



LEITLINIE FÜR EINE AUSGEWOGENE UND NACHHALTIGE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IN NIEDERÖSTERREICH

Teil 3

Für die Verpflegung in der Schule und im Hort

Impressum, Medieninhaber und Herausgeber:

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten

Autorinnen: Mag.^a Martina Pecher und Hermine Strohner-Kästenbauer (Diätologin)

Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); © Dezember 2022

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.

Inhalt

VORWORT	SEITE 3
1. UNSERE 10 „Tut gut!“-ZIELE DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG	SEITE 4
2. GRUNDLAGEN	SEITE 5
2.1 Voraussetzungen und Ziele	Seite 5
2.2 An wen wir uns wenden	Seite 5
2.3 Die rechtlichen Grundlagen	Seite 5
3. INHALT DER LEITLINIE „TEIL 1 – ALLGEMEINER TEIL“	SEITE 6
4. RICHTIGE ERNÄHRUNG IN DER SCHULE	SEITE 8
4.1 Die optimale Versorgung mit Getränken	Seite 8
4.2 Orientierung an der Ernährungspyramide für Kinder	Seite 9
4.3 Richtwerte für Energiemengen und Nährstoffe	Seite 10
4.4 Die Lebensmittelgruppen	Seite 11
5. DAS MITTAGESSEN – GESUNDHEITSFÖRDERND UND NACHHALTIG	SEITE 12
5.1 Die Auswahl von Lebensmitteln und ihre Häufigkeit im Speiseplan	Seite 12
5.2 Die Lebensmittelgruppen eines Vier-Wochen-Speiseplanes	Seite 13
5.3 Die Mengenangaben für das Mittagessen je Lebensmittelgruppe	Seite 14
5.4 Unterschiedliche Menülinien bei der Mittagsverpflegung	Seite 15
5.5 Zubereitung der Speisen	Seite 15
5.6 Musterspeisepläne für vier Wochen	Seite 16
5.6.1 Musterspeiseplan für vier Wochen – Mischkost	Seite 17
5.6.2 Musterspeiseplan für vier Wochen – ovo-lakto-vegetarische Kost	Seite 18
5.7 Rezept-Tipps	Seite 19
6. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE DER VERPFLEGUNG	SEITE 20
6.1 Essenszeiten und Raumgestaltung	Seite 20
6.2 Pädagogische Aspekte	Seite 20
6.3 Feste und Veranstaltungen in der Schule	Seite 22
6.4 Schulspezifisches zu Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation	Seite 22
7. FRÜHSTÜCK, ZWISCHENVERPFLEGUNG UND SCHULBUFFET	SEITE 23
7.1 Getränke	Seite 23
7.2 Mengenempfehlungen für Frühstück und Zwischenverpflegung bei Mischkost	Seite 23
7.3 Das Verpflegungsangebot am Schulbuffet	Seite 24
7.4 Die Jausenverpflegung	Seite 26
7.5 Qualitätskriterien für die Schuljause	Seite 27
7.6 Die „gesunde Jause“ in der Schule	Seite 28
7.7 Schulmilch-Programme	Seite 28



7.8 Schulobst- und -gemüseprogramme	Seite 28
7.9 Die Jausenbox von zu Hause	Seite 28
8. VERPFLEGUNGSANGEBOTE IN AUTOMATEN	SEITE 29
8.1 Getränkeautomaten	Seite 29
8.2 Snackautomaten und kombinierte Automaten	Seite 30
9. LITERATURVERZEICHNIS	SEITE 31



„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



Unsere Vision: **Ein Niederösterreich, in dem wir Gesundheit in allen Lebensphasen aktiv und gemeinsam gestalten.**

„Tut gut!“ ist in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und in der Arbeitswelt aktiv, um direkt im Alltag zu wirken. Dabei unterstützen wir Menschen in allen Lebensphasen, gesund zu bleiben.

Gesund leben, gesund bleiben!

1. UNSERE 10 „Tut gut!“-ZIELE DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Mit den Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich unterstützt die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge verschiedenste Einrichtungen dabei, das Speisenangebot in Richtung einer nachhaltigen und 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 Leitlinien 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/vitalkueche

Unsere 10 „Tut gut!“-Ziele der Gemeinschaftsverpflegung:

1. *Ausreichend trinken – am besten Wasser*
2. *Abwechslung tut gut – ausgewogener Speiseplan*
3. *Gut geplant – bedarfsgerecht und effizient*
4. *Erhöhung des Gemüseanteils – Saison auf den Teller*
5. *Regional einkaufen – Lebensmittel aus Niederösterreich*
6. *Ressourcen schonen – Umweltschutz durch Nachhaltigkeit*
7. *Das Auge isst mit – ansprechende Gestaltung der Speisen und des Essensumfeldes*
8. *Zufriedenheit erhöhen – Feedback-Kultur entwickeln*
9. *Sicherheit durch Hygiene – Gewährleistung von Qualität*
10. *Gemeinsam essen – Genießen braucht Zeit*

2. GRUNDLAGEN

Immer mehr Kinder und Jugendliche nehmen ihre Mahlzeiten außer Haus ein. Ganztägige Schulformen werden vermehrt angeboten und so gibt es in Niederösterreich bereits in zahlreichen Schulen eine Verpflegung und ein warmes Mittagessen.¹

2.1 Voraussetzungen und Ziele

Die Qualität des Essen und der Getränke ist entscheidend für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Daher hat „Tut gut!“ diese Leitlinie für das Mittagessen in Schule und Hort, das Schulbuffet, die Pausenverpflegung und das Angebot in Automaten herausgegeben.

Die Verantwortlichen für die Verpflegung in der Schule sollen dabei unterstützt werden, das Angebot ausgewogen und nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenzustellen. Eine Orientierung geben die Empfehlungen für die Lebensmittelgruppen und Lebensmittelmengen in Kapitel 5.

Die Qualität der Mittagsverpflegung, des Schulbuffets, der Pausenverpflegung und des Automaten-Angebotes soll auf diese Weise 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

Diese Leitlinien für die Gemeinschaftsverpflegung richten sich in erster Linie an die Bereitstellerinnen und Bereitsteller sowie Lieferantinnen und Lieferanten der Mittagsverpflegung, des Schulbuffets und der Pausenverpflegung sowie an die Automatenbetreiberinnen und Automatenbetreiber. Sie haben die wichtige Aufgabe, für eine einwandfreie, wohlschmeckende, altersgerechte, ausgewogene und nachhaltige Verpflegung der Schülerinnen und Schüler zu sorgen.

Für andere Verantwortliche wie die Schulleiterinnen und Schulleiter, die für die Schulerhaltung zuständigen Personen, die Schulgremien sowie 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

In ganztägig geführten Schulen, ob in getrennter oder verschränkter Form, umfasst der Betreuungsteil „Freizeit“ auch die Verpflegung der Schülerinnen und Schüler. Das Mittagessen wird – abhängig von den organisatorischen Möglichkeiten der Schule – in der Schule oder außerhalb der Schule eingenommen und wird in jedem Fall von Betreuungspersonal begleitet. Die Bereitstellung der Verpflegung ist Sache des Schulerhalters (§ 8 lit. j SchOG, § 10 PflSchErh-GG).²

¹ Die Bildungsdirektion Niederösterreich veröffentlicht regelmäßig Listen mit allen öffentlichen allgemeinbildenden Pflichtschulen mit einer Bewilligung für ganztägige Schulformen. <https://www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Nachmittagsbetreuung/Ganzt-gige-Schulform--GTS-.html>, 14.10.2022.

² <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulsystem/gts/fakten.html>, 14.10.2022.

3. INHALT DER LEITLINIE „TEIL 1 – ALLGEMEINER TEIL“

In Teil 1 der Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich werden allgemeingültige Empfehlungen für die Verpflegung in Kindergärten, Schulen, Betrieben und Senioreneinrichtungen gegeben. Den Themen Nachhaltigkeit, Ökologisierung und Tierwohl wird breiter Raum geschenkt, der ernährungswissenschaftliche Rahmen für eine richtige Verpflegung wird dargelegt und die organisatorischen Schritte und Notwendigkeiten sowie das Beratungsprogramm „Vitalküche“ werden erklärt. Die Teile 2 bis 5 richten sich an die Einrichtungen in den Bereichen Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen und geben jeweils auf die Zielgruppe abgestimmte Empfehlungen mit zahlreichen Tipps und Musterspeiseplänen.

Die Überschriften der behandelten Themen im allgemeinen Teil 1 der Leitlinien sind folgende:

Nachhaltige Verpflegung – Zukunft mitgestalten

- Gesundheit, Umwelt, Soziales, Tierwohl
- Wertschöpfungskette, ökologische Faktoren
- Lebensmittelgruppen – Basis für die nachhaltige Auswahl
- Herkunft von Lebensmitteln, die Vielfalt in Niederösterreich, neue Lebensmittel
- Nachhaltige Beschaffung
- Biologische Lebensmittel und die wichtigsten Gütesiegel
- Lebensmittelabfälle und -verluste, Müllvermeidung

Warum richtige Verpflegung so wichtig ist

- Der ernährungswissenschaftliche Rahmen
- Einfache Grundregeln für die Auswahl der Lebensmittel
- Orientierung an der Ernährungspyramide
- Energiemengen und Nährstoffe
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien und Zöliakie

Gemeinschaftsverpflegung organisieren

- Analyse, Planung, Umsetzung, Kontrolle, Qualitätssicherung
- Das Verpflegungs-dreieck, Schnittstellenmanagement, Verpflegungsbeauftragte/-beauftragter
- Lob- und Beschwerdemanagement, Kommunikation und Feedback-Kultur
- Verpflegungssysteme
- Ausschreibung und Vergabe der Verpflegung
- Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation
- Lebensmittelkontaktmaterialien

Die Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

- Die optimale Versorgung mit Getränken
- Die Speiseplanung für das Mittagessen
- Die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen
- Lebensmittelgruppen für vegetarische oder vegane Speisepläne
- Unterschiedliche Menülinien bei der Mittagsverpflegung
- Zubereitung der Speisen
- Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten)

- Heißhaltezeiten und Temperaturen
- Kennzeichnung von Zutaten, Nährwerten und Allergenen
- Musterspeisepläne

Weitere wichtige Aspekte der Verpflegung

- Die Präsentation der Speisen
- Nudging – gesunde Speisen als leichtere Wahl
- Gemütlichkeit ist Trumpf – Gestaltung des Speiseraumes
- Essenszeiten
- Feste und Veranstaltungen

Das Beratungsprogramm „Vitalküche“

- Das Angebot von „Tut gut!“
- Vorteile der Auszeichnung, Nutzen für die Beteiligten
- Voraussetzungen, Ablauf und Inhalt
- Beteiligte Personen, Termine, Kosten
- Die Auszeichnung „Vitalküche“
- Anmeldung und Informationen

!! *Lesen Sie auch den allgemeinen Teil 1 der Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich. Sie finden alle Leitlinien zum Downloaden auf der Website von „Tut gut!“ unter www.noetutgut.at/vitalkueche* !!

4. RICHTIGE ERNÄHRUNG IN DER SCHULE

Ernährungsgewohnheiten werden bereits in der frühen Kindheit geprägt und oft bis ins Erwachsenenalter beibehalten. Die Qualität des Essens und der Getränke 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 der Schulen und Gemeinden.



Viele Tipps für Kinder zu Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit finden Sie in der Broschüre „Fito Fit“ von „Tut gut!“ – Download unter:

www.noetutgut.at/infomaterial



4.1 Die optimale Versorgung mit Getränken

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

Wasser fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und beugt der Entstehung von Übergewicht⁴ und Karies⁵ vor. Daher sollte bei Schulkindern auch unter diesen Aspekten auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

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

- Trink- oder Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees (nicht als Dauergetränke, Sorten wechseln)

Für seltene Gelegenheiten sind 100%ige Fruchtsäfte, stark mit Wasser verdünnt (mind. 3 Teile Wasser und ein Teil Fruchtsaft), möglich.

Alkoholische Getränke sind für Kinder und Jugendliche ungeeignet und werden nicht angeboten. Es sollen auch keine Energydrinks und keine Getränke mit künstlichen Süßstoffen und/oder künstlichen Farbstoffen angeboten werden.

Schülerinnen und Schüler unter 10 Jahren sollen keinen Zutritt zu Getränken mit Koffein oder Tein haben (verschießbare Automaten). Für die Bewertung von anderen Getränken hat SIPCAN⁶ Orientierungskriterien ausgearbeitet. Demnach sollte der Zuckergehalt der Getränke maximal 6,7 g/100 ml betragen und es sollte kein Süßstoff zugesetzt sein. Eine Hilfe zur Getränkeauswahl mit der Möglichkeit einer gezielten Online-Abfrage findet Sie unter: www.sipcan.at/online-checklisten.html



Schulen in Niederösterreich werden dabei unterstützt, eine „H2NOE“-Wasserschule zu werden.

Informieren Sie sich darüber unter: www.noetutgut.at/h2noe



³ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser>, 14.10.2022.

⁴ <https://www.sipcan.at/post/getraenke-check-methode>, 14.10.2022.

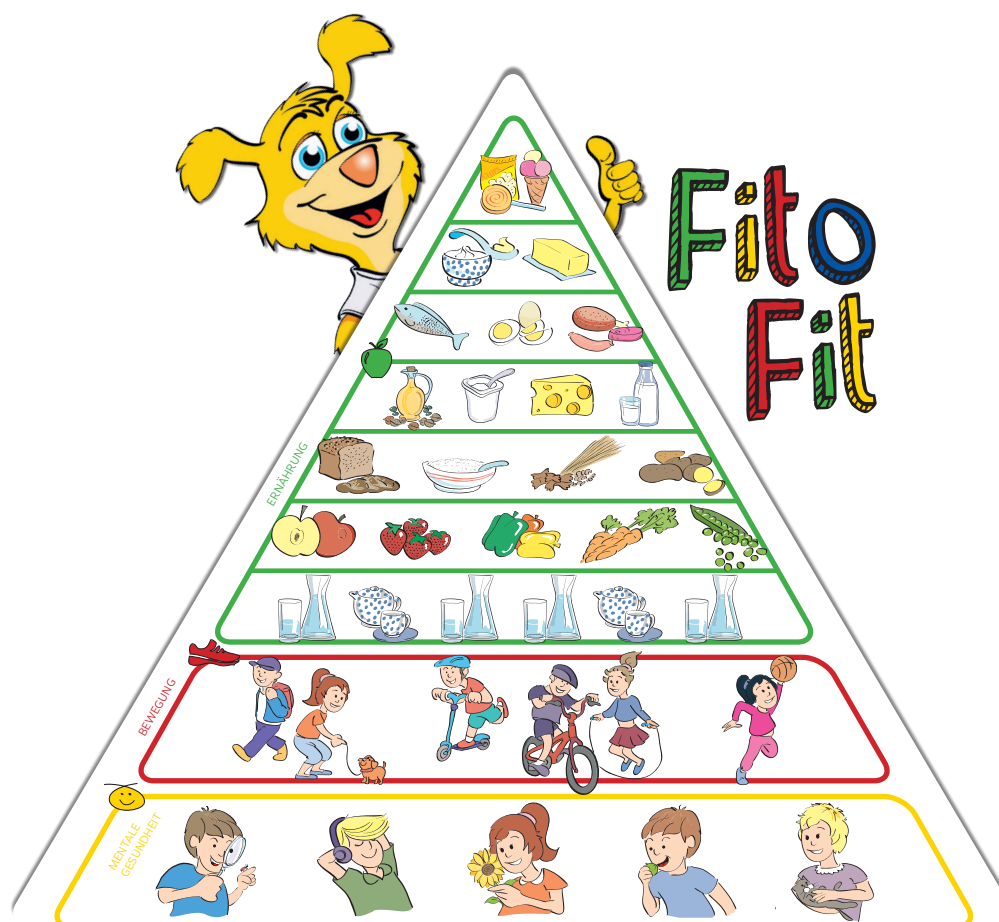
⁵ <https://www.noetutgut.at/bildung/apollonia-noe>, 14.10.2022.

⁶ <https://www.sipcan.at/post/getr%C3%A4nke-richtig-w%C3%A4hlen>, 14.10.2022.

4.2 Orientierung an der Ernährungspyramide für Kinder

Die Verpflegung der Kinder und Jugendlichen sollte den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen entsprechen, an denen sich die vorliegende Leitlinie orientiert.

Die „Tut gut!“-Kinder-Ernährungspyramide ist an die derzeit gültige österreichische Ernährungspyramide angelehnt und zeigt die Mengen-Empfehlungen der verschiedenen Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung. Die wichtigsten Lebensmittel-Bausteine sind kindgerecht dargestellt und unterstützen damit eine ausgewogene Speiseplanung.



Für sportlich aktive Personen und Kinder wird zusätzlich eine Portion aus der Gruppe Getreide, Brot, Beilagen empfohlen.⁷ Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Hand bzw. bei Fleisch- oder Käsescheiben auf der Handfläche Platz hat.⁸

!! Bringen Sie die Ernährungspyramide gut sichtbar zum Beispiel im Klassenzimmer oder im Speisesaal an! Die Kinder-Ernährungspyramide gibt es hier als Download: !!
www.noetutgut.at/infomaterial

⁷ <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/die-oesterreichische-ernaehrungspyramide>, 14.10.2022.

⁸ <https://www.richtigessenvonanfangen.at/eltern/richtig-essen/4-bis-10-jaehrige-kinder/richtig-essen-fuer-4-bis-10-jaehrige>, 14.10.2022.

4.3 Richtwerte für Energiemengen und Nährstoffe

Die Empfehlungen gehen von bis zu fünf Mahlzeiten (drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten) pro Tag aus. Das Mittagessen ist üblicherweise die warme Hauptmahlzeit des Tages und sollte etwa 25 bis 30 Prozent der täglichen Energiemenge abdecken. Der regelmäßige Verzehr von Zwischenmahlzeiten wird besonders in der Schulverpflegung vorausgesetzt (siehe dazu auch die Kapitel 7 und 8 „Frühstück, Zwischenverpflegung und Schulbuffet“ und „Verpflegungsangebote in Automaten“).

In der folgenden Tabelle werden Empfehlungen für die durchschnittliche Tages-Energiezufuhr nach Altersgruppen, körperlicher Bewegung (PAL-Wert) und getrennt nach Buben (m) und Mädchen (w) gegeben. Bei den Empfehlungen wird zwischen Kindern und Jugendlichen von 6 bis unter 10 Jahren (Volksschule), von 10 bis unter 13 Jahren und von 13 bis unter 15 Jahren (Mittelschule und Gymnasium Unterstufe) unterschieden. Von Jugendlichen in der Oberstufe wird die schulische Tagesbetreuung mit dem Mittagessen nur selten in Anspruch genommen.

Die unterschiedlichen PAL-Werte (PAL = Physical Activity Level) für die Bewegungsintensität zeigen auch die Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die notwendige Energiezufuhr. Die angegebenen PAL-Werte reichen von 1,4 (ausschließlich sitzende Tätigkeiten/wenig/keine anstrengenden Freizeitaktivitäten) über 1,6 (sitzende Tätigkeiten, auch gehend/stehend) bis 1,8 (überwiegend gehende/stehende Tätigkeiten). Folgende Richtwerte werden angegeben:⁹

Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal pro Tag

Alter der Kinder und Jugendlichen	PAL-Wert 1,4		PAL-Wert 1,6		PAL-Wert 1,8	
	m	w	m	w	m	w
7 bis unter 10 Jahre	1.700	1.500	1.900	1.800	2.100	2.000
10 bis unter 13 Jahre	1.900	1.700	2.200	2.000	2.400	2.200
13 bis unter 15 Jahre	2.300	1.900	2.600	2.200	2.900	2.500
15 bis unter 19 Jahre	2.600	2.000	3.000	2.300	3.400	2.600

Weitere Angaben zu den Richtwerten von Makro-Nährstoffen (Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß/Protein und Ballaststoffe) sowie Mikro-Nährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) finden Sie auf:

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/?L=0>

<https://www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen>

Je nach Hauptgruppe der zu verpflegenden Kinder sollten die am besten entsprechenden Richtwerte zugrunde gelegt werden.¹⁰

!! Beachten Sie, dass der Energiebedarf der Kinder bei körperlicher Aktivität höher ist und berücksichtigen Sie dies bei den Mengenberechnungen in der Speiseplanung. !!

⁹ D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe 2021.

¹⁰ DGE, <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/GV-Umsetzung-Referenzwerte-QST-2013.pdf>, Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung, Seite 10, 14.10.2022.

4.4 Die Lebensmittelgruppen

Für eine vollwertige Verpflegung wird die tägliche Bereitstellung von Lebensmitteln aus folgenden Lebensmittelgruppen empfohlen:

- Getränke
- Getreideprodukte und Erdäpfel
- Gemüse und Salat
- Obst
- Milch- und Milchprodukte
- Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
- Fette und Öle

Aus der Gruppe Gemüse und Salat sollen auch Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen) wegen des hohen Eiweißgehaltes regelmäßig angeboten werden.

Bei Getreideprodukten haben Vollkornvarianten eine höhere Nährstoffdichte und sättigen länger. Auch Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa und Amaranth werden zur Abwechslung empfohlen.

Ideale Milchprodukte (Naturjoghurt, andere ungesüßte Milchprodukte) mit niedriger Fettstufe sind zu bevorzugen. Werden gesüßte Fertigprodukte auf Milchbasis angeboten, sollen diese nicht mehr als 4,2 g Fett und maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml enthalten.

Bei Wurstwaren sollen fettarme Sorten bevorzugt werden.

!! Ermöglichen Sie einen langsamen Übergang zur optimalen Auswahl, z. B. durch das Mischen von Mehlen (Vollkornmehl mit hellen Mehlen) oder das Untermischen von pürierten Hülsenfrüchten. !!

5. DAS MITTAGESSEN – GESUNDHEITSFÖRDERND UND NACHHALTIG

Ganztagsschulen und Schulen mit Tagesbetreuung sind gesetzlich verpflichtet, 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. Um den Anforderungen nach Vielfalt und Abwechslung gerecht zu werden, soll die Speiseplanung für das Mittagessen auf einen vierwöchigen Menüzyklus ausgerichtet sein. Es sollen sich in diesen vier Wochen keine Speisen wiederholen.



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 Die Auswahl von Lebensmitteln und ihre Häufigkeit im Speiseplan

Die wichtigsten Qualitätskriterien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung sind bei der Optimierung der Mittagsverpflegung vollständig umzusetzen:

- Das Mittagessen besteht aus zwei Gängen. Maximal 3-mal in 5 Verpflegungstagen wird die Kombination Hauptspeise und Nachspeise und mindestens 2-mal in 5 Verpflegungstagen die Kombination Suppe und Hauptspeise angeboten.
- Vegetarische Gerichte werden zumindest 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- 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.
- Süße Hauptgerichte werden in Kombination mit Gemüsesuppe angeboten

Darüber hinaus gilt es, bei der Planung Folgendes zu beachten:

Erdäpfel (z. B. als Erdäpfelsalat, -knödel) zählen im Speiseplan zu den Sättigungsbeilagen (nicht zum Gemüse). Der Gemüseanteil muss unabhängig davon berücksichtigt werden.

An aufeinanderfolgenden Tagen werden unterschiedliche Sättigungsbeilagen angeboten. Beispiele dazu finden sich in den Musterspeiseplänen. Hülsenfrüchte (grüne Erbsen und Fisolen zählen nicht dazu) sowie Nüsse, Kerne und Saaten sollen in Salaten oder Speisen regelmäßig angeboten werden.

Andere Ernährungsformen (z. B. vegetarisch, vegan, laktosefrei, Verzicht auf Schweinefleisch) werden bei Bedarf berücksichtigt. Das heißt, es wird ein gleichwertiges Angebot mit entsprechenden Hauptspeisen geschaffen (nicht nur das Fleisch weglassen und nicht nur Beilagen anbieten). Beispiele dazu finden sich in den Musterspeiseplänen.

Der Speiseplan für mindestens eine Woche wird den Eltern und Kindern im Voraus zur Kenntnis gebracht. Alle Speisen sind eindeutig bezeichnet oder werden erklärt. Bei Fleischgerichten und Wurst wird die Tierart angegeben.



Versuchen Sie herkömmliche Gerichte durch die Verwendung von empfohlenen Lebensmitteln zu verändern oder zu ergänzen. Kostenlose „Tut gut“-Rezepte für alle Altersgruppen finden Sie auf:

www.noetutgut.at/infomaterial



5.2 Die Lebensmittelgruppen eines Vier-Wochen-Speiseplanes

In der folgenden Übersicht werden Empfehlungen für die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen zur Planung der Mittagsverpflegung gegeben. Diese beziehen sich auf einen Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage) für Mischkost.

MITTAGESSEN Lebensmittelgruppe	MISCHKOST Häufigkeit in 20 Tagen	BEISPIELE
GEMÜSE UND SALAT	20-mal gegartes Gemüse und/ oder rohes Gemüse	Gemüsegerichte, Beilagen, Suppen, Salate, Rohkost
HÜLSENFRÜCHTE	mind. 4-mal	Bohnensalat, Linseneintopf, Kichererbsensuppe
OBST	mind. 8-mal	Obstsalat, Kompott, Röster, Fruchtmus, Stückobst
NÜSSE UND SAATEN	mind. 4-mal	Nüsse und Saaten gemahlen, als Mus, in Brot, in Desserts, als Ergänzung zu Salaten
ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE	20-mal, abwechselnd	Petersilerdäpfel, Püree, Erdäpfel- salat, Dinkelreis, Hirse, Polenta, Knödel, Nockerln, Nudeln, Brotscheibe
	davon mind. 4-mal Vollkornprodukte	Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis
	davon max. 4-mal Erdäpfelerzeugnisse	Halb- oder Fertigprodukte: Pommes frites, Kroketten, Fertig-Püree
MILCH UND MILCHPRODUKTE	mind. 8-mal	Joghurt, Topfenlaibchen, Topfencreme, in Desserts, in süßen Hauptgerichten, in Saucen, Käsesauce, Mozzarella
FLEISCH UND WURST	max. 8-mal	Champignonschnitzel, Krautfleisch, Faschierte Laibchen, Braten, Schinkenfleckerln
	davon max. 4-mal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	Würstel, Leberkäse, Augsburger, Wurstprodukte
FISCH	mind. 2-mal	Fischfilet, Fisch-Burger, Fischaufauf
FETTE UND ÖLE	Rapsöl ist Standard zum Kochen und Braten; Walnuss-, Soja-, Oliven-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- oder Traubenkernöl für Salate und kalte Gerichte	
GETRÄNKE	Wasser oder ungesüßte Getränke sind jederzeit verfügbar	

Bei ovo-lakto-vegetarischer Kost entfallen die Lebensmittelgruppen Fleisch, Wurst und Fisch. Abweichend zu den Empfehlungen für Mischkost sind bei ovo-lakto-vegetarischer Kost auch andere pflanzliche proteinreiche Lebensmittel (Tofu, Tempeh, Seitan, Erbsenprotein, Sojagranulat) einzuplanen.

Weitere Empfehlungen für vegetarische oder vegane Speisepläne finden Sie im allgemeinen Teil 1 der Leitlinie.

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

5.3 Die Mengenangaben für das Mittagessen je Lebensmittelgruppe¹¹

In der nachfolgenden Tabelle wird eine Orientierung hinsichtlich der einzuplanenden Mengen je Lebensmittelgruppe pro Kind gegeben. Die tatsächlichen Mengen richten sich nach dem Alter und den Aktivitäten der Kinder. Eine Woche entspricht fünf Verpflegungstagen.

Mengenempfehlungen für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren:

Lebensmittelgruppe	Kinder von 6 bis unter 10 Jahren	Kinder/Jugendliche von 10 bis 14 Jahren
GEMÜSE UND SALAT	täglich ca. 130 g (gegart), davon mind. 2-mal wöchentlich als Salat und/oder Rohkost	täglich ca. 180 g (gegart), davon mind. 2-mal wöchentlich als Salat und/oder Rohkost
HÜLSENFRÜCHTE GEKOCHT	wöchentlich ca. 80 g	wöchentlich ca. 110 g
OBST	wöchentlich ca. 150 g, auch als Stückobst	wöchentlich ca. 200 g, auch als Stückobst
NÜSSE UND SAATEN	wöchentlich ca. 25 g (gemahlen)	wöchentlich ca. 25 g
ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE	täglich ca. 180 g (gekocht), mind. einmal wöchentlich Vollkornprodukte, max. einmal wöchentlich Erdäpfelerzeugnis	täglich ca. 200 g (gekocht), mind. einmal wöchentlich Vollkornprodukte, max. einmal wöchentlich Erdäpfelerzeugnis
MILCH UND MILCHPRODUKTE	wöchentlich ca. 200 ml	wöchentlich ca. 220 ml
FLEISCH UND WURST	wöchentlich ca. 140 g gegart	wöchentlich ca. 160 g gegart
FISCH	vierzehntägig ca. 70 g gegart	vierzehntägig ca. 90 g gegart
FETTE UND ÖLE	wöchentlich ca. 30 ml	wöchentlich 23–40 ml

¹¹ Abgeleitet aus „Richtig essen von Anfang an!“, Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten, BM für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2021, und DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage 2020, Seite 40 f., und <https://www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen>, 14.10.2022.

Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den Speiseplänen wird für das Mittagessen mit 20–30 g Ei (Mischkost) pro Woche gerechnet.¹²

Bei ovo-lakto-vegetarischer Kost (siehe auch allgemeiner Teil 1) ist zu beachten, dass die Gemüse- und Hülsenfrüchtemengen um ca. 10 % erhöht werden sollten.

In der Vollverpflegung, z. B. in Internaten, gelten für das Abendessen grundsätzlich dieselben Empfehlungen.¹³

Wird das Abendessen als warme Hauptmahlzeit serviert, dann sollte sich das Angebot an den Empfehlungen für das Mittagessen orientieren. Beim Abendessen müssen allerdings nicht zwei Gänge angeboten werden. Wird das Abendessen hingegen als kalte Mahlzeit eingenommen, dann sollte die Lebensmittelauswahl in Anlehnung an die Empfehlungen für das Frühstück erfolgen.

5.4 Unterschiedliche Menülinien bei der Mittagsverpflegung

Werden zwei oder mehrere Menülinien in der Mittagsverpflegung angeboten, soll jede Menülinie täglich die Lebensmittelgruppe „Gemüse und Salat“ und „Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte“ in Vorspeise (Suppe), Hauptspeise oder Nachspeise beinhalten. Die Einhaltung der übrigen Qualitätskriterien wird empfohlen (siehe Punkt 5.1 „Die Auswahl von Lebensmitteln und ihre Häufigkeit im Speiseplan“).

Frittierte und/oder panierte Produkte werden in jeder Menülinie maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen bzw. einmal in der Woche angeboten.

Bei einem Angebot von mehreren Menülinien ist besonders darauf zu achten, dass eine „ideale“ Menüauswahl getroffen werden kann, die den genannten Empfehlungen entspricht. Die jeweiligen Menüs für die ideale Wahl sind zu kennzeichnen.

BEISPIEL für unterschiedliche Menülinien und Kennzeichnung der idealen Wahl

VARIANTE 1	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

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

¹² DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, Seite 40, 6. Auflage, Bonn 2020.

¹³ Checklisten zu den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung, Graz, Mai 2016.

5.5 Zubereitung der Speisen

Für eine gleichbleibende Speisenqualität wird empfohlen, alle Gerichte mit Rezepten und Zubereitungshinweisen zu hinterlegen. Diese Aufzeichnungen sind die Grundlage für die Warenkalkulation und die Deklaration der Speisen und Allergene. Durch eine laufende Optimierung können auch Lebensmittelabfälle vermieden werden. Folgende Anforderungen sollen beachtet werden:

Diese Zusätze werden nicht verwendet:

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

Darauf wird bei der Zubereitung geachtet:

- Fettarme Zubereitung (dünsten, dämpfen, grillen)
- Bei Milch und Milchprodukten sehr fettreiche Produkte (z. B. Schlagobers, Mascarpone, Crème fraîche) durch weniger fettreiche (z. B. Joghurt, Topfen, Sauerrahm) ersetzen bzw. sparsam damit umgehen. Gesüßte Milchprodukte sollen nicht mehr als maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml enthalten.
- Zum Würzen werden Kräuter bevorzugt
- Jodiertes Salz wird verwendet und es wird sparsam gesalzen
- Für die Zubereitung von Salat eignen sich unterschiedliche Pflanzenöle wie z. B. Walnussöl, Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, Kürbiskernöl und Sonnenblumenöl
- Alle Speisen werden appetitlich angerichtet
- Gemüse, Teigwaren und Reis sind möglichst bissfest
- Fleisch soll nicht flachsig, grobfaserig oder hart sein

5.6 Musterspeisepläne für vier Wochen

In den folgenden Musterspeiseplänen sind die Empfehlungen für eine ausgewogene Menüzusammenstellung und die ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen dieser Leitlinie eingearbeitet. Bei Obst und Gemüse sollen die jeweiligen saisonalen und regionalen Angebote berücksichtigt werden. Wasser sollte zu jeder Mahlzeit angeboten werden.

5.6.1 Musterspeiseplan für vier Wochen – Mischkost

SCHULE – Musterspeiseplan Mischkost (Beispiele)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1		Lauchcremesuppe	Nudelsuppe		
	Schinkenfleckerl mit buntem Salat (Radicchio, Frisée, Mais)	Hirse-Topfen-Pfirsich-Auflauf mit Beerenspiegel	Bohneneintopf/ Chili sin carne, Grahamgebäck und Gurkensalat mit Joghurtdressing	Wokgemüse mit Putenbruststreifen und Dinkelreis	Fischburger (Vollkorngebäck mit gebratenen Fischlaibchen und Blattsalat) mit Kräutertopfen, Karotten-Kresse-Sprossensalat
	Lassi mit Früchten			Obstsalat mit Nüssen	Apfel-Zitronenmelisse-Zimt-Buttermilch-Drink
Woche 2	Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen	Frittatensuppe		Rote-Linsen-Gemüse-Ingwer-Suppe	
	Ausgezogener Krautstrudel mit Petersilerdäpfeln, Joghurtdip und Chinakohlsalat	Rindsgulasch mit Dinkelnockerln und Eisbergsalat	Hühnerbrustfilet mit süß-saurer Sauce, Einkorn-Basmatireis, Paprikagemüse	Vollkornkaiserschmarrn mit Mohn und Zwetschkenmus	Erdäpfel-Brokkoli-Paradeiser-Auflauf mit Béchamelsauce
			Marillen-Tiramisu im Glas		Vanillepudding mit Himbeeren und Leinsamen
Woche 3	Kohlrabi-Kräuter-Cremesuppe mit Vollkorncroutons		Rote-Rüben-Suppe		Klare Gemüsesuppe mit Gemüseeeinlage
	Schweinskotelett mit Mangold-Karfiol-Gemüse und Quinoa	Veggieburger (Vollkorngebäck mit gebratenen Tofulaibchen) mit cremigem Karotten-Kraut-Salat	Fisch aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Kräuterdip	Pizzastrudel (Paradeiser, Paprika, Zwiebeln, Oliven, Oregano, Mozzarella, Schinken) und Vogerlsalat mit Sonnenblumenkernen	Tagliatelle mit Linsensugo und Blattsalaten (Lollo rosso, Romano, Rucola)
		Topfencreme auf Früchten		Erdbeerjoghurt mit Haferflockenkrokant und gerösteten Mandelblättchen	
Woche 4			Kohlcremesuppe		Grießnockerlsuppe
	Kichererbsencurry (Kichererbsen, Karotten, Lauch) mit Semmelknödel und Endiviensalat	Hühnerreisfleisch mit Rohkostsalat (Paradeiser, Gurke, Eisbergsalat, Kraut)	Topfenauflauf mit Heidelbeeren	Käsespätzle mit Karotten-Sellerie-Salat und gehackten Walnüssen	Spaghetti bolognese (Vollkornspaghetti, Sugo mit Rinderfaschiertem), Häuptelsalat mit Radieschenraspeln
	Obst der Saison	Birnen-Nuss-Vollkornkuchen		Rhabarber-Apfel-Kompott	

5.6.2 Musterspeiseplan für vier Wochen – ovo-lakto-vegetarische Kost

SCHULE – Musterspeiseplan ovo-lakto-vegetarische Kost (Beispiele)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1		Lauchcremesuppe	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln		
	Penne mit Pesto, Mini-Paradeisern und hart gekochtem Ei mit buntem Salat (Radicchio, Frisée, Mais)	Hirse-Topfen-Pfirsich-Auflauf mit Beerenspiegel	Bohneneintopf/ Chili sin carne, Grahamgebäck und Gurkensalat mit Joghurtdressing	Spinatlasagne mit Feta und Paradeissauce	Kürbis-Topfennockerl mit Salbeibutter und Karotten-Kresse-Sprossen-Salat
	Lassi mit Früchten			Obstsalat mit Nüssen	Apfel-Zitronen-melisse-Zimt-Buttermilch-Drink
Woche 2	Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen	Klare Gemüsesuppe mit Frittaten		Rote-Linsen-Gemüse-Ingwer-Suppe	
	Ausgezogener Krautstrudel mit Petersil-erdäpfeln, Joghurdip und Chinakohlsalat	Eier-Dinkelnockerl und Eisbergsalat	Paprikagemüse-ragout (gelbe und rote Paprika, Zwiebeln, Rosmarin) und Einkorn-Basmatireis	Vollkornkaiser-schmarrn mit Mohn und Zwetschkenmus	Erdäpfel-Brokkoli-Paradeiser-Auflauf mit Béchamelsauce
			Marillen-Tiramisu im Glas		Vanillepudding mit Himbeeren und Leinsamen
Woche 3	Kohlrabi-Kräuter-Cremesuppe mit Vollkorncroutons		Rote-Rüben-Suppe		Klare Gemüsesuppe mit Gemüseeinlage
	Überbackene Palatschinken, gefüllt mit Mangold-Karfiol-Gemüse und Quinoa	Veggieburger (Vollkorngebäck mit gebratenen Tofulaibchen) mit cremigem Karotten-Kraut-Salat	Polentaauflauf mit Brokkoli und Kräuterdip	Pizzastrudel (Paradeiser, Paprika, Zwiebeln, Oliven, Oregano, Mozzarella) und Vogelsalat mit Sonnenblumenkernen	Tagliatelle mit Linsensugo und Blattsalaten (Lollo rosso, Romano, Rucola)
		Topfencreme mit frischen Früchten		Erdbeerjoghurt mit Haferflockenkrokant und gerösteten Mandelblättchen	
Woche 4			Kohlcremesuppe		Klare Gemüsesuppe mit Grießnockerl
	Kichererbsencurry (Kichererbsen, Karotten, Lauch) mit Semmelknödel und Endiviensalat	Erdäpfel-Topfen-Laibchen mit Kräuter-rahmdip und Rohkostsalat (Paradeiser, Gurke, Kraut, Eisbergsalat)	Topfenaufbau mit Heidelbeeren	Käsespätzle mit Karotten-Sellerie-Salat und gehackten Walnüssen	Vollkornspaghetti mit Fenchelsugo und Parmesan, Häuptelsalat mit Radieschen-raspeln
	Obst der Saison	Birnen-Nuss-Vollkornkuchen		Rhabarber-Äpfel-Kompott	

5.7 Rezept-Tipps

Kostenlose „Tut gut!“-Rezepte für alle Altersgruppen sowie für vegetarische Gerichte und die vegane Zubereitung finden Sie in unserem „Vitalküche“-Kochbuch unter: www.noetutgut.at/vitalkueche

Rezept-Ideen speziell für Kinder gibt es in unserem „Fito Fit“-Kinderkochbuch unter: www.noetutgut.at/infomaterial

6. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE DER VERPFLEGUNG

Essen in der Gemeinschaft strukturiert den Tagesablauf und erfüllt wichtige unterschiedliche soziale Funktionen. Die Kinder und Jugendlichen können beim Essen 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.

Im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung kann das Mittagessen auch außerhalb des Schulgebäudes eingenommen werden. Das pädagogische Personal geht mit den Schülerinnen und Schülern in ein Gasthaus oder zu einer sozialen Einrichtung (Pflegeheim, Kindergarten etc.).¹⁴ Wichtig ist es in diesem Fall sicherzugehen, dass ein kindgerechtes und ausgewogenes Mittagessen angeboten wird.

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 (mindestens 20 Minuten zum Essen). Ein adäquates Umfeld beim Essen ist für das Wohlfühlen besonders wichtig. Ein geeigneter Speiseraum soll ein heller, 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, Bilder und eine ansprechende Tischdekoration unterstützen das Wohlbefinden beim Essen.

Das Land Niederösterreich fördert infrastrukturelle Maßnahmen wie die Schaffung und Adaptierung von Speisesälen und Küchen. Siehe dazu die Veröffentlichung der Bildungsdirektion Niederösterreich „Ganztägige Schulformen, Antrag zur Verbesserung der schulischen Infrastrukturen für ganztägige Schulformen.“¹⁵

6.2 Pädagogische Aspekte

Das Mittagessen und die Jause sind wesentliche Bestandteile der ganztägigen Schulen und bieten den Schülerinnen und Schülern viele Möglichkeiten, sich mit lebenspraktischen Themen auseinanderzusetzen. Gesundheitsförderung kann vom pädagogischen Personal zum Beispiel beim gemeinsamen Zubereiten der Obstjause oder durch den Anbau von Kräutern vermittelt werden. Tischkultur wird beim Decken des Mittagstisches und durch die Regeln, die während des Mittagessens gelten, weitergegeben. Natur- und Umweltschutz können durch Mülltrennung, Energiesparen und Projekte im Schulfreiraum gelebt werden.¹⁶

Die Ziele von „Tut gut!“ sind Themen im Schulalltag. Essen, Trinken und Ökologie sollen Eingang in den Schulalltag finden und die Kinder und Jugendlichen sollen sich damit auseinandersetzen. Beispiele dafür sind: Kochen mit Kindern und Jugendlichen, Sinnesübungen, Arbeiten im Schulgarten, Besuch eines Bauerhofes, wissenschaftliche Experimente, sensorische Übungen, infrastrukturelle Maßnahmen (z. B. Installation von Trinkbrunnen, Kräutergarten).

¹⁴ <https://tinyurl.com/48du76e6>, 14.10.2022.

¹⁵ www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Nachmittagsbetreuung/Ganzt-gige-Schulform--GTS-.html, 14.10.2022.

¹⁶ <https://tinyurl.com/48du76e6>, 14.10.2022.



Informationen zur Kommunikation über Essen und Trinken mit Eltern finden Sie unter:

www.kita-schulverpflegung.nrw/eltern-mitnehmen-38240

Ideen für Nudging finden Sie auch im allgemeinen Teil 1 der Leitlinien und unter:

<https://tinyurl.com/2m5pmz6u>

<https://tinyurl.com/26a84hc2>

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. Selbstgemachtes – außer leicht verderbliche Speisen – darf (z. B. an Kindergeburtstagen) mitgebracht werden. Die „Seitenblickehaftung“¹⁷ – das Kind wird beim Essen beobachtet, ob die Speise nicht offensichtlich verdorben ist (z. B. schimmelig) – gilt für Gekauftes und Selbstgemachtes.

6.4 Schulspezifisches zu Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation

Die Herstellerinnen und Hersteller des Speisenangebotes müssen insbesondere die vom Bundesministerium für Gesundheit herausgegebene „Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung“ umsetzen. „Gemeinschaftsverpflegung“ im Sinne dieser Leitlinie ist die regelmäßige Versorgung einer grundsätzlich konstanten Personengruppe mit Speisen im Rahmen eines längerfristigen Auftrages.¹⁸

Darüber hinaus hat das Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle, für Kindergärten, Schulen, Tagesbetreuungs- und Hortküchen Merkblätter als Hilfestellung ausgearbeitet. Diese geben einen Überblick über die wichtigsten Bestimmungen für die verschiedenen Arten der Gemeinschaftsverpflegung sowie für Küchen, in denen Speisen zubereitet, vorgefertigte Speisen regeneriert oder angelieferte Speisen verteilt werden.

- Merkblatt für die Verpflegung in ganztägigen Schulformen¹⁹
- Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen²⁰

Die Merkblätter finden Sie auch auf: www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Informationen_fuer_Betriebe.html

Tipps zur Vermeidung von Salmonellenvergiftungen bei der Zubereitung von Lebensmitteln – auch im Zusammenhang mit selbst gemachten und in die Schule mitgebrachten Speisen – finden Sie unter:

www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Hygiene-in-der-K%C3%BCche/Tipps-und-Merkbl%C3%A4tter.html

¹⁷ www.give.or.at/?s=Seitenblickehaftung, 14.10.2022.

¹⁸ Bundesministerium für Gesundheit, Hygiene-Leitlinie, Wien 2.8.2011, letzte Änderungen 2017, Seite 4.

¹⁹ <https://tinyurl.com/bdf93pu9>, 14.10.2022.

²⁰ www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Merkblatt_Kindergarten_Tagesbetreuungs_Hortkuechen_Juni_17.pdf, 14.10.2022.



Weitere hilfreiche Hinweise für Präventions- und Hygieneregeln sowie Erklärvideos für österreichische Schulen, insbesondere auch im Zusammenhang mit COVID-19, finden Sie unter:

www.bmbwf.gv.at/Ministerium/Informationspflicht/corona.html

Für die schulische Gesundheitserziehung hat GIVE, die Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, wesentliche Aspekte zusammengefasst und Links zu weiterführenden Inhalten und praktischen Übungen für den Unterricht zusammengetragen. Zu finden unter:

www.give.or.at/angebote/themen/gesundheit-hygiene



**Wenden Sie sich bei Fragen zur Lebensmittelhygiene an die zuständigen Aufsichtsorgane
oder an die Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle des
Amtes der NÖ Landesregierung!**



7. FRÜHSTÜCK, ZWISCHENVERPFLEGUNG UND SCHULBUFFET

Das Angebot für die Zwischenverpflegung sollte sich an ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren und die gesündere Wahl zur leichteren machen. Das Schulbuffet sollte keine Konkurrenz zur Mittagsverpflegung sein, denn ein warmes Mittagsmenü ist einem Snackangebot immer vorzuziehen. Daher sollten der Standort, die Öffnungszeiten und das 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 sollen beim Schulbuffet ebenso berücksichtigt werden wie die Vorlieben der Kinder und Jugendlichen.

Im Rahmen der Initiative „Unser Schulbuffet“ wurden Leitlinien als Hilfestellung für Buffetbetreiberinnen und Buffetbetreiber erarbeitet, die sie bei der Zusammenstellung des Schulbuffet- sowie Getränke- und Snackautomaten-Angebotes unterstützen.²¹

7.1 Getränke

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

- Trink- oder Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees (nicht als Dauergetränke, Sorten wechseln)

Im besten Fall werden nur diese idealen Getränke in der Gemeinschaftsverpflegung angeboten.

Für seltene Gelegenheiten sind 100%ige Fruchtsäfte, stark mit Wasser verdünnt (mind. 3 Teile Wasser und ein Teil Fruchtsaft), möglich.



Bieten Sie am Schulbuffet auch Trinkwasser aus der Leitung an. Es ist klimafreundlich und kostensparend, da Verpackungsmaterialien und Transportwege entfallen.



7.2 Mengenempfehlungen für Frühstück und Zwischenverpflegung bei Mischkost

In der nachfolgenden Tabelle wird eine Orientierung hinsichtlich der einzuplanenden Mengen je Lebensmittelgruppe pro Kind bzw. pro Jugendliche/Jugendlichen gegeben. Die tatsächlichen Mengen richten sich nach dem Alter und den Aktivitäten der Kinder und Jugendlichen. Eine Woche entspricht fünf Verpflegungstagen.

²¹ www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/schule/gesunde-jause/pause, Seite 27, 14.10.2022.

Frühstück und Zwischenverpflegung (Mischkost)

Lebensmittelgruppe	Kinder von 6 bis unter 10 Jahren	Kinder/Jugendliche von 10 bis 14 Jahren
GEMÜSE UND SALAT	täglich ca. 100 g, bevorzugt als Rohkost	täglich ca. 150 g, bevorzugt als Rohkost
OBST	täglich ca. 80 g	täglich ca. 100 g
NÜSSE UND SAATEN	wöchentlich ca. 25 g	wöchentlich ca. 50 g
GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE	täglich ca. 100 g (2-mal eine Portion zu je 50 g), bevorzugt aus Vollkornprodukten	täglich ca. 120 g (2-mal eine Portion zu je 60 g), bevorzugt aus Vollkornprodukten
MILCH UND MILCHPRODUKTE	täglich ca. 300 ml (2-mal eine Portion zu je 150 ml)	täglich ca. 320 ml (2-mal eine Portion zu je 160 ml)
ANDERE EIWEISSQUELLEN (Fleisch, Wurst, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier)	wöchentlich ca. 60 g	wöchentlich ca. 90 g
ÖLE UND FETTE	wöchentlich ca. 30 g	wöchentlich ca. 40 g

Bei ovo-lakto-vegetarischer Kost (siehe auch allgemeiner Teil 1) ist zu beachten, dass die Gemüse- und Hülsenfrüchtemengen erhöht werden sollten.

!! Hinweise und Empfehlungen sowie leicht verständlich formulierte Folder und Grafiken für Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen finden Sie unter: www.richtigessenvonanfangen.at !!

7.3 Das Verpflegungsangebot am Schulbuffet

Es gibt Qualitätskriterien für die einzelnen Warengruppen, die schrittweise im Rahmen der Optimierung des Verpflegungsangebotes umgesetzt werden sollten.

!! Rezeptideen und Tipps für Pausensnacks und die „gesunde Jause“ finden Sie zum Downloaden unter: www.noetutgut.at/infomaterial !!

Allgemein:

Das minimale Angebot für das Schulbuffet enthält Produkte aus den vier Warengruppen Backwaren, Gemüse, Obst und Milchprodukte.

Backwaren (Brot und Gebäck)

- Das Gesamtangebot an Brot/Gebäck besteht mindestens zur Hälfte aus Produkten mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil
- Mindestens eine Sorte Brot/Gebäck ist ein Vollkorn- oder Roggenbrot (ab 90 % Vollkorn- oder Roggenanteil)

Belag von Backwaren (Wurst und Fleischerzeugnisse)

- Maximal die Hälfte des Gesamtangebotes besteht aus mit Wurst oder Fleischerzeugnissen belegtem bzw. bestrichenem Brot/Gebäck
- Es werden nur Wurstsorten und Fleischerzeugnisse mit niedriger bzw. moderater Fettstufe angeboten (maximal 20 % Fett, 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 (Fettstufe max. 45 % i. Tr.) und/oder fleischlosem Belag bzw. Aufstrichen belegt/bestrichen

Gemüse

- Frisches Gemüse (z. B. Gemüsesticks, Salatteller) ist täglich verfügbar
- Mindestens 80 % des Brots/Gebäcks mit pikantem Belag sind mit einer ausreichenden Menge an Gemüse gefüllt/belegt (z. B. Paradeiser, frische Gurke, Radieschenscheiben). Saures Gemüse (z. B. Gurkerl) zählt nicht dazu.
- Das Angebot besteht aus zumindest drei unterschiedlichen Sorten Gemüse

Obst

- Frisches Obst (z. B. Obstsalat, geschnittenes Obst) wird in jeder Pause angeboten
- Das Obstangebot setzt sich aus mindestens drei verschiedenen Sorten zusammen

Nüsse und Samen

- Nüsse und Samen werden mindestens einmal pro Woche angeboten (z. B. als Bestreuung, Nussmus, in Aufstrichen)

Milchprodukte und Milchlischerzeugnisse

- Es werden ideale Milchprodukte (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch) angeboten
- Andere Milchprodukte (z. B. Fruchtjoghurt, Vanille- oder Schokomilch) enthalten maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml, keine Süßstoffe und maximal 4,2 g Fett pro 100 ml



Eine Hilfe zur richtigen Milchprodukteauswahl bietet die von SIPCAN ausgearbeitete Milchprodukteliste unter: www.sipcan.at/online-checklisten.html
Hier bietet sich auch die Möglichkeit einer gezielten Online-Abfrage.



Achten Sie immer auf die Gebinde-Größe. Je größer das Milchprodukt ist, umso mehr Zucker ist absolut enthalten. Wählen Sie daher kleinere Gebinde.



Feine Backwaren (Mehlspeisen)

- Es werden möglichst wenige Mehlspeisen sichtbar angeboten (max. 10 Stück)
- Maximal ein Viertel besteht aus Blätter- oder Plunderteig (z. B. Topfengolatschen, Croissants), in Fett gebackenen (z. B. Krapfen, Donuts) oder fett-/zuckerreichen Mehlspeisen (z. B. Schokomuffins, Kuchen mit Zuckerglasur)

Süßigkeiten

- Es werden so wenige handelsübliche Produkte wie möglich angeboten (idealerweise keine)
- Werden Süßigkeiten offeriert, beschränkt sich das Angebot auf höchstens 4 verschiedene Produkte, bevorzugt „alternative Naschangebote“
- Süßigkeiten werden ausschließlich in Verpackungsgrößen bis 30 g angeboten

Pikante Knabbereien

- Es wird maximal eine (idealerweise aber keine) fettreiche pikante Knabberei (z. B. Chips, Snips, gesalzene Erdnüsse) angeboten

Warme Imbisse und warme Speisen am Schulbuffet

- 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 angeboten. 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

Weitere Empfehlungen für Schule und Buffetbetreiberinnen und Buffetbetreiber:

Pro Woche sollte es mindestens einen Angebotsschwerpunkttag geben (z. B. Müsli-Tag, Wrap-Tag, Smoothie-Tag).

Die Empfehlungen in Bezug auf Nachhaltigkeit, Organisation und Hygiene sind im allgemeinen Teil dieser Leitlinie nachzulesen.

!! Holen Sie über eine Feedback-Box, die Sie in der Nähe des Schulbuffets platzieren, die Wünsche und Anregungen der Schülerinnen und Schüler ein. !!

7.4 Die Jausenverpflegung

An vielen Schulen in Niederösterreich gibt es kein fixes Schulbuffet, sondern eine kurzfristig angelieferte Verpflegung in den Pausen (Vormittags- und/oder Nachmittagspause). 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.

7.5 Qualitätskriterien für die Schuljause

Ein Wochenplan der angebotenen Jause sollte erstellt und in Räumen, die sowohl für die Eltern als auch die Kinder und Jugendlichen zugänglich sind, sichtbar ausgehängt werden. Folgende Qualitätskriterien gelten für die Pausenverpflegung:

Allgemein:

Wenn an einem Tag zwei Zwischenmahlzeiten angeboten werden (z. B. Vormittags- und Nachmittagsjause) enthält das minimale Pausenangebot Produkte aus den vier Warengruppen Backwaren, Gemüse, Obst und Milchprodukte. Ansonsten genügen täglich mindestens zwei verschiedene Jausen-Komponenten.

Backwaren (Brot und Gebäck)

- Abwechselndes Angebot von verschiedenen Getreideprodukten: Brot, Gebäck, Getreideflocken/Müsli ohne Zuckerzusatz
- Dunkles Brot, Mischbrot und Vollkornbrot werden bevorzugt angeboten. Weißbrot und -gebäck wird maximal 2-mal pro Woche angeboten.
- Mindestens 2-mal pro Woche wird ein Produkt mit Vollkornanteil und/oder Nüssen, Kernen, Saaten angeboten

Gemüse und Obst

- Tägliches Angebot von frischem, bevorzugt saisonalem Gemüse und/oder Obst (Gemüsesticks, Rohkost, Salatteller, Linsenaufstrich, Hummus, Obstsalat, geschnittenes Obst, Müsli mit Obst, Joghurt mit Obst)

Nüsse und Samen

- Nüsse und Samen werden mindestens einmal pro Woche angeboten (z. B. in Form von Bestreuung, Nussmus, Aufstrichen)

Milchprodukte und Milchlischerzeugnisse

- Es werden ideale Milchprodukte angeboten (z. B. Milch, Sauer-, Buttermilch, Naturjoghurt, Topfen, Käse). Tipps für Kombinationen: Milch im Müsli, Joghurt mit Früchten, Topfen-Dips, Käsescheiben als Belag.
- Andere Milchprodukte (z. B. Fruchtjoghurt, Vanille- oder Schokomilch) enthalten maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml, keine Süßstoffe und maximal 4,2 g Fett pro 100 ml

Sonstige Komponenten

- Fleisch und Wurstwaren werden maximal 2-mal pro Woche angeboten
- Süße Aufstriche (z. B. Fruchtaufstriche, Marmelade, Honig, Nuss-Nougat-Creme, Schokoaufstriche) werden maximal einmal pro Woche angeboten
- Mehl- und Süßspeisen sowie fettreiche, salzige Knabbereien werden im „normalen“ Alltagsbetrieb nicht angeboten und nicht allein als Jause gereicht

Die Schülerinnen und Schüler sollten sich aktiv zum Thema „gesunde Pausenverpflegung“ einbringen (z. B. durch eigene Aktionen, Kooperation mit den Verpflegerinnen und Verpflegern, Verkostungen). Es sollte ein regelmäßiges Angebot einer „gesunden Jause“ (mindestens einmal pro Monat) geben.

7.6 Die „gesunde Jause“ in der Schule

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. Die „gesunde Jause“ sollte den Empfehlungen dieser Leitlinie für die Pausenverpflegung folgen.

7.7 Schulmilch-Programme

Die im Rahmen von Schulmilch-Programmen angebotenen Milchprodukte sollten den Qualitätskriterien dieser Leitlinie entsprechen (siehe Schulbuffet/Milchprodukte).

7.8 Schulobst- und -gemüseprogramme

Zumindest 2-mal pro Woche sollte es in jeder Schule ein Gemüse-/Obstangebot geben (Gemüse-/Obstkorb, Angebote am Schulbuffet oder bei der Mittagsverpflegung).

Über die Agrarmarkt Austria (AMA) können Beihilfen der Europäischen Union zur Abdeckung der Kosten durch die Abgabe und Verteilung von Schulobst, -gemüse und Schulmilch beantragt werden. Informationen dazu finden Sie unter: www.ama.at/getattachment/3ce5cd2f-1f42-47d4-8a5b-3b4c845d49a0/Schulprogramm_FMSO_MERKBLATT_v03_ab_2021_08.pdf

7.9 Die Jausenbox von zu Hause

Für Eltern und Erziehungsberechtigte hat „Tut gut!“ in einem Elternheft Empfehlungen für die Jausenbox ausgearbeitet. Darin werden die vier Bausteine einer guten Schulkjause (Backwaren, Gemüse, Obst und Milchprodukte) vorgestellt und Ideen und Rezepttipps gegeben. Die Palette reicht vom klassischen Doppeldeckerbrot bis zum Wrap, von Makis bis zur Mini-Calzone.



Sie finden das Elternheft mit Empfehlungen für die Jausenbox zum Downloaden unter: www.noetutgut.at/infomaterial



8. VERPFLEGUNGSANGEBOTE IN AUTOMATEN

Das Automatenangebot sollte aufgrund seiner Funktion als Zwischenmahlzeit gesundheitsförderlich gestaltet sein, sodass es die Leistungsfähigkeit und Konzentration der Konsumierenden fördert. Automaten mit Süßigkeiten, fettreichen Knabberereien und/oder stark gesüßten Getränken können das nicht leisten, sollten daher nicht in Schulen stehen.²²

8.1 Getränkeautomaten

Bei der Beurteilung des Getränke-Sortimentes 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) sollte es im Automaten geben. Das Angebot im Automaten sollte sich wie folgt zusammensetzen:

Kaltgetränke

- Mindestens 1 Quell-, Tafel- oder Mineralwasser
- Ungesüßte Produkte (z. B. Mineralwasser mit Geschmack)
- Getränke mit moderatem Zuckergehalt (max. 6,7 g pro 100 ml), bevorzugt gespritzte 100%ige Fruchtsäfte
- Getränke mit Koffein oder Tein sind für Schülerinnen und Schüler unter 10 Jahren nicht zugänglich
- Süßstoffhaltige Getränke, Energydrinks und alkoholische Getränke werden nicht angeboten
- Getränke mit Azofarbstoffen (künstliche Farbstoffe wie Tartrazin [E 102], Gelborange [E 110] etc.), die den Warnhinweis „kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ tragen, werden nicht angeboten

Warm-/Heißgetränke

- Die „ohne Zucker“-Taste soll als „Voreinstellung“ programmiert sein
- Koffein- und teinhaltige Getränke sind für Schülerinnen und Schüler unter 10 Jahren nicht zugänglich

!! Achten Sie auch darauf: Es besteht die Möglichkeit, auf den Einwegbecher zu verzichten und einen mitgebrachten Becher zu nutzen. Die „Becher-weg“-Taste hilft Müll zu vermeiden. !!

²² Erhebung und Bewertung von Getränke- und Snackautomaten in steirischen Bundesschulen (AHS, BMHS), Styria vitalis, im Auftrag der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark, 12/2020.

8.2 Snackautomaten und kombinierte Automaten

Das Automatenangebot sollte auf das übrige Verpflegungsangebot abgestimmt sein. Die Automatenverpflegung sollte keine Konkurrenz zum Mittagessen sein – ein warmes Mittagessen ist zu bevorzugen. Das Angebot im Automaten sollte sich wie folgt zusammensetzen:

Lebensmittelgruppe	Mindestanforderung
GETRÄNKE	es gelten die Kriterien für Getränkeautomaten
OBST (gekühlt)	täglich mind. eine Sorte frisch (regionale und saisonale Angebote beachten)
BELEGTE BROTE UND WECKERL (gekühlt)	mindestens 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 (z. B. Fruchtojoghurt, Vanille- oder Schokomilch, Molkegetränke mit Fruchtzusatz) enthalten max. 11,5 g Zucker pro 100 ml, keine Süßstoffe und max. 4,2 g Fett pro 100 ml
MEHLSPEISEN, KUCHEN (gekühlt)	max. ein Viertel besteht aus Blätter- oder Plunderteig (z. B. Topfengolatschen, Croissants), in Fett gebackenen oder fett- und/oder zuckerreichen Mehlspeisen (z. B. Krapfen, Donuts, Muffins)
SÜSSIGKEITEN	■ höchstens 4 verschiedene Süßigkeiten zu 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

Eine erste aktuelle Studie (Dezember 2020) zum Thema „Erhebung und Bewertung von Getränke- und Snackautomaten in steirischen Bundesschulen“ finden Sie unter:

<https://tinyurl.com/56fytzba>



Stimmen Sie das Automatenangebot auf das übrige Verpflegungsangebot ab!
Die Automatenverpflegung sollte keine Konkurrenz zum Mittagessen sein –
bevorzugt soll ein warmes Mittagessen konsumiert werden!



9. LITERATURVERZEICHNIS

AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH
Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder, Wien 2020
Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren, Wien 2020
Richtige Ernährung ab dem 65. Lebensjahr – leicht gemacht, Wien 2017
Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“, Wien 2013

aks gesundheit GmbH
Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung in Vorarlberg, 2. Auflage, Bregenz 2019

AMA Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH
Richtlinie „Transparente Herkunft in der Gemeinschaftsverpflegung“, Wien 2021

Amt der Burgenländischen Landesregierung
GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland, Leitfaden Gemeinschaftsverpflegung, 2020

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule, Wien 2019
Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, Wien, veröffentlicht: 2.8.2011, Änderungen 2017
Leitlinie für eine gute Hygienepraxis und die Anwendung der Grundsätze des HACCP in Einzelhandelsunternehmen, Wien 2007, Änderungen 2015

Bundesministerium für Gesundheit
Leitlinie Schulbuffet, Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets, Wien 2015

Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie
naBe-Aktionsplan für eine nachhaltige öffentliche Beschaffung in Österreich, 6 Spezifikationen für die Beschaffung von Lebensmitteln und Verpflegungsdienstleistungen, Wien 2021

Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus
Lebensmittelabfälle – Fakten statt Mythen, Wien 2018

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten, Wien 2022
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Wien 2022
Qualitätsstandard für die Ernährung in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren, Wien 2022

DACH, Deutsche, Österreichische und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Bonn 2018, Ergänzungen 2020

Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien
Österreichischer Ernährungsbericht, Wien 2017
DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn 2020
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, 5. Auflage, Bonn 2020
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage, Bonn 2020

Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, 1. Auflage, Bonn 2020
DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung, Ernährungs-Umschau, DOI: 10.4455/eu.2021.030

EAT Lancet Commission Summary Report
Healthy Diets from sustainable Food Systems, Food Planet Health, 2019

Fonds Gesundes Österreich
Ernährung – Gesundheit für Alle!, Wien 2016

Gesundheitsfonds Steiermark
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung, Leitfaden zur Umsetzung
der steirischen Mindeststandards, Graz 2021

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger
Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung, Wien 2018

Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien
Lebensmittel – diese Angaben gehören aufs Etikett, Wien 2020

ÖGE Österreichische Gesellschaft für Ernährung
Die optimale Schuljause – das gute Schulbuffet, gutessen 2015

„Richtig essen von Anfang an!“ (siehe auch AGES)
Checkliste mit Anforderungen für die Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen, Wien 2022

SIPCAN Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition
Orientierungskriterien und Getränke-Checklisten, Online-Checklisten
Biologische Landwirtschaft, 2018

Styria vitalis, Gesundheit für die Steiermark
Handbuch Mittagsverpflegung, Graz 2018

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH
Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung, Allgemeiner Teil, St. Pölten 2022
Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in Kindergärten und anderen
Kinderbetreuungseinrichtungen (bis 6-jährige Kinder), St. Pölten 2022
Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in Betrieben, Werksküchen
und Kantinen, St. Pölten 2022
Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen
und für „Essen auf Rädern“, St. Pölten 2022

WWF und MUTTER ERDE
Lagebericht zu Lebensmittelabfällen und -verlusten in Österreich, Wien, 2016



WIR HABEN DIESES LAND ZUM FRESSEN GERN!

**VON DAHEIM SCHMECKT'S HALT AM BESTEN –
UND FRISCH DOPPELT SO GUT!**

Gesunde Ernährung und Genuss gehören bei uns in Niederösterreich zusammen!
„Tut gut!“ hat alles, was uns guttut: Hunderte Rezepte, die besten Ernährungstipps
für Groß und Klein, **kostenloses Infomaterial und Gewinnspiele.**



JETZT reinklicken
und durchstarten!



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at/ernaehrung



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:

 info@noetutgut.at
