



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Leitlinie Schulbuffet

Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen-
und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets



Leitlinie Schulbuffet

Empfehlungen des Gesundheitsministeriums für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets

Impressum

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:
Bundesministerium für Gesundheit, Radetzkystrasse 2, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:
Mag.^a Petra Lehner (BMG)

Koordination:
Mag.^a Verena Sgarabottolo (BMG)

Redaktion:
Mag.^a Alexandra Hofer (ÖGE)
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Mag.^a Andrea Lehner (GIVE Servicestelle)
Mag.^a Petra Lehner (BMG)
Ass.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Petra Rust (IfEW)
Dr. Manuel Schätzer (SIPCAN)
Mag.^a Verena Sgarabottolo (BMG)
Dr.ⁱⁿ Alexandra Wolf (AGES)
Dr. Alexander Zilberszac (BMG)

Internet: www.bmg.gv.at

August 2011 / Auflage Juni 2015

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.

Vorwort

Gute Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag für ein gesundes Heranwachsen von Kindern und Jugendlichen. Den Daten des Ernährungsberichts 2012 zufolge sind in Österreich rund 17 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen sieben und 14 Jahren übergewichtig, etwa sieben Prozent gelten als fettleibig. Zusätzlich ist die Nährstoffversorgung bei einigen Kindern und Jugendlichen nicht optimal.



Eine ausgewogene, gesundheitsförderliche Ernährung trägt wesentlich zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit bei. Je früher unsere Kinder und Jugendlichen „richtig essen“, umso größer ist die Chance, dass aus ihnen gesunde Erwachsene werden. Deswegen ist es mir ein besonderes Anliegen, dass Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, sich gut und abwechslungsreich zu ernähren. Es ist wichtig, gerade dort, wo Kinder und Jugendliche viel Zeit verbringen, nämlich in der Schule, das Verpflegungsangebot Schritt für Schritt zu verbessern.

Kinder und Jugendliche essen – wie die erwachsenen Österreicherinnen und Österreicher – zu fett, zu salzig und zu wenig Obst und Gemüse. Bei den Jüngeren ist auch der Zuckerkonsum zu hoch. Laut Umfragen frühstückt etwa ein Drittel der sechs- bis 14-Jährigen nicht und die Hälfte bekommt keine Jause mit. Hier kann das Schulbuffet einen wichtigen Beitrag leisten.

Fehl- und Mangelernährung sind mögliche Ursachen von Konzentrationsproblemen, Müdigkeit und Leistungsschwächen in der Schule ebenso wie in der Freizeit. Ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten setzt sich auch schon recht früh fest. Gesunde Ernährung muss daher im Alltagsleben vor Ort ansetzen und Angebote enthalten, die unter realen Lebensbedingungen auch angenommen werden.

Die vorliegenden Leitlinien beinhalten ernährungswissenschaftlich belegte und in der Praxis auch umsetzbare Mindeststandards für Schulbuffets. Ich lade alle Buffetbetreiberinnen und Buffetbetreiber ein, diesen Wegweiser zur Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Angebotes zu nutzen. Mein Ressort wird alle, die ihr Angebot verbessern wollen, nach Kräften unterstützen, damit in Zukunft noch mehr Schülerinnen und Schüler von einem optimierten Verpflegungsangebot profitieren.

Ihre



Dr.ⁱⁿ Sabine Oberhauser, MAS
Bundesministerium für Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Ziel	1
3	Umsetzung	3
3.1	Getränke	3
3.2	Backwaren (Brot und Gebäck).....	4
3.3	Belag von Backwaren (Wurst und Fleischerzeugnisse)	4
3.4	Belag von Backwaren (Milcherzeugnisse und fleischlose Brotaufstriche).....	5
3.5	Gemüse.....	5
3.6	Obst	6
3.7	Milchprodukte und Milchlischerzeugnisse	6
3.8	Feine Backwaren (Mehlspeisen)	7
3.9	Süßigkeiten	7
3.10	Pikante Knabbereien.....	8
3.11	Warme Imbisse und warme Speisen	8
4	Ausblick	9

1 Einleitung

Die Schulzeit ist eine prägende Phase in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Für körperliches Wachstum und geistige Entwicklung sind ernährungsphysiologisch hochwertige Verpflegungsangebote wichtige Grundpfeiler. Zudem bilden sich in dieser Zeit Ernährungsgewohnheiten, wie Vorlieben oder Abneigungen für bestimmte Lebensmittel oder auch das Einhalten oder Weglassen von Mahlzeiten, aus.

Die Schule als „Arbeitsplatz“ der Kinder und Jugendlichen kann einen wesentlichen Beitrag zu einer positiven Entwicklung des Ernährungsverhaltens leisten und spielt in ihrem sozialen Leben eine wichtige Rolle. Neben der Wissensvermittlung im Unterricht ist dabei auch das Speisen- und Getränkeangebot im Rahmen der schulischen Pausen- und Mittagsverpflegung von Bedeutung. Denn nicht nur das Konsumverhalten bestimmt das Angebot, sondern auch umgekehrt das Angebot das Verhalten.

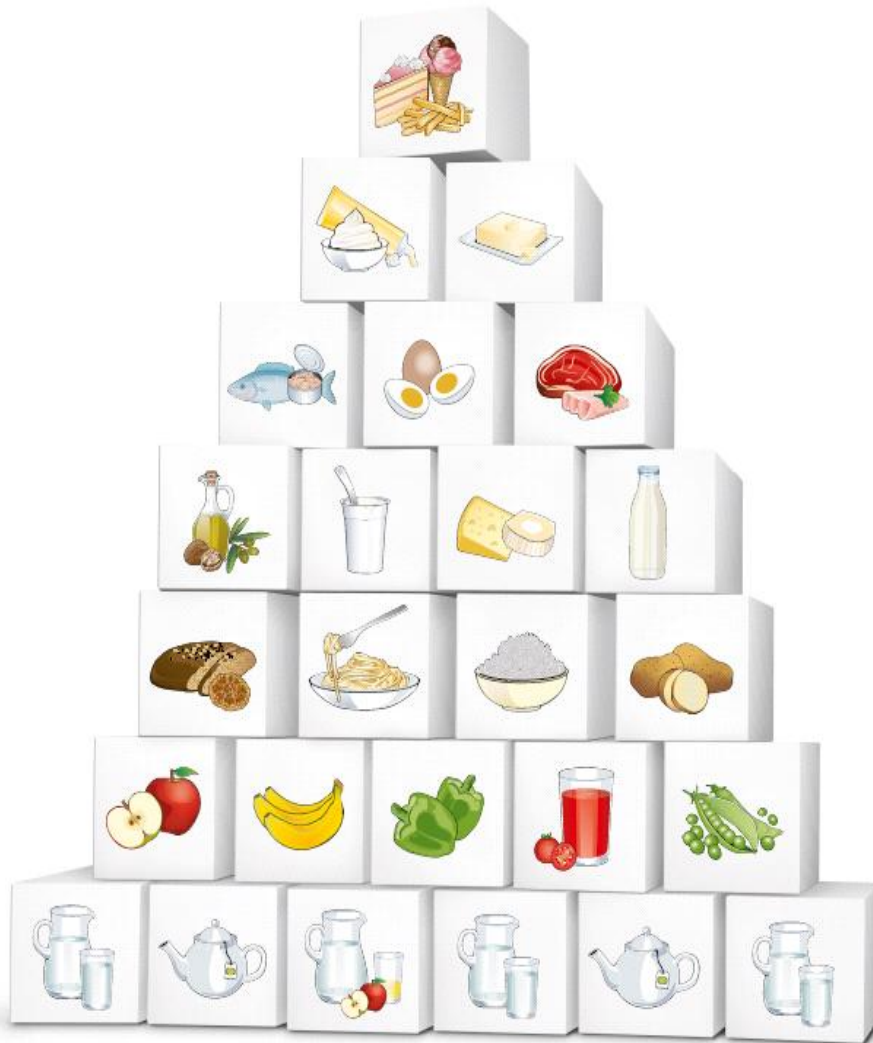
Die schulische Pausen- und Mittagsverpflegung soll Schülerinnen und Schülern, aber auch Lehrerinnen und Lehrern bzw. dem sonstigen Schulpersonal ein attraktives Speisen- und Getränkeangebot bereitstellen, das sich an ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen orientiert, die physiologischen Bedürfnisse deckt sowie ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten unterstützt. Um die Akzeptanz von Veränderungen im Angebot zu steigern, ist die Einbindung der Kundinnen und Kunden in den Veränderungsprozess ein nicht zu unterschätzender Erfolgsfaktor. Ein erfolgreiches Verpflegungsangebot muss überzeugen. Daher sind neben ernährungsphysiologischen Aspekten die Vorlieben der Kundinnen und Kunden, Geschmack, Aussehen, Genuss, Ambiente und Preis wichtig.

2 Ziel

Ziel dieses Leitfadens ist eine Optimierung des Warenkorbes am Schulbuffet bzw. an den Getränke- und Snackautomaten. Im Sinne der Verhältnisprävention soll die gesündere Wahl zur leichteren werden. Ein bedarfsgerechtes Angebot nimmt neben ernährungsphysiologischen und lebensmittelsicherheitsrelevanten Kriterien auch auf Frische, Vielfalt und ökologische Aspekte (wie Saisonalität und Regionalität) sowie auf die Vorlieben der Kinder und Jugendlichen Rücksicht. Schulspezifisch sind auch soziale und essenskulturelle Hintergründe für den Erfolg von Warenkorbveränderungen wichtig.

Ein wesentlicher Aspekt der Akzeptanz- und Attraktivitätssteigerung von Angeboten ist deren Präsentation. Gesundheitsförderliche Angebote sollen daher in allen Bereichen des Schulbuffets (z.B. Vitrine, Kühlschrank) sehr gut sichtbar präsentiert und mit entsprechenden absatzfördernden Maßnahmen (z.B. Preisgestaltung, Plakate, Flyer) begleitet werden. Als Teil dieser Strategie ergibt sich als logische Konsequenz, dass fett-, salz- und zuckerreiche Produkte nicht beworben werden.

Die vorliegende Leitlinie stellt - aufgeschlüsselt nach Lebensmittelgruppen - einen Mindeststandard für Schulbuffets dar und richtet sich in erster Linie an Betreiberinnen und Betreiber von Schulbuffets. Die Grundlage bildet die österreichische Ernährungspyramide, die durch ihre einfachen bildlichen Darstellungen eine gute Hilfe für eine gesundheitsförderliche Angebotsgestaltung bietet.



Die 7 Stufen zur Gesundheit

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Poster und Folder der Ernährungspyramide können beim BMG kostenlos bezogen werden (Bestellen: 0810/818164; Download: www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/).

3 Umsetzung

Maßnahmen und Tipps zur Umsetzung (z.B. Produktplatzierung, Präsentation) eines gesundheitsförderlichen Angebots an Schulbuffets werden in den nächsten Kapiteln jeweils anhand der einzelnen Lebensmittelgruppen beschrieben. Es handelt sich um wissenschaftlich belegte Mindestkriterien, anhand derer das aktuelle Verpflegungsangebot überprüft und optimiert werden kann. Im Laufe der nächsten zwei Jahre wird es vom Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen einer aus Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur finanzierten Initiative im Rahmen der österreichischen Vorsorgestrategie Unterstützung und Hilfestellung für Betreiberinnen und Betreiber von Schulbuffets geben, die ihr Sortiment auf ein gesundheitsförderliches Angebot umstellen wollen (siehe auch Kapitel 4).

3.1 Getränke

Aktuelle Ziele (Mindestkriterien):

- Im Produktsortiment sind mindestens acht von zehn Getränke ideale Durstlöcher (Mineralwasser, stark verdünnte Fruchtsäfte) bzw. Produkte mit moderatem Zuckergehalt und ohne Süßstoffe; 80 % der Verkaufsfläche für Getränke werden für diese Produkte verwendet.
- Quell-, Tafel- oder Mineralwasser ohne Geschmack ist immer Bestandteil des Angebots.
- Es werden keine alkoholischen Getränke und Energy Drinks angeboten.
- Getränke mit Koffein oder Teein werden für Kinder unter 10 Jahren nicht angeboten.
- Getränke mit Azofarbstoffen, die den Warnhinweis „kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ tragen, werden nicht angeboten (E102 Tartrazin, E104 Chinolingelb, E110 Gelborange S, E122 Azorubin, E124 Cochenillerot A, E129 Allrarot AC).

Umsetzungsschritte:

- Tauschen Sie schrittweise Getränke mit hohem Zuckergehalt (z.B. Limonade, Nektar) durch zuckerfreie bzw. solche mit moderatem Zuckergehalt aus. Hilfe für die Produktauswahl bietet der regelmäßig aktualisierte „Praxisleitfaden Getränke“ (Bestellen: 0810/818164; Download: www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/).
- Nehmen Sie schrittweise Getränke mit Süßstoffen aus dem Sortiment.
- Bieten Sie – mit Ausnahme von Wasser – keine Gebindegrößen über 0,75 Liter an.
- Platzieren Sie die idealen Getränke gut sichtbar bzw. in Augenhöhe. Getränke mit hohem Zuckergehalt werden untergeordnet platziert.
- Auch beim Befüllen von Automaten sollen die Vorgaben schrittweise umgesetzt werden.
- Integrieren Sie Leitungswasser oder selbst zubereitete ungesüßte bzw. wenig gesüßte Früchte- oder Kräutertees in Ihr Angebot.

Langfristiges Ziel (Vision):

Mindestens die Hälfte des Getränkesortiments besteht aus idealen Durstlöchern, der Rest verteilt sich auf Produkte mit moderatem Zuckergehalt, ohne Süßstoffe und ohne Azofarbstoffe.

3.2 Backwaren (Brot und Gebäck)

Aktuelle Ziele (Mindestkriterien):

- 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 bzw. Roggenmischbrot mit einem hohen Anteil an Roggen.
- Nach Möglichkeit ist mindestens ein Brot/Gebäck im Sinne der Geschmacksvielfalt aus „alternativen“ Getreidesorten, z.B. Buchweizen, Hirse, Dinkel, Einkorn, Kamut, Mais.

Umsetzungsschritte:

- Beispiele für Brot/Gebäck mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil sind diverse Saatenweckerl wie Kürbis-, Sonnenblumen- und Leinsamenweckerl, Grahamweckerl oder Korngebäck.
- Bringen Sie mit Brot und Gebäck aus Dinkel- oder Roggenmehl sowie Produkten mit Nuss- oder Gemüseanteil (z.B. Karottenbrot) Abwechslung in Ihr Angebot.
- 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.

Langfristiges Ziel (Vision):

Mindestens zwei Drittel des Angebots bilden Produkte mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil. Verbleibendes Weißbrot/-gebäck wird mit gesundheitsförderlichem Belag aufgewertet.

3.3 Belag von Backwaren (Wurst und Fleischerzeugnisse)

Aktuelle Ziele (Mindestkriterien):

- 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, Ausnahme: ein Angebot mit Putensalami).

Umsetzungsschritte:

- Tauschen Sie fettreiche Wurstsorten (über 20 % Fettgehalt wie z.B. Kantwurst, Speck, Streichwurst, Hartwürste zum Knabbern) durch fettärmere Sorten aus (bis 20 % Fett wie z.B. Schinken, Puten- und Schinkenwurst, Extrawurst fein).
- Mit Wurst oder Fleischerzeugnissen belegtes Brot/Gebäck soll nicht mit Butter oder Margarine „aufgefettet“ werden.
- Achten Sie zur Berücksichtigung unterschiedlicher religiöser Hintergründe darauf, dass zumindest ein Angebot 100% frei von Zutaten ist, die vom Schwein gewonnen werden.

Langfristiges Ziel (Vision):

Maximal ein Drittel des Gesamtangebots besteht aus mit Wurst oder Fleischerzeugnissen belegtem/bestrichenem Brot/Gebäck.

3.4 Belag von Backwaren (Milcherzeugnisse und fleischlose Brotaufstriche)

Aktuelles Ziel (Mindestkriterium):

- Mindestens die Hälfte der Brote/des Gebäcks ist mit Käse und/oder fleischlosem Belag bzw. Aufstrichen belegt/bestrichen.

Umsetzungsschritte:

- Nutzen Sie die geschmackliche Käsevielfalt für mit Käse belegtem/bestrichenem Brot/Gebäck, aber achten Sie auf den Fettgehalt absolut und die Fettstufe (Richtwert 45 F.i.T).
- Verwenden Sie vermehrt Frisch- und Hüttenkäse sowie Aufstriche auf Topfen-, Joghurt-, Getreide- und Hülsenfruchtbasis (z.B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Grünkern, Tahina).
- Alternativen sind Aufstriche auf Fisch- und Eibasis. Bauen Sie diese in Ihr Angebot ein.
- Mit Käse belegtes Brot/Gebäck soll nicht mit Butter/Margarine „aufgefettet“ werden. Achten Sie darauf, dass diese Fette schrittweise auch in Aufstrichen reduziert werden.
- Butter oder Margarine als Aufstrich sind mit Gemüse oder frischen Kräutern garniert eine Alternative (z.B. Schnittlauch-/Kressebrote).
- Verzichten Sie auf den Verkauf von fettreichen Aufstrichen (z.B. Haselnusscreme, Erdnussbutter, Produkte auf Basis von Mayonnaise, Obers und Crème fraîche).

Langfristiges Ziel (Vision):

Mindestens zwei Drittel des Gesamtangebots besteht aus mit Käse und/oder anderem fleischlosen Belag belegtem und/oder fleischlosen Aufstrichen bestrichenem Brot/Gebäck.

3.5 Gemüse

Aktuelle Ziele (Mindestkriterien):

- Frisches Gemüse (z.B. zum Knabbern oder als Salat) ist täglich in jeder Pause verfügbar.
- Mindestens 80 % des Brots/Gebäcks mit pikantem Belag sind mit ausreichender Menge an Gemüse gefüllt/belegt (z.B. einige Tomaten-, Gurken- oder Radieschenscheiben).
- Das Angebot besteht zumindest aus drei Sorten.

Umsetzungsschritte:

- Erhöhen Sie schrittweise das Angebot an Gemüse.
- Knabbergemüse (z.B. Cocktailtomaten, Minigurken) und frische Salate sind gute Alternativen für den Hunger zwischendurch. Bauen Sie verstärkt solche Angebote in Ihr Sortiment ein.
- Nutzen Sie die farbige und geschmackliche Vielfalt für ein abwechslungsreiches Angebot (z.B. Tomaten, Radieschen, Paprika, Karotten, Kohlrabi, Salat).
- Wir sind für unsere Umwelt verantwortlich. Gemüse aus der Region, das gerade Saison hat, enthält meist mehr gesundheitsförderliche Stoffe (kürzere Transport-/Lagerzeiten).
- Sauergemüse (z.B. Essiggurken, Pfefferoni, Mixed Pickles) kann nach Belieben verwendet werden, zählt aber nicht als Gemüseportion.

Langfristiges Ziel (Vision):

Es gibt täglich ein reichhaltiges, vielfältiges Angebot mit mindestens drei verschiedenen Sorten an Gemüse und mindestens ein Gemüseknabberangebot.

3.6 Obst

Aktuelle Ziele (Mindestkriterien):

- Frisches Obst wird in jeder Pause angeboten - als Minimum gelten 10 Stück pro Pause.
- Das Obstangebot setzt sich aus mindestens drei verschiedenen Sorten zusammen.

Umsetzungsschritte:

- Nutzen Sie die farbliche und geschmackliche Obstvielfalt für ein abwechslungsreiches Angebot (z.B. verschiedene Apfel- und Birnensorten, Beeren, Bananen), das sich durch clevere Portionenwahl noch attraktivieren lässt (z.B. Äpfel, Birnen, Orangen in Faustgröße der Kinder).
- Auch Trockenobst ist eine gute Alternative. Bieten Sie getrocknete Marillen, Datteln, Apfelspalten, Bananenchips etc. an, eventuell in Kombination mit ungesalzenen Nüssen.
- Platzieren Sie das Obst auf den ersten Blick gut sichtbar (z.B. als Obstkorb).
- Bereiten Sie immer wieder auch Obstsalate bzw. geschnittenes Obst zu (z.B. Melonenstücke).
- Bedenken Sie wie beim Gemüse, dass Obst, das in Ihrer Region wächst und gerade Saison hat, ökologische und in der Regel auch gesundheitsförderliche Vorteile bietet.

Langfristiges Ziel (Vision):

Es gibt täglich ein reichhaltiges, vielfältiges Angebot mit mindestens drei verschiedenen Obstsorten und mindestens einmal in der Woche einen Obstsalat bzw. geschnittenes Obst.

5x am Tag: Obst und Gemüse - Schlemmen erwünscht!

Ideal sind zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Nach Belieben kann zwischen frischen und tiefgefrorenen Produkten, frisch gepressten Säften und Trockenobst gewählt werden.

3.7 Milchprodukte und Milchlischerzeugnisse

Aktuelles Ziel (Mindestkriterium):

- Es werden mindestens drei ideale Milchprodukte (z.B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch) oder Produkte mit moderatem Zucker- und Fettgehalt angeboten.

Umsetzungsschritte:

- Hilfe für die Produktauswahl bietet der regelmäßig aktualisierte „Praxisleitfaden Milch- und Milchprodukte“ (Bestellen: 0810/818164; Download: www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/).
- Bieten Sie Milchprodukte nur in Verpackungsgrößen bis max. 500 Gramm bzw. 0,5 Liter an.
- Wenn möglich bereiten Sie Joghurt mit Früchten und/oder Cerealien (ohne/wenig Zuckerzusatz) oder Frucht-Milch-Mixgetränke (ohne/wenig Zuckerzusatz) selbst zu.
- Bieten Sie auch Produkte auf Soja- oder Getreidebasis und Schaf- oder Ziegenmilch an.
- Platzieren Sie ideale Milchprodukte oder solche mit moderatem Fett- bzw. Zuckergehalt (siehe Praxisleitfaden) gut sichtbar.

Langfristiges Ziel (Vision):

Das Sortiment besteht aus idealen Milchprodukten oder solchen mit moderatem Zucker- und Fettgehalt. Milchdesserts (stark gesüßte und/oder fette Produkte, die zu den Süßigkeiten zählen) werden nicht angeboten.

3.8 Feine Backwaren (Mehlspeisen)

Aktuelle Ziele (Mindestkriterien):

- So wenig Mehlspeisen wie möglich sind sichtbar angeboten, in keiner Pause über zehn Stück.
- Maximal die Hälfte besteht aus Blätter- und Plunderteig (z.B. Topfengolatsche, Croissant), in Fett gebackenen oder fett-/zuckerreichen Mehlspeisen (z.B. Krapfen, Donut, Muffin).

Umsetzungsschritte:

- Gestalten Sie das Angebot so, dass maximal zehn Stück Mehlspeisen sichtbar sind. Wenn der tägliche Verkauf zehn Stück übersteigt, lagern Sie den Rest nicht ersichtlich.
- Bieten Sie Mehlspeisen mit hohem Obst-/Gemüseanteil an (z.B. Zucchini-/Karottenkuchen, Apfelstrudel), 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 und Kunden.
- Präsentieren Sie Mehlspeisen stets untergeordnet seitlich am Buffet.
- Alternativen zu Mehlspeisen sind Trockenfrüchte, ungesalzene Nussmischungen, Studentenfutter, fettarme Knabberangebote (z.B. Reis-/Maiswaffeln) oder Obstsalat.

Langfristiges Ziel (Vision):

Es werden keine fett- und zuckerreichen Mehlspeisen angeboten. Keine Portionsgröße übersteigt die Handtellergröße.

3.9 Süßigkeiten

Aktuelle Ziele (Mindestkriterien):

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

Umsetzungsschritte:

- Reduzieren Sie das Angebot schrittweise auf das angeführte Maß.
- Tauschen Sie große Süßigkeiten gegen solche mit Verpackungsgrößen bis 30 Gramm aus.
- Bauen Sie schrittweise das Angebot um und vermehrt „alternative Naschereien“ ein (z.B. Trockenfrüchte, ungesalzene Nüsse, Studentenfutter, Frucht-/Müsliriegel ohne/mit wenig Zuckerzusatz); diese können auch in Verpackungen bis 50 Gramm angeboten werden.
- Präsentieren Sie die Süßigkeiten stets untergeordnet seitlich am Buffet.

Langfristiges Ziel (Vision):

Es werden keine konventionellen (handelsüblichen) Süßigkeiten angeboten. Auch die „alternativen Naschereien“ werden nicht in Verpackungen über 30 Gramm angeboten.

3.10 Pikante Knabbereien

Aktuelles Ziel (Mindestkriterium):

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

Umsetzungsschritte:

- Nehmen Sie fettreiche salzige Produkte (z.B. Chips, Snips, gesalzene Erdnüsse) schrittweise aus Ihrem Angebot.
- Wenn die Notwendigkeit an pikanten Knabbereien 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.

Langfristiges Ziel (Vision):

Es werden keine fettreichen pikanten Knabbereien angeboten.

3.11 Warme Imbisse und warme Speisen

Aktuelle Ziele (Mindestkriterien):

- Werden warme Imbisse oder Speisen verkauft, ist das Angebot abwechslungsreich und setzt sich mindestens zur Hälfte aus vegetarischen Speisen zusammen.
- Warme Imbisse oder Speisen werden ausschließlich ohne Mayonnaise angeboten.
- Es wird mit frischen Kräutern (alternativ Tiefkühlkräutern) gewürzt und/oder mit Gemüse garniert, das Zufügen von Salz wird auf das notwendige Minimum beschränkt.

Umsetzungsschritte:

- Reduzieren Sie fett- und fleischlastige warme Imbisse und Speisen (z.B. Leberkäsesemmel, Hotdogs, Chicken Nuggets, Salamipizza). Bieten Sie diese nicht täglich an.
- Achten Sie auf die Zubereitung – tauschen Sie frittierte Angebote gegen fettärmere aus (z.B. statt Pommes Frites gegrillte Kartoffelscheiben, statt Schnitzelsemmel einen Fischburger).
- Setzen Sie auf geeignete, schmackhaft zubereitete, vorzugsweise vegetarische Speisen (z.B. Pizza Margherita, Gemüsebaguette, Gemüseburger, Schwarzbrottoast, überbackene Brote, Kartoffel-/Gemüsepudding/Wedges aus dem Heißluftofen, Kartoffelwedges vom Grill/aus dem Heißluftofen, gefüllte Wraps, Nudelgerichte).
- Werten Sie warme Imbisse und Speisen nach Möglichkeit mit Gemüse auf.
- Verwenden Sie Rapsöl für die Zubereitung (abwechselnd mit Sonnenblumenöl). Für Salate empfiehlt sich Olivenöl.
- Bieten Sie warme Imbisse und 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.

Langfristiges Ziel (Vision):

Es werden keine fett- und salzreichen warmen Imbisse und Speisen angeboten. Alle warmen Imbisse und Speisen werden mit Gemüse oder Salat aufgewertet.

Wichtig: Lassen Sie Ihre Kundinnen und Kunden mitreden!

z.B. über eine Wunsch- und Beschwerdebox

4 Ausblick

Wird das Angebot an Schulbuffets an Österreichischen Schulen schrittweise auf diesen Mindeststandard umgestellt, wird Verhältnisprävention nachhaltig gelebt.

Das Bundesministerium für Gesundheit wird im Rahmen der zweieinhalb Jahre dauernden Initiative „G´scheit g´sund - Optimierung der Schulverpflegung in Österreich“ Buffetbetreiberinnen und Buffetbetreiber bei der Umsetzung und Implementierung dieser Leitlinie kostenlos unterstützen (Beratung, Checklisten, Handbuch, Hotline, Toolbox, eigene Homepage etc.). Diese Maßnahme ist Teil der österreichischen Vorsorgestrategie und wird aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur aufgrund eines am 1. Juli 2011 in der Bundesgesundheitskommission gefällten Beschlusses finanziert.

Als Anreiz ist geplant, eine erfolgreiche Umsetzung der Mindeststandards speziell auszuzeichnen. Im Sinne der Qualitätssicherung und zur nachhaltigen Verankerung der Optimierungsmaßnahmen ist eine Zertifizierung von Betrieben, die ein optimiertes Angebot dauerhaft implementieren, angedacht (Wettbewerbsvorteil für zertifizierte Betriebe).

An der Ausarbeitung dieser Leitlinie war die im BMG vorübergehend eingerichtete „Arbeitsgruppe Schulbuffet“ maßgeblich beteiligt. Das BMG bedankt sich ausdrücklich bei folgenden Expertinnen und Experten für ihren wertvollen Input und ihr Engagement:

Mag.^a Michaela Adamowitsch, MHP (Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research)

Dr.ⁱⁿ Martina Gerhartl (BMUKK)

Mag.^a Alexandra Hofer (Österreichische Gesellschaft für Ernährung)

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Mag.^a Andrea Lehner (GIVE Servicestelle)

Mag.^a Silvia Marchl (Styria Vitalis)

Franz Nemeč (Buffetbetreiber)

Mag. Gerhard Orth (BMUKK)

Ass.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Petra Rust (Universität Wien - Institut für Ernährungswissenschaften)

Susanne Schalkhammer (Health in Transformation - HIT)

Dr. Manuel Schätzer (SIPCAN - Initiative für ein gesundes Leben)

Mag.^a Angelika Stöckler, MPH (aks Gesundheitsvorsorge)

Ingrid Wallner, MBA (Verband der Elternvereine)

Dr.ⁱⁿ Alexandra Wolf (AGES)

Mag.^a Rosemarie Zehetgruber (gutessen consulting)

Mag.^a Sandra Zettinig (Land Steiermark - Gesundheitsfonds Steiermark)

Den Mitgliedern der Task Force Gemeinschaftsverpflegung der Nationalen Ernährungscommission (NEK) sei an dieser Stelle für die finale Begutachtung der Leitlinie gedankt.

Diese Leitlinie baut auf folgenden, bereits vorhandenen Dokumenten auf:

aks Gesundheitsvorsorge: Leitlinie zur Optimierung des Verpflegungsangebotes im Setting Schule (April 2010)

DGE: Qualitätsstandards für die Schulverpflegung (2009)

Gesunde Schule (BMUKK, BMG, HVS): Gesunde Schule - Handlungsfelder und Qualitätsstandards (2009)

Gesundheitsziele Steiermark - Gemeinsam Essen: Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung (Juni 2010)

gutessen consulting: Das gute Schulbuffet: Von der Idee zur Umsetzung - Praxis Leitfaden für alle, denen die Jause in der Schulpause am Herzen liegt (2. Auflage 2008)

Netzwerk „Gesunde Gemeinde“:Checkliste „Gesunde Schuljause“ für das Schuljahr 2010/2011 (2010)

SIPCAN: Leitfaden zur Pausenverpflegung für Schulen und Buffetbetriebe (2010)

www.bmg.gv.at

Die Leitlinie ist eine Empfehlung des Bundesministeriums für Gesundheit zur gesundheitsförderlichen Angebotsgestaltung in Schulbuffets.