

# Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung im Setting Volksschule

9. Symposium zu Kinder- und Jugendgesundheit  
Wien, 12. Oktober 2022

Mag.<sup>a</sup> Christine Gelbmann  
[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)



 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 **SV** Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen

 **Österreichische  
Gesundheitskasse**

# „Richtig essen von Anfang an!“

## Ein nationales Gesundheitsförderungsprogramm

- im Jahr 2008 ins Leben gerufen
- zur Förderung einer gesunden Ernährung von Anfang an
- Zielgruppen
  - Schwangere & Stillende**
  - Kinder im Alter von 0 bis 10** und ihre Bezugspersonen
- Auftraggeber:innen
  - AGES GmbH, BMSGPK, DVSU, ÖGK (operative Umsetzung)

**Kooperation mit ÖGK im Bereich SCHULVERPFLEGUNG seit 2021**



# „Richtig essen von Anfang an!“

## Vielfältige Informations- und Beratungsangebote

**Bereits 1 Million Menschen erreicht!**



 **Nationale Empfehlungen**



 **Infomaterialien**

 **Bundesweite Koordination**



© igor stevanovic/Shutterstock.com

 **Fachkräfte-Fortbildungen**



© New Africa/Shutterstock.com

 **Eltern-Workshops**

 **Vernetzungstätigkeit**

 **Anfragenservice**

 **Wiss. Erhebungen**

**usw.**

# Gesunde Gemeinschaftsverpflegung (GV)

ist wichtiges politisches Ziel



Ziel 7 (Auszug): „Alle Menschen müssen Zugang zu hochwertigen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln erhalten.

Aus diesem Grund braucht es u.a. in Kindergärten, Schulen, Betrieben, Krankenhäusern und Seniorenheimen **gesundheitsförderliche Verpflegungsangebote.**“

[BMSGPK, 2022]



u.v.a.

# Stellenwert der Gemeinschaftsverpflegung (GV) & Besonderheiten des Settings Schule

**Triebfedern der GV:** Demografische Entwicklungen, gesellschaftlicher Wandel

- ↑ Singlehaushalte
- Beruf: ↑ Mobilität, ↑ Berufstätigkeit Frauen
- Veränderung „klassischer“ Mahlzeitenstrukturen

↑ ganztägig geführte Schulen

## Besonderheiten des Settings Schule:



© Inspiring/Shutterstock.com

- Zeitfenster: Kindheit bis Jugend, Schulpflicht
- Ernährungswissen vermitteln + durch attraktive, gesundheitsfördernde Verpflegungsangebote untermauern
- Gesundheitsfördernde GV kann zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beitragen

# Nachmittagsbetreuung in Österreich

## Statistik & Zahlen, Schuljahr 2020/21

- Im Schuljahr 2020/21 besuchten in Ö 347.531 Schüler:innen die **Volksschule**
  - davon nahmen 97.396 an der Nachmittagsbetreuung der Schule teil

→ entspricht: **28 %**



- Zusätzlich zur „schulischen Nachmittagsbetreuung“ übernehmen **Horte** oder andere altersgemischte Betreuungseinrichtungen die Betreuung am Nachmittag

– + 49.702 Kinder (6 – 9 Jahre)

→ **kombinierte Kinderbetreuungsquote: 42,6 %\***)

\*) gemessen an der gleichaltrigen Wohnbevölkerung

[STATISTIK AUSTRIA, 2021]

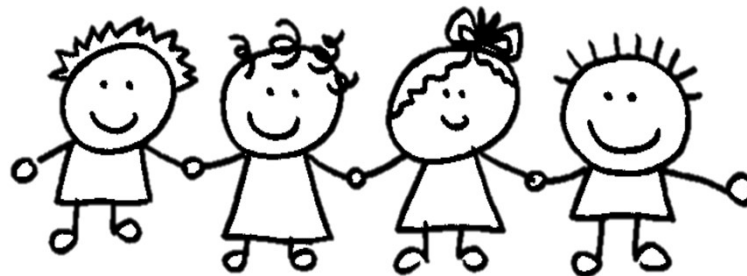
# Besonderheiten der Zielgruppe

## (Volks-)Schüler:innen als Kund:innen der GV

Bedarfsgerechte Ernährung  
für gesunde Entwicklung u.  
gesundes Wachstum

Höherer Bedarf an Nährstoffen  
im Vgl. zu Erwachsenen  
(bezogen auf Körpergewicht)

Körperliche u. geistige  
Leistungsfähigkeit



© AGES/Irene Wallisch

Freude am Essen  
wichtig

**Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!**

Kindgerechte Zubereitung u.  
Darreichung, altersangepasste  
Portionsgrößen

Ausbildung u. Prägung von  
Ernährungsgewohnheiten,  
Geschmackspräferenzen

etc.

# Verpflegungsangebote & -anbieter:innen

## Unterschiedlich von Schule zu Schule

Mittagessen



© WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com

- Gasthaus
- Catering
- Großküche
- Ortsansässiger Kiga...
- etc.

Automaten



© Inspiring/Shutterstock.com

- Externer Betrieb, z. B. Getränkehersteller, Buffetbetrieb
- Schulintern organisiert

Jause von zu Hause



© Natalia Klenova – stock.adobe.com

Schulbuffet



© AGES/Christine Gelbmann

- Klassisches Schulbuffet
- „Fliegender“ Händler, z. B. Bäckerei
- Unregelmäßiges Angebot, z. B. EV\*



# Nationale Empfehlungen für die Schulverpflegung



© HighwayStarz - stock.adobe.com



**Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen**

Ausführliche Begleitinformationen zur Checkliste für die Schulverpflegung



 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

**Leitlinie Schulbuffet**

Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen-  
und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets




**Aktuell in Überarbeitung**

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

**Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission**

Arbeitsgruppe: Gemeinschaftsverpflegung  
Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule  
einstimmige Annahme



**Checkliste mit Anforderungen für die Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen**

Trifft in Ihrer Schule eine der folgenden Anforderungen zu, setzen Sie in der Spalte „Check“ ein Häkchen (✓)

**1 GRUNDSÄTZLICHES ZUR SCHULVERPFLEGUNG**

1.1 Verpflegungsangebote allgemein	Check
Anforderung	
Es gibt Mittagsverpflegung an der Schule bzw. die Möglichkeit in der näheren Umgebung in einer Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung Mittag zu essen.	
Die Mittagsverpflegung richtet sich nach den in Österreich vorhandenen Empfehlungen (Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule <sup>2</sup> bzw. Empfehlung des Bundeslandes, falls vorhanden und umfassender).	
Das Jausenangebot orientiert sich an der Leitlinie Schulbuffet <sup>1</sup> .	
Etwaig vorhandene Getränke- und Snackautomaten sind nach den Kriterien der Leitlinie Schulbuffet <sup>1</sup> befüllt.	
Entnahmestellen für Trinkwasser sind vorhanden (z. B. Waschbecken in der Klasse und Bereitstellung von Trinkbehältern, Trinkbrunnen in Speiseräumen oder Aula).	
Erlaubnis und Motivation im Unterricht Wasser zu trinken.	


sowie eigene Kriterien in manchen Bundesländern

# Verhältnisorientierte Maßnahmen

zielen auf die Veränderung von (Lebens-)Verhältnissen & Strukturen

**Beispiel:** Lebensmittelbasierte Mindestanforderungen für Mittagessen, Jause etc.

*Auszug: Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule (NEK-Empfehlung)*

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit (in 20 Verpflegungstagen)	Beispiele	Zubereitungsempfehlung
<b>Gemüse und/oder Salate</b> 	Mindestens 20 x  <b>Davon:</b> Mindestens 8 x Rohkost bzw. Salat	Gemüsecremesuppe, Gemüselasagne...  Gurkensalat, Rote Rübensalat...	Nährstoffschonend und fettarm (z. B. Dampfgaren)  Dressings selbst zubereiten

[vgl. BMSGPK, 2020]

## Weitere Beispiele:

- Gestaltung des Speiseraums und der Essenssituation
- Altersgerechte Bezeichnung der Speisen
- Verpflichtende Bio-Quote
- Schaffung von Strukturen, z. B. Installation Verpflegungsteam

# Verhaltensorientierte Maßnahmen

zielen auf die Veränderung des individuellen Verhaltens



© Sunny studio/Shutterstock.com



© Sunny studio/Shutterstock.com

- = **Mehr** als die Integration des Themas Ernährung in den Unterricht
- Vielfältige Möglichkeiten & unterschiedliche Zielgruppen:
  - Thema Ernährung fächerübergreifend behandeln
  - unterschiedliche Sinne ansprechen
  - „außerschulische“ Erfahrungen/Erlebnisse
  - Medienkompetenz stärken
  - Einbindung von Eltern, z. B. Gesunde Jause, Getränke
  - Weiterbildungsmöglichkeiten für Personal, das mit dem Thema Verpflegung betraut ist

# Nudging wirkt

## Die „günstige“ Entscheidung fällt unbewusst leichter

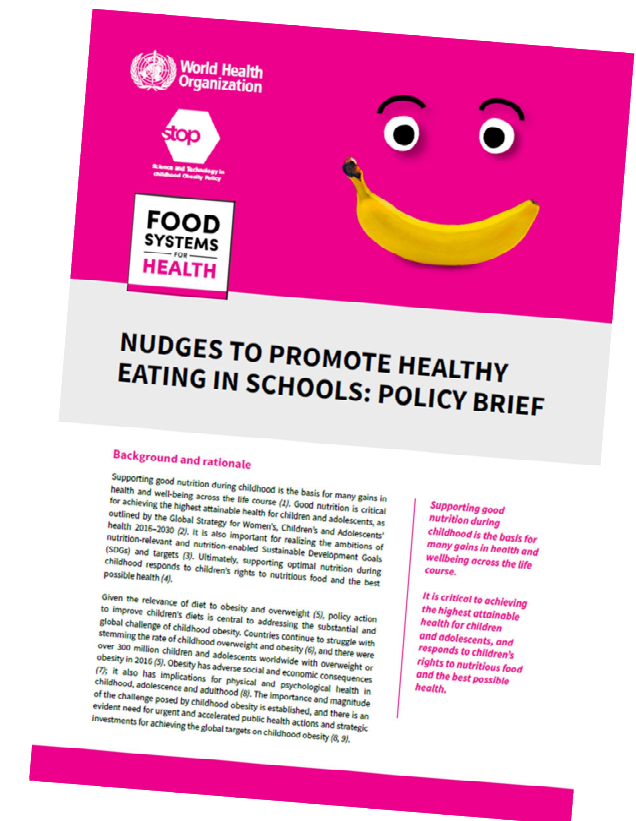
### Systematischer Review

### *Using Nudges to Promote Healthy Food Choices in the School Dining Room*



© WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

- Positive Auswirkungen auf die **Speisenauswahl** von Kindern (n = 17 Studien)
- 11 Studien: signifikante Verbesserung des **Verzehrs günstiger Lebensmittel bzw. Speisen**, v. a. durch folgende Maßnahmen:
  - Änderung der Servierreihenfolge
  - Erhöhung der Attraktivität u. Verfügbarkeit gesunder Optionen
  - Erhöhung der Vielfalt
  - attraktive Kennzeichnung der Ziellebensmittel



# Literatur

- Adam S, Pfannes U, Rossi CD. Nudging in Ernährungsberatung und Gemeinschaftsgastronomie. Zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention. Ernährung im Fokus 2019; 4:326-331.
- BMSGPK (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz). Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule. 2020. [https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:9528c2f6-a8f0-41f5-bf6b-676cd2b4c397/%C3%96sterreichische%20Empfehlung%20f%C3%BCr%20das%20Mittagessen%20in%20der%20Schule\\_BMSGPK%20CD.pdf](https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:9528c2f6-a8f0-41f5-bf6b-676cd2b4c397/%C3%96sterreichische%20Empfehlung%20f%C3%BCr%20das%20Mittagessen%20in%20der%20Schule_BMSGPK%20CD.pdf)
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit). Leitlinie Schulbuffet – Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets. Auflage 2015. [https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:f50ed732-0bcb-49f5-9a70-6346b07d8e9d/leitlinie\\_schulbuffet\\_20150619.pdf](https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:f50ed732-0bcb-49f5-9a70-6346b07d8e9d/leitlinie_schulbuffet_20150619.pdf)
- Bundesgesetz vom 13. Juli 1955, betreffend die Grundsätze für die Errichtung, Erhaltung und Auflassung der öffentlichen Pflichtschulen (Pflichtschulerhaltungs-Grundsatzgesetz), BGBl. Nr. 163/1955. <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009231>
- Earl L, Lalli GS. Healthy meals, better learners? Debating the focus of school food policy in England. British Journal of Sociology of Education 2020; 41(4): 476-89.
- Kroke A, Jansen C, Depa J, Sladkova V, Buyken A. Public Health Nutrition-Perspektiven auf das Handlungsfeld Schule. Ernährungs Umschau 2020; 1:M32-39.
- Marcano-Olivier MI, Horne PJ, Viktor S, Erjavec M. Using Nudges to Promote Healthy Food Choices in the School Dining Room: A Systematic Review of Previous Investigations. J School Health 2020; 90: 143-157.
- Parnham JC, Chang K, Millett C, Laverty AA, von Hinke S, Pearson-Stuttard J, de Vocht F, White M, Vamos EP. The Impact of the Universal Infant Free School Meal Policy on Dietary Quality in English and Scottish Primary School Children: Evaluation of a Natural Experiment. Nutrients 2022; 14(8): 1602.
- Pfefferle H, Hagspihl S, Clausen K. Gemeinschaftsverpflegung in Deutschland – Stellenwert und Strukturen. Ernährungs Umschau 2021; 8: M470-83.
- REVAN. Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen – Ausführliche Begleitinformationen zur Checkliste für die Schulverpflegung 2021b. [https://www.richtigessenvonanfangen.at/download/0/0/4be46c703955c365e781857b09bdf9ecdaa8efc7/fileadmin/Redakteure\\_REVAN/user\\_upload/REVAN\\_Checkliste\\_Schulverpflegung\\_Begleitdokument\\_BF\\_08\\_2021\\_final.pdf](https://www.richtigessenvonanfangen.at/download/0/0/4be46c703955c365e781857b09bdf9ecdaa8efc7/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/REVAN_Checkliste_Schulverpflegung_Begleitdokument_BF_08_2021_final.pdf)
- STATISTIK AUSTRIA. Schulstatistik 2020/21: Schüler:innen. 2021. <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bildung/schulbesuch/schuelerinnen>
- WHO (World Health Organization). Nudges to promote healthy eating in schools: policy brief. 2022. <https://www.stopchildobesity.eu/wp-content/uploads/2022/06/9789240051300-eng.pdf>



# Von der Theorie in die Praxis...



 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen



**Österreichische**  
**Gesundheitskasse**

# Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung im Setting Volksschule

Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health,  
Veronika Klinger, Diätologin



12.10.2022

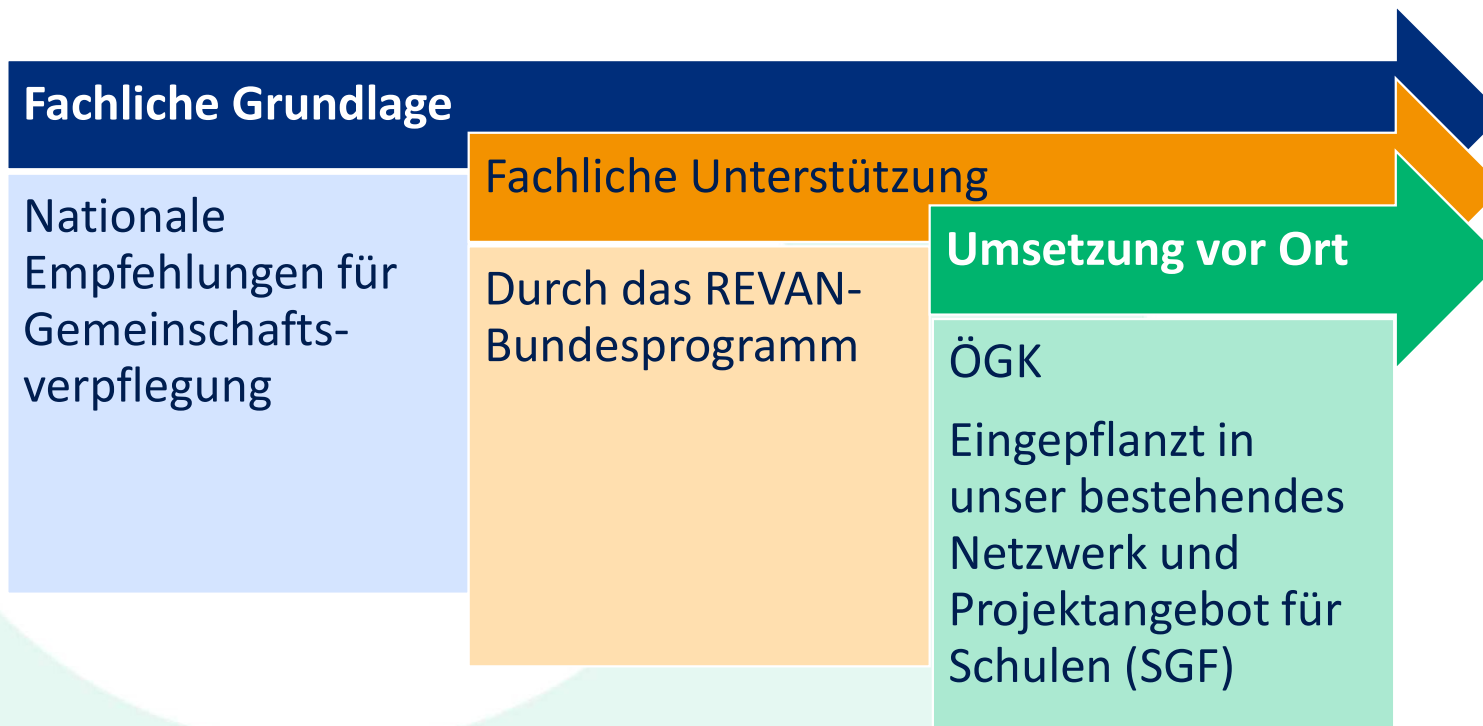
## Von den Grundlagen zur Praxisanwendung

Wie kommt das gesunde Essen ins Kind?





## Bauen auf einer fachlich stabilen Basis



# Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health

## Themenfelder

Lebenswelten, Daten und Evidenz

Lebensstile

Gesundheitsförderung in Lebensphasen

Prävention

Impfprogramme, Wissenschafts-basierung und Methodenkompetenz

- Kinderkrippe/-garten
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Verein
- **Schulische Gesundheitsförderung**
- usw.

Psyche

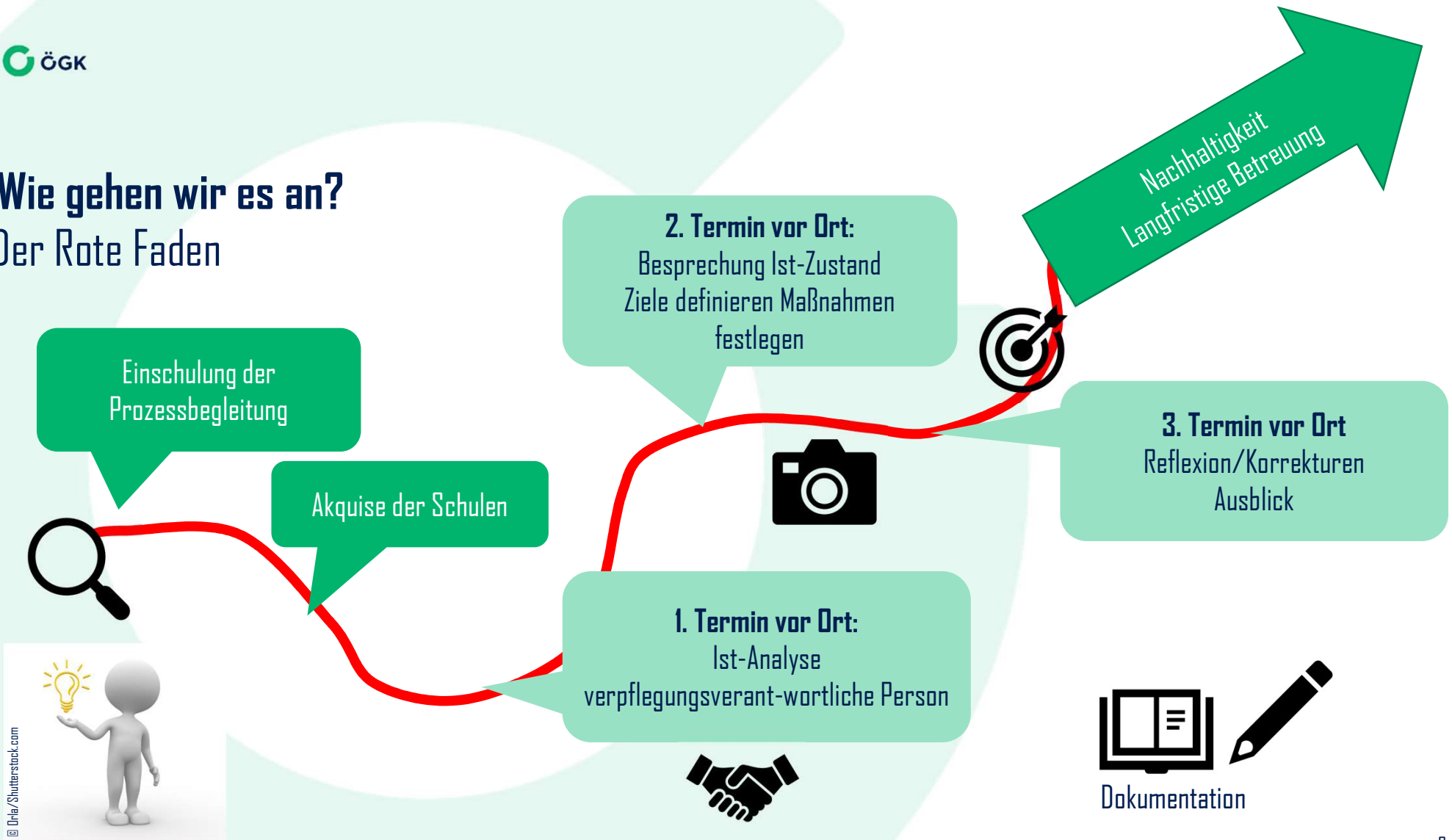
Bewegung

Ernährung

**Mosaikstein:**  
„Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung im Setting Volksschule“

# Wie gehen wir es an?

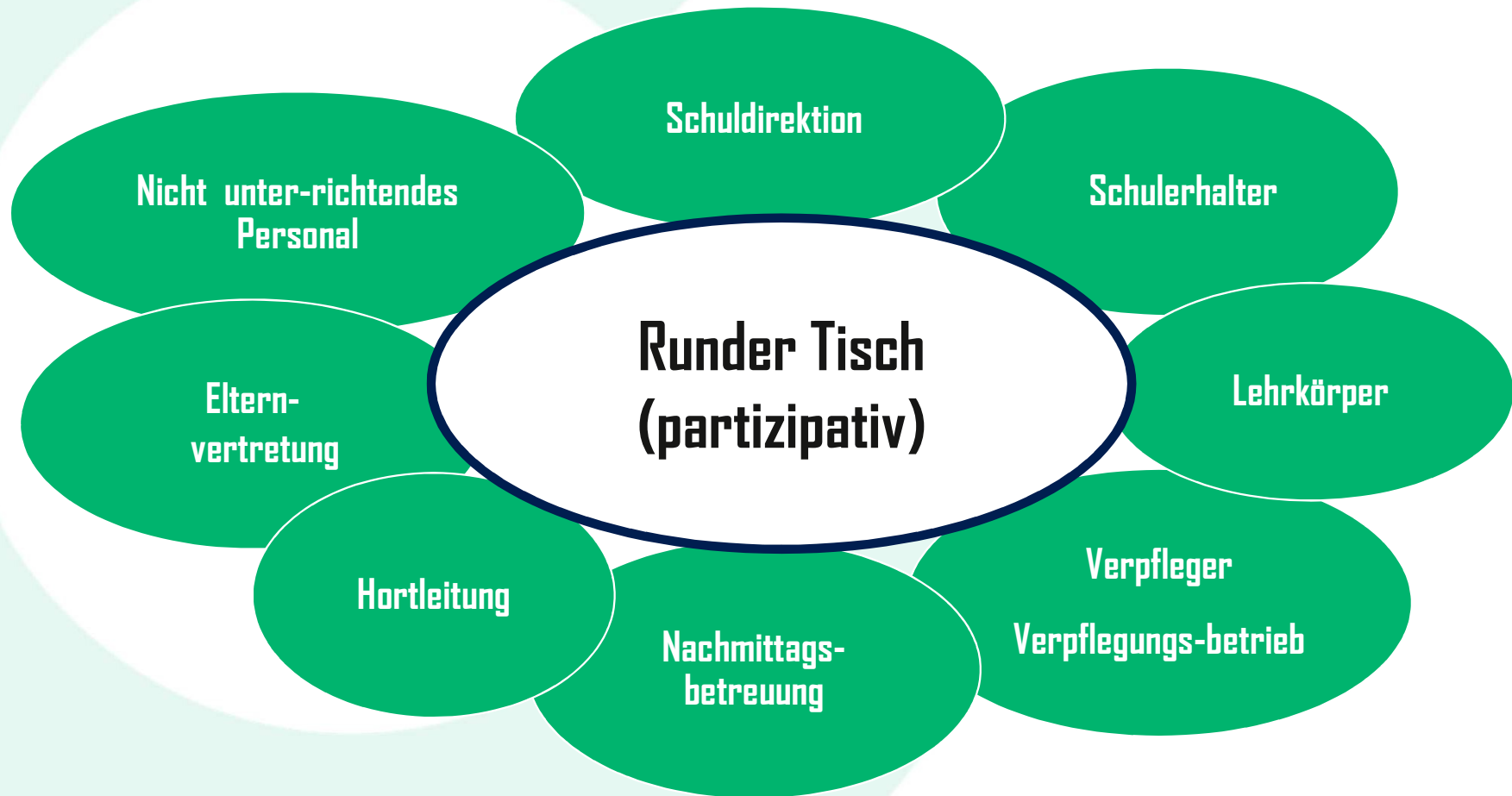
## Der Rote Faden



© Daria/Shutterstock.com



## Bunte Projektgruppe



## Bunte Bedürfniswelt

Sicherung eines Angebotes,  
Einhaltung von Ernährungsempfehlungen,  
Zufriedenheit,  
Kostenfreundlichkeit...

Politik

Verpfleger

Wirtschaftlichkeit, Raumangebot,  
Budget, Zeitaufwand, Personal,  
Logistik, Hygienevorschriften...

Runder Tisch  
(partizipativ)

Eltern

Schule

Problemlose Abwicklung, wenig  
Schmutz und Unordnung,  
geringer Aufwand, Möglichkeit  
zum Warmhalten, Hygiene...

Schüler/innen  
Pädagog/innen

Es soll MEINEM Kind schmecken,  
gesund sein, leistbar, Bio,  
Rücksicht auf Abneigungen,  
Unverträglichkeiten...

Es soll MIR schmecken, Leistbarkeit,  
beliebte Zutaten, angenehme  
Essatmosphäre...

## Kernziele nicht aus den Augen verlieren

### Ziel

- Prozessbegleitung mit Fokus auf Ernährung
- Ressourcen bündeln und Synergien finden
- Angebote schaffen, wo tatsächlich Bedarf besteht
- Nachhaltige Betreuung (Ziel ÖGK: Einbettung in die bundesweite SGF)

### Nicht-Ziel

- Aufbau von Parallelstrukturen oder Konkurrenz zu den bestehenden Angeboten
- Planung von Ausspeisung, Einkauf mit der Schule, Suche nach Verpflegern, ...

## Wo ist der Bedarf?

**Gemeinschaftsverpflegung**

**Schulfrühstück**

**Mittagessen**

**Getränke-/Snackautomaten**

**Jausenbuffet**

**„Fliegende Händler“**

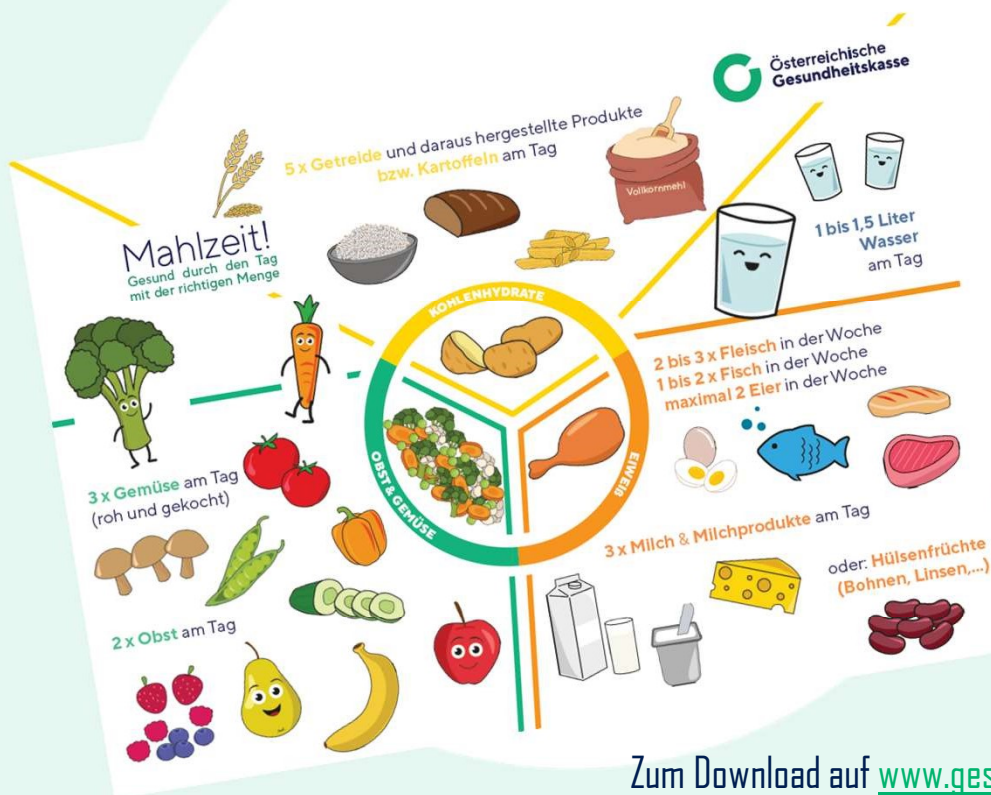
## Positives in den Vordergrund (Beispiel Mittagessen)



- Vermittelt ohne viele Worte, wie gesunde Ernährung aussieht und gut schmeckt
- Verbessert die Konzentration
- Günstiges Essverhalten kann nebenbei trainiert werden
- Trägt zur Adipositasprävention bei
- Stärkt das Gemeinschaftsgefühl
- Gemeinsames Essen als soziales Lernen
- Gelebte Chancengerechtigkeit
- Entlastung der Eltern
- Möglichkeit zur Erweiterung der „akzeptierten Speisen“
- ...



# Vielseitige Materialien der ÖGK Unser Kinder-Mahlzeitenteller



## Portionsgrößen

Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht	
		4-6 Jahre	7-10 Jahre
<b>Getränke</b>	1 bis 1,5 Liter	1 Glas: 200 ml 1 Tasse: 180 ml	1 Glas: 200 ml 1 Tasse: 180 ml
<b>Obst und Gemüse</b>	3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 1 Port.	Gemüse gegart: 110 g Rohkost: 60 g Salat: 40 g Hülsenfrüchte: 70 g gekocht Obst: 60 g	Gemüse gegart: 130 g Rohkost: 70 g Salat: 50 g Hülsenfrüchte: 80 g gekocht Obst: 70 g
<b>Kohlenhydrate</b>	5 Portionen (Rohgewicht) 1 Port.	Brot/Gebäck: 40 g Müsl/Flocken: 40 g Reis: 120 g gekocht Nudeln: 150 g gekocht Kartoffeln: 130 g Vollkorn bevorzugen	Brot/Gebäck: 50 g Müsl/Flocken: 50 g Reis: 150 g gekocht Nudeln: 180 g gekocht Kartoffeln: 140 g Vollkorn bevorzugen
<b>Eiweiß</b>	3 Portionen 1 Port.   1 Port. 1 Portion (Rohgewicht) 1 Port.	Milch, Sojadrink: 125 ml (Soja-)Joghurt: 100 ml Topfen, Hüttenkäse: 50 g Käse: 20 g Fisch: 60 g Fleisch: 60 g Wurstwaren: 60 g Tofu, Seitan und Lupinen-Produkte: 60 g	Milch, Sojadrink: 150 ml (Soja-)Joghurt: 110 ml Topfen, Hüttenkäse: 60 g Käse: 30 g Fisch: 70 g Fleisch: 70 g Wurstwaren: 70 g Ei: 1 Stk. Tofu, Seitan und Lupinen-Produkte: 70 g
<b>Fette</b>	5 Portionen 1 Port.	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 TL Butter, Margarine: sparsam Nüsse/Samen: 1 TL	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 TL Butter, Margarine: sparsam Nüsse/Samen: 1 TL
<b>Snacks</b>	Mit Maß genießen 1 Port.	130 bis 140 kcal	150 bis 170 kcal

## Tagesbeispiel

**Frühstück**  
Haferflockenmüsli mit Joghurt und Obst

**Jause**  
Doppeldeckerbrot mit Käse und Gemüsesticks

**Mittag**  
Spaghetti Bolognese mit Salat

**Nachmittagsjause**  
Obst

**Abendessen**  
Linsensuppe mit einer Scheibe Brot und Gemüse

Und immer viel Wasser trinken!

Die Portionsgrößen beziehen sich auf gesunde Kinder und können je nach Geschlecht, Größe, österreichischen Ernährungsempfehlungen variieren. Die Daten basieren auf den

Zum Download auf [www.gesundheitskasse](http://www.gesundheitskasse)