

Frisch gekocht für
den täglichen Genuss!



Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung

für das Mittagessen in der Schule und im Hort,
für das Schulbuffet und für die Verpflegungsautomaten

INHALT

1	Vorwort	5
1.1	Unsere 10 »tut gut«-Ziele der Gemeinschaftsverpflegung	6
2	Grundlagen	7
2.1	Voraussetzungen und Ziele	7
2.2	An wen wir uns wenden	7
2.3	Die rechtlichen Grundlagen	7
3	Der ernährungswissenschaftliche Rahmen	8
3.1	Warum richtige Ernährung so wichtig ist	8
3.2	Orientierung an der Ernährungspyramide	9
3.3	Energiemengen und Nährstoffe einer Mittagsmahlzeit	10
3.4	Nahrungsmittelallergien, -unverträglichkeiten und Zöliakie	11
4	Die optimale Versorgung mit Getränken	13
5	Das Mittagessen	14
5.1	Speiseplanung	14
5.2	Auswahl von Lebensmitteln und Häufigkeiten im Speiseplan	14
5.3	Lebensmittelgruppen eines Vier-/Ein-Wochen-Speiseplanes	16
5.4	Angebot unterschiedlicher Menülinien	17
5.5	Zubereitung der Speisen	17
5.6	Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten)	18
5.7	Warmhaltezeiten und Temperaturen	18
5.8	Kennzeichnung der Speisepläne	19
5.9	Musterspeiseplan für vier Wochen	20
5.10	Verpflegungssysteme für die Mittagsverpflegung	21
6	Weitere wichtige Aspekte im Rahmen der Verpflegung	23
6.1	Essenszeiten und Raumgestaltung	23
6.2	Pädagogische Aspekte	23
6.3	Feste und Veranstaltungen in der Schule	24
6.4	Herkunft von Lebensmitteln, ökologische Aspekte, Nachhaltigkeit	24
6.5	Lebensmittelabfälle und -verluste, Müllvermeidung	25
6.6	Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation	25
6.7	Die Verwendung von Aluminium im Lebensmittelbereich	27

1 VORWORT

7 Das Schulbuffet	28
8 Pausenverpflegung, Schulmilch, Schulobst und Automaten	32
8.1 Die Pausenverpflegung - das kleine Sortiment	32
8.2 Gesunde Jause	32
8.3 Schulmilch-Programme	33
8.4 Schulobst- und -gemüseprogramme	33
8.5 Automaten	33
8.5.1 Getränkeautomaten	33
8.5.2 Snackautomaten und kombinierte Automaten	34
9 Checklisten	36
9.1 Checkliste Mittagsverpflegung	36
9.2 Checkliste Schulbuffet und Pausenverpflegung	40
9.3 Checkliste Getränke	43
9.4 Checkliste Verpflegungsangebote aus dem Automaten	44
10 Anhang	46
10.1 Saisonkalender Gemüse und Obst	46
10.2 Fischratgeber	47
11 Literaturverzeichnis	48
12 Downloads	50
Impressum und Verwendungshinweise	51



»» Eine abwechslungsreiche Verpflegung, die aus frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln besteht, leistet einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung in Kindergärten, Schulen, Betrieben, Krankenhäusern und Seniorenheimen in ganz Niederösterreich. ««


 Martin Eichinger
 Landesrat

1.1 Unsere 10 »tut gut«-Ziele der Gemeinschaftsverpflegung

Mit den NÖ Leitlinien Gemeinschaftsverpflegung unterstützt die Initiative »Tut gut!« verschiedenste Einrichtungen dabei, das Speisenangebot noch stärker in Richtung einer gesunden Ernährung umzustellen.

Unsere zehn Ziele - einfach und klar formuliert - sollen zur praktischen Umsetzung motivieren. Sie enthalten zentrale Botschaften für einen ausgewogenen und genussvollen Speiseplan.

Die NÖ Leitlinien Gemeinschaftsverpflegung stellen eine detaillierte Hilfestellung dar. Dafür wurde Grundlagenwissen auf den aktuellen Stand gebracht und entsprechende Empfehlungen wurden für die Praxis aufbereitet. Weitere Informationen finden Sie im Programm »Vitalküche« unter www.noetutgut.at

1. **Ausreichend trinken** - am besten Wasser

2. **Abwechslung tut gut** - ausgewogener Speiseplan

3. **Gut geplant ist halb gewonnen** - mehr Effizienz, mehr Qualität

4. **Erhöhung des Gemüseanteils**

5. **Regional und saisonal denken** - Verwendung von niederösterreichischen Produkten

6. **Ressourcen schonen** - Umweltschutz durch Nachhaltigkeit

7. **Das Auge isst mit** - ansprechende Gestaltung der Speisen und des Essensumfeldes

8. **Vitamine zum Naschen** - Obst als Alternative zu Süßem

9. **Sicherheit durch Hygiene** - Gewährleistung von Qualität

10. **Genuss** - nehmen Sie sich Zeit

2.1 Voraussetzungen und Ziele

Immer mehr Kinder und Jugendliche nehmen ihre Mahlzeiten außer Haus ein. Ganztägige Schulformen werden vermehrt angeboten und so gibt es in Niederösterreich bereits in der Hälfte aller Schulen eine Tagesbetreuung mit Verpflegung und einem warmen Mittagessen.¹

Die Qualität des Essens und Trinkens ist entscheidend für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Daher hat die Initiative »Tut gut!« diese Leitlinie für das Mittagessen in der Schule und im Hort, für das Schulbuffet und für die Verpflegungsautomaten herausgegeben. Die für die Verpflegung in der Schule Verantwortlichen sollen dabei unterstützt werden, das Angebot ausgewogen und nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenzustellen. Alle beteiligten Personen können anhand der beiliegenden Checklisten das Verpflegungsangebot überprüfen. Die Qualität der Mittagsverpflegung, des Schulbuffets, der Pausenverpflegung und des Automatenangebotes soll so verbessert und optimiert werden. Ziel ist eine steigende Inanspruchnahme eines attraktiven Mittags- und Jausenangebotes, das wohlschmeckend für die Kinder und Jugendlichen und leistbar für die zahlenden Eltern ist.

2.2 An wen wir uns wenden

Mit dieser Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung richten wir uns in erster Linie an die Bereitstellerinnen und Bereitsteller sowie Lieferantinnen und Lieferanten der Mittagsverpflegung, des Schulbuffets und der Pausenverpflegung und an die Automatenbetreiberinnen und Automatenbetreiber. Sie haben die wichtige Aufgabe, für eine einwandfreie, wohlschmeckende, altersgerechte und ausgewogene Versorgung der Schülerinnen und Schüler zu sorgen.

Für andere Verantwortliche, Entscheidungsträgerinnen/Entscheidungsträger, Schulleiterinnen/Schulleiter, Schulerhalterinnen/Schulerhalter, Schulgremien und die Vertretungen der Schülerschaft und der Eltern stellt diese Leitlinie eine Hilfestellung dar, um die Schulverpflegung zu verbessern und zu optimieren.

2.3 Die rechtlichen Grundlagen

Gemäß § 8 lit. j Schulorganisationsgesetz BGBl. Nr. 242/1962, zuletzt geändert durch BGBl. I Nr. 56/2016, umfasst der Betreuungsteil »Freizeit« im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung auch die Verpflegung der Schülerinnen und Schüler.² Das Mittagessen muss nicht unbedingt in der Schule zubereitet und eingenommen werden.³

Gemäß § 10 Pflichtschulerhaltungs-Grundsatzgesetz ist die Bereitstellung der Verpflegung Sache der Schulerhalterin/des Schulerhalters und liegt somit in der Verantwortung der jeweiligen Gemeinde.

¹ <https://www.bmb.gv.at/schulen/gts/standorte/index.html>, Downloads, Standorte ganztägiger Schulformen, Zugriff am 29.7.2016.

² <https://www.bmb.gv.at/schulen/gts/fragen/schulerhalter.html>, FAQs Schulerhalter, »Bekommen die Kinder in ganztägig geführten Schulen ein Mittagessen?«, Zugriff am 29.7.2016.

³ http://www.aps-noe.at/fileadmin/inhalte/downloads/Brosch%C3%BCren/Schulische_Tagesbetreuung.pdf, Seite 10, Zugriff am 25.11.2016.

3 DER ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE RAHMEN

Die Ernährungswissenschaften befassen sich mit der Zusammensetzung unserer Nahrung und deren Wirkung auf den menschlichen Organismus.

3.1 Warum richtige Ernährung so wichtig ist

Ernährungsgewohnheiten werden bereits in der frühen Kindheit geprägt und oft bis ins Erwachsenenalter beibehalten. Die Qualität des Essens und Trinkens beeinflusst die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Durch den steigenden Außer-Haus-Konsum und die Zunahme an schulischer Tagesbetreuung fällt die Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils auch in den Verantwortungsbereich von Schule und Gemeinde.

Im Rahmen der Erhebungen zum Österreichischen Ernährungsbericht 2012 waren 72 Prozent der Kinder im Alter zwischen 7 und 14 Jahren normalgewichtig, 28 Prozent waren entweder übergewichtig (17 %), adipös (7 %) oder untergewichtig (4 %). Im Vergleich zum Ernährungsbericht 2008 ist die Häufigkeit von Übergewicht deutlich gestiegen, jene von Untergewicht leicht gesunken.⁴

Die Verpflegung der Kinder und Jugendlichen sollte deshalb den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen entsprechen, an denen sich die vorliegende Leitlinie orientiert. Die Grundlagen sind die österreichische Ernährungspyramide des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz und die D-A-CH-Referenzwerte, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung ausgearbeitet wurden. Auch das Prinzip optiMIX® - optimierte Mischkost für gesunde Ernährung und Spaß am Essen - des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund wird berücksichtigt.

Drei einfache Grundregeln sind bei der Auswahl der Lebensmittel zu beachten:

Reichlich: Getränke und pflanzliche Lebensmittel

Mäßig: tierische Lebensmittel

Sparsam: fett- und zuckerreiche Lebensmittel

An dieser Stelle wollen wir auch auf das von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelte ÖGE-Gütesiegel - das einzige staatliche Gütezeichen für den Bereich Gemeinschaftsverpflegung - hinweisen, mit dem Verpflegungseinrichtungen bei der Zusammenstellung nährstoffoptimierter Menüpläne unterstützt und ausgezeichnet werden.⁵

Denken Sie daran, dass auch Sie mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Verpflegung einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen leisten!

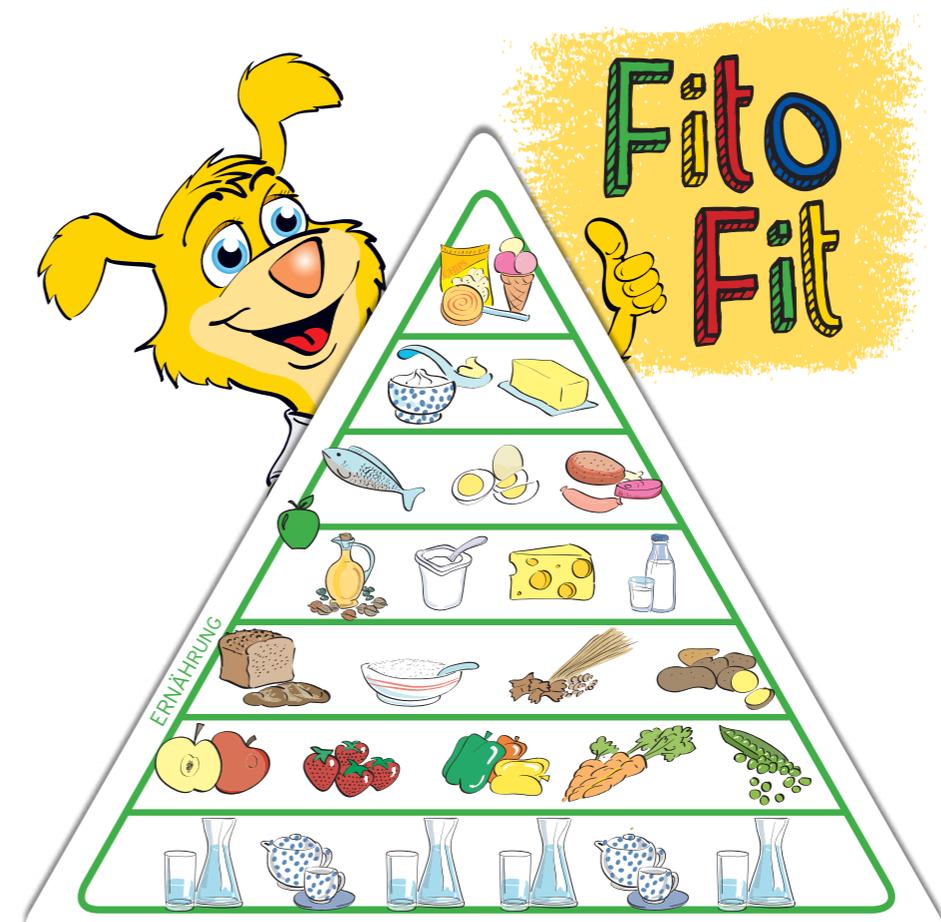
⁴ Elmadfa I. et al., Österreichischer Ernährungsbericht 2012, 1. Auflage, Wien, Seite 2 f.

⁵ <http://www.oege.at/index.php/oege-zertifizierte-verpflegung/einfuehrung-und-hintergruende>, Zugriff am 8.8.2016.

3

3.2 Orientierung an der Ernährungspyramide

Die »tut gut«-Kinderpyramide⁶ - in Anlehnung an die derzeit gültige österreichische Ernährungspyramide des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz - verdeutlicht die Mengenverhältnisse der verschiedenen Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung. Sie visualisiert die wichtigsten Lebensmittel-Bausteine und unterstützt auf einfache Weise die Angebotsgestaltung und Speiseplanung. Bringen Sie die Ernährungspyramide gut sichtbar zum Beispiel im Speisesaal oder im gemeinsamen Aufenthaltsraum an! (Zu beziehen bei www.noetutgut.at)



⁶ »Tut gut!« ist eine Initiative des Landes Niederösterreich.

3.3 Energiemengen und Nährstoffe einer Mittagsmahlzeit

Gemäß den Empfehlungen der Ernährungswissenschaftlerinnen und Ernährungswissenschaftler sollten pro Tag bis zu fünf Mahlzeiten (drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten) eingenommen werden. Das Mittagessen ist üblicherweise die warme Hauptmahlzeit des Tages und sollte etwa 25 Prozent der täglichen Energiemenge abdecken.⁷ Der regelmäßige Verzehr von Zwischenmahlzeiten wird besonders in der Schulverpflegung vorausgesetzt (siehe dazu auch die Kapitel »Schulbuffet« und »Pausenverpflegung, Schulmilch, Schulobst und Automaten«).

Die hier angegebenen Referenzwerte für die Mittagsmahlzeit können und müssen nicht an jedem einzelnen Tag erfüllt werden. Es reicht aus, wenn die Vorgaben innerhalb einer Woche erreicht werden.⁸ Folgende Richtwerte für die Energie- und Nährstoffmengen einer Mittagsmahlzeit werden empfohlen:⁹



Nährstoffzufuhr in der Mittagsverpflegung (Angaben pro Tag)	Volksschule	HS/NMS/AHS
Altersgruppe der Kinder und Jugendlichen	7 bis unter 10 Jahre	10 bis unter 19 Jahre
Energie (kcal)	400	520
Energie (kJ)	1.660	2.200
Protein (g)	20	26
Fett (g)	14	18
Kohlenhydrate (g)	49	64
Ballaststoffe (g)	4	8
Vitamin E (mg)	3	4
Vitamin B1 (mg)	0,2	0,4
Folat (µg)	45	75
Vitamin C (mg)	11	26
Calcium (mg)	225	300
Magnesium (mg)	43	100
Eisen (mg)	3	4

Die Gesamtenergiezufuhr ergibt sich aus folgenden energieliefernden Nährstoffen:

- **20 % Protein (Eiweiß)**
- **30 % Fett**
- **50 % Kohlenhydrate**

⁷ Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, FKE, Dortmund, 4. Auflage 2012, Seite 9 ff.

⁸ DGE, Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung, Juni 2013, Seite 7.

⁹ DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, Bonn, 10/2015, Seite 22.

Je nach Hauptgruppe der zu verpflegenden Schülerinnen und Schüler sollten die am besten entsprechenden Referenzwerte zugrunde gelegt werden.¹⁰

➔ Lassen Sie Energiemengen und Nährwerte auf Basis der Rezepturen berechnen! Die gängigen Berechnungsprogramme und ausgebildete Fachleute unterstützen Sie dabei.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zur Berechnung die Programme »DGE-PC professional« oder »nut.s nutritional software«.

Links zu Berechnungsprogrammen:

<http://www.dgexpert.de>

<http://www.nutritional-software.at>

Auf dem Markt gibt es noch weitere Anbieter von Software zur Nährwertberechnung.

3.4 Nahrungsmittelallergien, -unverträglichkeiten und Zöliakie

Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf bestimmte Stoffe aus der Umwelt (Allergene). Bei Nahrungsmittelallergien reagiert der Körper auf Eiweißbestandteile in Lebensmitteln (oder auf andere Inhaltsstoffe der Nahrung) und löst eine Überreaktion aus. Eine richtige Nahrungsmittelallergie tritt sehr selten auf und nur ein geringer Teil der Weltbevölkerung (ca. 2-4 %) ist davon betroffen.¹¹ Die Symptome reichen von Ausschlägen bis hin zu lebensbedrohlichen Erstickenanfällen oder einem Herz-Kreislauf-Stillstand. So eine Abwehrreaktion kann schon durch sehr kleine Mengen des betreffenden Lebensmittels ausgelöst werden. Ob eine Allergie vorliegt oder nicht, sollte auf alle Fälle bei einer Ärztin/ einem Arzt ausgetestet werden.¹²

Die Nahrungsmittelunverträglichkeit ist ein angeborener oder erworbener Enzymdefekt. Sie läuft ohne Antikörperbildung und Sensibilisierung des Immunsystems ab. Eine Unverträglichkeitsreaktion kann auf toxischen, allergischen, biochemischen oder psychischen Auslösern basieren. Zu den häufigsten Nahrungsmittelintoleranzen gehören:

- **Laktoseintoleranz**
- **Fruktosemalabsorption**
- **Histaminintoleranz**

Bei einer Unverträglichkeit ist der Darm nicht imstande, einen bestimmten Bestandteil der Nahrung richtig

¹⁰ DGE, Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung, Bonn, Juni 2013, Seite 10.

¹¹ <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/54-bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1771-lebensmittelallergien-und-intoleranzen>, Zugriff am 13.8.2016.

¹² Richtig essen von Anfang an - Tirol, © avomed 2014; 1. Auflage, Juli 2014, Kapitel 2.1.

3

abzubauen, da z. B. Enzyme komplett fehlen oder nur vermindert produziert werden. In diesem Fall können kleinere Mengen problemlos gegessen werden, erst ab größeren Mengen kommt es zu Beschwerden.

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, bei der der Körper auf den Inhaltsstoff Gluten (Klebereiweiß) reagiert. Bereits bei der Aufnahme kleinster Mengen kommt es zu Entzündungsprozessen, welche die Darmschleimhaut zerstören. Die Folge ist eine schlechtere Aufnahmefähigkeit von Nährstoffen, was unter anderem zu Mangelerscheinungen führen kann. Glutenthaltige Lebensmittel sind z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer und Kamut.



Gemäß Lebensmittelinformationsverordnung sind Allergene in den Speiseplänen zu deklarieren (siehe dazu auch Punkt 5.8)

4 DIE OPTIMALE VERSORGUNG MIT GETRÄNKEN

Eine vollwertige Verpflegung beginnt damit, ausreichend zu trinken. Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren sollten gemäß DGE-Empfehlung täglich zwischen 1 Liter und 1,3 Liter (5-6 Gläser zu je ca. 200 ml) Flüssigkeit in Form von Getränken zu sich nehmen. Jugendliche ab 15 Jahren sogar 1,5 Liter.¹³ Daher muss auch in der Schule und im Hort die Möglichkeit bestehen, jederzeit Wasser trinken zu können, oder es sollten – wenn dies für den schulischen Betrieb praktikabler ist – regelmäßige Trinkpausen vereinbart und eingehalten werden.

Wasser fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und unterstützt einen stabilen Kreislauf. Auch das Risiko für Übergewicht kann durch einen erhöhten Wasserkonsum vermindert werden.¹⁴ Da der menschliche Organismus Wasser nicht speichern kann, führen schon geringe Flüssigkeitsverluste zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit. Erste Anzeichen für eine unzureichende Wasserzufuhr sind beispielsweise Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit oder häufig auftretende Kopfschmerzen.¹⁵

Folgende Getränke sind ideal und sollten immer Teil des Angebotes sein:

Trink- oder Mineralwasser

Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees

100%ige Fruchtsäfte, gespritzt (1 : 3; 1 Teil Fruchtsaft mit 3 Teilen Wasser verdünnt)

Akzeptabel sind Getränke, wenn der Zuckergehalt maximal 7,4 g/100 ml beträgt und kein Süßstoff zugesetzt ist. Eine Hilfe zur richtigen Getränkeauswahl bietet die von SIPCAN¹⁶ ausgearbeitete Getränkeliste oder die Möglichkeit der Online-Abfrage unter: <http://www.sipcan.at/online-checklisten.html>



Ermöglichen Sie den Kindern und Jugendlichen jederzeit zu trinken! Sie sollen nicht erst dann trinken, wenn sie Durst haben. Denn Durst ist bereits ein Warnsignal für einen Wassermangel des Körpers.

Grundsätzlich dürfen in der Schule keine alkoholischen Getränke und es sollen auch keine Energydrinks und keine Getränke mit Azofarbstoffen (künstliche Farbstoffe wie Tartrazin [E 102], Gelborange S [E 110], Azorubin [E 122], Allurarot AC [E 129], Cochenillerot A [E 124] oder Chinolingelb [E 104]) angeboten werden. Schülerinnen und Schüler unter 10 Jahren sollten keinen Zutritt zu Getränken mit Koffein oder Tein haben (verschießbare Automaten).



¹³ IN FORM, DGE-Praxiswissen, Trinken in der Schule, Bonn 2012, Seite 7.

¹⁴ Prävention von Übergewicht durch Wasser, Dämon, SIPCAN, Initiative für ein gesundes Leben, Nutrition News Nr. 2/2010, Seite 16.

¹⁵ IN FORM, DGE-Praxiswissen, Trinken in der Schule, Bonn, 2. Auflage 2012, Seite 5.

¹⁶ Getränkeliste/SIPCAN, Download 03/2016.pdf am 8.8.2016.

5 DAS MITTAGESSEN

Ganztagsschulen und Schulen mit Tagesbetreuung sind gesetzlich verpflichtet (siehe Punkt 2.3) ein Mittagessen anzubieten. Das Mittagessen leistet als Hauptmahlzeit einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Um die Kinder und Jugendlichen mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen, sollte der Speiseplan möglichst vielfältig und abwechslungsreich sein.



Bedenken Sie bei der Speiseplanung, dass manche Kinder und Jugendliche nur an bestimmten Wochentagen in der Schule essen. Bieten Sie daher an gleichen Wochentagen unterschiedliche Speisegruppen an (z. B. nicht jeden Donnerstag Mehlspeise)!

5.1 Speiseplanung

Um den Anforderungen nach Vielfalt und Abwechslung gerecht zu werden, soll die Speiseplanung für das Mittagessen auf einen vierwöchigen Menüzyklus ausgerichtet sein. Es sollte sich in diesen vier Wochen keine Speise wiederholen.

Das Mittagessen soll aus zwei Gängen bestehen: Suppe und Hauptspeise oder Hauptspeise und Nachspeise (z. B. Kompott oder Milchprodukt). Frisches Obst kann zusätzlich angeboten werden.

Hinweis: Maximal 3-mal in 5 Verpflegungstagen wird die Kombination Hauptspeise und Nachspeise und mindestens 2-mal in 5 Verpflegungstagen Suppe und Hauptspeise angeboten.

5.2 Auswahl von Lebensmitteln und Häufigkeiten im Speiseplan

- Vegetarische Gerichte (keine Süßspeisen) werden zumindest 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten (z. B. Krautfleckerln, Gemüselaiabchen)
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Süße Hauptgerichte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Süße Hauptgerichte zählen nicht als vegetarische Gerichte
- Erdäpfel (z. B. als Erdäpfelsalat, -knödel) zählen im Speiseplan zu den Sättigungsbeilagen. Der Gemüseanteil muss zusätzlich berücksichtigt werden.
- Gerichte auf Basis von Hülsenfrüchten werden zumindest 2-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten (z. B. Bohnentopf, Linsensuppe)
- Grüne Erbsen oder Fisolen zählen dabei nicht zu den Hülsenfrüchten¹⁷
- Spezifische Ernährungsformen (z. B. vegetarisch, laktosefrei, Verzicht auf Schweinefleisch) werden bei Bedarf berücksichtigt und es gibt dafür ein alternatives Angebot

5

Der Speiseplan für mindestens eine Woche wird allen Beteiligten im Vorfeld zur Kenntnis gebracht. Alle Speisen sind eindeutig bezeichnet oder werden erklärt, z. B. »Erbsen-und-Karotten-Gemüse« statt »Gemüsebeilage«, »Zucchini-cremesuppe« statt »Tagessuppe«, und bei Fleischgerichten oder Wurst wird die Tierart angegeben.



Erheben Sie regelmäßig (mind. einmal jährlich) die Wünsche und Anregungen der Schülerinnen und Schüler und berücksichtigen Sie diese in der Speiseplanung!



5

5.3 Lebensmittelgruppen eines Vier-/Ein-Wochen-Speiseplanes¹⁸

In der folgenden Übersicht werden Empfehlungen für die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen, angelehnt an den DGE-Qualitätsstandard, gegeben. Diese beziehen sich auf einen Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage) sowie einen Ein-Wochen-Speiseplan (5 Verpflegungstage). Die Lebensmittelgruppen sind wie in der Ernährungspyramide nach empfohlener Häufigkeit gereiht.

Mittagessen Lebensmittelgruppe	4 Wochen (20 Tage) Häufigkeit	1 Woche (5 Tage) Häufigkeit	Beispiele/Menge pro Portion/Essen
Getränke	20-mal	5-mal	1 Glas = 200 ml Trink-/Mineralwasser
Gemüse und Salat	20-mal gegartes Gemüse und/oder rohes Gemüse	5-mal gegartes Gemüse und/oder rohes Gemüse	ca. 150-200 g pro Portion als Beilagen, Salate, Gemüsegerichte, -sugo
Hülsenfrüchte	mind. 2-mal	mind. einmal in 2 Wochen	Bohnensalat, Linseneintopf, Kichererbsen-Suppe
Obst	mind. 8-mal	mind. 2-mal	1 Stück Obst, Obstsalat, Kompott, Röster, Fruchtmus
Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte	20-mal, abwechselnd Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte	5-mal, abwechselnd Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte	ca. 150-200 g (gegart) pro Portion als Petersilerdäpfel, Püree, Erdäpfelsalat, Parboiled-Reis, Hirse, Polenta, Knödel, Nockerln
	davon mind. 4-mal Vollkornprodukte	davon mind. einmal Vollkornprodukte	Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis
	max. 4-mal Erdäpfel-erzeugnisse	max. einmal Erdäpfel-erzeugnisse	Halb- oder Fertigprodukte: Pommes frites, Kroketten, Fertigpüree
Milch und Milchprodukte	mind. 8-mal	mind. 2-mal	ca. 150-200 g pro Portion, Joghurt, Topfencreme, in Desserts, in süßen Hauptgerichten, in Saucen, Béchamelsauce
Fleisch und Wurst	max. 8-mal	max. 2-mal	ca. 75 g (gegart) pro Portion, abwechselnd verschiedene Fleischsorten
	davon max. 4-mal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	davon max. einmal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	Schinkenfleckerln, Würstel, Leberkäse, Augsburger
Fisch	mind. 2-mal	mind. einmal in 2 Wochen	75-100 g (gegart) pro Portion, Fischfilet, Fisch-Burger, Lachsnudeln
Fette und Öle	Rapsöl ist Standard beim Kochen und Braten		ca. 7,5 g pro Portion

¹⁸ DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, 4. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck 2015, Seite 19.

5

Die Angaben zu den Portionsgrößen sind Orientierungswerte. Sie sind aus den Lebensmittelempfehlungen der DGE und des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) hergeleitet. Der tatsächliche Bedarf hängt von Alter, Größe und Aktivität ab. Weitere Informationen finden Sie auch unter: <http://www.schuleplusessen.de/qualitaetsstandard.html>; <http://www.fke-do.de>

5.4 Angebot unterschiedlicher Menülinien

- Werden zwei oder mehrere Menülinien angeboten, soll jede Menülinie täglich die Lebensmittelgruppen »Gemüse und Salat« und »Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte« in Vorspeise (Suppe), Hauptspeise oder Nachspeise beinhalten.
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden in jeder Menülinie maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen bzw. einmal in der Woche angeboten.
- Bei einem vielfältigen Angebot ist besonders darauf zu achten, dass eine ideale Menüauswahl getroffen werden kann, die den oben genannten Empfehlungen entspricht (siehe Tab. »Häufigkeiten der Lebensmittelgruppen« unter Punkt 5.3). Die jeweiligen Menüs für die ideale Wahl sind zu kennzeichnen.

Variante 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menülinie 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1
Menülinie 2	Menü 2				

Variante 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menülinie 1	 Menü 1	 Menü 1	Menü 1	Menü 1	 Menü 1
Menülinie 2	Menü 2	Menü 2	 Menü 2	 Menü 2	Menü 2

5.5 Zubereitung der Speisen

Es wird empfohlen, alle Gerichte mit Rezepten und Zubereitungshinweisen zu hinterlegen. Folgende Anforderungen für kindgerechte Speisen sind zu beachten:

Diese Zusätze werden nicht verwendet:

- Geschmacksverstärker
- Künstliche Aromen
- Künstliche Süßstoffe
- Alkohol oder Alkoholaroma
- Käseimitate (Analogkäse)

Darauf wird bei der Zubereitung geachtet:

- Fettarme Zubereitung (dünsten, dämpfen, grillen)
- Milch und Milchprodukte mit niedrigen Fettstufen bevorzugen (z. B. Topfen bis max. 20 % Fett i. Tr., Sauerrahm mit Joghurt mischen, sparsamer Umgang mit Obers)
- Zum Würzen werden Kräuter bevorzugt
- Jodiertes Salz wird verwendet und es wird sparsam gesalzen
- Für die Zubereitung von Salat eignen sich unterschiedliche Pflanzenöle, z. B. Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl (Hinweis: kalt gepresste Öle nicht erhitzen!)
- Alle Speisen werden appetitlich angerichtet
- Gemüse, Teigwaren und Reis sind möglichst bissfest
- Fleisch soll nicht flachsig, grobfaserig oder hart sein

5.6 Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten)

In der Gemeinschaftsverpflegung werden unterschiedliche Convenience-Produkte verwendet. Man versteht darunter vorgefertigte Lebensmittel, die die küchentechnische Zubereitung verkürzen und erleichtern. Für die Klassifizierung von Convenience-Produkten ist die Verarbeitungsstufe entscheidend. Man unterscheidet teilfertige (z. B. Teigwaren, Fischstäbchen, Erdäpfelpüreepulver, Puddingpulver, Salatdressings) und verzehr- bzw. verbrauchsfertige Convenience-Produkte (z. B. Fertiggerichte, Konserven, fertige Salate, Desserts, Speiseeis).¹⁹

Bei der Zubereitung der Mittagsverpflegung wird empfohlen, wöchentlich maximal ein Fertigprodukt (z. B. Erdäpfelpüreepulver, fertige Kroketten oder Knödel, fertige Salate oder Desserts) einzusetzen. Es ist darauf zu achten, dass die verwendeten Convenience-Produkte (z. B. Suppenwürzen, Saucen, Salatdressings) frei von Glutamat sind. Produkte mit Jodsalz sollen bevorzugt werden.

5.7 Warmhaltezeiten und Temperaturen

Die Warm-/Heißhaltezeit beginnt mit der Beendigung des Garprozesses und endet mit der Abgabe der Speise an den letzten Tischgast. Sie ist so kurz wie möglich zu halten, da sonst Vitamine verloren gehen und der Genusswert abnimmt. Die Warmhaltezeit zubereiteter Speisen beträgt maximal drei Stunden.²⁰ Nach dem Erhitzen oder Kochen werden die Speisen so heiß wie möglich, jedenfalls aber (bis zum Beginn der Essensausgabe) bei Temperaturen über 70 °C gehalten. Auf heißem Weg hergestellte, leicht verderbliche Speisen (z. B. Pudding, Cremen) werden unmittelbar nach der Herstellung abgekühlt und bei Temperaturen bis max. 6 °C (kurzzeitig 9 °C) gehalten.²¹

Werden Speisen heiß angeliefert, müssen geeignete Transportbehälter - am besten elektrisch beheizbare Behältnisse - verwendet werden.²²

¹⁹ <http://www.oege.at/index.php/medien-presse/pressemeldungen-archiv/2004/1749-fertigprodukte-besser-als-ihr-ruf>, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Zugriff am 12.8.2016.

²⁰ DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, 4. Auflage, 2. korr. Nachdruck, 2015, Bonn, Seite 20.

²¹ Amt der NÖ Landesregierung, Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen, Juni 2015, Seite 4.

²² DGE-Praxiswissen, Bewirtschaftungsformen und Verpflegungssysteme, 2. Auflage 2012, Bonn, Seite 23.

Für weitere Temperaturangaben von gekühlten oder tiefgekühlten Produkten und verschiedenen Rohstoffen verweisen wir auf das Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen, Amt der NÖ Landesregierung, Juni 2015, Seite 4.

5.8 Kennzeichnung der Speisepläne

Derzeit besteht in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung keine Verpflichtung zur Deklaration von Zutaten und Nährwerten der Speisen. Über kennzeichnungspflichtige Allergene in den angebotenen Speisen ist laut Lebensmittelinformationsverordnung zu informieren. Da auch die Eltern als gesetzliche Vertreter ihrer Kinder die Möglichkeit haben müssen, rechtzeitig Informationen über das angebotene Essen und die darin enthaltenen Allergene zu erhalten, ist im Schulbereich eine schriftliche Information zu bevorzugen. Die Verantwortung der Einhaltung der Allergeninformationsverordnung liegt gemäß § 56 Abs. 4 SchUG bei der Schulleiterin/beim Schulleiter.

Weitere Informationen zur richtigen Kennzeichnung finden Sie unter:

<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/lebensmittelgewerbe/allergene-allergenkennzeichnung.html>

**Deklarationspflicht bei Lebensmitteln**

1	GLUTENHALTIGE GETREIDE (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut und deren Hybridstämme) und daraus hergestellte Erzeugnisse
2	KREBSTIERE und daraus hergestellte Erzeugnisse
3	EIER und daraus gewonnene Erzeugnisse
4	FISCH und -erzeugnisse außer Fischgelatine
5	ERDNÜSSE und daraus hergestellte Erzeugnisse
6	SOJA(-bohnen) und -erzeugnisse
7	MILCH und -erzeugnisse (mit Laktose)
8	SCHALENFRÜCHTE (Hasel-, Wal-, Cashew-, Pekan-, Para-, Macadamia- und Queenslandnuss sowie Pistazie und Mandel) und daraus hergestellte Erzeugnisse
9	SELLERIE und -erzeugnisse
10	SENF und -erzeugnisse
11	SESAMSAMEN und -erzeugnisse
12	SCHWEFELDIOXID und SULFITE (ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter, angegeben in SO ₂)
13	LUPINEN und daraus hergestellte Erzeugnisse
14	WEICHTIERE wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Aufstellung übernommen von <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/allergene-stoffe> Zugriff am 19.03.2018

5.9 Musterspeiseplan für vier Wochen

Schule, Musterspeiseplan (Beispiel)					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1		Lauchcremesuppe	Nudelsuppe		Grießnockerlsuppe
	Schinkenfleckerl mit buntem Blattsalat	Hirse-Birnen-Auflauf	Westernpfanne (Erdäpfel, Rindfleisch, Fisolen) mit Rahmsauce und Salatteller (Blattsalat, Bohnen, Paradeiser)	Spinatlasagne mit Feta und Paradeissauce	Fischburger (Vollkorngebäck mit Fischlaibchen und Blattsalat) mit Kräutertopfen, Karotten-Apfel-Salat
	Vollkorn-Obstkuchen			Obst der Saison (Weintrauben, Marillen, Äpfel)	
Woche 2		Kürbiscremesuppe mit Vollkornweckerl		Paradeissuppe	Karottensuppe
	Rindsgulasch mit Nockerl und Eisbergsalat	Krautstrudel mit Joghurt dip und Chinakohlsalat	Hühnerbrustfilets mit süß-saurer Sauce, Reis, Paprikagemüse	Vollkornkaiser-schmarrn mit Apfelmus	Erdäpfel-Brokkoli-Paradeiser-Auflauf mit Béchamelsauce
	Rhabarberkompott		Obstsalat (Birne, Apfel, Trauben)		Apfel-Orangen-Karotten-Drink
Woche 3	Champignon-cremesuppe		Rote-Rüben-Suppe		Klare Gemüsesuppe
	Schweinskotelett*, Erbsen-Karotten-Gemüse, Petersilerdäpfel	Vollkornnudeln mit italienischem Kräuterpesto, grüner Salat mit kleinen Paradeisern	Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Kräuterdip	Käsespätzle mit Karotten-Sellerie-Salat	Faschierte Laibchen (aus Putenfleisch), Erdäpfelpüree, Kohlrabigemüse
		Topfencreme mit frischem Obst		Erdbeerjoghurt mit Haferflocken	

Woche 4			Frittatensuppe		Brokkolicremesuppe
	Hühnerreisfleisch mit Rohkostsalat (Kraut, Paradeiser, Gurke, Eisbergsalat)	Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Karotten, Sellerie, Lauch) mit Semmelknödel und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Spaghetti bolognese (Vollkornspaghetti, Sugo sauce mit faschiertem Rindfleisch), Blattsalat mit Karottenraspeln	Forellenfilet mit überbackenem Karfiol, Erdäpfeln und Basilikumsauce	Topfenauflauf mit Erdbeeren
	Vanillepudding mit Himbeeren	Beerenjoghurt		Apfelkompott	
Getränke	Zu jedem Gericht gibt es ein Getränk: Wasser oder Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee oder 100%igen Fruchtsaft, 1 : 3 mit Wasser verdünnt				

* Alternative zum Schweinefleischgericht anbieten. Berücksichtigen Sie bei Obst und Gemüse die saisonalen und regionalen Angebote. Bei allen Gerichten ist die Allergenkennzeichnung anzugeben.

5.10 Verpflegungssysteme für die Mittagsverpflegung

Für die Bereitstellung der Speisen gibt es unterschiedliche Systeme. In der Praxis sind vier Arten möglich, die Auswirkungen auf die räumlichen Anforderungen, das Personal, die Betriebskosten und die Hygiene haben. Mit allen Systemen ist eine gute Verpflegungsqualität möglich. Die Empfehlungen dieser Leitlinie gelten für alle Varianten.

Folgende Verpflegungssysteme sind möglich:

Frisch- und Mischküche Tägliche Zubereitung der Speisen vor Ort; Verwendung von frischen und vorgefertigten Produkten

Cook & Chill (Kühlkost) Zubereitung der Speisen in einer Zentralküche; Anlieferung der Speisen in gekühltem Zustand; zeitnahe Regenerierung der Speisen vor Ort; Ergänzung der Speisen mit frischen Salaten bzw. Rohkost erforderlich

Tiefkühlsystem Verpflegung mit angelieferten tiefgekühlten Speisen von professionellen Anbieterinnen/Anbietern; zeitnahe Regenerierung der Speisen vor Ort; Ergänzung der Speisen mit frischen Salaten, Rohkost und Obst erforderlich

Warmverpflegung Zubereitung der Speisen in einer Zentralküche; Anlieferung der warm gehaltenen Speisen, ggf. auch mit Salaten und Desserts

5

Jedes Verpflegungssystem hat Vor- und Nachteile und kann mit dem eigenen geschulten Personal oder mit einer externen Dienstleisterin/einem externen Dienstleister umgesetzt werden.

Bevor Sie Angebote von externen Verpflegerinnen/Verpflegern einholen, wägen Sie gut ab, welches der Systeme in Ihrem Fall das beste ist, und schreiben Sie die Anforderungen genau auf!

Für die Einholung von Angeboten einer neuen Verpflegerin/eines neuen Verpflegers ist ein **Leistungsverzeichnis (Checkliste)** zu erstellen. Folgende Punkte sind dabei zu berücksichtigen (diese Überlegungen können auch bei Selbstbewirtschaftung sinnvoll sein):

- Verpflegungssystem, Logistik (Anlieferung, Warmhalten), Ausgabesystem
- Art und Umfang der bestehenden Infrastruktur (Räumlichkeiten, Geräte)
- Vier-Wochen-Speisepläne entsprechend der Leitlinie
- Ansprechperson, Feedback-Kultur
- Art der Bestellung und Abrechnung
- Nachweis der gewerblichen Tätigkeit
- Betriebliches Qualitätssicherungs- und Hygienekonzept
- Einsatz von qualifiziertem Personal und Schulungen
- Vergleichbare Referenzen
- Maßnahmen bei Nichteinhaltung
- Bio-Zertifikat, wenn Bio-Anteil vereinbart ist
- Andere Zertifikate, ISO, IFS (Standards und Normen für Hersteller)



Vereinbaren Sie im Rahmen der Angebotslegung eine Verkostung der Speisen und eine Betriebsbesichtigung bei der Anbieterin/beim Anbieter der Verpflegung!

6 WEITERE WICHTIGE ASPEKTE IM RAHMEN DER VERPFLEGUNG

Essen in der Gemeinschaft strukturiert den Tagesablauf und erfüllt wichtige unterschiedliche soziale Funktionen. Die Kinder und Jugendlichen können Ereignisse besprechen, Pläne schmieden, Informationen austauschen und Spaß haben. In der Gemeinschaft schmeckt das Essen besser. Auch die Betreuungspersonen sollten die Verpflegung konsumieren, denn dies hat für die Kinder und Jugendlichen eine wesentliche Vorbildfunktion.

6.1 Essenszeiten und Raumgestaltung

Der Tagesablauf in der Schule sollte so gestaltet sein, dass allen Schülerinnen und Schülern ausreichend Zeit zum Essen zur Verfügung steht (Festlegung der Pausenordnung am Vormittag, Länge der Mittagspause). Als Richtwert für die Pausenlänge zum Mittagessen gelten 30 Minuten.

Ein adäquates Essumfeld ist für das Wohlfühlen besonders wichtig. Der Speiseraum sollte hell, gut zu lüftender Raum sein. Die Sitzgelegenheiten sollen der Altersgruppe entsprechen. Auf Sauberkeit soll besonderer Wert gelegt werden. Bei der Farbgestaltung des Raumes soll auf die Wirkung von Farben geachtet werden. Pflanzen und Bilder und eine ansprechende Tischdekorationen unterstützen das Wohlbefinden beim Essen.²³

Das Land Niederösterreich fördert infrastrukturelle Maßnahmen wie die Schaffung und Adaptierung von Speisesälen und Küchen. Diese Förderung kann von allgemeinen Pflichtschulen und Privatschulen mit Öffentlichkeitsrecht beantragt werden.

<http://www.noel.gv.at/Gesellschaft-Soziales/Kinderbetreuung/Nachmittagsbetreuung.html>

6.2 Pädagogische Aspekte

Die Schule unterstützt die Schülerinnen und Schüler dabei, einen gesundheitsbewussten, sozial verträglichen und ökologischen, der Umwelt gegenüber verantwortungsvollen Lebensstil zu entwickeln, und fördert körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden durch Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung.²³

Die Themen Essen, Trinken und Ökologie sollen Eingang in den Schulalltag finden, eine Auseinandersetzung der Kinder und Jugendlichen damit soll stattfinden: Beispiele dafür sind Kochen mit Kindern und Jugendlichen, Sinnesübungen, Arbeiten im Schulgarten, wissenschaftliche Experimente, sensorische Übungen, Elterninformation, infrastrukturelle Maßnahmen (z. B. Installierung eines Trinkbrunnens, Kräutergarten).

²³ <http://www.noel.gv.at/Gesellschaft-Soziales/Kinderbetreuung/Nachmittagsbetreuung.html>

²⁴ bm:ukk, Empfehlungen für gelungene schulische Tagesbetreuung, Wien 2007.

6.3 Feste und Veranstaltungen in der Schule

Bei der Bewirtung im Rahmen von Schulfesten, Elternsprechtagen, Elternabenden und Konferenzen soll das Verpflegungsangebot abwechslungsreich, saisonal, regional und fettarm sein und es soll auch ein vegetarisches Angebot geben.

6.4 Herkunft von Lebensmitteln, ökologische Aspekte, Nachhaltigkeit

Die Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten im Verpflegungsangebot wird empfohlen. Ziel ist eine möglichst ganzjährige Beschaffung von regionalen Produkten aus verschiedenen Lebensmittelgruppen (z. B. Gemüse, Obst, Fleisch, Milchprodukte, Eier). Für eine transparente Gestaltung eignet sich eine Auflistung der regionalen Produkte und Produzentinnen bzw. Produzenten. So können die Informationen über einen Aushang oder direkt über den Menüplan leicht an die Schülerinnen und Schüler, den Lehrkörper und die Eltern weitergegeben werden. Bestätigungen von Lieferantinnen und Lieferanten sind zur Nachweiserbringung üblich. Als »regional« gelten für die Initiative »Tut gut!« Lebensmittel aus Niederösterreich.²⁴

Der ökologische Landbau ist eine besonders nachhaltige Form der Landbewirtschaftung und daher empfehlen wir die Verwendung von Bio-Lebensmitteln. Dies ist auch im Sinne der EntschlieÙung des NÖ Landtages.²⁵ Ziel sollte es sein, dass der Anteil an biologisch erzeugten Lebensmitteln 25 Prozent der eingekauften Lebensmittel beträgt. Die Auslobung von Rohstoffen aus biologischer Landwirtschaft oder des Bio-Anteils auf dem Speiseplan, der Speisekarte oder im Angebot muss gemäß EG-Öko-Verordnung durch ein akkreditiertes Institut kontrolliert und bestätigt werden.

Fische werden aus nachhaltiger Aufzucht mit ASC-Siegel oder nachhaltigem Fang mit MSC-Siegel (Aquaculture/Marine Stewardship Council, Zertifizierungs- und Kennzeichnungsprogramm) verwendet (siehe Anhang Fischratgeber).



Denken Sie im Sinne der Regionalität auch an das heimische Fischangebot wie Forelle, Saibling, Karpfen, Zander oder Wels!

²⁴ In Grenzregionen gelten Produkte als regional, die in einem Umkreis von 50 km bezogen werden.

²⁵ NÖ Ltg.-605/A-1/33-2001 vom 15. März 2001 betreffend den verstärkten Einsatz von biologischen Lebensmitteln und Lebensmitteln von bäuerlichen Direktvermarkterinnen und Direktvermarktern in Großküchen von öffentlichen Einrichtungen.

6.5 Lebensmittelabfälle und -verluste, Müllvermeidung

In Österreich fallen allein in der Außer-Haus-Verpflegung rund 280.000 Tonnen Lebensmittelabfälle an. Ein Großteil davon wäre vermeidbar.²⁶ Achten Sie daher auf adäquate Portionsgrößen (Portion und Menge auf die Schülerinnen und Schüler abgestimmt, siehe auch Mengeneempfehlungen unter Punkt 5.3). Holen Sie regelmäßig das Feedback der Tischgäste ein.

Der Einsatz von Mehrportionsgebinden und Mehrweggeschirr zur Müllvermeidung ist sinnvoll. Weitere Maßnahmen zur Müllvermeidung sind beispielsweise die Verwendung von Mehrwegverpackungen, wiederbefüllbaren Getränkeflaschen, Jausenboxen und Refill-Systemen.

6.6 Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation

Das wichtigste Gebot ist der Schutz der Gesundheit der Tischgäste. Die ausgegebenen Speisen müssen von hygienisch einwandfreier Qualität sein. Dazu müssen sowohl bei der Herstellung als auch bei der Verteilung der Speisen zahlreiche rechtliche Bestimmungen eingehalten werden.

Die Hauptverantwortung für die Sicherheit eines Lebensmittels liegt bei den Lebensmittelunternehmen, die eine mit der Produktion, der Verabreichung und dem Vertrieb von Lebensmitteln zusammenhängende Tätigkeit ausführen, gleichgültig ob sie öffentlich oder privat sind, auf Gewinnerzielung ausgerichtet sind oder nicht.

Für die Herstellerinnen und Hersteller des Speisenangebotes ist besonders die vom Bundesministerium für Gesundheit herausgegebene »Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung« umzusetzen. »Gemeinschaftsverpflegung« im Sinne dieser Leitlinie ist die regelmäßige Versorgung einer grundsätzlich konstanten Personengruppe mit Speisen im Rahmen eines längerfristigen Auftrages.²⁷

Das Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle, hat folgende Hilfestellungen ausgearbeitet:

- »Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen«
- »Merkblatt für die Verpflegung in ganztägigen Schulformen«

Diese geben einen Überblick über die wichtigsten Bestimmungen für die verschiedenen Arten der Gemeinschaftsverpflegung sowie für Küchen, in denen Speisen zubereitet werden, in denen vorgefertigte Speisen regeneriert oder angelieferte Speisen verteilt werden. Dasselbe gilt auch für Schulbuffets und die Pausenverpflegung.²⁸

²⁶ Lagebericht zu Lebensmittelabfällen und -verlusten in Österreich, herausgegeben von WWF und MUTTER ERDE, Wien, März 2016.

²⁷ Bundesministerium für Gesundheit, Hygiene-Leitlinie, Wien 2011, Änderungen 2015, Seite 4.

²⁸ Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen, Merkblatt für die Verpflegung in ganztägigen Schulformen, Amt der NÖ Landesregierung, St. Pölten 2015.



In diesen Merkblättern wird auf mögliche Gefahren hingewiesen, die Lebensmittel nachteilig beeinflussen können. Die Voraussetzungen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln sind darin aufgelistet. Eine genaue Auseinandersetzung mit den Merkblättern wird empfohlen. Die genaue Einhaltung und die Umsetzung der einzelnen Punkte der Merkblätter sind zum Schutz der Gäste und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Verpflegungseinrichtung unerlässlich.

In der Folge eine Übersicht der Kapitel und ein Auszug aus dem Inhalt:

Bauliche, gerätespezifische und anlagentechnische Voraussetzungen

- Leicht zu reinigende Baulichkeiten und Einrichtungen
- Ausstattung mit Handwaschgelegenheiten und Geschirrspülmaschinen
- Anforderungen an Geräte und Maschinen u. v. a.

Achtung: Keine Stoffhandtücher im Küchenbereich und in den Personal-WC-Anlagen verwenden!

Warenzustand und Umgang mit Waren

- Heißhalten von Speisen
- Lagertemperaturen
- Anforderungen an Verpackungsmaterialien, Umgang mit privaten Lebensmitteln, Lagerung von Reinigungsmitteln u. v. a.

Achtung: Die Abgabe von Rohmilch ist nicht erlaubt!

Achtung: Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden!

Umsetzung Hygiene und Schulungen

- Qualität der Reinigung
- Zustand und Lagerung der Reinigungsmittel
- Schädlingsbekämpfung
- Personalhygiene u. v. a.

Achtung: Rauchverbot! Beim Be- und Verarbeiten von Lebensmitteln: kein Schmuck, keine Uhren, keine lackierten Fingernägel!

Dokumentenprüfung

- Wareneingangskontrolle
- Dokumentation über maßgebliche Temperaturen
- Schädlingsmonitoring, Reinigung und Desinfektion
- Entsorgung tierischer Abfälle
- Gutachten des verwendeten Trinkwassers
- Rückverfolgbarkeit und Salmonellenmerkblatt
- Personal- und Hygieneschulung
- Instandhaltungs- und Wartungsarbeiten

Achtung: Die Dokumentation in Einrichtungen mit bis zu 30 Personen kann vereinfacht werden
 ➔ *Auskunft bei der zuständigen Lebensmittelaufsicht.*

Achtung: Selbstgemachtes - außer leicht verderbliche Speisen - darf mitgebracht werden (z. B. an Kindergeburtstagen). Die »Seitenblickehaftung« gilt für Gekauftes und Selbstgemachtes. Eltern ist das Salmonellenmerkblatt des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) zur Kenntnis zu bringen (z. B. am Elternabend).

http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/6/2/9/CH1176/CMS1333612935329/tipps_salmonellen_deutsch.pdf

Überwachung zur Überprüfung der Betriebe und Produkte

- Amtliche Lebensmittelkontrolle
- Beratung und Schulung



Wenden Sie sich bei Fragen zur Lebensmittelhygiene an die zuständigen Aufsichtsorgane oder an die Zentrale der Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle!

6.7 Die Verwendung von Aluminium im Lebensmittelbereich

Um die Aufnahme von Aluminium aus Lebensmitteln und Lebensmittelkontaktmaterialien vorsorglich zu reduzieren, werden in dem Bericht des Bundesministeriums für Gesundheit »Aluminium - Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen« folgende Empfehlungen ausgesprochen:²⁹

- Verwenden Sie keine unbeschichteten Gefäße aus Aluminium und keine Alufolie zum Zubereiten und Aufbewahren von stark säurehaltigen Lebensmitteln (wie z. B. Paradeissauce, Rhabarberkompott, Apfelsmus)
- Achten Sie bei Trinkflaschen aus Aluminium darauf, die Innenbeschichtung nicht zu beschädigen. Sollte die Innenbeschichtung Beschädigungen wie z. B. Kratzer aufweisen, verwenden Sie die Flasche nicht weiter.

²⁹ Bundesministerium für Gesundheit, Aluminium - Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen, Wien 2014, Seite 133.

7 DAS SCHULBUFFET

Das Angebot für die Zwischenverpflegung sollte sich an ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren und die gesündere Wahl zur leichteren machen. Es sollte keine Konkurrenz zur Mittagsverpflegung sein - ein warmes Mittagsmenü ist einem Snackangebot immer vorzuziehen. Daher sollten Standort, Öffnungszeiten und Angebot des Schulbuffets so ausgerichtet sein, dass sie die Tagesverpflegung ergänzen, aber das Mittagessen nicht ersetzen. Frische, Vielfalt und ökologische Aspekte sowie Saisonalität und Regionalität werden beim Schulbuffet ebenso berücksichtigt wie die Vorlieben der Kinder und Jugendlichen.

In der »Leitlinie Schulbuffet« des Bundesministeriums für Gesundheit werden »Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets« gegeben.³⁰



Die wichtigsten Punkte und aktuellen Ziele (Mindestkriterien) der Leitlinie sind nachfolgend angeführt. Einige Ergänzungen für Niederösterreich sind eingefügt und blau markiert. Möglichkeiten der Umsetzung und Tipps finden sich direkt in der »Leitlinie Schulbuffet«.

■ Getränke:

Die Wasserversorgung an österreichischen Schulen ist sehr unterschiedlich. Idealerweise wird Trinkwasser in den Klassen, den Pausenräumen und in den Gängen angeboten (Wasserleitungen, Trinkbrunnen, Wasserautomaten). Es sollte den Schülerinnen und Schülern jederzeit möglich sein, Wasser zu trinken. Wenn es für den schulischen Betrieb praktikabler ist, sollten regelmäßige Trinkpausen vereinbart werden.

Folgende Getränke sind ideal und sollten immer Teil des Angebotes sein:

- Trink- oder Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees
- 100%ige Fruchtsäfte, gespritzt (1 : 3; 1 Teil Fruchtsaft mit 3 Teilen Wasser verdünnt)

Akzeptabel sind Getränke mit einem Zuckergehalt von bis zu 7,4 g/100 ml. Süßstoffhaltige Getränke sollten nicht angeboten werden. Eine Hilfe zur richtigen Getränkeauswahl bietet die von SIPCAN³¹ ausgearbeitete Getränkeliste oder die Möglichkeit der Online-Abfrage unter: <http://www.sipcan.at/online-checklisten.html>

Achten Sie immer auf die Gebindegröße. Je größer die Getränkeflasche ist, umso mehr Zucker ist absolut enthalten. Lieber kleinere Gebinde wählen.

7

Grundsätzlich dürfen in der Schule keine alkoholischen Getränke und es sollen auch keine Energydrinks und keine Getränke mit Azofarbstoffen (künstliche Farbstoffe wie Tartrazin [E 102], Gelborange S [E 110], Azorubin [E 122], Allurarot AC [E 129], Cochenillerot A [E 124] oder Chinolingelb [E 104]) angeboten werden. Schülerinnen und Schüler unter 10 Jahren sollen keinen Zutritt zu Getränken mit Koffein oder Tein haben (verschießbare Automaten).

Siehe dazu auch Kapitel 4 »Die optimale Versorgung mit Getränken«.

■ Backwaren (Brot und Gebäck):

- ◆ Das Gesamtangebot an Brot/Gebäck besteht mindestens zur Hälfte aus Produkten mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil (vorzugsweise Vollkornprodukte)
- ◆ Mindestens eine Sorte Brot/Gebäck ist Vollkorn- oder Roggenbrot (ab 90 % Vollkorn- oder Roggenanteil)
- ◆ Nach Möglichkeit ist mindestens ein Brot/Gebäck im Sinne der Geschmacksvielfalt aus »alternativen« Getreidesorten, z. B. Buchweizen, Hirse, Dinkel, Einkorn, Kamut oder Mais

■ Belag von Backwaren (Wurst und Fleischerzeugnisse):

- ◆ Maximal die Hälfte des Gesamtangebots besteht aus mit Wurst oder Fleischerzeugnissen belegtem/bestrichenem Brot/Gebäck
- ◆ Es werden nur Wurstsorten bzw. Fleischerzeugnisse mit niedriger bzw. moderater Fettstufe angeboten (maximal 20 % Fett wie z. B. Schinken, Puten- oder Schinkenwurst, Extrawurst fein)

■ Belag von Backwaren (Milcherzeugnisse und fleischlose Brotaufstriche):

- ◆ Mindestens die Hälfte der Brote/des Gebäcks ist mit Käse und/oder fleischlosem Belag bzw. Aufstrichen belegt/bestrichen
- ◆ Butter und andere Streichfette werden sparsam verwendet

■ Warme Imbisse und warme Speisen:

- ◆ Werden warme Imbisse oder Speisen verkauft, ist das Angebot abwechslungsreich und setzt sich mindestens zur Hälfte aus vegetarischen Speisen zusammen (z. B. Gemüsepizza, -baguette, Gemüseburger, Vollkorn-Käsetoast, gefüllte Wraps, Nudelgerichte)
- ◆ Warme Imbisse oder Speisen werden ausschließlich ohne Mayonnaise und Ketchup wird nur in portionierter Form angeboten
- ◆ Es wird mit Kräutern gewürzt und/oder mit Gemüse garniert, das Zufügen von Salz wird auf das notwendige Minimum beschränkt

■ Gemüse:

- ◆ Frisches Gemüse (z. B. Rohkost zum Knabbern oder als Salat) ist täglich in jeder Pause verfügbar
- ◆ Mindestens 80 % des Brots/Gebäcks mit pikantem Belag sind mit ausreichender Menge an



7

Gemüse gefüllt/belegt (z. B. einige Paradeis-, Gurken- oder Radieschenscheiben)

- ◆ Das Angebot besteht zumindest aus drei Sorten Gemüse
- ◆ Das Angebot ist saisonal und regional zusammengestellt

■ Obst:

- ◆ Frisches Obst wird in jeder Pause angeboten
- ◆ Das Obstangebot setzt sich aus mindestens drei verschiedenen Sorten zusammen und soll vor Ort in mundgerechte Stücke portioniert werden können (z. B. mit einem Apfelschneider)
- ◆ Das Angebot ist saisonal und regional zusammengestellt

■ Milchprodukte und Milchlischerzeugnisse:

- ◆ Es werden ideale Milchprodukte (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Molkegetränke ohne Frucht- und Zuckerzusatz) angeboten
- ◆ Andere Milchprodukte (z. B. Fruchtjoghurt, Vanille- oder Schokomilch, Molkegetränke mit Fruchtzusatz) enthalten maximal 12 g Zucker pro 100 ml bzw. maximal 30 g Zucker pro Gebinde, keine Süßstoffe und maximal 4,2 g Fett pro 100 ml



➤➤ Achten Sie immer auf die Gebindegröße. Je größer das Milchprodukt ist, umso mehr Zucker ist absolut enthalten. Lieber kleinere Gebinde wählen.

■ Feine Backwaren (Mehlspeisen):

- ◆ Möglichst wenig Mehlspeisen (maximal die Hälfte des Backwaren-Angebotes) werden sichtbar angeboten
- ◆ Die angebotenen Mehlspeisen bestehen aus Biskuitteig, Germteig oder Rührmassen mit Obst und/oder Nüssen (z. B. Marillenkuchen, Zwetschkenfleck) oder ausgezogenem Strudelteig (z. B. Apfelstrudel). Es sollen auch Mehlspeisen mit einem hohen Obst-/Gemüseanteil (z. B. diverse Obststrudel, Zucchini-/Karottenkuchen) angeboten werden.
- ◆ Maximal ein Viertel besteht aus Blätter- oder Plunderteig (z. B. Topfengolatschen, Croissants), in Fett gebackenen oder fett-/zuckerreichen Mehlspeisen (z. B. Krapfen, Donuts, Muffins)

■ Süßigkeiten:

- ◆ Es werden so wenig handelsübliche Produkte wie möglich angeboten (idealerweise keine). Werden Süßigkeiten offeriert, beschränkt sich das Angebot auf höchstens vier verschiedene Produkte, bevorzugt »alternative Naschangebote«.

7

- ◆ Süßigkeiten werden ausschließlich in Verpackungsgrößen bis 30 g angeboten
- ◆ Es werden »alternative Naschereien« (z. B. Trockenfrüchte, ungesalzene Nüsse, Studentenfutter) angeboten

■ Pikante Knabbereien:

- ◆ Es wird maximal eine (idealerweise aber keine) fettreiche pikante Knabberei angeboten

■ Weitere Empfehlungen für die Buffetbetreiberinnen und Buffetbetreiber:

- ◆ Die Sortimentsliste (Standardsortiment) sichtbar aushängen, die Allergene deklarieren und Fleisch und Wurstwaren nach Tierart ausweisen
- ◆ Informieren Sie die Schulleitung über Ihre Lieferantinnen und Lieferanten (z. B. durch Übergabe einer aktuellen Lieferantenliste)
- ◆ Abwechselnde Angebotsschwerpunkte schaffen (z. B. Müsli-Tag, Wrap-Tag, Smoothie-Tag)

➤➤ Holen Sie über eine Feedback-Box die Wünsche und Anregungen der Schülerinnen und Schüler ein!

8 PAUSENVERPFLEGE, SCHULMILCH, SCHULOBST UND AUTOMATEN

An vielen Schulen in Niederösterreich gibt es kein fixes Schulbuffet, sondern eine kurzfristig angelieferte Verpflegung in den Pausen. Grundsätzlich gelten für dieses Pausenangebot dieselben Qualitätskriterien wie für das Schulbuffet.

8.1 Die Pausenverpflegung - das kleine Sortiment

Für die Pausenverpflegung stehen oft nur wenige Minuten (zumeist 10 bis 15 Minuten) zur Verfügung. Daher ist das Angebot nicht so umfangreich wie bei einem fixen Buffet. Die Qualitätskriterien des Schulbuffets sind auch hier für die jeweils angebotene Produktgruppe einzuhalten. Auf jeden Fall wird empfohlen, die folgenden Jausenkomponenten - »die großen Vier« - anzubieten:



Achten Sie auf unterschiedliche Kombinationen dieser vier Jausenkomponenten.

- **Getränke** (Wasser oder ungesüßte Getränke)
- **Getreideprodukte** (z. B. verschiedene Brot- und Gebäcksorten, belegtes Gebäck)
- **Milchprodukte** (z. B. Milch, Sauer-/Buttermilch, Naturjoghurt, Topfen-Dips)
- **Obst** (z. B. saisonales Obst im Ganzen, Obstsalat, Müsli mit Obst, Joghurt mit Obst), **Gemüse** (z. B. saisonales Gemüse, Gemüsesticks, Salatteller)



Plundergebäck, Blätterteiggebäck und fettreiche, salzige Knabbereien sollen nicht angeboten werden.

8.2 Gesunde Jause

In vielen Schulen gibt es das Angebot einer »Gesunden Jause«. Dabei bereiten regelmäßig Klassengemeinschaften die Jause für die Klasse oder die ganze Schule zu. Das Angebot einer »Gesunden Jause« ist eine von vielen möglichen Maßnahmen, um ein gesundheitsförderliches Verpflegungsangebot in Schulen nachhaltig zu unterstützen.

Weitere Grundlagen und Tipps für ein besseres Jausenangebot können Sie dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs oder der Give-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen entnehmen:

<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/gesund-schulbuffet.html>
<http://www.give.or.at/themen/essen-trinken-in-der-schule>

8

8.3 Schulumilch-Programme

Die im Rahmen von Schulumilch-Programmen angebotenen Milchprodukte sollen auch den Qualitätskriterien dieser Leitlinie entsprechen (siehe auch Kapitel 7 »Das Schulbuffet«). Diese sind:

- Es werden ideale Milchprodukte (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Molkegetränke ohne Frucht- und Zuckerzusatz) angeboten
- Andere Milchprodukte (z. B. Fruchtjoghurt, Vanille- oder Schokomilch, Molkegetränke mit Fruchtzusatz) enthalten maximal 12 g Zucker pro 100 ml bzw. maximal 30 g Zucker pro Gebinde, keine Süßstoffe und maximal 4,2 g Fett pro 100 ml

8.4 Schulobst- und -gemüseprogramme

Grundsätzlich soll es in jeder Schule mindestens 2-mal pro Woche ein Angebot von Obst und/oder Gemüse geben. Dies kann durch einen bereitgestellten Obstkorb, welcher aus Mitteln des Elternbeitrages (mit)finanziert wird, oder durch ein Obstangebot am Schulbuffet oder bei der Mittagsverpflegung erfolgen.

Es gibt ein Schulobst- und -gemüseprogramm der AgrarMarkt Austria. Dabei handelt es sich um ein Programm, bei welchem durch Fördergelder ein sehr günstiges Angebot für die Schülerinnen und Schüler bereitgestellt werden kann.

<https://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramme/Schulobst>

8.5 Automaten

8.5.1 Getränkeautomaten

Bei der Beurteilung des Getränkesortimentes in den Automaten ist die Wasserversorgung im Umfeld zu berücksichtigen. Je weniger Wasserangebote es im Umfeld durch Trinkbrunnen oder Wasserspender gibt, umso mehr ungesüßte Angebote (z. B. mehrere Schächte Mineralwasser) soll es im Automaten geben.

Das Angebot im Automaten sollte sich wie folgt zusammensetzen:

- **Kaltgetränke:**
 - ◆ Mindestens ein Quell-, Tafel- oder Mineralwasser
 - ◆ Ungesüßte Produkte (z. B. Mineralwasser mit Geschmack)
 - ◆ Getränke mit moderatem Zuckergehalt (max. 7,4 g pro 100 ml), bevorzugt gespritzte 100%ige Fruchtsäfte
 - ◆ Süßstoffhaltige Getränke sollen nicht angeboten werden
 - ◆ Alkoholische Getränke und Energydrinks werden nicht angeboten
 - ◆ Getränke mit Koffein oder Tein werden für Schülerinnen und Schüler unter 10 Jahren nicht angeboten
 - ◆ Getränke mit Azofarbstoffen (künstliche Farbstoffe, wie Tartrazin [E 102], Gelborange S [E110] und andere), die den Warnhinweis »kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen« tragen, werden nicht angeboten



■ **Milch und Milchprodukte:**

- ◆ Mindestens ein ideales Milchprodukt (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Molkegetränke ohne Frucht- und Zuckerzusatz)
- ◆ Andere Milchprodukte (z. B. Fruchtjoghurt, Vanille- oder Schokomilch, Molkegetränke mit Fruchtzusatz) enthalten maximal 12 g Zucker pro 100 ml bzw. maximal 30 g Zucker pro Gebinde, keine Süßstoffe und maximal 4,2 g Fett pro 100 ml

■ **Warm-/Heißgetränke:**

- ◆ Die »ohne Zucker«-Taste soll als Voreinstellung programmiert sein
- ◆ Koffein- und teinhaltige Getränke dürfen nicht für Schülerinnen und Schüler unter 10 Jahren zugänglich sein



8.5.2 Snackautomaten und kombinierte Automaten:³²

Laut Hygieneverordnung (VO-EG 852/2004, Anhang II, Kapitel III, Verkaufsautomaten) ist pro Tag mindestens eine frische Befüllung des Automaten erforderlich.

Lebensmittelgruppe	Mindestanforderungen
Getränke	Es gelten die Kriterien für Getränkeautomaten
Obst (gekühlt)	Täglich mind. eine Sorte frisch (regionale und saisonale Angebote beachten)
Belegte Brote und Weckerl (gekühlt)	Mind. die Hälfte der Brote und Weckerl sind Produkte mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil
Milch und Milchprodukte (gekühlt)	Täglich zumindest ein ideales Milchprodukt (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch); andere Milchprodukte max. 12 g Zucker pro 100 ml bzw. max. 30 g Zucker pro Gebinde, keine Süßstoffe und max. 4,2 g Fett pro 100 ml
Mehlspeisen, Kuchen (gekühlt)	Max. ein Viertel besteht aus Blätter- und Plunderteig (z. B. Topfengolatschen, Croissants), in Fett gebackenen oder fett- und/oder zuckerreichen Mehlspeisen (z. B. Krapfen, Donuts, Muffins)
Süßigkeiten und Knabberartikel	Höchstens 4 verschiedene Süßigkeiten, je max. 30 g; alternative Naschereien (z. B. Trockenfrüchte, ungesalzene Nüsse und Samen, Studentenfutter)
Salzige Knabbereien	Max. eine pikante fettreiche Knabberei (z. B. Chips, Snips, gesalzene Erdnüsse); idealerweise aber keine

Die Hygienevorschriften gemäß VO (EG) 852/2004 Anhang II, Kapitel III (Verkaufsautomaten) sind einzuhalten.

➔ Stimmen Sie das Automatenangebot auf das übrige Verpflegungsangebot ab. Die Automatenverpflegung soll keine Konkurrenz zum Mittagessen sein. Bevorzugt soll ein warmes Mittagessen konsumiert werden!

³² Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung, Gesundheitsfonds Steiermark, Graz 2011, Seite 75 ff.

9 CHECKLISTEN

Die folgenden Checklisten fassen nochmals die Empfehlungen der NÖ Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung zusammen. Sie dienen zur Eigenkontrolle und eigenständigen Überprüfung des aktuellen Verpflegungsangebotes. Die ausgefüllten Checklisten können Möglichkeiten zur Verbesserung aufzeigen!

9.1 Checkliste Mittagsverpflegung

Checkliste Schulverpflegung, Mittagessen	☺
Die Speiseplanung	
Es wird ein warmes Mittagessen angeboten	
Wünsche und Anregungen der Schülerinnen und Schüler werden erhoben und berücksichtigt	
Der Speiseplan ist vielfältig und abwechslungsreich	
Vierwöchiger Menüzyklus (keine Speise wiederholt sich in vier Wochen)	
Das Mittagessen besteht aus zwei Gängen: Suppe und Hauptspeise oder Hauptspeise und Nachspeise (Kompott oder Milchprodukt)	
Max. 3-mal in 5 Verpflegungstagen Hauptspeise und Nachspeise	
Mind. 2-mal in 5 Verpflegungstagen Suppe und Hauptspeise	
Auswahl von Lebensmitteln und Häufigkeiten im Speiseplan	
Vegetarische Gerichte (keine Süßspeisen) werden zumindest einmal in 5 Verpflegungstagen angeboten (z. B. Krautfleckerln, Gemüseliabchen)	
Frittierte und/oder panierte Produkte werden max. einmal in 5 Verpflegungstagen angeboten	
Süße Hauptgerichte werden max. einmal in 5 Verpflegungstagen angeboten	
Süße Hauptgerichte zählen nicht als vegetarische Gerichte	
Süße Hauptgerichte werden immer mit einer Gemüsesuppe als Vorspeise angeboten	
Erdäpfel (z. B. als Erdäpfelsalat, -knödel) zählen im Speiseplan zu den Sättigungsbeilagen. Der Gemüseanteil muss zusätzlich berücksichtigt werden.	
Gerichte auf Basis von Hülsenfrüchten werden zumindest einmal in 2 Wochen angeboten (z. B. Bohnentopf, Linsensuppe)	
Spezifische Ernährungsformen (z. B. vegetarisch, laktosefrei, Verzicht auf Schweinefleisch) werden bei Bedarf berücksichtigt und es gibt dafür ein alternatives Angebot	

9

Checkliste Schulverpflegung, Mittagessen	☺
Lebensmittelgruppen im Speiseplan	
Jeweils ein Getränk zum Mittagessen (Wasser)	
Täglich gegartes und/oder rohes Gemüse	
mind. einmal Hülsenfrüchte in 2 Wochen	
Obst mind. 2-mal in 5 Verpflegungstagen	
Täglich abwechselnd Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte	
davon mind. einmal in 5 Tagen Vollkornprodukte	
max. einmal in 5 Tagen Erdäpfelerzeugnisse (Pommes frites, Kroketten)	
Milch und Milchprodukte mind. 2-mal in 5 Tagen	
Fleisch und Wurst max. 2-mal in 5 Tagen	
davon max. einmal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	
Fisch mind. einmal in 2 Wochen	
Fette und Öle: Rapsöl ist Standard beim Kochen und Braten	
Energiemengen und Nährstoffe einer Mittagsmahlzeit	
Die Gerichte sind mit Rezepten und Zubereitungshinweisen hinterlegt	
Die Nährstoffe der Rezepte werden mit geeigneten Programmen berechnet	
Die Nährstoffempfehlungen werden im Durchschnitt eingehalten	
Angebot unterschiedlicher Menülinien	
Werden zwei oder mehrere Menülinien angeboten, enthält jede Menülinie täglich die Lebensmittelgruppe »Gemüse und Salat« und »Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte« in Vorspeise (Suppe), Hauptspeise oder Nachspeise	
Frittierte und/oder panierte Produkte werden in jeder Menülinie max. 4-mal in 20 Verpflegungstagen bzw. einmal in der Woche angeboten	
Die »ideale« Menüauswahl ist gekennzeichnet	
Diese Zusätze werden NICHT verwendet	
Geschmacksverstärker	

Checkliste Schulverpflegung, Mittagessen	☺
Künstliche Aromen	
Künstliche Süßstoffe	
Alkohol oder Alkoholaroma	
Käseimitate (Analogkäse)	
Darauf wird bei der Zubereitung geachtet	
Fettarme Zubereitung (dünsten, dämpfen, grillen)	
Milch und Milchprodukte mit niedrigen Fettstufen werden bevorzugt (z. B. Topfen bis max. 20 % Fett i. Tr., Sauerrahm mit Joghurt mischen, sparsamer Umgang mit Obers)	
Zum Würzen werden Kräuter bevorzugt	
Jodiertes Salz wird verwendet und es wird sparsam gesalzen	
Portionsgrößen und Mengenangaben werden berücksichtigt (siehe Anforderungen an den Speiseplan)	
Für die Zubereitung von Salat eignen sich unterschiedliche Pflanzenöle z. B. Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl (Hinweis: kalt gepresste Öle nicht erhitzen!)	
Alle Speisen werden appetitlich angerichtet	
Gemüse, Teigwaren und Reis sind möglichst bissfest	
Fleisch soll nicht flachsig, grobfaserig oder hart sein	
Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten	
Es wird max. ein Fertigprodukt pro Woche eingesetzt (z. B. einmal Erdäpfelpüreepulver oder fertige Kroketten oder Knödel, fertige Salate oder Desserts)	
Die verwendeten Convenience-Produkte (z. B. Suppenwürzen, Saucen, Salatdressings) sind frei von Glutamat	
Produkte mit Jodsalz werden bevorzugt	
Warmhaltezeiten und Temperaturen	
Die Warmhaltezeit zubereiteter Speisen beträgt max. 3 Stunden	
Nach dem Erhitzen oder Kochen werden die Speisen so heiß wie möglich, jedenfalls aber bei Temperaturen über 70 °C gehalten	

Checkliste Schulverpflegung, Mittagessen	☺
Auf heißem Weg hergestellte, leicht verderbliche Speisen (z. B. Pudding, Cremes) werden nach der Herstellung abgekühlt und bei Temperaturen bis max. 6 °C (kurzzeitig 9 °C) gehalten	
Für heiß anzuliefernde Speisen werden geeignete Transportbehälter - am besten elektrisch beheizbare Behältnisse - verwendet	
Information und Kennzeichnung	
Die Ernährungspyramide ist gut sichtbar ausgehängt	
Der Speiseplan für zumindest eine Woche wird allen Beteiligten im Vorfeld zur Kenntnis gebracht	
Alle Speisen sind eindeutig bezeichnet oder werden erklärt	
Die Allergenkennzeichnung gemäß den aktuellen Vorgaben wird eingehalten	
Angebotseinholung für die Verpflegung	
Für die Angebotseinholung von Lieferantinnen/Lieferanten wird ein Leistungsverzeichnis erstellt	
Im Rahmen der Angebotslegung werden die Speisen verkostet	
Im Rahmen der Angebotslegung wird eine Betriebsbesichtigung bei der Anbieterin/beim Anbieter der Verpflegung vorgenommen	
Weitere wichtige Aspekte der Verpflegung	
Die Betreuungspersonen essen mit den Schülerinnen und Schülern	
Es gibt einen Stundenplan bzw. eine Pausenordnung	
Die Pausenlänge für das Mittagessen beträgt ca. 30 Minuten	
Der Speiseraum ist hell und gut zu lüften	
Die Sitzgelegenheiten entsprechen der Altersgruppe	
Auf Sauberkeit wird besonderer Wert gelegt	
Bei der Farbgestaltung des Raumes wird auf die Wirkung von Farben geachtet	
Pflanzen, Bilder und eine ansprechende Tischdekoration unterstützen das Wohlbefinden beim Essen	
Herkunft von Lebensmitteln, ökologische Aspekte, Nachhaltigkeit	
Es werden saisonale und regionale Produkten verwendet	

Checkliste Schulverpflegung, Mittagessen	☺
Produkten aus verschiedenen Lebensmittelgruppen (z. B. Gemüse, Obst, Fleisch, Milchprodukte, Eier) werden ganzjährig regional eingekauft	
Produkte und Produzentinnen/Produzenten werden in Listen angeführt und die Listen werden zur Information bereitgestellt	
Der Anteil an biologisch erzeugten Lebensmitteln beträgt 25 % der eingekauften Rohwaren (mit Bio-Zertifikat)	
Die Auslobung von Rohstoffen aus biologischer Landwirtschaft oder des Bio-Anteils auf dem Speiseplan/der Speisekarte/dem Angebot wird durch ein akkreditiertes Institut kontrolliert und bestätigt	
Es werden Fische aus nachhaltiger Zucht mit ASC-Siegel oder nachhaltigem Fang mit MSC-Siegel verwendet	
Auch das heimische Fischangebot, wie Forelle, Saibling, Karpfen, Zander oder Wels, wird berücksichtigt	
Es werden Mehrportionsgebilde und Mehrweggeschirr eingesetzt	
Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation	
Die Einhaltung der Hygienevorschriften ist durch die amtliche Lebensmittelkontrolle bestätigt und wird vorgewiesen	

9.2 Checkliste Schulbuffet und Pausenverpflegung

Checkliste Schulbuffet und Pausenverpflegung	☺
Allgemeines zum Verpflegungsangebot am Schulbuffet	
Das Buffetangebot ist auf das übrige Verpflegungsangebot abgestimmt	
Das Buffetangebot ist keine Konkurrenz zum angebotenen Mittagessen	
Die Vorlieben der Schülerinnen und Schüler werden berücksichtigt	
Es gibt eine Wunsch- oder Beschwerdebox für das Feedback der Schülerinnen und Schüler	
Saisonale und regionale Angebote werden berücksichtigt	
Backwaren	
Das Gesamtangebot an Brot/Gebäck besteht mind. zur Hälfte aus Produkten mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil (vorzugsweise Vollkornprodukte)	
Mind. eine Sorte Brot/Gebäck ist Vollkorn- oder Roggenbrot	

Checkliste Schulbuffet und Pausenverpflegung	☺
Mind. ein Brot/Gebäck ist aus »alternativen« Getreidesorten, z. B. Buchweizen, Hirse, Dinkel, Einkorn, Kamut oder Mais	
Belag von Backwaren (Wurst und Fleischerzeugnisse)	
Max. die Hälfte des Gesamtangebots besteht aus mit Wurst oder Fleischerzeugnissen belegtem/ bestrichenem Brot/Gebäck	
Es werden nur Wurstsorten bzw. Fleischerzeugnisse mit niedriger bzw. moderater Fettstufe angeboten (max. 20 % Fett wie z. B. Schinken, Puten- oder Schinkenwurst, Extrawurst fein)	
Belag von Backwaren (Milcherzeugnisse und fleischlose Brotaufstriche)	
Mind. die Hälfte der Brote/des Gebäcks ist mit Käse und/oder fleischlosem Belag bzw. Aufstrichen belegt/ bestrichen	
Sparsamer Umgang mit Butter und anderen Streichfetten	
Gemüse	
Frisches Gemüse (z. B. Rohkost zum Knabbern oder als Salat) ist täglich in jeder Pause verfügbar	
Mind. 80 % des Brots/Gebäcks mit pikantem Belag sind mit ausreichender Menge an Gemüse gefüllt/belegt (z. B. mit Paradeis-, Gurken- oder Radieschenscheiben)	
Das Angebot besteht zumindest aus drei Sorten Gemüse	
Das Angebot ist saisonal und regional zusammengestellt	
Obst	
Frisches Obst wird in jeder Pause angeboten	
Das Obstangebot setzt sich aus mind. drei verschiedenen Sorten zusammen	
Das Obstangebot wird vor Ort in mundgerechte Stücke portioniert (Fruchtsalat, Apfel geschnitten)	
Das Angebot ist saisonal und regional zusammengestellt	
Milchprodukte und Milchlischerzeugnisse	
Es werden ideale Milchprodukte (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Molkegetränke ohne Frucht- und Zuckerzusatz) angeboten	
Andere Milchprodukte (z. B. Fruchtjoghurt, Vanille- oder Schokomilch, Molkegetränke mit Fruchtzusatz) enthalten max. 12 g Zucker pro 100 ml bzw. max. 30 g Zucker pro Gebinde, keine Süßstoffe und max. 4,2 g Fett pro 100 ml	

Checkliste Schulbuffet und Pausenverpflegung	☺
Feine Backwaren (Mehlspeisen)	
Möglichst wenig Mehlspeisen (max. die Hälfte des Backwarenangebotes) werden sichtbar angeboten	
Die angebotenen Mehlspeisen sind auf Basis von Biskuitteig, Germteig oder Rührmassen mit Obst und/oder Nüssen (z. B. Marillenkuchen, Zwetschkenfleck) oder ausgezogenem Strudelteig (z. B. Apfelstrudel)	
Es werden auch Mehlspeisen mit einem hohen Obst-/Gemüseanteil (z. B. diverse Obststrudel, Zucchini-/Karottenkuchen) angeboten	
Max. ein Viertel besteht aus Blätter- und Plunderteig (z. B. Topfengolatschen, Croissants), in Fett gebackenen oder fett-/zuckerreichen Mehlspeisen (z. B. Krapfen, Donuts, Muffins)	
Süßigkeiten	
Es werden (im Idealfall) keine handelsüblichen Produkte angeboten	
Werden doch Süßigkeiten offeriert, beschränkt sich das Angebot auf max. 4 verschiedene Produkte	
Süßigkeiten werden ausschließlich in Verpackungsgrößen bis 30 g angeboten	
Es werden »alternative Naschereien« (z. B. Trockenfrüchte, ungesalzene Nüsse, Studentenfutter) angeboten	
Pikante Knabberereien	
Es wird (im Idealfall) keine fettreiche pikante Knabberei angeboten	
Werden doch pikante Knabberereien offeriert, beschränkt sich das Angebot auf eine Sorte	
Warme Imbisse und warme Speisen	
Das Angebot ist abwechslungsreich	
Das Angebot setzt sich mind. zur Hälfte aus vegetarischen Speisen zusammen (z. B. Gemüsepizza, -baguette, Gemüseburger, Vollkorn-Käsetoast, gefüllte Wraps, Nudelgerichte)	
Warme Imbisse oder Speisen werden ausschließlich ohne Mayonnaise und Ketchup wird nur in portionierter Form angeboten	
Es wird mit Gemüse garniert	
Es wird mit Kräutern gewürzt	
Das Zufügen von Salz wird auf das notwendige Minimum beschränkt	
Pausenverpflegung - das kleine Sortiment	
Folgende Jausenkomponenten aus 4 Lebensmittelgruppen werden angeboten:	

Checkliste Schulbuffet und Pausenverpflegung	☺
- Getränk (z. B. Wasser oder ungesüßtes Getränk)	
- Getreideprodukte (z. B. verschiedene Brot- und Gebäcksorten, belegtes Gebäck)	
- Milchprodukte (z. B. Milch, Sauer-/Buttermilch, Naturjoghurt, Topfen-Dips)	
- Obst (z. B. saisonales Obst im Ganzen, Obstsalat, Müsli mit Obst, Joghurt mit Obst) und Gemüse (z. B. saisonales Gemüse, Gemüsesticks, Salatteller)	

9.3 Checkliste Schulverpflegung Getränke

Checkliste Schulverpflegung, Getränke	☺
Optimale Versorgung mit Getränken	
In den Klassen gibt es die Möglichkeit zu trinken (z. B. Wasserleitung)	
In den Pausenräumen gibt es die Möglichkeit, Wasser zu trinken (z. B. Trinkbrunnen)	
In den Gängen gibt es die Möglichkeit, Wasser zu trinken (z. B. Trinkbrunnen, Automaten)	
Es besteht die Möglichkeit, jederzeit trinken zu können	
Es sind regelmäßige Trinkpausen vereinbart, die eingehalten werden	
Folgende Getränke werden zum Mittagessen angeboten	
Trinkwasser	
Mineralwasser	
Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees	
Andere wenig gesüßte Getränke werden angeboten	
100%ige Fruchtsäfte, gespritzt (1 : 3; 1 Teil Fruchtsaft mit 3 Teilen Wasser verdünnt)	
Getränke mit einem Zuckergehalt von max. 7,4 g/100 ml	
Was in der Schule nicht angeboten wird	
Getränke mit Süßstoff	
Alkoholische Getränke	

Checkliste Schulverpflegung, Getränke	☺
Energydrinks	
Getränke mit Azofarbstoffen (künstliche Farbstoffe wie Tartrazin [E 102], Gelborange S [E 110], Azorubin [E 122], Allurarot AC [E 129], Cochenillerot A [E 124], Chinolingelb [E 104])	
Koffein- oder teinhaltige Getränke werden Schülerinnen und Schülern unter 10 Jahren nicht angeboten	

9.4 Checkliste Verpflegungsangebote aus dem Automaten

Checkliste Verpflegungsangebote aus dem Automaten	☺
Automaten mit Warm-/Heißgetränken	
Die »ohne Zucker«-Taste soll als Voreinstellung programmiert sein	
Koffein- und teinhaltige Getränke sind nicht für Schülerinnen und Schüler unter 10 Jahren zugänglich	
Automaten mit Milch und Milchprodukten	
Mind. ein ideales Milchprodukt (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Molkegetränke ohne Frucht- und Zuckerzusatz)	
Andere Milchprodukte (z. B. Fruchtjoghurt, Vanille- oder Schokomilch, Molkegetränke mit Fruchtzusatz) enthalten max. 12 g Zucker pro 100 ml bzw. max. 30 g Zucker pro Gebinde, keine Süßstoffe und max. 4,2 g Fett pro 100 ml	
Kaltgetränke-Automaten (siehe auch Getränke-Checkliste)	
Mind. ein Quell-, Tafel- oder Mineralwasser	
Snackautomaten und kombinierte Automaten	
Täglich mind. eine Obstsorte frisch (regionale und saisonale Angebote beachten)	
Mind. die Hälfte der Brote und Weckerl sind Produkte mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil	
Täglich zumindest ein ideales Milchprodukt (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch), andere Milchprodukte enthalten max. 12 g Zucker pro 100 ml bzw. max. 30 g Zucker pro Gebinde, keine Süßstoffe und max. 4,2 g Fett pro 100 ml	
Max. ein Viertel des Mehlspeisangebotes besteht aus Blätter- und Plunderteig oder in Fett gebackenen oder fett-/zuckerreichen Mehlspeisen	
Höchstens 4 verschiedene Süßigkeiten, je max. 30 g	

Checkliste Verpflegungsangebote aus dem Automaten	☺
Alternative Naschereien (z. B. Trockenfrüchte, ungesalzene Nüsse und Samen, Studentenfutter)	
Es wird max. eine (idealerweise aber keine) fettreiche pikante Knabberlei angeboten	
Allgemeines zum Verpflegungsangebot aus dem Automaten	
Das Automatenangebot ist auf das übrige Verpflegungsangebot abgestimmt	
Das Automatenangebot ist keine Konkurrenz zum angebotenen Mittagessen; das warme Mittagessen hat Vorrang	
Der Automat wird mind. einmal pro Tag frisch befüllt	

10 ANHANG

10.1 Saisonkalender Gemüse und Obst

SAISONKALENDER

Mit Genuss durchs ganze Jahr!

FRÜHLING								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
SOMMER								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
HERBST								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
WINTER								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
WINTER								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
WINTER								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Jedes Obst und Gemüse hat seine Saison. Die Angaben in diesem Kalender beziehen sich auf die Verfügbarkeit aus dem einheimischen Pflanzanbau und auf die Lagerfähigkeit.

www.noetufut.at

10

10.2. Fischatgeber

Der Einkaufsratgeber im Internet

Sie vermessen in diesem Taschenratgeber die Bewertung Ihres Lieblingsfisches? Dann schauen Sie in den umfangreichen Online-Einkaufsratgeber „Fische und Meeresfrüchte“ des WWF Österreich. Unter www.wwf.at/fischatgeber finden Sie Hinweise zu den Fangmethoden sowie viele andere wertvolle Tipps für Ihren Fischereikauf.

DAS PROJEKT WIRD DURCH DIE EUROPÄISCHE UNION KOFINANZIERT

Hier: WWF Österreich, Schubertgasse 114-116, 1160 Wien, ZUR: Nr. 151 95867, Tel: +43 1 48 130, www.wwf.at. Druck: guller, Meik, gedruckt auf FSC-Papier. Bildschweise, © Cover: G. von WWF

EINKAUFSRATGEBER

Fische und Meeresfrüchte

2016/17

www.wwf.at/fischatgeber

auch auf:

Leere Meere

Unsere Weltmeere werden geplündert. Ein Drittel der Fischbestände ist überfischt, fast zwei Drittel sind bis an ihre Grenzen befishet. 40 % des Fangs, darunter Delfine, Haie, Meeresschildkröten und Wale, werden qualvoll als sogenannter Beifang in den Netzen. Auch nicht-nachhaltige Formen der Aquakultur (Fischzucht) tragen zur Überfischung bei, denn das Futter besteht oft aus Fischmehl oder -öl, das wiederum aus Wildfischerei gewonnen wird. Zudem gelangen Medikamente, Chemikalien und Fischkot in die Umwelt. Höchste Zeit zu handeln!

Menschen helfen

Überfischung bedroht nicht nur die Meere, sondern auch die Existenzgrundlage von 800 Millionen Menschen – viele davon in Entwicklungsländern. Ihr Lebensunterhalt hängt von Fang, Verarbeitung und Verkauf von Fisch und Meeresfrüchten ab. Nachhaltiger Fisch ist daher gut für Mensch und Natur. Mehr Informationen auf www.fishforward.eu

Sau nutzen Sie den Ratgeber

Kaufen Sie Fischprodukte mit den Siegeln von MSC, ASC oder Bio-Gütesiegeln. Sollte Ihr Lieblingsfisch keines dieser Siegel tragen, hilft Ihnen dieser Einkaufsratgeber mit den drei Farben der Ampel:

- gute Wahl
- zweite Wahl
- lieber nicht

Der WWF bewertet anhand folgender Kriterien: Zustand der Fischbestände sowie Umwelteinwirkungen und Management von Fischereien und Aquakulturen weltweit. Die Bewertung von Fischereien und Aquakulturen folgt einer von Umweltautoritäten entwickelten Methode, die von wissenschaftlichen Fischereiforschern, wie dem Thünen-Institut, geprüft wurde. Alle Bewertungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Daten.

<p>Alaska Seelachs</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NW-Pazifik (W) <p>Forelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ● EU Bioaquakultur (A) ● EU Bioaquakultur (A) ● EU (A) ● Südamerika (A), EU (W) <p>Garnele</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nordsee, NO-Arktis (W) ● NO-, NW-Atlantik (W) <p>Garnele, Tropicische</p> <ul style="list-style-type: none"> ● EU Bioaquakultur (A) ● Asien, Südamerika (A) <p>Goldbrasse</p> <ul style="list-style-type: none"> ● EU (A) <p>Hering</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ost-/Nordsee, NO-Atlantik (W) <p>Kabeljau</p> <ul style="list-style-type: none"> ● O-Östsee, NW-NO-Arktis (W) ● W-Östsee, NW-NO-Atlantik, Pazifik (W) 	<p>Karpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> ● EU (A) <p>Lachs</p> <ul style="list-style-type: none"> ● EU Bioaquakultur (A), O-Alaska (W) ● EU (A), Kanada (W) ● Chile (A), Ostsee (W) <p>Miesmuschel</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hängekulturen (A) ● Bodenkulturen (A) ● Bodenkulturen (AW), Schleppnetze (W) <p>Makrele</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NO-, O-Atlantik (W) ● Mittelmeer (W) <p>Rotbarsch</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NO-, NW-Atlantik (W) <p>Sardine</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NO-, O-Atlantik – Ringwaden (W) ● NO-Atlantik (berische Meere) (W) 	<p>Seehoch</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NO-Atlantik – Kiemennetze (W) ● NO-Atlantik – Grundschieppnetze (W) ● Mittelmeer – (W) <p>Seelachs/Köhler</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NO-Arktis (W) ● NO-Atlantik (W) <p>Seeteufel</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Island (W) ● Keilisches Meer/Biskaya – Kiemennetze (W) ● NO-Atlantik – Grundschieppnetze (W) <p>Scholle</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nordsee – Snurrewaden, Kiemennetze (W) ● Ost-/Nordsee, O-Pazifik (W) ● NO-Atlantik (außer Ost-/Nordsee) (W) <p>Thunfisch</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bonito: weltweit (W) ● außer W-Pazifik – Angelleinen (W) ● außer O-Pazifik – Langelleinen, Ind. Ozean – Kiemennetze (W) 	<p>Gebirgsenthun: weltweit (W)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● außer W-Pazifik – Angelleinen (W) ● W-Pazifik – Ringwaden (W) <p>Großaugenthun: weltweit (W)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● außer Ind. Ozean – Ringwaden, Atlantik/Pazifik – Angelleinen (W) <p>Roter/Blauflossenthun: weltweit (AW)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● außer Pazifik – Schleppnetze (W) ● außer Pazifik – Angelleinen (W) <p>Wels</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Afrikanischer, Europäischer (A) <p>Wolfsbarsch</p> <ul style="list-style-type: none"> ● EU (A) <p>Zander</p> <ul style="list-style-type: none"> ● EU (A) ● Polen, Baltikum (Inland) – Kiemennetze (W) ● Kasachstan, Russland, Türkei (W) <p>A = Aquakultur, W = Wildfang</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">EU = Europa</p>
--	--	--	--

11 LITERATURVERZEICHNIS

- Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle, LF5: Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen, St. Pölten, Juni 2015
- Amt der NÖ Landesregierung, Merkblatt »Die Verpflegung in ganztägigen Schulformen«, St. Pölten, 2015
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit): Aluminium – Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen, Wien 2014
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit): Gesund genießen, 3. Auflage, April 2015
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit): Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, Wien, veröffentlicht: 2.8.2011, Änderungen 2015
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit): Leitlinie Schulbuffet - Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets, Wien, Juni 2015
- D-A-CH; Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Neuer Umschau Buchverlag, Bonn, 2. Auflage, 2. aktualisierte Ausgabe, 2016
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Praxiswissen, HACCP – Gesundheitliche Gefahren durch Lebensmittel identifizieren, bewerten und beherrschen, Bonn, 2014
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Praxiswissen, Vollwertige Schulverpflegung, Bewirtschaftungsformen und Verpflegungssysteme; Bonn, 2. Auflage 2012
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, Bonn, 10/2015
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Trinken in der Schule - Geeignete Durstlöscher in den Schulalltag integrieren, Bonn, 2. Auflage 2012
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Schnur E.: Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung, Bonn, Juni 2013
- "die umweltberatung" Niederösterreich, Kaiblinger K., Zehetgruber R.:
- So schmeckt Niederösterreich - Kulinarischer Klimaschutz in der Gemeinde, St. Pölten, Mai 2007
- Elmadfa I., emer. o. Univ.-Prof. Dr., Institut für Ernährungswissenschaften: Österreichischer Ernährungsbericht 2012, Wien, 1. Auflage 9/2012
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Institut an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn: Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, Dortmund, 4. überarbeitete Auflage 2012
- Forschungsinstitut für Kinderernährung GmbH Dortmund: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen - Die optimierte Mischkost optiMIX®, Dortmund, 11/2015
- Gesundes Oberösterreich: Handbuch »Gesunde Küche«, Linz, 3. Auflage 2016
- Gesundheitsfonds Steiermark: Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung, Graz, 2011
- FKE, Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, Dortmund, 4. Auflage 2012, Seite 9 ff.
- KIG - Kinder im Gleichgewicht, Internationales Projektbüro: Essen und Trinken in Schulen, Ravensburg, 2. Auflage 2013

11

- Richtig essen von Anfang an - Tirol, © avomed 2014; 1. Auflage, Juli 2014, Kapitel 2.1
- SIPCAN, G'scheit g'sund. Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit: Getränkeliste Teil 1 - geordnet nach Zucker-/Süßstoffgehalt, 09/2013
- WWF und MUTTER ERDE, Lagebericht zu Lebensmittelabfällen und -verlusten in Österreich, Wien, März 2016

12 DOWNLOADS

- <https://www.bmb.gv.at/schulen/gts/standorte/index.html>
Downloads, Standorte ganztägiger Schulformen, Zugriff am 29.7.2016
- <https://www.bmb.gv.at/schulen/gts/fragen/schulerhalter.html>
FAQs Schulerhalter, »Bekommen die Kinder in ganztägig geführten Schulen ein Mittagessen?«, Zugriff am 29.7.2016
- http://www.aps-noe.at/fileadmin/inhalte/downloads/Brosch%C3%BCren/Schulische_Tagesbetreuung.pdf
Seite 10, Zugriff am 25.11.2016
- <https://www.oege.at/index.php/oege-zertifizierte-verpflegung/einfuehrung-und-hintergruende>
Zugriff am 8.8.2016
- <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/54-bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1771lebensmittelallergien-und-intoleranzen>, Zugriff am 13.8.2016
- <http://www.sipcan.at/getraumlndeliste.html>
Getränkliste/SIPCAN, Download 03/2016.pdf am 8.8.2016
- <https://www.dge.de/presse/pm/ein-hoch-auf-huelsenfruechte>, Zugriff am 29.11.2016
- <http://www.oege.at/index.php/medien-presse/pressemeldungen-archiv/2004/1749-fertigprodukte-besser-als-ihr-ruf>, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Zugriff am 12.8.2016
- <http://www.noe.gv.at/Gesellschaft-Soziales/Kinderbetreuung/Nachmittagsbetreuung.html>

Impressum und Verwendungshinweise

Medieninhaber und Herausgeber: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten; Autorinnen: Mag.ª Martina Pecher, Hermine Strohner-Kästenbauer; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at)

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Urheberinnen sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Urheberinnen keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen. Keine Vervielfältigung ohne Zustimmung des Herausgebers.

Mehr Informationen zur **»Gemeinschaftsverpflegung«** finden Sie auf unserer Website **www.noetutgut.at/vitalkueche**

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung und Prävention in NÖ:
Die **»tut gut«-Servicenummer: 02742/22655**

Erreichbar immer Mo. bis Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr
sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch eine
E-Mail schicken an: **info@noetutgut.at**