das gute Schulbuffet

gesund. biologisch. up to date.

Von der Idee zur Umsetzung

Praxis-Leitfaden für alle, denen die Jause in der Schulpause am Herzen liegt

gutessen consulting

lebensministerium.at

Zukunft bauen.
EINE INITIATIVE ZUR BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

ÖGE

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber & Copyright:
Kaiblinger & Zehetgruber OEG – gutessen consulting
1070 Wien, Ahornergasse 3/15, www.gutessen.at

AutorInnen:
Alexandra Hofer – Österreichische Gesellschaft für Ernährung (Kapitel „Die optimale Schuljause“ und „Mit Verstand trinken“)

Karin Kaiblinger, Rosemarie Zehetgruber – gutessen consulting (Konzept, Text & redaktionelle Leitung)

Bildnachweis: S. 5, 9, 11, 12, 16, 19, 20, 21: gutessen consulting
S. 7: Alexandra Hofer, ÖGE
S. 18: Weichselbaumer/Hofbauer

Grafische Gestaltung: Dietmar Stiedl

Druck: Gugler print & media

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft

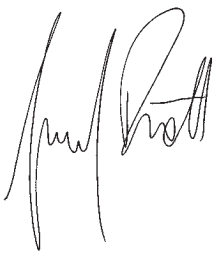
September 2006

Vorwort

In der Schule wird gelernt, gearbeitet, gespielt, gegessen, einfach gelebt. Kinder, Jugendliche und Lehrpersonen verbringen viele Stunden des Tages im Schulgebäude und nehmen hier auch ihre Mahlzeiten ein.

Wer in der Schule konzentriert arbeiten und Leistungen erbringen soll, braucht eine gute und gesunde Verpflegung. Denn es ist ganz klar – was wir essen, beeinflusst die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Neben den Familien übernehmen auch die Schulen eine wichtige Funktion bei der Vermittlung eines ausgewogenen Essverhaltens, und im Schulalltag kann vieles zur Verbesserung der Ernährungssituation beigetragen werden. Es greift allerdings zu kurz, Ernährung, Gesundheit und Ökologie nur im Rahmen des Unterrichtes oder in Projekten zu behandeln. Was gelernt wird, muss auch im Alltag erlebbar gemacht werden. Ein attraktives Getränke- und Jausenangebot mit hochwertigen Lebensmitteln am Schulbuffet bietet SchülerInnen die Möglichkeit, im Alltag auszuprobieren, was schmeckt und noch dazu gesund ist. Zudem lernen sie hochwertige Lebensmittel aus Österreichs Regionen kennen und schätzen.

Ich wünsche allen SchülerInnen, Lehrpersonen, ElternvertreterInnen, Schulverwaltungen und -trägern, kurz: all jenen, denen das tägliche Jausenangebot in Schulen ein Anliegen ist, gutes Gelingen und viel Erfolg, damit das Ziel einer ausgewogenen Ernährung mit hochwertigen Lebensmitteln aus der Region auch im Angebot ihres Schulbuffets Realität wird. Der vorliegende Leitfaden soll Ihnen hierzu ein praxisgerechtes Werkzeug für ein gutes, nachhaltiges Schulbuffet in Ihrer Schule sein.



Josef Pröll
Landwirtschafts- und Umweltminister

Inhaltsverzeichnis

Warum dieser Leitfaden? 5
Die optimale Schuljause 6
Mit Verstand trinken 8
Regional, biologisch, fair 10
Gut besucht oder voll daneben 12
Erfolgreich & den Preis wert 14
7 Schritte zum guten Schulbuffet 16
Sortiments-Check am Schulbuffet 22
Lebensmittelhygiene am Schulbuffet 24
Nützliche und wichtige Adressen 25

Warum dieser Leitfaden?

Die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung für Kinder und Jugendliche ist unbestritten. Die Wirklichkeit schaut leider oft anders aus: Fettes und Süßes steht (zu) oft auf dem Pausenplan. Dabei sollen die SchülerInnen fit und munter statt müde oder zappelig sein. Immer mehr Schulen und Eltern suchen daher Wege, die Pausenverpflegung aufzuwerten.

Jause: Energie für einen erfolgreichen Schultag

Unser Gehirn denkt „biochemisch". Es gewinnt aus Nährstoffen Energie und bildet Botenstoffe. Fehlen Wasser und Nährstoffe, sind SchülerInnen unaufmerksamer, langsamer, müder und machen bei Rechen-, Seh- und Sprachaufgaben mehr Fehler.

Jause: Aktive Gesundheitsförderung

Gesundheitsstatistiken zeigen: Mit Ernährung assoziierte Krankheiten manifestieren sich zunehmend bereits im Schulalter. Die Zahlen für Übergewicht und Diabetes bei Kindern sind alarmierend[1]. 30 bis 40 % der PflichtschülerInnen frühstücken nicht regelmäßig zuhause[2], bis zu 40 % der Kinder essen kaum Obst oder Gemüse[3]. In der Vermittlung eines ausgewogenen Essverhaltens übernehmen Schulen eine immer wichtigere Funktion. Sie betrachten Gesundheits- und Verbraucherbildung als wichtige pädagogische Herausforderung. Was gelernt wird, muss auch im Alltag erlebbar gemacht und vorgelebt werden. Zum Beispiel bei der täglichen Schuljause.

Jause: Umwelt- und Klimaschutz am Buffet

Eine bewusste Sortimentsgestaltung – mit Produkten aus der Region, biologischen und fair gehandelten Lebensmitteln – unterstützt die Einsparung von Transportkilometern und schützt Klima und Böden. Der regionale Einkauf erhält zudem Wirtschaftskraft und Wertschöpfung für die damit verbundenen Arbeitsplätze in der Region.

Viele Anforderungen

Wenn es um die Jause geht, liegen die Vorstellungen der Erwachsenen und der SchülerInnen oft weit auseinander: Eltern, PädagogInnen und SchulärztInnen wünschen sich gesunde, preiswerte Angebote, die den Kindern schmecken und deren altersgemäße Entwicklung sowie die schulischen Leistungen optimal unterstützen. SchülerInnen hingegen suchen beim Schulbuffet oft einfach rasche Energie – praktisch zu essen und attraktiv verpackt. BuffetbetreiberInnen wiederum stehen häufig dazwischen: Sie brauchen zufriedene KundInnen für ihren wirtschaftlichen Erfolg. Wie können all die Ansprüche unter einen Hut gebracht werden?

Schritt für Schritt zum guten Schulbuffet

Der vorliegende Leitfaden gibt ganz konkrete Hilfestellung auf dem Weg zum guten Schulbuffet, zur strukturell in der Schule verankerten guten Schuljause. Der erste Teil der Broschüre widmet sich dem Sortiment: Was kann und soll ein gutes Schulbuffet bieten? Der zweite Teil bietet praktische organisatorische Hilfestellung für die Verbesserung oder Neueinrichtung einer Pausenverpflegung.

1 mehr dazu im Ersten Österreichischen Adipositasbericht 2006: www.welldone.at/content/page.asp?id=1016 (gesichtet am 13. 9. 2006)

2 2. Wiener Ernährungsbericht, 2005

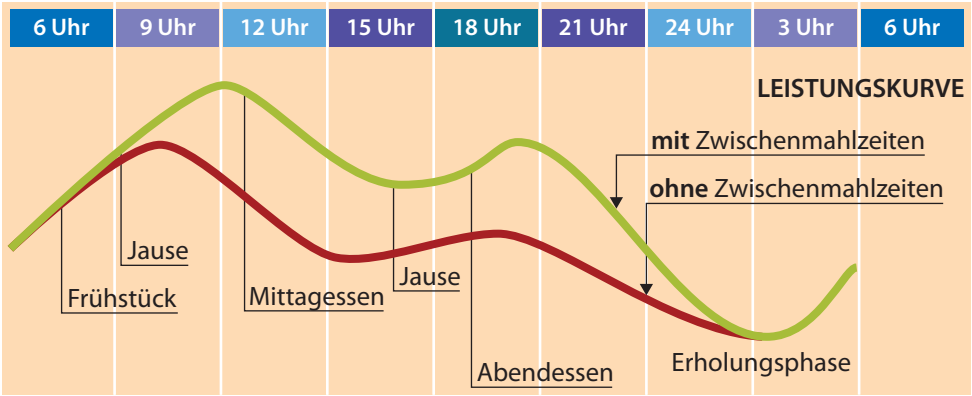
3 WHO-HBSC Survey 2001 www.univie.ac.at/lbimgs/projekte/survey6.html (gesichtet am 13. 9. 2006)

Die optimale Schuljause

Ein richtig zusammengestelltes Schulbuffet leistet einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung und hilft mit, Fehl- und Überernährung vorzubeugen.

Für einen guten Start in den Tag!

Kinder und Jugendliche benötigen ausreichend Energie und Nährstoffe, um in der Schule volle Leistung erbringen zu können. Ein ausgewogenes Frühstück und die Jause in der Schule füllen die Energiespeicher für den gesamten Vormittag und tragen zu einer gleichbleibenden Leistungsfähigkeit bei. Regelmäßiges Essen ist für SchülerInnen besonders wichtig, da ihre Energiereserven schneller verbraucht sind als die von Erwachsenen.



Klug und fit essen

SchülerInnen, die vormittags zwei Mahlzeiten essen, sind nachweislich konzentrierter, aufnahme- und leistungsfähiger.

Nutrition Reviews 2004, Ernährung aktuell, Ausgabe 3/2005

Mahlzeitenverteilung und Energiebedarf

Augenmerk auf's Frühstück

Wussten Sie, dass Frühstück und Jause die wichtigsten Mahlzeiten des Tages sind?

SchülerInnen benötigen täglich drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten: Frühstück, Schuljause, Mittagessen, Nachmittagsjause und Abendessen. Das Frühstück zu Hause und die Pausenverpflegung ergänzen sich und liefern gut ein Drittel der täglich benötigten Energie und Nährstoffe.
In der folgenden Tabelle ist angeführt, welche Kalorienmenge SchülerInnen pro Tag benötigen und wie viel davon am Vormittag aufgenommen werden sollte.

Die Frühstücksregel

Ein eher sparsames Frühstück zuhause kann durch eine reichhaltigere Jause in der Schule ausgeglichen werden und umgekehrt. Es wird jedoch empfohlen, nicht nüchtern aus dem Haus zu gehen, sondern wenigstens ein Glas Milch, Kakao oder Saft zu trinken. Wenn kein Frühstück verzehrt wird, sind ein belegtes Brot oder ein Jogurt als Vormittagsverpflegung für SchülerInnen nicht ausreichend.

Alter	männl. kcal pro Tag	männl. kcal pro Vormittag	weibl. kcal pro Tag	weibl. kcal pro Vormittag
7 bis unter 10	1900	665	1700	595
10 bis unter 13	2300	805	2000	700
13 bis unter 15	2700	945	2200	770
15 bis unter 19	3100	1085	2500	875

D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2001

Die in der Tabelle angeführten Kalorienmengen sind Durchschnittswerte. Der tatsächliche Energiebedarf ist von weiteren Faktoren wie z. B. Größe, Gewicht, Wachstumsphase und der körperlichen Aktivität abhängig.

So könnte Frühstück und Schuljause für 7- bis 10-Jährige aussehen:

- 200 ml Milch
- 1 Vollkornbrot mit magerer Wurst
- 1 Vollkornbrot mit Frischkäse oder Marmelade
- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine Karotte
- 2 bis 3 Becher Wasser

Grundsätze für die Lebensmittelauswahl beim Schulbuffet

- Energiearme oder energiefreie Getränke wählen. Diese sind bessere Durstlöscher als stark zuckerhaltige Erfrischungsgetränke (z. B. Limonaden und Eistees)
- Brot aus Vollkornmehl oder mit hohem Schrotanteil sowie Getreideprodukte wie Müsli ohne Zuckerzusatz bevorzugen. Diese sättigen gut und enthalten wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- Frisches, rohes Obst und Gemüse ist reich an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Wird bereits am Vormittag reichlich Obst und Gemüse gegessen, ist die empfohlene Menge von täglich fünf Portionen leichter zu erreichen.
- Täglich Milch und Milchprodukte auswählen. Sie enthalten viel Calcium, das für das Knochenwachstum der Kinder und Jugendlichen unentbehrlich ist.
- Fettarme Käse- und Wurstsorten bevorzugen.
- Schokoriegel, Schnitten oder Müsliriegel sind weniger empfehlenswert, da sie meist sehr fett- und zuckerreich sind.
- Salzige Knabbereien und Snacks (z. B. Chips, Kräcker) enthalten häufig zu viel Fett.
- Mit sichtbaren Streichfetten sparsam umgehen, auch auf versteckte Fette in Torten, Kuchen und Kleingebäck (z. B. Blätterteig) achten.
- Möglichst wenig verarbeitete Produkte auswählen. Viele Fertigprodukte sind zu süß, zu fettig oder zu salzig. Frische Lebensmittel sind nährstoffreicher und erhöhen die Geschmacksvielfalt.

Tipp ***Sparsam: fettreiche Lebensmittel und Süßwaren***
Mäßig: tierische Lebensmittel
Reichlich: pflanzliche Lebensmittel

© DGE

Der DGE-ÖGE-Ernährungskreis bietet eine einfache und schnelle Orientierung für eine gesundheitsbewusste Lebensmittelauswahl.

→ *siehe auch Empfehlungen im Sortiments-Check Schulbuffet, Seite 22, und auf www.oege.at*

Die richtige Portionsgröße

Ein einfaches und geeignetes Maß für die richtige Portionsgröße ist die Hand. Kleine Kinder mit kleinen Händen brauchen weniger Nahrung. Jugendliche haben größere Hände und einen größeren Appetit. Eine Portion Brot entspricht einer handflächengroßen Scheibe, und eine Portion Obst entspricht einer Hand voll.

Tipp ***Die Speisen möglichst in appetitlichen Portionen anbieten. SchülerInnen wählen nach optischen Reizen, Geruch und Geschmack aus.***

Sind Kinderlebensmittel besser?
Die von der Werbung meist als gesunde Zwischenmahlzeit propagierten Kinderlebensmittel tragen Aufschriften wie z. B. „Kinder", „für Kids" und locken durch bunte Verpackungen oder beigelegtes Spielzeug. Sie bieten jedoch für die Ernährung der Kinder keinen Vorteil gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln. Häufig zeichnen sie sich lediglich durch einen höheren Fett- und Zuckergehalt sowie durch kleinere Portionen aus. ExpertInnen kritisieren die nicht immer nötigen Anreicherungen mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Mit Verstand trinken

Klug und fit trinken
SchülerInnen, die mehr trinken, schneiden in Prüfungssituationen besser ab.

Nichts beeinträchtigt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit so rasch wie Flüssigkeitsmangel. Bereits geringe Defizite führen zu Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Kreislaufproblemen und Verstopfung. Durst ist immer ein Signal, dass bereits ein Flüssigkeitsdefizit besteht. Es wird empfohlen zu trinken, bevor sich Durstgefühl einstellt.

Flüssigkeitsbedarf von SchülerInnen

Alter	*ml pro Tag*
7 bis unter 10	*970*
10 bis unter 13	*1170*
13 bis unter 15	*1330*
15 bis unter 19	*1530*

D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2001

Der Körper braucht täglich etwa zwei Liter Flüssigkeit. Ein Teil dieser Verluste kann durch feste Nahrung ersetzt werden, der Rest sollte über Getränke zugeführt werden.

Bei Hitze oder starker körperlicher Belastung kann diese Menge um das drei- bis vierfache ansteigen.

Tipp ***Trinken nicht nur in den Pausen, sondern auch während des Unterrichtes ermöglichen.***

Welche Getränke sind sinnvoll?

Die Auswahl des richtigen Durstlöschers fällt aufgrund des breiten Angebotes nicht immer leicht. Dabei haben SchülerInnen andere Bedürfnisse und Wünsche als Erwachsene.

Geeignet sind: (Kalorienangaben ø je 100 ml)	**Weniger geeignet sind:** (Kalorienangaben ø je 100 ml)
• Leitungswasser (0 kcal) • kohlensäurearmes Mineralwasser (0 kcal) • ungesüßte Früchte- oder Kräutertees (0 kcal) • verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (etwa 18 kcal)	• Limonaden (42 kcal) • Colagetränke (42 kcal) • Wellnessgetränke (3 bis 18 kcal) • Energy Drinks (47 kcal) • Isotonische Getränke (25 kcal) • Eistee (34 kcal) • Light-Getränke (0 bis 10 kcal)

Kaffee ist für jüngere SchülerInnen nicht geeignet. Alkoholhaltige Getränke sind in der Schule selbstverständlich untersagt.

Kiefer, I.: Die Kalorienfibel, 2003; AK Wien: Erhebung „Erfrischungsgetränke und Eistees", 2006

Milch gehört dazu
Milch ist reich an lebensnotwendigen Nährstoffen. Sie gilt jedoch nicht als Getränk zum Durstlöschen, sondern als nährstoffreiches Lebensmittel.

Leitungswasser oder Mineralwasser?

Leitungswasser ist eines der bestkontrollierten Lebensmittel und das Getränk erste Wahl. Mineralwässer können aufgrund ihrer speziellen Zusammensetzung zur gezielten Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen beitragen.

Bei einer insgesamt ausgewogenen Ernährung ist das Trinken von Mineralwasser nicht erforderlich. Mineralwasser hat zwar den Vorteil, dass es den Körper mit zusätzlichen Mineralstoffen wie Calcium und Magnesium versorgen kann, nachteilig sind jedoch die oft hohen Konzentrationen an weniger wünschenswerten Mineralstoffen wie z. B. Natrium.

Besonders geeignet für SchülerInnen im Wachstum sind Mineralwässer mit einem Calciumgehalt von > 150 mg/l.

Leitungswasser ist in der Schule beinahe in jedem Klassenraum verfügbar. Es fallen weder Abfälle noch zusätzliche Kosten an.

Welche Trinkgefäße sind geeignet?

Für das Trinken in der Schule eignen sich am besten stabile Kunststoffbecher. Diese können lange verwendet und auch gefahrlos selbst gespült werden. Das hygienische Spülen der Becher sollte anfangs kontrolliert werden.

Tipp ***Getränke in Sichtweite animieren zum regelmäßigen Trinken. PädagogInnen, die zwischendurch ganz selbstverständlich einen Schluck Wasser trinken, gehen mit gutem Beispiel voran.***

Für jedes Kind einen eigenen Becher
Es eignen sich Becher in freundlichen, bunten Farben oder mit unterschiedlichen Motiven und Mustern.

Anzeige

Eine Information des Lebensministeriums

«Bewusst kaufen.
Besser leben.
Die Nachhaltigen Wochen.»

DAS BRINGT'S. NACHHALTIG.
EINE INITIATIVE DES LEBENSMINISTERIUMS

Eine Aktion, die Schule machen könnte

Worum geht es bei der Aktion?

Die **„Nachhaltigen Wochen 2006"**, die auch heuer wieder von 15. September bis 15. Oktober in ganz Österreich unter dem Motto „Bewusst kaufen. Besser leben." stattfinden, sind eine Initiative des Lebensministeriums, in Kooperation mit dem österreichischen Einzelhandel (Handelsketten und selbstständige Kaufleute) und zahlreichen anderen Partnern. Lebensmittelhandel und -hersteller, Drogerien, Elektrohändler, Baumärkte und Bäckereien haben sich im Rahmen der Aktion bereit erklärt, mit **der Wort-Bild-Marke „Das bringt's. Nachhaltig."** in ihrer Eigen-Werbung auf Bioprodukte sowie regional erzeugte, fair gehandelte und umweltschonende Produkte hin zu weisen. Ziel der „Nachhaltigen Wochen" ist es, den **Konsum von nachhaltigen Produkten zu forcieren und in der Bevölkerung mehr Bewusstsein dafür zu schaffen:** Wer Waren aus deklariert fairem Handel kauft, übernimmt globale Verantwortung und trägt zur Verringerung von Armut bei, wer Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft kauft, schützt sich und unsere Umwelt, wer auf regionale heimische Qualität im Einkaufskorb setzt, sorgt für weniger Verkehrsbelastung, sichert Arbeitsplätze und die Wirtschaftskraft in den ländlichen Regionen. Durch den bewussten Griff ins Einkaufsregal haben wir als KonsumentInnen einen positiven Einfluss auf die Entwicklung unserer Lebens- und Wirtschaftsweise!

Ein gutes Schulbuffet – Auch das bringt's. Nachhaltig!

Im Rahmen der Nachhaltigen Wochen 2007 können auch die Schulen aktiv werden! Ebenso wie in den Handelsregalen im Supermarkt können im Aktionszeitraum von 15. September bis 15. Oktober nachhaltige Produkte (bio, regional, fair gehandelt, umweltschonend) im Buffetsortiment mit der Wort-Bild Marke „Das bringt's. Nachhaltig." ausgelobt und verstärkt beworben werden. Dazu können spezielle Hinweisschilder angefordert werden, auch Plakate und Informationsmaterial werden zur Verfügung stehen. Mehr Informationen zu den Nachhaltigen Wochen und zu „nachhaltigen Produkten" finden Sie unter www.nachhaltigewochen.at.

«Haben Sie Interesse, sich mit dem guten Schulbuffet in Ihrer Schule an den **Nachhaltigen Wochen 2007** *zu beteiligen und damit zu mehr Bewusstsein für nachhaltigen Konsum in Ihrem Umfeld beizutragen?»*

Dann melden Sie sich bitte im Lebensministerium bei:
Dr. Barbara Schmon (PL) oder Mag. Rita Trattnigg
Barbara.Schmon@lebensministerium.at;
Rita.Trattnigg@lebensministerium.at
Tel: 01 51522 DW 1640 oder 1309

Regional, biologisch, fair

Was gegessen wird, beeinflusst – auf dem Weg vom Acker bis zum Teller – Umwelt und soziale Bedingungen. Dabei handelt es sich um eine wechselseitige Beziehung, denn der Zustand von Wasser, Luft, Böden und Klima wirkt sich wiederum auf die Lebensmittelqualität der Menschen aus.

Am Schulbuffet werden beträchtliche Mengen an Lebensmitteln und Getränken abgesetzt. Eine nachhaltige Sortimentsgestaltung unterstützt direkt und indirekt, dass

- die SchülerInnen bedarfsgerecht versorgt werden
- die Wertschöpfung im Ort und der Region erhöht wird
- in der Region Arbeitsplätze erhalten oder sogar neu geschaffen werden
- Millionen von Transportkilometern gespart werden
- Klima und Böden geschützt werden
- das Thema Nachhaltigkeit „en passant" beim täglichen Jausnen „verinnerlicht" wird
- das Essen besonders gut schmeckt

Nachhaltiges Schulbuffet

- *Saisonales aus der Region einkaufen*
- *Biologische Lebensmittel bevorzugen*
- *Verpackungsabfall reduzieren*
- *Produkte aus Fairem Handel wählen*

Essen mit mehr Qualität

Biologisch

Bio-Lebensmittel schmecken besonders gut. Das Zusatz-Plus: Nur die biologische Landwirtschaft garantiert eine Lebensmittelproduktion, die ganz ohne chemisch-synthetische Dünge-, Spritz- und Keimhemmungsmittel und ohne vorbeugende Medikamentengaben in der Tierhaltung auskommt.

Bio ist garantiert gentechnikfrei, Lebensmittelbestrahlung ist untersagt. Kritische Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker sind für Bio-Erzeugnisse gänzlich verboten.

Bio ist auch aktiver Artenschutz – von einfachen Bakterien bis hin zu Säugetieren. Auf Bio-Flächen sind z. B. über 40 % mehr Vögel und fünf Mal so viele Wildkräuter als auf konventionell bewirtschafteten Flächen zu finden.[1]

Bio-Lebensmittel erkennen Sie an der Kennzeichnung „aus biologischer Landwirtschaft".

Grundsätze im Bio-Landbau

- *Artgerechte Tierhaltung und Artenschutz*
- *Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel*
- *Verbot leicht löslicher Mineraldünger*
- *Verbot von Gentechnik und Bestrahlung*

1 *David G. Hole et al.: Does organic farming benefit biodiversity? 2004*

Tipp ***Erhöhen Sie den Bio-Anteil beim Schulbuffet! Setzen Sie sich ein konkretes Ziel (z. B. 30 % Bio-Anteil)!***

Regional

Erdbeeren im Jänner, Zucchini im April – wir sind daran gewöhnt, das ganze Jahr über die volle Palette an Obst und Gemüse zur Verfügung zu haben. Viele Lebensmittel haben weite Transportwege hinter sich, bis sie bei uns im Regal landen. Die Transporte erfordern große Mengen Energie, verschmutzen die Luft und verursachen Lärmbelästigung und Bodenversiegelung. Und von bester Qualität sind diese Früchte längst nicht! Volles Aroma und einen optimalen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen kann Obst und Gemüse nur dann ausbilden, wenn es ausreichend Zeit und Sonne zum Reifen hat. Wer schon mal im Winter Tomaten oder Erdbeeren gegessen hat, weiß: Der Geschmack frisch geernteter Früchte ist einfach unschlagbar.

Regional einkaufen schafft Arbeitsplätze

Werden nur 10 % mehr regionale, bäuerliche Produkte gekauft, wird die Inlandsnachfrage derart angekurbelt, dass 17.000 Arbeitsplätze in Österreich neu geschaffen werden.

www.hagel.at

Tipp ***Verwenden Sie frische, reife Lebensmittel aus der Region.***

Flugtransporte belasten Umwelt enorm
Der Transport von 1 kg Obst aus Neuseeland per Flugzeug nach Europa verschlingt gleich viel Energie wie der Transport von 6.800 kg Obst aus der Region aus einem Umkreis von 100 km per LKW.
Gupfinger H., Mraz G., Werner K.: Prost Mahlzeit, 2000

Saisonal

Saisonal essen bedeutet Obst und Gemüse zu bevorzugen, das in unserer Klimazone während der jeweiligen Jahreszeit im Freiland ausreifen kann. Denn der Anbau im beheizten Treibhaus oder unter Folie erfordert einen vielfach höheren Einsatz an Primärenergie, und auch die CO_2-Emissionen liegen entsprechend höher.

Tipp ***Die Empfehlung lautet daher: Beim Einkauf auf Herkunft und Saison achten. Im Herbst ist das heimische Angebot riesig, im Winter stehen viele Lagergemüse und verschiedene Apfelsorten zur Wahl. Wann was Saison hat finden Sie z. B. im Saisonkalender der Umweltberatung: www.umweltberatung.at > Themen > Saisonal & Regional***

Erdölfresser: beheiztes Glashaus
Der Heizenergieverbrauch der in Österreich produzierten Glashaustomaten ist bis zu 13 Mal höher als der Energieverbrauch für den LKW-Transport von Importtomaten aus 3000 km entfernten Ländern.
Hahn K., Salmhofer Ch., Wind G.: Welche Paradeiser kommen aus dem Paradies, SOL 2005

Fair

Kakao, Bananen, Trockenfrüchte, Nüsse, Schokolade und vieles mehr in Fair Trade-Qualität kommen von Bäuerinnen und Bauern aus Ländern des Südens, die ohne Ausbeutung, ohne Kinderarbeit, mit gerechten Löhnen und zu fairen Bedingungen ökologisch und sozial verträglich produzieren. Dank traditioneller Anbaumethoden, Handarbeit und Auslese ist die Qualität der Lebensmittel, die mit dem Fair Trade-Gütesiegel ausgezeichnet sind, besonders hoch.

Viele Fair Trade-Produkte gibt es auch in Bio-Qualität. Achten Sie auf die Kennzeichnung. Mit dem Fair Trade Point, einem mobilen Verkaufs- und Informationsstand für fair gehandelte Produkte, bietet *Weltladen* ein konkretes Angebot für Schulen (www.weltladen.at).

Tipp ***Achten Sie auf das Fair Trade-Siegel.***

Treibhaus-Jause gefällig?
1 Glashaustomate (beheizt) konventionell *651 g CO_2*
1 Freilandtomate konventionell *6 g CO_2*
1 Bio-Tomate *3 g CO_2*
1 Apfel aus Südafrika konventionell *220 g CO_2*
1 heimischer Bio-Apfel *50 g CO_2*
mod. nach Taylor, 2001 u. Salmhofer, o. J.

Gut besucht oder voll daneben

SchülerInnen entgeht nichts
Was den SchülerInnen vermittelt wird, sollte zur Realität an der Schule passen.
So wie die Eltern sind auch die PädagogInnen unter permanenter Beobachtung. Mit ihrem Essverhalten sind sie Vorbild. Auch beim Schulsponsoring darauf achten, ob und welche Lebensmittelfirmen werben dürfen.

Stellen Sie sich Folgendes vor: Mit viel gutem Willen und Entscheidungskraft wird das Jausenangebot gesünder und ökologischer gestaltet. Doch was machen die undankbaren SchülerInnen? Sie boykottieren das Buffet! Äpfel? Werden nicht gekauft. Bio-Weckerl? Zu teuer! Die BuffetbetreiberInnen bleiben auf ihrer Ware sitzen, die SchülerInnen laufen scharenweise zur (unreglementierten) Konkurrenz über! Besser alles beim Alten lassen?

Ein gutes Schulbuffet ist natürlich nur dann gelungen, wenn es auch gut geht. Doch was wünschen sich Kinder und Jugendliche? Wie ist diese Zielgruppe am Lernort Schule für ein besseres Ernährungsverhalten zu motivieren?

Patentrezepte gibt es keine. Jede Altersgruppe, jedes Schulsetting hat unterschiedliche Möglichkeiten und Erfordernisse. Der erste und wichtigste Schritt ist, die SchülerInnen als PartnerInnen ernst zu nehmen.

Am Schauplatz

Die Augen essen mit
Augen sind die erste Kontrollinstanz auf dem Weg zum Mund. Sie entscheiden, was wir essen und was wir verschmähen. Auch die Umgebung, in der man isst, spielt eine Rolle für den Geschmack, den man empfindet.

Die Schule ist zwar nicht der Hauptschauplatz im Leben, aber doch ein sehr wichtiger. Um die vielen, vielen Jahre möglichst angenehm zu verbringen, muss der Rahmen passen:

- offene, warme Atmosphäre
- genügend Platz und Zeit zum gemütlichen Jausnen
- Buffet soll für alle SchülerInnen in der kurzen Pausenzeit gut erreichbar sein
- nette, freundliche Bedienung

Hektik und Stress sind häufig die Ursache von Appetitmangel. Die Kinder benötigen während der Schuljause genügend Zeit zum Essen und eine entspannte Atmosphäre. Liebevoll angerichtete Speisen und bunte Farben machen Lust aufs Essen. Das erlesenste Gericht schmeckt von einem grauen Pappteller längst nicht so fein wie von einer bunten Serviette.

Tipp ***Überlegen Sie gemeinsam mit allen Beteiligten, wie Sie die Räumlichkeiten freundlicher gestalten und die Pausenzeiten optimieren können.***

Bis zu 7 Mal probieren

Was SchülerInnen in der Schule essen, hängt entscheidend vom Angebot ab. Ideal ist ein nach ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten erstelltes Buffetangebot. Problematisch sind Lebensmittel, die manche Kinder und Jugendliche von zuhause aus nicht kennen wie z. B. Vollkornbrot. Gehen Sie es langsam an. Mischen Sie zu Beginn Vollkornmehl und Weißmehl und erhöhen Sie Schritt für Schritt den Vollkornanteil. Nach einer Anlaufzeit mit mehrmaligem Probieren werden neue Speisen oft doch akzeptiert. Suchen Sie Verbündete unter den SchülerInnen. Begeisterte Kinder und Jugendliche stecken weitere an. Dadurch kann das Essverhalten der SchülerInnen durch die Schule positiv beeinflusst werden.

Einfach & schön

Manche Speisen haben Prestige. Andere wiederum gar nicht. Was auf der Beliebtheitsskala ganz vorne steht, ist je nach Bezugsgruppe verschieden.

Kinder mögen es einfach. Klar, eindeutig, wiedererkennbar im Aussehen und im Geschmack. Handlich und gut zu essen soll es sein, satt soll es machen. Kindliche Ansprache und erhobener Zeigefinger gehen schon den Zehnjährigen auf die Nerven. Sie wollen ernst genommen und überzeugt werden, nicht belehrt.

Jugendliche sind besonders körperbewusst. Interessant sind Speisen, die „schön machen" und gut schmecken.

Ist Milch cool?
Vorsicht vor Produktzuschreibungen, die das Produkt nicht erfüllt. Milch kann schmecken, Milch liefert wertvolle Nährstoffe, aber cool ist sie nicht. Basta. „Mega, cool, geil …" von Erwachsenen kommt meist nicht gut an.

Ernährung und Gender

Es ist bekannt, dass Mädchen und Frauen durchschnittlich mehr Obst und Gemüse, Milchprodukte und Vollkornprodukte essen als Buben und Männer. Sie machen auch häufiger Diäten, essen insgesamt „kontrollierter". Buben dagegen verzehren mehr Fleisch und orientieren sich bei der Speisenauswahl vor allem am Geschmack und Genuss. Diese Unterschiede sind nicht biologisch begründet. Essstile werden vielmehr dazu genutzt, die eigene „Männlichkeit" oder „Weiblichkeit" sozial darzustellen. Sie dienen als Geschlechtsverstärker. Anknüpfungspunkte, um Buben für eine gesunde Speisenauswahl zu gewinnen sind Themen wie die Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit durch geeignete Ernährung.[1]

Tipp ***Gelegenheiten zur Mitbestimmung so gestalten, dass sich Mädchen und Buben zu gleichen Teilen einbringen können.***

1 www.food-literacy.org > deutsch > Produkte > Handbuch und Methodensammlung M. Setzwein: Ernährung – Körper – Geschlecht, 2004

Mitreden, mitentscheiden, mithandeln

Was wollt ihr zur Jause? Befragungen der SchülerInnen (oder Eltern) bringen meist wenig. Eine Mitbestimmung bei der Sortimentsgestaltung am Schulbuffet, bei der Befüllung von Getränkeautomaten oder bei anderen Maßnahmen zur Verbesserung der Esskultur in der Schule bedarf Partizipation.

SchülerInnen sind eingeladen, gleichberechtigt mit den anderen Mitgliedern der Schulgemeinschaft ihre Ideen und Vorstellungen zum Schulbuffet einzubringen, sie zu argumentieren und zu verhandeln. Und sie haben die Möglichkeit, Anliegen von Eltern zu diskutieren und eine gemeinsame Lösung zu finden.

Wichtig ist eine altersadäquate Moderation und Methodik. Wenn es gelingt, die Mitbestimmung zu fördern ohne zu bevormunden oder gar einzuschränken, wird die Schuljause zur Sache der SchülerInnen. Und das fördert in jedem Fall die Akzeptanz.

Tipp ***Methoden für die Erarbeitung von Zielen mit Kindern und Jugendlichen gibt es unter www.kinderpolitik.de > methodenkoffer***

Wer mitreden will, muss wissen, worum es geht
Brainfood, Sport, Schönheit, Geschmack, Haushaltsökonomie, Landwirtschaft, Lebensmittelverarbeitung, alte Sorten, Hunger, Dritte Welt … Machen Sie Lebensmittelproduktion und Ernährung zum Thema. Mit Filmen, Exkursionen, Planspielen, bei Schulprojekten, Festen, in Workshops … Sie landen direkt oder indirekt bei der täglichen Jause. Dem, was SchülerInnen tatsächlich selbst mitgestalten können.

Erfolgreich & den Preis wert

Ein wirklich gutes Schuljausenangebot ist in Österreichs Schulen leider viel zu selten zu finden. Warum? Eine häufige Begründung lautet: Weil die BuffetbetreiberInnen nicht wollen. Ist das tatsächlich so?

In den vorangegangenen Kapiteln wurden ausführlich die vielfältigen Anforderungen an das Schulbuffet dargestellt. Nun wollen wir die Sicht der Wirtschaftstreibenden ergänzen.

Goldene Nase oder hehre Ideale

Eine schulische Pausenverpflegung wird von verschiedensten Unternehmen angeboten: Bäckereien, Betriebsküchen, dem Lebensmittelhandel, der bäuerlichen Direktvermarktung, Gaststätten und anderen befugten Gewerbetreibenden. Der wirtschaftliche Erfolg einer Jausenbelieferung bzw. eines Schulbuffets ist von den Kosten und natürlich von den erreichten Absatzmengen abhängig. Ein Schulbuffet an einem Standort mit wenigen hundert SchülerInnen kann kaum wirtschaftlich geführt werden. Nur bei genügend großem Einzugsbereich bzw. bei Belieferung mehrerer Schulen kann die Schuljausenversorgung ein erfolgreicher Betriebszweig sein.

Das wichtigste Anliegen von Unternehmen ist der wirtschaftliche Erfolg. Setzen Sie also nicht auf puren „Idealismus" der BuffetbetreiberInnen. Das gesunde Jausenangebot muss sich auch rechnen. Es darf zumindest keine Umsatzeinbußen bringen.

Wenn Sie die – oft ungesunden – „Cash Cows" am Buffet – also jene Produkte, welche ohne Werbeaufwand den größten Umsatz bringen – streichen wollen, bedarf es umsatzstarker Alternativen. Betrachten Sie Ihre/n BuffetbetreiberIn als Partner und erarbeiten Sie gemeinsam die Optimierung des Sortimentes.

Lassen Sie sich verkaufsunterstützende Maßnahmen einfallen – damit auch der Umsatz stimmt (Gewinnspiele, Probiertage, Lieferantenbesuche, Rezeptentwicklung mit SchülerInnen …).

Tipp ***Gegen Vorurteile hilft oft Kommunikation. Sprechen Sie mit dem/r BuffetbetreiberIn!***

Kundenbindung am Schulbuffet
Bieten Sie Erlebnisse, übertreffen Sie Erwartungen z. B. mit saisonalen Sonderaktionen, Probiertagen, spezieller „Nervennahrung" vor Schularbeiten, kleinen Draufgaben und Kostproben, Mitsprachemöglichkeit bei der Neueinführung eines Aufstriches … Besonders wichtig: Reklamationen ernst nehmen und bestmöglich beheben. SchülerInnen und Eltern regelmäßig auffordern, ihre Wünsche und Beschwerden zu artikulieren: am Beschwerdebriefkasten, beim Schulforum oder im Gespräch mit Schüler- und ElternvertreterInnen.

Gutes Buffet als Schulbonus

Der große Vorteil eines eigenen Schulbuffets liegt in der Mitsprachemöglichkeit bei der Sortimentsgestaltung. Wählen Sie JausenlieferantInnen bzw. BuffetbetreiberInnen, die sich mit hoher Frische und optimal auf die Zielgruppe angepasstem Sortiment, bester Qualität und saisonalem Angebot positionieren. Wenn sich die Kinder und Jugendlichen bei Gastgewerbe- und Handelsbetrieben in der Schulumgebung versorgen müssen, fehlt jegliche Möglichkeit, die Auswahl der SchülerInnen zu lenken.

Tipp ***Detaillierte Leistungsverzeichnisse bei Neuverpachtungen schaffen Klarheit und sparen Ärger.***

Des einen Freud, des andern Leid
Schulbuffets müssen den notwendigen jährlichen Unternehmensgewinn während der Schultage erwirtschaften. Ferien und schulfreie Tage sind Schließtage, an denen kein Umsatz gemacht wird.

Die Ernährungspyramide **baut auf!**

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke sehr sparsam!

Öle und Fette: Qualität vor Menge!

Milch und Milchprodukte jeden Tag!

Fleisch, Wurst und Eier mäßig! **Fisch** regelmäßig!

Getreide und Kartoffel: 5 Portionen, die sich lohnen!

Gemüse und Obst: 5 x täglich!

© Fonds Gesundes Österreich

Viel trinken, über den Tag verteilt!

TSCHÜSS SCHWEINEHUND!

„**Es ist nie zu spät,** den ersten Schritt zu tun!"

Die Ernährungspyramide als A2 Plakat ist kostenlos erhältlich beim:

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH. Mariahilfer Straße 176, 1150 Wien
Tel.: (01) 895 04 00, Fax: (01) 895 04 00-20
E-Mail: gesundes.oesterreich@fgoe.org; Web: www.fgoe.org

Anzeige

7 Schritte zum guten Schulbuffet

Zuerst ist die Idee, das Anliegen: die Neueinrichtung oder die qualitative Verbesserung des Schulbuffets. Die Idee reift meist in den Köpfen Einzelner. Veränderungen funktionieren im System Schule aber meist erst dann, wenn viele Personen sie mittragen und unterstützen. Setzen Sie daher **gemeinsam** mit allen wesentlichen Beteiligten – Direktion/Leitung, Lehrpersonal, Eltern- und SchülervertreterInnen, SchulwartIn, Schularzt/-ärztin, BuffetbetreiberIn … ein Verpflegsziel und verwirklichen Sie es Schritt für Schritt. Die im Folgenden beschriebenen Schritte haben sich bereits vielfach bewährt.

1 Die Idee/das Anliegen

Eltern, PädagogInnen, SchülerInnen, Schularzt/-ärztin … wer auch immer die Verbesserung oder Neueinführung der Pausenverpflegung ins Rollen bringen möchte, braucht Verbündete. Die Unterstützung der Schulleitung ist essenziell.

? Möchten Sie persönlich die Jausenverpflegung in Ihrer Schule verbessern?

☐ JA
☐ NEIN

⏩ bei JA:

- Suchen Sie das Gespräch mit dem/der DirektorIn.
- Holen Sie sich eine vorläufige Zustimmung im Rahmen einer pädagogischen Konferenz, einer Sitzung des Schulgemeinschaftsausschusses oder des Schulforums.

⏩ bei NEIN:

- Geben Sie den Leitfaden an Interessierte in Ihrer Schule weiter.

2 Gründen Sie ein Jausenteam

Jedes Projekt braucht einen „Motor", das Projektteam. Das sind im Idealfall drei bis fünf Personen, denen ein gutes Schulbuffet ein persönliches Anliegen ist. Ihre Aufgabe wird es sein, die Umsetzung voranzutreiben, regelmäßig zu informieren, Beschwerden und Anregungen entgegenzunehmen, in Konflikten zu vermitteln.

? Wer soll ins Jausenteam?

⏩

- Die Einladung zur Mitarbeit sollte möglichst an alle Betroffenen ergehen. Wer sich ausgeschlossen fühlt, kann den Erfolg unter Umständen sabotieren.
- Überlegen Sie, wer in Ihrer Schule mit ins Team gehört.
- Mitglieder im Jausenteam sind z. B.: VertreterIn des Schulträgers, ElternvertreterIn, PädagogIn, SchülervertreterIn, SchulärztIn … Wenn es um eine Verbesserung des bestehenden Angebotes geht, ist auch der/die BuffetbetreiberIn zeitgerecht miteinzubeziehen.

3 Erhebung der ist-Situation

Ob Neueinrichtung oder qualitative Verbesserung des Schulbuffets: Erheben Sie zuerst die Ist-Situation. Dies beinhaltet die Klärung wichtiger „technischer" Fragen genauso wie die Erhebung der Vorstellungen und Wünsche aller Beteiligten.

? Gibt es ein Schulbuffet in der Schule?

☐ JA
☐ NEIN

bei JA:

- Erhebung und Bewertung des Sortimentes. Verwenden Sie dazu den **„Sortiments-Check"** auf Seite 22
- Wer ist Schulträger bzw. wer hält den Pachtvertrag mit dem/r BuffetbetreiberIn?
- Wieviele SchülerInnen und PädagogInnen sind an der Schule? Wieviel Prozent davon nutzen das Buffet?
- Wann bzw. in welchen Pausen wird das Buffet angeboten?
- Wer bestimmt über das Angebot am Buffet?
- Gibt es von Seiten der Schule eine/n verantwortliche/n AnsprechpartnerIn für den/die BuffetbetreiberIn? Wann und wie ist er/sie erreichbar?
- Werden schulfreie Tage, Schulausflüge etc. rechtzeitig kommuniziert? Wer teilt dies wann dem/r BuffetbetreiberIn mit?

bei NEIN:

- Wer ist Schulträger bzw. wer würde den Pachtvertrag mit dem/r BuffetbetreiberIn machen?
- Wann bzw. in welchen Pausen kann das Buffet angeboten werden?
- Nimmt die Schule an der Schulmilchaktion teil?

- **Klärung der Raumsituation:**
  - Gibt es einen geeigneten Raum? Kriterien dafür sind leichte Erreichbarkeit in der Pause und angenehme Atmosphäre. Weitere wichtige Fragen, die die Raumausstattung betreffen, finden Sie im „Hygiene-Check" auf Seite 24. Gibt es andere Räume, die zur Lagerung von Lebensmitteln genutzt werden können?
  - Sind bauliche Maßnahmen notwendig? Wenn ja, wer kommt für die Umbauarbeiten auf?

- **Klärung des Bedarfes:**
  - Wieviele SchülerInnen und PädagogInnen sind an der Schule?
  - Erhebung von Anliegen und Bereitschaft der **Eltern** (dies bietet zugleich die Möglichkeit, alle Eltern über die geplanten Änderungen zu informieren).

···→

7 Schritte zum guten Schulbuffet

Mögliche Fragen:

- Wo frühstückt Ihr Kind? (zu Hause, unterwegs, in der Schule, gar nicht …)
- Wo bezieht Ihr Kind die Schuljause (von zu Hause, vom Schulbuffet, Bäcker, Fleischhauer, Lebensmittelgeschäft, weiß ich nicht …)
- Wie zufrieden sind Sie mit der derzeitigen Jausenversorgung in der Schule? (sehr zufrieden, zufrieden, weniger zufrieden …)
- Wieviel Geld würden Sie für eine gesunde Jausenversorgung pro Tag ausgeben? (bis zu € 1,-, bis zu € 2,-, mehr als € 2,-)
- Was sollte Ihrer Ansicht nach am gesunden Schulbuffet angeboten werden?

○ Erhebung von Anliegen und Bereitschaft der **SchülerInnen**

Mögliche Fragen:

- Wo frühstückst du? (siehe oben)
- Wo beziehst du deine Schuljause (siehe oben)
- Nach welchen Gesichtspunkten wählst du deine Jause aus? (z. B. Preis, leistungsfördernd, fit für Sport, Brain-Food, kalorienarm, gesund …)
- Wie schaut deine Jause üblicherweise aus
- Welche Getränke konsumierst du üblicherweise in der Schule?
- Wieviel Geld gibst du für die Jause täglich aus? (bis zu € 1,-, bis zu € 2,-, mehr als € 2,-)
- Was sollte deiner Ansicht nach am Schulbuffet angeboten werden?

○ Erhebung von Anliegen und Bereitschaft der **PädagogInnen**

Mögliche Fragen: Siehe Erhebung der Anliegen der SchülerInnen

4 Definieren Sie konkrete Verpflegsziele

Erarbeiten Sie im Jausenteam die Verpflegsziele. Diese sind die Basis für das Leistungsverzeichnis für den/die BuffetbetreiberIn bzw. JausenlieferantIn.

? Was ist uns besonders wichtig am Schulbuffet?

Ziele sollten so konkret wie möglich formuliert sein und können z.B. Folgendes betreffen:

- das Sortiment: z.B. ernährungsphysiologisch wertvolle Angebote – mind. 50% Vollkornanteil bei Brot & Gebäck, jeden Tag zwei Sorten frisches Obst und Gemüse, keine Softdrinks, mind 30% Bio-Anteil, mehr Produkte aus der Region, fair gehandelte Produkte, Angebote für AllergikerInnen, mehr Abwechslung …
mehr dazu siehe Seite 22
- den Rahmen: z.B. Ambiente im Pausenbereich, Erreichbarkeit des Schulbuffets, Pausenzeitgestaltung …
- die Verabreichungsform: z.B. Jausenkisten für die Klassen (zum gemeinsamen Jausnen im Klassenverbund) oder Schulbuffet
- die Bezahlung: z.B. bargeldlos mit Abonnementsystem (geeignet für Jausenkisten in der Klasse), Gutschein- oder Bonheft (geeignet fürs Schulbuffet, die Eltern kaufen z.B. einen Zehnerblock á € 1.- oder € 0,50 bei der/m BuffetbetreiberIn)
- Formulieren Sie Ihre konkreten Ziele zu einem Leistungsverzeichnis für BuffetbetreiberIn bzw. JausenlieferantIn

7 Schritte zum guten Schulbuffet

5 Setzen Sie Ihr Ziel um

Setzen Sie nun die geplanten Maßnahmen um. Binden Sie alle Beteiligten bei der Suche nach geeigneten Lösungsmöglichkeiten für die Realisierung der Ziele ein.

- Stellen Sie die konkretisierten Ziele allen Beteiligten vor, besprechen Sie diese mit dem/der BuffetbetreiberIn bzw. JausenanbieterIn. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungswegen, wie die Ziele umgesetzt werden können.
- Weichen Sie nicht von Ihren Zielen ab, wenn kleine „Probleme" auftauchen.
- Es empfiehlt sich, in der Planungsphase eines Schulbuffets mit dem/r zuständigen LebensmittelinspektorIn Kontakt aufzunehmen.

? Suchen Sie eine/n BuffetbetreiberIn?

☐ JA
☐ NEIN

bei JA

- Recherche möglicher Anbieter vor Ort
- Anbote anhand des entwickelten Leistungsverzeichnisses einholen
- Wichtige Fragen zum Finden eines geeigneten Anbieters:
  - Firmenprofil (Name, Firmensitz, Unternehmensform …)
  - Nachweis der gewerblichen Tätigkeit
  - Gibt es von Seiten des Buffetbetreibers eine/n verantwortliche/n AnsprechpartnerIn für die Schule? Wann und wie ist er/sie erreichbar?
  - Gibt es Referenzen im Bereich Schulverpflegung?
  - Genaue Festlegung des Rahmensortimentes mit Preisgestaltung im Vorfeld
  - Werden besondere Serviceleistungen geboten?
- Oft ist es nicht einfach, AnbieterInnen zu finden (kleine Schulen, dezentrale Lage). Suchen Sie mit dem/r potenziellen AnbieterIn Lösungen, die für beide Seiten akzeptabel sind. (z. B. Zulieferung, nur zwei bis drei Mal/Woche Buffet …)
- Entscheidung für einen Anbieter
- Schriftliche Vereinbarung (siehe auch „Rundschreiben des Bundesministeriums für Unterricht und Kulturelle Angelegenheiten Nr. 53/1997 bezüglich der Richtlinien für Buffetbetriebe, Lehrmittelverkaufsstellen, Automaten und Kopiergeräte", Seite 26

6 Neustart des Buffets

Endlich! Sorgen Sie für einen öffentlichkeitswirksamen Start des neuen Schulbuffets.

- Machen Sie das Buffet bekannt – über Plakate, Flyer, Information durch KlassenlehrerInnen …
- Informieren Sie alle Beteiligten regelmäßig über den Verlauf, z.B. im Rahmen von Elternabenden, Aktionstagen, Artikeln in der Schulzeitung oder der Regionalzeitung
- Unterstützen Sie das Schulbuffet mit pädagogischen Maßnahmen, wie z.B. Filmen, Exkursionen, Planspielen, Schulprojekten, Festen, Diskussionsrunden, Workshops, Events … zu Themen wie Brainfood, Sporternährung, Schönheit, Geschmacksempfinden, Haushaltsökonomie, Landwirtschaft, Lebensmittelverarbeitung, alte Sorten, Hunger, Dritte Welt …

7 Qualitätssicherung

Das gute Schulbuffet ist nie abgeschlossen. Zur nachhaltigen Absicherung der gesteckten Ziele ist es notwendig, Angebot und Akzeptanz im Auge zu behalten.

- Nehmen Sie das gute Buffet als „Schulbonus" auf in das Schulprofil oder Leitbild.
- Überprüfen Sie die erreichten Ziele regelmäßig (z.B. immer zu Semesterbeginn).
- Überprüfen Sie die Qualität der Ziele und adaptieren bzw. aktualisieren Sie diese bei Bedarf.
- Wenn sich Ihre Ziele verändern, gehen Sie wieder Schritt für Schritt vor. Beginnen Sie wieder bei 4: „Definieren Sie konkrete Verpflegsziele"
- Bleiben Sie mit dem/r BuffetbetreiberIn und den KundInnen im Gespräch.

Sortiments-Check am Schulbuffet

Was wird in Ihrer Schule zur Jause angeboten? Notieren Sie im folgenden Raster das derzeitige Angebot am Buffet und bewerten Sie es anhand der für Sie entscheidenden Kriterien: z. B.

- gesund (siehe „Grundsätze für die Lebensmittelauswahl" auf Seite 7)
- ökologisch (siehe „Regional, biologisch, fair" auf Seite 10)
- attraktiv (siehe „Gut gebucht oder voll daneben" auf Seite 12)

nach folgendem Schema:
+ Kriterium ist erfüllt
o weiß nicht / halb-halb
– Kriterium ist nicht erfüllt

Angebot	Schätzen Sie ein:			Empfehlung beispielhaft
	gesund	ökologisch	attraktiv	
Brot & Gebäck				○ Brot & Gebäck mit mindestens 50 % Vollkornanteil bzw. mit hohem Schrotanteil
Belag				○ Schnitt- oder Frischkäse, ○ Aufstriche auf Basis von Hülsenfrüchten, Getreide, Gemüse, Frischkäse / Topfen oder Fisch ○ fettarme Wurst bzw. gekochter Schinken, ○ Gemüse
Getreideprodukte, Kartoffeln				○ Müsli oder Frischkornbrei mit frischen Früchten, Nüssen und Saaten ○ Nudelsalat (Vollkornnudeln, ohne Majonäse) ○ Vollkorn-Pizzaschnitten mit Gemüse, Käse, magerem Schinken, Fisch … ○ Polenta-Pizzaschnitten ○ ev. gefüllte Kartoffeln
Gemüse/Salate				○ Gemüse als Brotbelag ○ Salatvariationen ○ Gemüsesticks mit Dips zum Knabbern ○ ev. warme Suppe oder Eintopf
Obst				○ Obst der Saison ○ frischer Obstsalat (nicht aus der Dose) ○ Obst-Gemüse-Rohkost ○ Trockenobst ○ Fruchtaufstrich (= zuckerarme Marmelade)
Milch/-produkte				○ Milch, Kakao, Jogurt, Molkegetränke (wenig gesüßt), Buttermilch ○ Jogurt mit Früchten ○ Topfencremes mit Früchten

Angebot	Bewertungsraster			Empfehlung beispielhaft
	gesund	ökologisch	attraktiv	
Knabbereien/Süßigkeiten _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	○ Vollkornkuchen (fettarm sind Germteig oder Biskuit) ○ Popcorn (ohne Zucker) ○ Vollkorncrackers ○ Studentenfutter ○ Kerne/Nüsse – evtl. geröstet ○ Trockenobst
Getränke _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	○ Krüge mit Leitungswasser zur freien Entnahme ○ Früchte-, Kräutertee ○ Fruchtsäfte – gespritzt ○ Gemüsesäfte – gespritzt ○ Mineralwasser
Sonstiges _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	

Zusatzfragen:

- ○ Gibt es Angebote für SchülerInnen mit Migrationshintergrund? (z. B. Wurst ohne Schweinefleisch)
- ○ Gibt es Angebote für Kinder mit Allergien bzw. Unverträglichkeiten? (z. B. milchlose Angebote, ausreichend vegetarische Angebote)
- ○ Ist das Angebot abwechslungsreich?
- ○ Werden Produkte, die synthetische Farb- und Konservierungsstoffe, künstliche Aromen oder Geschmacksverstärker enthalten, vermieden?

In den Warenkorb eines Schulbuffets passen keinesfalls:

- ○ stark zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Fruchtnektare, Dicksäfte)
- ○ koffeinhaltige Getränke (Energy Drinks, Colagetränke …)
- ○ alkoholhaltige Getränke und Süßigkeiten (z. B. Punschkrapferl)
- ○ Rohmilchprodukte
- ○ stark zuckerhaltige Speisen
- ○ stark fetthaltige Speisen

Auswertung

- Sie konnten alle oder die meisten Kriterien mit + bewerten?
  → Sie können sich zu Ihrem/-r BuffetbetreiberIn gratulieren.

- Sie konnten weniger als die Hälfte der Kriterien mit + bewerten?
  → Es empfiehlt sich, die Leistungsbeschreibung für Ihr Schulbuffet zu überarbeiten.

Lebensmittelhygiene am Schulbuffet

Lebensmittelrechtliche Bestimmungen zur „Schuljause“:

- *Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz – LMSVG*
- *Verordnung (EG) Nr. 852/2004 des Europäischen Parlamentes und des Rates über Lebensmittelhygiene*
- *Leitlinie für Kleinstbetriebe des Gastgewerbes mit geringem Speisenangebot*

BetreiberInnen von Schulbuffets bzw. sämtliche ProduzentInnen, deren Lebensmittel in der Schule in Verkehr gebracht werden, sind an die Einhaltung lebensmittelrechtlicher Bestimmungen gebunden. Sie haben unabhängig von der Größe ihres Unternehmens ein nachvollziehbares und dokumentiertes Eigenkontrollsystem einzurichten und festgestellte Mängel zu beheben. Weiters besteht für sämtliche Lebensmittelunternehmen Melde- bzw. Zulassungspflicht.

Mit dem nachfolgenden Fragenkatalog gewinnen Sie einen groben Überblick, ob Ihr Schulbuffet „Lebensmittelhygiene-fit“ ist.

Fragenkatalog zur Erstbewertung des Schulbuffets

Bei Fragen und zur sicheren Endbeurteilung wenden Sie sich jedoch auf jeden Fall an die MitarbeiterInnen der Schulverwaltung bzw. die Lebensmittelaufsichtsorgane (Lebensmittelpolizei, Marktamt) Ihres Bundeslandes.

Räume und Geräte	• Ist der zur Produktion von Speisen oder zur Ausgabe von Lebensmitteln vorgesehene Raum sauber? • Sind sämtliche Arbeitsflächen und Gerätschaften, die zur Produktion bzw. Ausgabe von Speisen verwendet werden, abwaschbar? • Ist in der Nähe der Speisenausgabe ein Handwaschbecken mit Flüssigseife und Einwegpapier vorhanden?
Reinigung des Schulbuffets	• Wie erfolgt die Reinigung, allenfalls Desinfektion des Raumes und der Arbeitsflächen? • Ist ein Reinigungs-, Desinfektionsplan vorhanden? • Werden Reinigungsmittel getrennt von Lebensmitteln aufbewahrt?
Personalhygiene	• Tragen Personen, die mit Lebensmitteln hantieren, eine saubere Arbeitskleidung? • Waschen sich Personen, die mit Lebensmitteln hantieren, vor Arbeitsbeginn, nach Benutzung der Toilette bzw. nach Schmutzarbeiten die Hände?
Anlieferung und Lagerung von Lebensmitteln	• Werden leicht verderbliche Lebensmittel und Speisen gekühlt bei höchstens + 4 °C angeliefert und bis zur Ausgabe an die SchülerInnen gekühlt bei höchstens + 4 °C gelagert? • Wie wird mit tiefgekühlten Lebensmitteln umgegangen? • Werden warme Speisen bei einer Temperatur > 75 °C ausgegeben?
Wasserversorgung	• Zur Herstellung von Speisen wie auch zur Reinigung darf ausschließlich Trinkwasser verwendet werden?
Abfälle	• Wird Abfall in abgedeckten Behältnissen gesammelt und werden diese regelmäßig entleert?
Schulung	• Sind Personen, die mit Lebensmitteln umgehen, in lebensmittelhygienischen Fragen geschult?

Nützliche und wichtige Adressen

Lebensmittelaufsicht in den Bundesländern

Amt der **Kärntner Landesregierung**
Abt.12 – Lebensmittelinspektion
Hasnerstraße 8, 9020 Klagenfurt
Alfred Dutzler
Tel.: 0463/536-31241
E-Mail: alfred.dutzler@ktn.gv.at

Amt der **Niederösterreichischen Landesregierung**
Abteilung S3 – Lebensmittelaufsicht
Landhausplatz 1, 3109 St. Pölten
Dipl.-Ing. Ernst Neugschwandtner
Tel.: 02742/9005-12905
E-Mail: ernst.neugschwandtner@noel.gv.at

Amt der **Burgenländischen Landesregierung**
Abteilung X – Lebensmittelaufsicht
Landhaus/Neu, 7000 Eisenstadt
Dipl.-Ing. Maria Gmeiner
Tel.: 02682/600-2693
E-Mail: maria.gmeiner@bgld.gv.at

Amt der **Oberösterreichischen Landesregierung**
Lebensmittelaufsicht
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz
W. AR Ing. Gerhard Fischer
Tel.: 0732/7720-14273
E-Mail: gerhard.fischer@ooe.gv.at

Amt der **Salzburger Landesregierung**
Referat 9/03 – Lebensmittelaufsicht
Nonntaler Hauptstraße 55, 5010 Salzburg
Dr. Claudia Bertschinger
Tel.: 0662/8042-2705
E-Mail: lebensmittelpolizei@salzburg.gv.at

Amt der **Tiroler Landesregierung**
Abt. Vc – Lebensmittelaufsicht
Reinhold Antoniacomi
Tel.: 0512/508-2669
E-Mail: r.antoniacomi@tirol.gv.at

Amt der **Vorarlberger Landesregierung**
Lebensmittelaufsicht
Landhaus, 6900 Bregenz
Dr. Eugen Ludescher
Tel.: 05574/24210
E-Mail: eugen.ludescher@vorarlberg.at

Amt der **Steiermärkischen Landesregierung**
Fachabteilung für das Gesundheitswesen /
Lebensmittelaufsicht
Paulustorgasse 4, 8010 Graz
Susanne Reissner
Tel.: 0316/877-3528
E-Mail: susanne.reissner@stmk.gv.at

Amt der **Wiener Landesregierung** MA 59 – Marktamt
Am Modenapark 1-2, 1030 Wien
Ing. Andreas Müller
Tel.: 01/4000-59221
E-Mail: man@m59.magwien.gv.at

Weiterführende Informationen zu lebensmittelrechtlichen Bestimmungen:

Das Lebensmittelgesetz ist zu finden unter:
http://www.bmgf.gv.at > Lebensmittel > Rechtsvorschriften in Österreich > Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz (LMSVG)

Die Lebensmittel-Hygieneverordnung ist zu finden unter:
http://www.bmgf.gv.at > Lebensmittel > Rechtsvorschriften in der EU > Hygienevorschriften: VO 852/2004

Die Leitlinie für Gastgewerbebetriebe und Kleinstbetriebe des Gastgewerbes ist zu finden unter:
http://www.bmgf.gv.at > Lebensmittel > Lebensmittelhygiene > Leitlinie für Gastgewerbebetriebe und Kleinstbetriebe des Gastgewerbes

Nützliche und wichtige Adressen

Rundschreiben des Bundesministeriums für Unterricht und Kulturelle Angelegenheiten Nr. 53/1997 bezüglich der Richtlinien für Buffetbetriebe, Lehrmittelverkaufsstellen, Automaten und Kopiergeräte

Neben Mindestanforderungen an den Warenkorb sind im Rundschreiben Mindestanforderungen an den Warenkorb des Schulbuffets sowie das Verfahren zur Vergabe der Buffetbetriebe beschrieben.
Download: www.bmbwk.gv.at/ministerium/rs/1997-53.xml (gesichtet am 18. 9. 2006)

Beratung und Information

- GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung der Partner BMBWK, BMGF und ÖJRK
  www.give.or.at

Schulnetzwerk

- ÖKOLOG-Schulen
  www.oekolog.at

Weitere interessante Adressen zu Ernährung und Schulverpflegung

www.aid.de/schulverpflegung
www.fke-do.de
www.gutessen.at
www.nutrichild.de
www.oege.at
www.schuleplusessen.de
www.trinken-im-unterricht.de
www.umweltberatung.at
www.umweltbildung.at
www.wien.gv.at/lebensmittel/ernaehrung/fit/jause/index.html

gutessen consulting

Beratung Schulbuffet & Mittagsverpflegung

Als Eltern, LehrerInnen, Schulträger möchten Sie

- ein Verpflegsangebot, das den Kindern und Jugendlichen schmeckt und deren altersgemäße Entwicklung optimal unterstützt
- ein Angebot, das preiswert und von bester Qualität ist
- eine einfache Abwicklung in der Schule
- eine/n geeignete/n SchulbuffetbetreiberIn oder ein Catering, das Ihren Ansprüchen gerecht wird

Unsere Leistungen:

- wir informieren Sie über die Möglichkeiten eines konkreten gesundheitsfördernden Verpflegsangebotes in Ihrer Schule – von der Jause bis zur Mittagsverpflegung
- wir unterstützen Sie – von der Definition eines Verpflegszieles bis zur Realisierung in der Schule

Mehr Information unter www.gutessen.at/schule

Anzeige

Bio-Produkte für die Schuljause?
Bio-Bauernhöfe zum Anfassen?
www.bio-austria.at

Bio AUSTRIA

Die AutorInnen

Alexandra Hofer

Ernährungswissenschafterin, Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)
Mag. Hofer beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Gesundheitsförderungsprojekten und Publikationen zum Thema
www.oege.at

Karin Kaiblinger

Humanbiologin, Bioexpertin

Rosemarie Zehetgruber

Ernährungswissenschafterin, Systemische Pädagogin, Buchautorin

Kaiblinger & Zehetgruber OEG – gutessen consulting

gutessen consulting bietet innovative Projekte im Bereich Außer-Haus-Verpflegung.
Schwerpunkt Schulverpflegung: Beratung von Elternvereinen, Schulen, Schulträgern zur Optimierung der Schulverpflegung.
Coaching für Buffetbetreiber

gutessen consulting

Anzeige

Unsere Bio-Bauern sind ein bisschen langsam. Denn sie wissen, je länger Obst und Gemüse Zeit haben, um natürlich und ohne künstliche Düngemittel an der Sonne zu reifen, desto mehr Geschmack und Aroma entfalten sie von selbst. Sie fragen sich, ob man das schmeckt? Ja! Natürlich. Aus biologischer Landwirtschaft.

Mehr unter www.janatuerlich.at

ERHÄLTLICH BEI: BILLA