

# Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission

Arbeitsgruppe: Gemeinschaftsverpflegung

**Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule**

einstimmige Annahme

# Einleitung

Geschmacksvorlieben und Essgewohnheiten werden in frühester Kindheit geprägt, in der Jugend gefestigt und sind danach nur schwer veränderbar. Daher ist es wichtig, gesunde Ernährung in Kindheit und Jugend zu fördern. Ein bedarfsgerechtes Mittagessen in der Schule bietet eine gute Möglichkeit für eine gesundheitsförderliche Verpflegung von Kindern und Jugendlichen und die Prägung von gesunden Essgewohnheiten. Daher wurde von der Arbeitsgruppe „Gemeinschaftsverpflegung“ der Nationalen Ernährungscommission eine Empfehlung für das Mittagessen in der Schule erarbeitet.

Diese wurde basierend auf der „Österreichischen Empfehlung für das Mittagessen im Kindergarten“ entwickelt und an die Anforderungen an die Ernährung von Schulkindern und Jugendlichen angepasst. Sie ist als **Mindestanforderung** an das Mittagessen in der Schule zu verstehen und definiert, welche Lebensmittelgruppen in welcher Häufigkeit angeboten werden sollen. Zusätzlich zu dieser Mindestanforderung gibt es in einigen Bundesländern noch weitere Vorgaben. Dies ist für den jeweiligen Schulstandort zu prüfen.

Das Angebot der empfohlenen Lebensmittelgruppen kann je nach Alter der Verpflegten variieren. Die Portionsgrößen sollen dem jeweiligen Alter der Schulkinder und Jugendlichen angepasst sein.

Umweltaspekte spielen bei der Auswahl der Lebensmittel eine wichtige Rolle. Im Sinne der Nachhaltigkeit sollte auf Regionalität, Saisonalität, die Verwendung von Bio- und Fairtradeprodukten und Fisch aus nachhaltiger Fischerei beziehungsweise Aquakultur geachtet werden. Süßwasserfische sind Meeresfischen vorzuziehen.

Ab zwei Menülinien muss täglich ein vegetarisches Gericht angeboten werden.

Die Empfehlung wurde für ein Menü (bestehend aus Suppe und Hauptspeise oder Hauptspeise und Nachspeise) ausgearbeitet, wobei nicht täglich eine Nachspeise angeboten werden sollte.

Die Empfehlung soll als Leitfaden zur Erstellung von Speiseplänen, als Orientierungshilfe für die Bestellung von Menüs und/oder für die Ausschreibung von Verpflegungsleistungen verwendet werden. Sie richtet sich an alle, die für die Bereitstellung des Mittagessens für Schülerinnen und Schüler verantwortlich sind. Eine Beratung durch qualifiziertes Personal wird empfohlen.

# Empfehlung für das Mittagessen in der Schule

Mindestanforderungen für die Speiseplangestaltung (bezogen auf 20 Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/Mahlzeitengestaltung
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	<b>mindestens 18x</b>	Getreidelaibchen, Aufläufe, Nudelgerichte, Risottos, Pfannengerichte, Beilagen	Bevorzugt Vollkornprodukte/alternative Getreidesorten verwenden und beim Kochen und Backen Auszugsmehle mit Vollkornmehl mischen.
		Gekochte Kartoffeln, Petersilkartoffeln, Kartoffelsalat, Ofenkartoffeln	
		Buchweizen, Bulgur, Hirse, Rollgerste, Polenta, Cous Cous, Parboiled Reis	<b>Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten!</b>
		<b>davon:</b> mindestens 4x mit mindestens 25% Vollkornanteil	Vollkornteigwaren, Naturreis, Dinkelreis, Grünkern, Vollkornbrot/Brot mit Schrotanteil/Roggenvollkornbrot, Getreideflocken, Teige mit Vollkornmehlanteil
<b>und:</b> selten (maximal 4x) Halbfertig- und Fertigprodukte aus Kartoffeln	Kartoffelpüree, Kroketten, Pommes frites, Wedges	<b>Achten Sie auf Vielfalt!</b>	

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/Mahlzeitengestaltung
Gemüse <sup>1</sup> und/oder Salate	<b>mindestens 20x</b>	Beilagengemüse, gefülltes Gemüse, Gemüsesugo, Gemüselasagne, Gemüselaiichen, Gemüsepizza, Gemüseaufläufe, Gemüsepalatschinken, Gemüsewraps, Wokgemüse, Gemüsepüree- und Gemüsecremesuppen	<b>Achten Sie bei Gemüse auf nährstoffschonende und fettarme Zubereitungs-arten (Dampfgaren, Dünsten).</b>
	<b>davon:</b> mindestens 8x Rohkost bzw. Salat	Rohkost als Beilage oder zum Knabbern  Salate aus verschiedenen Gemüsesorten (Gurken, Tomaten, Kraut, Karotten, Fisolen, Rote Rüben...)	Bereiten Sie das Dressing selbst zu.
Hülsenfrüchte	<b>mindestens 4x</b>	Erbsenreis, Eintöpfe, Linsensuppe, Salate aus verschiedenen Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Fisolen, Kichererbsen), Linsencurry, Chili con/sin Carne, Aufstriche, Hummus, Soja(produkte)	Hülsenfrüchte eignen sich sehr gut für vegetarische Gerichte.  <b>Suppen und Saucen können mit pürierten roten/gelben Linsen oder weißen Bohnen anstelle von Mehl gebunden werden.</b>
Obst <sup>2</sup>	<b>mindestens 8x<sup>3</sup></b>  <b>davon:</b>  <b>mindestens 4x</b> frisches Obst im Ganzen oder mundgerecht geschnitten	Karotten-Orangen-Suppe, Rotkraut mit Apfel, Gemischter Salat mit Obstkomponente (z.B.: Apfel, Birne, Orange), Obstsauce, Obstmus, Kompott	<b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung (z. B. bei Kompotten, Fruchtmus).</b>

<sup>1</sup> Tiefkühlgemüse muss vor dem Verzehr ausreichend erhitzt werden. (AGES 2018)

<sup>2</sup> Tiefkühlbeeren müssen vor dem Verzehr intensiv und vollständig durcherhitzt werden. (BfR, 2015)

<sup>3</sup> In Kindergärten ist Obst häufig ein Bestandteil der von der Einrichtung zur Verfügung gestellten Vormittags-/Nachmittagsjause. Da dies in Schulen nicht üblich ist, wird für das Mittagessen in der Schule empfohlen, mindestens 8x Obst anzubieten.

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/Mahlzeitengestaltung
<b>Süße Hauptgerichte</b>	<p><b>maximal 4x (maximal 1x pro Woche)</b></p> <p><u>Süßspeisen enthalten immer:</u></p> <p>Milch- und/oder Milchprodukte und/oder Obst</p>	<p>Obstknödel, Kaiserschmarrn mit Obströster, Milchreis mit Kompott/Fruchtmus, Grießschmarrn mit Kompott/Fruchtmus, Topfen-Hirse Auflauf mit Kompott/Fruchtmus, , Topfenstrudel mit Kompott/Fruchtmus, Mohn- /Nussnudeln mit Kompott/Fruchtmus, Apfelstrudel, Kirschstrudel, Heidelbeerstrudel...</p>	<p>Wenn es ein süßes Hauptgericht gibt, muss es Gemüse (z.B. Suppe, Rohkost bzw. Salat) als Vorspeise geben.</p> <p><b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung und auf die Verwendung von Vollkornprodukten.</b></p>
<b>Nachspeisen</b>	<p>Mindestens die Hälfte aller Nachspeisen auf Basis von Milch- und/oder Milchprodukten und/oder Obst und Gemüse und Nüssen.</p> <p>Keine Süßwaren (wie Schoko-, Müsliriegel, Bonbons etc.) als Nachspeise!</p>	<p>Selbstzubereitete Topfen- bzw. Joghurtcreme mit Obst, Topfenkuchen, Obst-/Gemüsekuchen, Grießauflauf, Topfenauflauf, Pudding, Obst im Ganzen, Nusskuchen, Frucht(butter)milch</p>	<p><b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung und zuckerarme Produkte und verwenden Sie Vollkornmehl.</b></p> <p>Bevorzugen Sie fettarme Teige (Germteig, Strudelteig, Biskuitteig).</p>
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<p><b>mindestens 8x</b></p>	<p>Topfenlaibchen, Aufläufe, Suppen, Saucen und Desserts (siehe Nachspeisen) auf Basis von Milchprodukten</p>	<p><b>Sehr fettreiche Produkte (wie Schlagobers, Mascarpone, Creme fraiche) durch weniger fettreiche Joghurt, Milch, Sauerrahm) ersetzen.</b></p>

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/Mahlzeitengestaltung
Fleisch und Fleischprodukte	<b>maximal 10x<sup>4</sup> (inklusive Suppen- einlagen mit Fleisch- komponente)</b>	Reisfleisch, Eintöpfe (Ragout, Chili con Carne, Curry), Krautfleisch, Faschierte Laibchen	<b>Bevorzugen Sie fettarme Produkte und achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Schmoren, Kochen, Braten, Dünsten, Grillen).</b>
	<b>davon:</b> davon mindestens ein Drittel Gerichte mit einem ganzen Stück/einer ganzen Schnitte Fleisch	Naturschnitzel, Braten, gekochtes Rindfleisch, Hühnerkeule, Rollbraten	
Fisch	<b>mindestens 2x</b>	Fischfilet, Fischpfanne, Fischlaibchen, Fischbällchen, Fischgulasch, Pizza mit Fischbelag, Fischlasagne, Fischsugo, Heringssalat	<b>Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Braten, Dünsten, Dampfgaren, Grillen).</b>
		Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch <sup>5</sup> wie Makrele, Lachs, und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie z. B. Saibling, Forelle	<b>Achten Sie auf nachhaltige Fangmethoden. <a href="http://www.wwf.at/fischratgeber">www.wwf.at/fischratgeber</a></b>
Fette und Öle	<b>bevorzugt pflanzliche Öle</b>	Pflanzliche Öle (Rapsöl, Leinöl <sup>6</sup> , Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Leinöl,...) abwechselnd verwenden.  Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz sparsam verwenden.	<b>Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden (z. B.: Dünsten, Braten im Rohr, Grillen statt Frittieren oder Panieren).</b>  <b>Bevorzugen Sie Rapsöl als Standardöl.</b>

<sup>4</sup> Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Eier sind alternative Proteinquellen.

<sup>5</sup> Rapsöl und Leinöl tragen neben Fisch zur Versorgung mit Omega 3-Fettsäuren bei.

<sup>6</sup> Kürbiskern- und Leinöl sollen nur kalt verwendet werden.

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/Mahlzeitengestaltung
Paniertes und Frittiertes	<b>maximal 2x</b>	Pommes frites, Wiener Schnitzel, gebackener Käse, Fischstäbchen, Chicken Nuggets, gebackenes Gemüse, Backerbsen, gebackene Mäuse	
Nüsse, Samen und Kerne	<b>mindestens 4x</b>	Leinsamen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne Als Ergänzung zu Salaten, in Brot und Backwaren, in Laibchen, Aufstrichen und Currys, als Krusten (z.B. für Aufläufe), in Desserts und Süßspeisen	<b>Bevorzugen Sie ungesalzene und ungezuckerte Produkte.</b>
Getränke	<b>Leitungswasser und / oder Mineralwasser sind jederzeit verfügbar.</b>		<b>Bevorzugen Sie Leitungswasser.</b>

## **Impressum**

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK),  
Stubenring 1, 1010 Wien

### **Verlags- und Herstellungsort:** Wien

Wien, 2019


### **Alle Rechte vorbehalten:**

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z.B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMASGK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMASGK und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.





**Bundesministerium für  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)