Mögliches Einsparpotenzial: 40 %**

<sub>1</sub> Quelle: KEEKS-Projekt

# Schulverpflegung: Eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit



- Gemeinschaftsverpflegung hat eine **große Hebelwirkung** in Bezug auf die Förderung von **Gesundheit** und **Nachhaltigkeit**.
- Der **Lebensmittelauswahl** kommt dabei eine Schlüsselrolle zu.
- Für die **Schonung von Ressourcen** spielen aber auch Prozesse wie Kühlen, Warmhalten sowie das **Vermeiden von Speiseresten** eine Rolle.
- Die **Reduktion des Einsatzes tierischer Lebensmittel** ist aus Sicht der Gesundheitsförderung UND Nachhaltigkeit sinnvoll.

# Schulverpflegung: Eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit



## Treibhausgasemissionen bei der Produktion von Lebensmitteln

 Pflanzliche Lebensmittel (z. B. Getreide, Gemüse, Obst)

 Tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte)

→ **Unterschiede ZWISCHEN Lebensmittelgruppen**

# Schulverpflegung: Eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit



- Frühstück: als Brotbox von zu Hause oder in der Schule
- Zwischenmahlzeiten: am Vormittag und am Nachmittag
- Die Komponenten sind aufeinander abgestimmt, d.h. zum Beispiel bei einer 5-Tage-Verpflegung werden 10xObst/5 Tage für Frühstück und Zwischenmahlzeiten empfohlen
- Auf den Tag verteilt heißt das: 2xObstmahlzeiten, die flexibel verteilt werden können

# Optimale Lebensmittelauswahl



## DGE-Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung

- DGE-Ernährungskreis
- Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide
- 10 Regeln der DGE



DGE-Ernährungskreis®,  
Copyright: Deutsche  
Gesellschaft für Ernährung,  
Bonn.

## Grundlage:



- D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
- evidenzbasierte Leitlinien der DGE zur Fett- und Kohlenhydratzufuhr

↪ **Optimale Lebensmittelauswahl und Häufigkeiten**

↪ **Gezielte Auswahl in Bezug auf die Nachhaltigkeit**



# Was ist neu bei der Lebensmittelauswahl?



- Aufnahme von Kriterien für eine **ovo-lacto-vegetarische Kost**
- **Weniger Fleisch & Wurst**
- Einsatzhäufigkeiten für **Hülsenfrüchte**
- Empfehlung für **Nüsse und Saaten**
- Mehr Spielraum beim **Fettgehalt von Milchprodukten**
- Einbezug von **fettreichem Süßwasserfisch**

# Optimale Lebensmittelauswahl



## Milch und Milchprodukte

### Warum Angabe des absoluten Fettgehaltes?

- gibt tatsächlichen Fettgehalt wieder
- bessere Vergleichbarkeit pro 100 g
- ist Teil der verpflichtenden Nährwertkennzeichnung

**GUT ZU  
WISSEN**

Käse	Fett in Trockenmasse (%)	Fett absolut (%) g/100g
Ricotta	➡ 45	➡ 12
Gouda	➡ 45	➡ 25
Blauschimmelkäse	50	30
Frischkäse	60	31

Quelle: DGEexpert, Kleine Nährwerttabelle

## Exkurs: Proteinzufuhr bei Kindern und Jugendlichen

↳ Reduzierung der Häufigkeit und Menge von Fleisch und Wurstwaren

### ESKIMO-II-Studie:

- 50 % der Kinder nehmen täglich mehr als das Doppelte der empfohlenen Proteinzufuhr auf
- etwa 50 % des Proteins stammt aus tierischen Lebensmitteln
- mögliche Folgen: Übergewicht, frühes Eintreten der Pubertät
- aufgrund mangelnder Datenlage gibt es keine Aussage zu tolerierbarer Gesamtzufuhrmenge
- aber: Begrenzung des Referenzwerts für Protein in der GV auf das 2,5-fach aus präventiven Gründen durch DGE



# Optimale Lebensmittelauswahl



Fleisch, Wurst, **Fisch**, Eier



- reich an **Protein**
- viele **langkettige Omega-3-Fettsäuren** in fettem See- und Süßwasserfisch wie Hering, Forelle, Lachs oder Makrele
- reichlich **Jod** in Seefisch wie Kabeljau, Schellfisch oder Seelachs
- **Viele Fischarten sind überfischt!**  
→ Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen bevorzugen, z. B. mit Kennzeichnung:
  - Marine Stewardship Council (MSC)
  - Aquaculture Stewardship Council (ASC)



## Gehalte an EPA und DHA in fetten Süßwasser- und Seefischen

	EPA (mg/100 g)	DHA (mg/100 g)
Forelle	424	600
Karpfen	106	155
Lachs	593	1155
Hering	740	1170
Makrele	588	793

Quelle: Sourci, Fachmann, Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, 8., revidierte und ergänzte Auflage, Stuttgart 2016

**GUT ZU  
WISSEN**

# Optimale Lebensmittelauswahl



## Getränke



- Trinkwasser während des Schulalltags möglichst kostenfrei anbieten z. B. durch
  - Trinkwasserspender,
  - Wasserbrunnen,
  - Trinkecken im Klassenraum
- Trinkwasser aus der Leitung statt abgefülltem Wasser
  - ↳ Verpackungsmaterialien und Transportwege entfallen

**PRAXIS  
-  
TIPP**



# Speiseplanoptimierung



- Zum Trinken auf Leitungswasser umsteigen
- Hülsenfrüchte in unterschiedlicher Form anbieten
- Gemüsekomponenten um Nüsse und Samen erweitern
- Vermehrt vegetarische oder auch vegane Tage einlegen
- Einsatz von regionalen, saisonalen und Bio-Produkten
- Beschränken der ressourcenintensiven Fleischkomponenten
- Erhöhen des (grünen) Gemüseanteils z.B. durch 5 am Tag
- Austausch von einzelnen Komponenten gegen eine ökologischere, fairere Zutat
- Bei Produkten, die sich nicht austauschen lassen, den Anteil an der Gesamtportion verändern



Quelle: Twitter.de

## Schnittstellenmanagement

- Verpflegung ist eine **Gemeinschaftsaufgabe**
- verschiedene Akteure sind beteiligt



## Der DGE-Qualitätsstandard unterstützt als Teil des schuleigenen Verpflegungskonzepts

- Verpflegungskonzept definiert schul- bzw. trägerspezifische Anforderungen an die Verpflegung, beschreibt das Mahlzeitenangebot und berücksichtigt Strukturen
- DGE-Qualitätsstandard definiert dabei die Kriterien für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot
- Ein Verpflegungskonzept beantwortet die Frage: Wer wird wann wo und wie verpflegt?

Verknüpfung des Verpflegungsangebots mit darauf abgestimmten Lerninhalten

- Sensibilisierung der Schüler\*innen
- Befähigt eine fundierte Entscheidung über die eigene Speisewahl treffen zu können
- dauerhaften und bewussten Umgang mit Gesundheit und den Ressourcen dieser Erde

## „Schulverpflegung ist gelebte Ernährungsbildung“

- Einrichtung von Fachräumen, wie Lehrküchen, Geschmackslabore
- Projektwochen zum Thema Umwelt und klimagesunde Ernährung
- Einrichtung eines Schulgartens
- Besuch eines Bauernhofs oder lebensmittelverarbeitenden Betriebes



# Schule... ein zentraler Ort für Prävention und Gesundheitsförderung



- Verpflegung muss in das pädagogische Gesamtkonzept integriert werden
- Lebenszeitliche Prägung von Geschmacks- und Handlungsmustern für Gesundheit und Nachhaltigkeit
- Besondere Bedeutung kindlicher Ernährungserfahrungen
- Investition in die Zukunft
- Vielversprechender Bildungseffekt
- Alle Kinder und Jugendlichen werden erreicht
- Positive Geschmackserlebnisse können Impulse für die eigene Speisenplanung zu Hause setzen

## Gemeinsames Essen und Trinken fördert

- soziale Bindungen
- Zusammenhalt
- Psychisches Wohlbefinden
- Leistungsfähigkeit

# Angebote für Schulen – Erfahrungen mit den Akteur\*innen der Schulen



- Umsetzung des DGE-Qualitätsstandard im Schnittstellenmanagement mit allen Akteur\*innen der Schulgemeinde
- Seminare für Küchen-Teams, Caterer
- Schulung für pädagogische Mitarbeiter\*innen in der Essensbetreuung
- Beratung zur Installierung eines Frühstücks
- Vegetarisch kochen in Theorie und Praxis mit Schüler\*innen



# Fazit und Chancen



- Ganze Schulgemeinde muss **fit gemacht** werden  
→ Was ist eine gute Verpflegung/Verpflegungskonzept?
- Schulgemeinde muss **Qualitätsanforderungen der Schulverpflegung kennen und überprüfen** können, z.B. über die Checkliste
- **Alle** müssen aktiv mit einbezogen werden, z.B. durch einen **Qualitätszirkel/Verpflegungsausschuss** oder Befragungen
- **Herausforderung**: 1 Fleischportion/Woche
- Qualität der Schulverpflegung ist neben der Qualität des Anbieters abhängig vom **Engagement** der Schulgemeinde  
→ hier könnte Klimaschutz und Nachhaltigkeit ein Türöffner sein
- **Caterer** muss eine gesundheitsfördernde Verpflegung kennen und **und** das Ausgabepersonal fit sein für schülergerechte Ansprache

# Noch Fragen/Anmerkungen?

