

Gesunde Schuljause

Einfach clever – gesund essen!



Inhalt

1	Einleitung.....	4
2	Ihre Vorteile.....	5
3	Der Weg zur Auszeichnung „Gesunde Schuljause“.....	6
4	Ernährungspyramide.....	8
5	Leitfaden „Gesunde Schuljause“.....	10
5.1.	Getränke.....	11
5.2.	Obst.....	12
5.3.	Gemüse.....	13
5.4.	Gebäck (Brot, Wecken und Co).....	14
5.5.	Belegte Gebäckstücke.....	15
5.6.	Milchprodukte & Milchmischerzeugnisse.....	16
5.7.	Mehlspeisen.....	18
5.8.	Süßigkeiten & süße Naschereien.....	19
5.9.	Pikante Knabberereien.....	20
5.10.	Snacks & warme Speisen.....	21
5.11.	Automaten.....	22
5.12.	Regional, Saisonal und Ökologisch.....	22

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:

Amt der Kärntner Landesregierung Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
SG Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung
Bahnhofplatz 5/2, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Layout: L2 Werbeagentur GmbH, Fotos: Adobestock

Druck: Satz- & Druck-Team Druckereigesellschaft m. b. H., Feschnigstraße 232
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Gedruckt auf 100 % Recycling Papier

1 Einleitung

Ein gesundes Frühstück und eine gesunde Schuljause sind das Sprungbrett in einen erfolgreichen Schultag. Doch etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen frühstückt gar nicht und die Hälfte aller SchülerInnen bekommt keine Jause mit. Zudem essen Kinder und Jugendliche wie ihre erwachsenen Vorbilder zu fett, zu salzig und zu wenig Obst und Gemüse. Oftmals ist auch der Zuckerkonsum bei den Jüngeren zusätzlich erhöht. Schulkantinen können hier einen wesentlichen Beitrag zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung beitragen.

Mit dem **vom Land Kärnten initiierten Projekt „Gesunde Schuljause“** soll das Verpflegungsangebot in Kärntens Schulen optimiert werden. Ziel der kostenlosen Initiative ist es, das Jausenangebot gesund, nachhaltig und qualitativ hochwertig zu gestalten. Mit einem optisch ansprechenden, abwechslungsreichen aber vor allem gesunden und ausgewogenen Jausenangebot der Schulkantine soll die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen im Schulalltag gestärkt werden, um so ein gesundes Heranwachsen zu ermöglichen.

Das Projekt „Gesunde Schuljause“ unterstützt KantinenbetreiberInnen dabei, ihren Warenkorb so zu gestalten, dass gesündere Snacks von den SchülerInnen bevorzugt gegessen werden. Damit das Verpflegungsangebot auch ohne großen Aufwand und etwaige Umsatzeinbußen optimiert werden kann, werden die BuffetbetreiberInnen **kostenlos** von einem mobilen Berater mit Rat und Tat unterstützt. Im Rahmen eines persönlichen Gesprächs wird das gesundheitsförderliche Angebot vor Ort gemeinsam nach dem Leitfaden „Gesunde Schuljause“ gestaltet.



2 Ihre Vorteile

Teilnehmenden Schulkantinen und Schulen bietet das Land Kärnten ein umfangreiches Beratungsangebot:

- ✔ Sie profitieren von der **persönlichen kostenlosen Beratung vor Ort**.
- ✔ Sie erhalten **individuelles Feedback** mit konkreten Handlungsempfehlungen.
- ✔ Wir unterstützen Sie mit der Telefonberatung gerne bei der Umsetzung.

Ausgezeichnete Betriebe erhalten umsatzfördernde Begleitmaßnahmen:

- ✔ Mit der Auszeichnung erhalten Sie eine **Starterbox** mit:
 - Plakaten • Preiskarten • Stickern
- ✔ **Werben Sie mit der Auszeichnung.**
- ✔ Nutzen Sie den **Ehrenplatz auf der Homepage www.gesundheitsland.at**
- ✔ Weitere **umsatzfördernde** Maßnahmen werden individuell auf Sie abgestimmt.
 - Öffentlichkeitsarbeit • Umfeldanalyse • Workshops • Vernetzungstreffen

Nützliche Unterlagen rund um die „Gesunde Schuljause“ stehen Ihnen auf unserer Homepage www.gesundheitsland.at zum Download bereit:

- ✔ Der **Leitfaden** „Gesunde Schuljause“ liefert wertvolle Tipps, wie das Warenangebot auch ohne Umsatzeinbußen gesund gestaltet werden kann.
- ✔ Der **Weg zur Auszeichnung** „Gesunde Schuljause“ zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Zertifikat „Gesunde Schuljause“ erhalten.
- ✔ Der **Saisonkalender** „Gesunde Schuljause“ gibt Ihnen einen schnellen Überblick, welches Obst und Gemüse aktuell Saison hat. Saisonales Obst und Gemüse sind gut für die Gesundheit und die Umwelt.
- ✔ Überprüfen Sie mit Hilfe der **Checkliste** „Gesunde Schuljause“, wie nahe Sie bereits der Auszeichnung sind.

3 Der Weg zur Auszeichnung „Gesunde Schuljause“

Ausgezeichnet wird die Pausenverpflegung an Schulen:

- ✓ **Schulkantinen / Schulbuffets** (Unternehmen, Verein)
- ✓ **Fahrende HändlerInnen** (z.B. Bäckerei, Supermarkt)
- ✓ **Speisen- und Getränkeautomaten**

Damit das Land Kärnten Sie auszeichnen kann, müssen folgende Lebensmittel- bzw. Warengruppen angeboten werden:



Getränke



Obst und Gemüse



Gebäck oder
belegte Gebäckstücke

Sollten diese Produktgruppen durch unterschiedliche Anbieter abgedeckt werden hat die Schule die Möglichkeit, das gesamte Sortiment auszeichnen zu lassen.



1. Schritt

ERSTBERATUNG

Nach Terminvereinbarung findet die Erstberatung an Ihrer Schulkantine oder Ihrem Schulbuffet gemeinsam mit unserem mobilen Berater statt. Ein erster Check des Warenangebotes gibt Ihnen die Möglichkeit, das Warensortiment zielgerichtet zu optimieren.

Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf:
Daniel Kuchling, BSc.
Mobiler Berater
Tel: 0676/845 870 640
Mail:
daniel.kuchling@ktn.gv.at



2. Schritt

UMSETZUNG DES LEITFADENS

Nehmen Sie sich für die Umstellung des Warenangebotes ausreichend Zeit. Führen Sie nach und nach neue „Gesunde Schuljause“-Produkte ein. Produkte die nicht dem Leitfaden „Gesunde Schuljause“ entsprechen, sollten nicht mehr nachgekauft werden und so Schritt für Schritt aus dem Sortiment verschwinden. Gerne unterstützen wir Sie in dieser Zeit mit einer Telefonberatung.



3. Schritt

VERLEIHUNG DER AUSZEICHNUNG

Durch Ihren Einsatz leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der SchülerInnen. Alle Gäste/Kunden Ihrer Kantine können durch das gesundheitsförderliche Angebot einfach und unkompliziert ihre Gesundheit stärken. Für diesen Einsatz danken wir Ihnen und freuen uns, Ihnen die Auszeichnung „Gesunde Schuljause“ zu überreichen. Die Zertifizierung ist für ein Jahr gültig und muss danach erneuert werden!

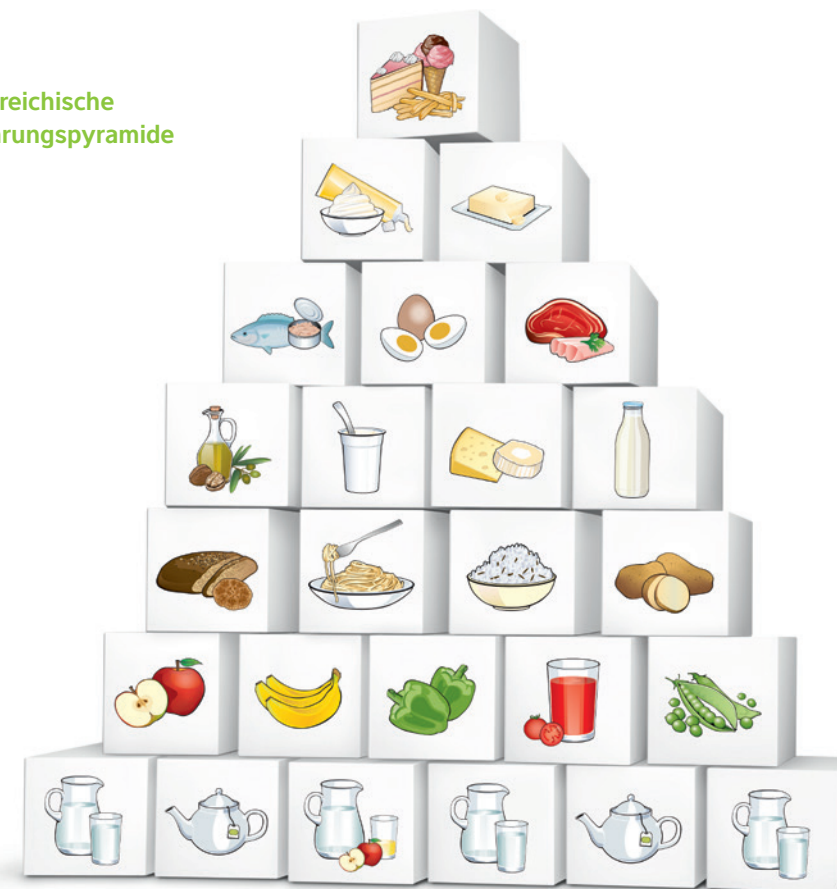


4 Ernährungspyramide

Der Leitfaden „Gesunde Schuljause“ orientiert sich an den allgemeinen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung, der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Als Grundlage dient die Österreichische Ernährungspyramide, welche die Empfehlungen bildlich in 7 Stufen einfach und verständlich darstellt.

Die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung bildet ausreichend Flüssigkeit. Ideale Durstlöcher wie Wasser, ungesüßte Früchtetees und stark verdünnte Fruchtsäfte sollten auch die Basis Ihres Getränkeangebotes sein. Achten Sie auf ausreichend Obst und Gemüse in Ihrem Sortiment. Egal ob als Belag auf Gebäck, als Salat, als Smoothie oder einfach im Ganzen: Je mehr Obst und Gemüse in Ihrer Kantine angeboten wird, desto besser! Orientieren Sie sich bei der Gestaltung Ihres Warenangebotes an der Ernährungspyramide und machen Sie auf diese Weise, die **gesunde Wahl zur einfacheren**.

Österreichische Ernährungspyramide



Quelle: Bundesministerium für Arbeit, soziale Gesundheit und Konsumentenschutz

7 Stufen zur Gesundheit



Alkoholfreie Getränke:
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.

1



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:
Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

2



Getreide und Erdäpfel:
Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.

3



Milch und Milchprodukte:
Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).

4



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier: Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.

5



Fette und Öle: Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.

6



Fettes, Süßes und Salziges: Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

7

5 Leitfaden „Gesunde Schuljause“

Der Leitfaden „Gesunde Schuljause“ enthält Handlungsempfehlungen und Tipps zur Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Angebotes in Ihrer Schulkantine. In den folgenden Kapiteln werden für die einzelnen Lebensmittelgruppen konkrete Mindestanforderungen und Ziele der „Gesunden Schuljause“ genannt.

Gemeinsam mit dem mobilen Berater werden das Speisen- und Getränkeangebot an die Beurteilungskriterien angepasst. Erfüllt Ihr Warenangebot die Kriterien der „Gesunden Schuljause“, so werden Sie vom Land Kärnten ausgezeichnet.

Die Auszeichnung „Gesunde Schuljause“ wird in drei Prädikaten vergeben:



„Gesunde Schuljause“ – Bronze:

Ihr Warenangebot entspricht den Mindestanforderungen.



„Gesunde Schuljause“ – Silber:

Ihr Sortiment orientiert sich bereits an den Zielvorgaben.



„Gesunde Schuljause“ – Gold:

Die Zielvorgaben sind erfüllt.

Für die Beurteilung der Pausenverpflegung wird das Speisen- und Getränkeangebot von unserem mobilen Berater erfasst. In die Beurteilung fließt auch das Warenangebot der von Ihnen betriebenen Automaten mit ein.

Die Zertifizierung ist für ein Jahr gültig und muss danach erneuert werden!



5.1) Getränke

Täglich sollten etwa 1,5 Liter getrunken werden. Ideale Durstlöcher wie Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder stark verdünnte Fruchtsäfte sind die beste Wahl, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Mindestanforderungen:

- Mind. 80% der Getränke haben
 - ▶ einen Zuckergehalt unter 6,7g pro 100ml (7,4g pro 100ml bis 31.09.2019)
 - ▶ Keine Süßstoffe
- Wasser ist immer Teil des Sortiments (Leitungswasser, Mineralwasser)
- Keine Energydrinks
- Keine Getränke mit Koffein oder Teein für Kinder unter 10 Jahren

Ziel:

- ✓ 100% der Getränke haben einen
 - ▶ Zuckergehalt unter 6,7g pro 100ml (7,4g pro 100ml bis 31.09.2019)
 - ▶ Keine Süßstoffe (gilt auch für Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Erythrit und Stevia)
- ✓ Mind. 20% der offen präsentierten Getränke sind Wasser (Leitungswasser, Mineralwasser ohne Aroma)
- ✓ Max. 3 verschiedene Sorten Limonaden werden am Buffet angeboten

Erste Schritte:

- ✓ Tauschen Sie schrittweise Getränke mit hohem Zuckergehalt durch zuckerfreie Getränke bzw. solche mit moderatem Zuckergehalt aus.
- ✓ Integrieren Sie Leitungswasser oder selbst zubereitete Früchte- oder Kräutertees in Ihr Angebot. Süßen Sie diese nicht oder nur sehr wenig.
- ✓ Platzieren Sie die idealen Getränke gut sichtbar bzw. in Augenhöhe.
- ✓ Bieten Sie – zucker- oder süßstoffhaltige Getränke – in Gebinden mit max. 0,75L an
- ✓ Getränke mit hohem Zuckergehalt werden untergeordnet platziert.
- ✓ Auch beim Befüllen von Automaten sollen die Vorgaben schrittweise umgesetzt werden.

Die „Gesunde Schuljause“ – Wahl:

Wasser, Mineralwasser ohne Aroma, selbst zubereitete ungesüßte bzw. wenig gesüßte Früchte- oder Kräutertees, stark verdünnte Fruchtsäfte.

5.2) Obst

Obst und Gemüse bilden nach den Getränken die zweite Ebene der Ernährungspyramide. Pro Tag sollten zwei Portionen Obst verzehrt werden und ein abwechslungsreiches Obstangebot bietet hier die ideale Möglichkeit für SchülerInnen, fündig zu werden. Achten Sie bei Ihrem Obstsortiment auf das Bio-Gütesiegel. Das Sortiment an Obst und Gemüse inkludiert frische und frisch verarbeitete Produkte. Regionale und saisonale Sorten sind zu bevorzugen, da diese am meisten Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Tiefgekühlte Produkte können als Ersatz dienen.

Mindestanforderungen:

- Mind. 10 Obststücke oder –Portionen werden angeboten (frisch oder verarbeitet)
- Mind. 3 verschiedene Obstsorten werden angeboten, um für geschmackliche Vielfalt zu sorgen

Ziel:

- ✓ Mehr als 5 Sorten Obst sind ideal
- ✓ Mind. 1 Obstsnack wird angeboten
- ✓ (z.B. Obstsalat oder aufgeschnittene Obststücke)

Erste Schritte:

- ✓ Platzieren Sie das Obst auf den ersten Blick gut sichtbar (z.B. als Obstkorb).
- ✓ Portionsgrößen sollten der Faustgröße der Kinder entsprechen.
- ✓ Bereiten Sie immer wieder auch Obstsalate bzw. geschnittenen Obst zu.

Die „Gesunde Schuljause“ – Wahl:

Frisches Obst, Obstsalate, geschnittenes Obst, frisch gepresste Säfte, selbst gemachte Smoothies, Gemüsebecher, Gemüsesticks.



5.3) Gemüse

Pro Tag sollten drei Portionen Gemüse verzehrt werden. Achten Sie bei Ihrem „Gesunde Schuljause“- Sortiment auf eine abwechslungsreiche Auswahl für die SchülerInnen, sowie auf das Bio-Gütesiegel bei Ihrem Gemüsesortiment. Das Angebot an Gemüse inkludiert frische und frisch verarbeitete Produkte. Regionale und saisonale Sorten sind zu bevorzugen, da diese am meisten Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Tiefgekühlte Produkte können als Ersatz dienen.

Mindestanforderungen:

- Mind. 3 verschiedene Gemüsesorten stehen zur Auswahl, um für geschmackliche Vielfalt zu sorgen

Ziel:

- ✓ Mehr als 5 Sorten Gemüse sind ideal
- ✓ Mind. 1 Gemüsesnack, wie z.B. Salate oder Gemüse zum Knabbern / Gemüsesticks, sind ein fester Bestandteil der „Gesunden Schuljause“

Erste Schritte:

- ✓ Erhöhen Sie schrittweise das Angebot an Gemüse.
- ✓ Gemüsesnacks, Knabbergemüse und frische Salate sind gute Alternativen.
- ✓ Regionale und saisonale Produkte aus biologischer Landwirtschaft haben nicht nur mehr wertvolle Inhaltsstoffe, sondern sind auch nachhaltiger.
- ✓ Sauergemüse (z.B. Essiggurken, Pfefferoni, Mixed Pickles) kann nach Belieben verwendet werden, zählt aber nicht als Gemüseportion.

Die „Gesunde Schuljause“ – Wahl:

Nutzen Sie unseren Saisonkalender, um schnell und einfach die richtigen Produkte zur richtigen Zeit anzubieten.



5.4) Gebäck (Brot, Wecken und Co)

Täglich sollten vier Portionen an kohlenhydratreichen Lebensmitteln verzehrt werden. Ein umfangreiches Gebäcksortiment sorgt nicht nur für Abwechslung, sondern versorgt die SchülerInnen auch mit wertvollen Nährstoffen und Energie. Vollkornprodukte und Gebäck mit Samen, Keimen oder Nüssen, sorgen für eine längere Sättigung und durch die lang anhaltende Bereitstellung von Energie auch für eine verbesserte Lernfähigkeit im schulischen Alltag.

Mindestanforderungen:

- Mind. 3 verschiedene Sorten Gebäck werden angeboten
- Mind. 1 Sorte Vollkorn oder Roggen
- Mind. 1 Sorte besteht aus alternativem Getreide
- Mind. 50% des gesamten Gebäcksortiments enthält einen hohen Schrot- und Kornanteil

Ziel:

- ✓ Mind. 75% des gesamten Gebäcksortiments enthält einen hohen Schrot- und Kornanteil
- ✓ Mind. 50% des gesamten Gebäcksortiments enthält Kerne oder Samen

Erste Schritte:

- ✓ Verringern Sie schrittweise Weißgebäck wie Semmeln, Baguettes oder Laugengebäck.
- ✓ Platzieren Sie Brot/Gebäck mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil immer gut sichtbar und bevorzugt in zentraler Lage (z.B. in vorderster Reihe der Vitrine) und Weißbrot/-gebäck immer untergeordnet (z.B. seitlich am Rand bzw. dahinter).
- ✓ Aktionen und Sonderplatzierungen sollen Brot/Gebäck mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil (vorzugsweise Vollkornprodukten) vorbehalten sein.

Die „Gesunde Schuljause“ – Wahl:

Gebäck aus alternativen Getreidesorten ermöglicht auch Personen mit Lebensmittelallergien den Einkauf an Ihrem Buffet. Kerne und Samen enthalten viele essentielle Omega-Fettsäuren, Antioxidantien, Proteine, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe.

Beispiele für Brot/Gebäck mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil sind diverse Saatenweckerl wie Kürbis-, Sonnenblumen- und Leinsamenweckerl, Grahamweckerl oder Korngebäck. Zu den alternativen Getreidesorten zählen Dinkel, Buchweizen, Hirse, Kamut, Einkorn, Soja oder Mais.

5.5) Belegte Gebäckstücke

Der richtige Belag sorgt nicht nur auf der Rennstrecke für eine bessere Performance. Verfeinern Sie Ihr hochwertiges Gebäcksortiment mit vegetarischen Aufstrichen und nutzen Sie die Vielfalt an Gemüse aber auch Obst, um Ihre Produkte unverwechselbar zu machen.

Mindestanforderungen:

- Mind. 2/3 der belegten Gebäckstücke enthalten Salat und/oder Gemüse
- Mind. 1/3 der belegten Gebäckstücke sind vegetarisch

Ziel:

- ✓ 100% der Wurstwaren haben einen Fettgehalt unter 20%
- ✓ 100% der belegten Gebäckstücke enthalten Salat und/oder Gemüse
- ✓ 100% des Käsesortiments und der Milchprodukte haben einen Fettgehalt unter 45% F.i.T (Fett in der Trockenmasse)
- ✓ Mind. 2/3 der belegten Gebäckstücke sind vegetarisch

Erste Schritte:

- ✓ Tauschen Sie fettreiche Wurstsorten (über 20 % Fettgehalt wie z.B. Kantwurst, Speck, Streichwurst, Hartwürste zum Knabbern) durch fettärmere Sorten aus.
- ✓ Mit Wurst oder Fleischerzeugnissen belegtes Brot/Gebäck soll nicht mit Butter oder Margarine „aufgefettet“ werden.
- ✓ Fleisch- und Wurstwaren sollen nach und nach reduziert werden.
- ✓ Vegetarische Aufstriche, Käse oder Gemüse sind eine gesunde Alternative und sorgen für Abwechslung.
- ✓ Mit Wurst oder Fleisch belegte Gebäckstücke sollten hinter den vegetarischen Varianten mit Käse oder Aufstrichen platziert werden.

Die „Gesunde Schuljause“ – Wahl:

Wurstwaren wie Schinken, Truthahnbrust, Krakauer oder Putenwurst sind Sorten mit niedrigem Fettgehalt.

Käsesorten mit einem niedrigen Fettgehalt sind z.B. Frischkäse, Hüttenkäse, Magertopfen oder Joghurtkäse.

5.6) Milchprodukte & Milchlischerzeugnisse

Das Sortiment an Milch und Milchprodukten inkludiert alle Produkte auf Basis von Kuhmilch oder anderen tierischen und pflanzlichen Alternativen. So fallen Produkte aus Schafs- und Ziegenmilch ebenso in diese Produktkategorie wie milchähnliche Produkte aus Soja, Hafer, Reis und Mandeln.

Mindestanforderungen:

- 50% der Milch und Milchlischerzeugnisse haben einen
 - ▶ Fettgehalt unter 4,2g pro 100g
 - ▶ Zuckergehalt unter 12g pro 100g
 - ▶ Zuckergehalt unter 30g pro Gebinde
 - ▶ Keine Süßstoffe (gilt auch für Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Erythrit und Stevia)

Ziel:

- 100% der Milch und Milchlischerzeugnisse haben einen
 - ▶ Fettgehalt unter 4,2g pro 100g
 - ▶ Zuckergehalt unter 12g pro 100g
 - ▶ Zuckergehalt unter 30g pro Gebinde
 - ▶ Keine Süßstoffe

Erste Schritte:

- ✔ Naturbelassene Produkte (z.B. Milch, Buttermilch oder Naturjoghurt) sind zu bevorzugen. Diese können gerne durch frische Zutaten wie Früchte, Müsli oder Nüsse ergänzt werden.
- ✔ Bieten Sie Milchprodukte nur in Verpackungsgrößen bis max. 500 Gramm bzw. 0,5 Liter an.
- ✔ Bieten Sie auch Produkte auf Soja- oder Getreidebasis und Schaf- oder Ziegenmilch an.
- ✔ Platzieren Sie ideale Milchprodukte (ohne Zucker und mit wenig Fett) zentral und gut sichtbar.

Die „Gesunde Schuljause“ – Wahl:

Bereiten Sie Frucht-Milch-Mixgetränke oder Joghurt mit Früchten und/oder Cerealien selbst zu. Wenn möglich, verzichten Sie auf zusätzlichen Zucker oder andere Süßungsmittel.

Achten Sie bei der Auswahl ihrer Milchprodukte und Milchlischerzeugnisse immer auf den Fett- und Zuckergehalt. Produkte mit geringem Fett- und Zuckergehalt sollten nach und nach Produkte mit höheren Fett- und Zuckergehalt ersetzen.



5.7) Mehlspeisen

Das Sortiment an Mehlspeisen inkludiert alle Arten von süßen Backwaren. Diese Speisen sollten so selten wie möglich verzehrt werden. Meist liefern Sie viel Energie aber wenig Vitamine und Mineralstoffe. Insbesondere fett- und zuckerreiche Mehlspeisen wie Blätter- und Plunder- teiggebäckstücke, Krapfen, Donuts oder sehr süße Mehlspeisen mit extra Zuckerguss, sind für eine ausgewogene Ernährung besonders ungünstig. Um die Kinder bei ihrer Auswahl nicht unnötig zu verführen, sollten möglichst wenige Mehlspeisen angeboten werden.

Mindestanforderungen:

- Max. 10 Stück werden im Sichtfeld der SchülerInnen angeboten
- Mind. 1/3 der Mehlspeisen sind fett- und zuckerarm
- Mind. 1 Sorte der Mehlspeisen enthält Obst oder Gemüse

Ziel:

- ✓ Mind. 2/3 der Mehlspeisen sind fett- und zuckerarm
- ✓ Mind. 1 Sorte der Mehlspeisen basiert auf Vollkornmehl mit mind. 25% Vollkornanteil
- ✓ Max. 3 verschiedene Sorten an süßen Backwaren werden sichtbar präsentiert

Erste Schritte:

- ✓ Präsentieren Sie Mehlspeisen stets untergeordnet seitlich am Buffet.
- ✓ Die Portionsgrößen sind nicht größer als der Handteller der SchülerInnen.
- ✓ Gestalten Sie das Angebot so, dass maximal zehn Stück Mehlspeisen sichtbar sind. Wenn der tägliche Verkauf zehn Stück übersteigt, lagern Sie den Rest in einem Bereich, der für die Kunden nicht einsichtig ist.
- ✓ Nehmen Sie schrittweise fett- und zuckerreiche Produkte aus Ihrem Sortiment.
- ✓ Versuchen Sie hauptsächlich Mehlspeisen auf Basis von Biskuit-, Germ- und Rührmassen anzubieten (z.B. Marillenkuchen, Zwetschkenfleck).
- ✓ Ein steigender Anteil an Mehlspeisen auf Basis von Vollkornmehl ist wünschenswert.
- ✓ Achten Sie auf die Portionsgröße – Richtwert ist der Handteller (Hand ohne Finger) Ihrer KundInnen.

Die „Gesunde Schuljause“ – Wahl:

Bieten Sie Mehlspeisen mit hohem Obst-/Gemüseanteil an (z.B. Zucchini-/Karottenkuchen, Apfelstrudel, Zwetschgenfleck).

5.8) Süßigkeiten & süße Naschereien

Das Sortiment an süßen Naschereien inkludiert alle Süßigkeiten, das Eissortiment sowie alternative Naschereien. Ebenso wie bei den Mehlspeisen sollten auch Süßigkeiten und süße Naschereien nur selten konsumiert werden.

Mindestanforderungen:

- Max. 15 verschiedene Sorten Süßigkeiten werden am Buffet angeboten
- Mind. 25% des Angebotes von Süßigkeiten besteht aus „alternativen Naschereien“
 - ▶ Mind. 2/3 der alternativen Naschereien haben eine Verpackungsgröße unter 50g
- 2/3 der „konventionellen Süßigkeiten“ haben eine Verpackungsgröße unter 30g
- Max. 5 verschiedene Sorten Eis werden angeboten

Ziel:

- ✓ Max. 5 verschiedene Sorten Süßigkeiten werden am Buffet angeboten
- ✓ Mind. 50% der Süßigkeiten sind alternative Naschereien
- ✓ 100% der alternativen Naschereien haben eine Verpackungsgröße unter 50g
- ✓ 100% der konventionellen Süßigkeiten haben eine Verpackungsgröße unter 30g
- ✓ 100% des Eissortiments haben eine Verpackungsgröße unter 100ml

Erste Schritte:

- ✓ Reduzieren Sie das Angebot schrittweise auf das angeführte Maß.
- ✓ Tauschen Sie große Süßigkeiten gegen kleinere mit Verpackungsgrößen bis 30g aus.
- ✓ Bauen Sie schrittweise das Angebot um und platzieren Sie bevorzugt „alternative Naschereien“ in Ihrem Warenkorb. Diese können auch in Verpackungen bis 50g angeboten werden.
- ✓ Präsentieren Sie Süßigkeiten stets untergeordnet.

Die „Gesunde Schuljause“ – Wahl:

Zu den alternativen Naschereien zählen getrocknete Früchte, Müsliriegel, Fruchtschnitten, Honigwaffeln, Reiswaffeln mit Schokoüberzug.

Wenn Sie Eis in Ihrem Sortiment haben, bieten Sie bevorzugt Wassereis an.

5.9) Pikante Knabberereien

Bei den pikanten Knabberereien sollte vor allem auf fette und salzige Varianten verzichtet werden.

Mindestanforderungen:

- Max. 2 Sorten fettreicher Knabberereien werden angeboten
- 100% der Knabberereien haben eine Verpackungsgröße unter 50g

Ziel:

- ✓ Es werden keine fettreichen Knabberereien angeboten

Erste Schritte:

- ✓ Nehmen Sie fettreiche salzige Produkte (z.B. Chips, Snips, gesalzene Erdnüsse) schrittweise aus Ihrem Angebot.
- ✓ Wenn die Notwendigkeit an pikanten Knabberereien besteht, greifen Sie auf fett- und salzarme Produkte zurück (z.B. Sesamstangen, Hirsebällchen, Reischips, Reis- oder Maiswaffeln).
- ✓ Achten Sie bei all diesen Produkten auf kleine Verpackungsgrößen.

Die „Gesunde Schuljause“ – Wahl:

Alternativen zu den oft fett und salzreichen Snacks sind ungesalzene Nüsse, Studentenfutter, Hirsebällchen, Reis- oder Maiswaffeln sowie ungesalzene Cracker.



5.10) Snacks & warme Speisen

Der Leitfaden Snacks & warme Speisen inkludiert alle Speisen in Ihrer Schulkantine die warm ausgegeben werden. Diese Leitlinie ist aber auch auf Speisen anzuwenden, die kalt angeboten werden aber in ihrem Status einer warmen Speise entsprechen (z.B. kalte Pizzecke oder Pizzastange, kalte Wraps, kalte Schnitzsemmel, Nudelsalat, Wurstsalat und andere Speisen, die üblicherweise sowohl kalt als auch warm verzehrt werden).

Mindestanforderungen:

- Mind. 1/3 der Snacks sind vegetarisch
- Mind. 50% der Snacks enthalten Gemüse
- Snacks werden bei der Warenausgabe nicht zusätzlich gesalzen
- Die gesamte Verwendung von Salz bei der Zubereitung der Speisen wird auf ein Minimum beschränkt
- Es wird keine Mayonnaise am Schulbuffet angeboten

Ziel:

- ✓ Mind. 50% der Snacks sind vegetarisch
- ✓ Mind. 80% der Snacks enthalten Gemüse
- ✓ Mind. 1 Snack enthält Mehl mit hohem Schrot- und Kornanteil

Erste Schritte:

- ✓ Reduzieren Sie fett- und fleischlastige Snacks und warme Speisen (z.B. Leberkäsesemmel, Hotdogs, Chicken Nuggets, Salamipizza).
- ✓ Achten Sie auf die Zubereitung – tauschen Sie frittierte Angebote gegen fettärmere Zubereitungsvarianten aus (z.B. statt Pommes Frites – gegrillte Kartoffelscheiben).
- ✓ Werten Sie Snacks und warme Speisen nach Möglichkeit mit Gemüse auf.
- ✓ Verwenden Sie Rapsöl für die Zubereitung (abwechselnd mit Sonnenblumenöl).
- ✓ Bieten Sie warme Speisen erst nach der dritten Unterrichtsstunde an.
- ✓ Wechseln Sie das Angebot im Tages- oder Wochenrhythmus ab.
- ✓ Reduzieren Sie schrittweise die Verwendung von Salz und greifen Sie zu Kräutern/Gewürzen.

Die „Gesunde Schuljause“ – Wahl:

Setzen Sie auf geeignete, schmackhaft zubereitete, vorzugsweise vegetarische Speisen (z.B. Pizza Margherita, Gemüsebaguette, Gemüseburger, Schwarzbrottoast, überbackene Brote, Kartoffel-/Gemüsepudding, Kartoffelwedges aus dem Heißluftofen oder Backrohr, gefüllte Wraps, Nudelgerichte.) Auch bei der Zubereitung von Snacks und warmen Speisen ist frisches, regionales und saisonales Gemüse zu bevorzugen.

5.11) Automaten



Der Leitfaden „Gesunde Schuljause“ ist auch auf das Warenangebot in den Automaten anzuwenden.

Bei der Aufstellung und Befüllung von Automaten sollte immer auf ein gesundheitsförderliches Angebot geachtet werden. Eine gesunde Alternative zu Limonaden ist Mineralwasser oder gespritzte Fruchtsäfte in Getränkeautomaten. Statt Wurstsemeln und Schokoriegeln in Snackautomaten können Obst und belegte Vollkornweckerln angeboten werden. Snackautomaten, die ausschließlich Süßigkeiten und Knabberartikel enthalten sowie Getränkeautomaten mit reinem Süßgetränkangebot sind abzulehnen.

Das Angebot aus den Automaten sollte mit dem übrigen Verpflegungsangebot gänzlich übereinstimmen und somit keine Konkurrenz zum sonstigen Angebot darstellen.

5.12) Regional, Saisonal und Ökologisch



Pflanzliche Produkte aus ökologisch kontrolliertem Anbau sind nicht gentechnisch verändert und werden ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln, Kunstdünger oder Klärschlamm angebaut. Tierische Bio-Produkte stammen von Tieren, die artgerecht gehalten werden und nicht mit Wachstumshormonen behandelt werden. Bio-Lebensmittel weisen meist weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln auf und haben laut Untersuchungen höhere Nährstoffgehalte, vor allem waren biologische Produkte reicher an Vitamin C, Eisen, Magnesium und Phosphor.

Regionale und saisonale Produkte liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Geerntet wird zum richtigen Zeitpunkt, die Lagerzeiten sind kurz, der Qualitätsverlust ist gering, die Lebensmittel sind frisch und schmecken auch besser. Kürzere Transportwege bedeuten weniger Umweltbelastung.



gesunde schuljause

Amt der Kärntner Landesregierung
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
SG Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung
z.H. Daniel Kuchling, BSc.
Bahnhofplatz 5/2
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Mobil.: 0676/845 870 640
E-Mail: daniel.kuchling@ktn.gv.at



**gesundheitsland
kärnten**

die kärntner

volkshochschulen

 Bildungsdirektion
Kärnten



finanziert durch den
 **Kärntner Gesundheitsfonds**