



Informationen rund um Essen und Trinken (in der Schule)



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg

- Wurde am 01.09.2009 bei der HAG eingerichtet.
- Bis 31.08.2017 finanziert aus Mitteln des BMEL
und Mitteln der HH:
 - Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz
 - Behörde für Schule und Berufsbildung
 - Behörde für Wirtschaft, Verkehr und Innovation
- Ab 01.09.2017 finanziert aus Landesmitteln.

Ziele und Aufgaben der VSSV HH

- Fachliche Unterstützung der beteiligten Behörden
- Zentrale Anlaufstelle
- Vernetzung aller Beteiligten in der Schulverpflegung
- Bietet eine Informations-, Kommunikations- und Unterstützungsstruktur
- Berät bei der Umsetzung einer guten Schulverpflegung

Beteiligte in der Schulverpflegung



Essen und Trinken

- 5 W`s: wo, was, wann, wie viel, mit wem
- 3 – 5 Mahlzeiten am Tag
- Wir treffen täglich rund 200 Entscheidungen zum Essen und Trinken!
- 100.000 Mahlzeiten / Fünfzigjährige*r

Ernährung - ein wichtiges Thema

- Über 50 % der Erwachsene in Deutschland haben Übergewicht, jeder vierte ist adipös
- 15 % der Kinder sind übergewichtig, 6 % adipös
- Tendenz steigend
- Adipositas ist lt. WHO eine Epidemie

- Folgen: Diabetes Typ II, Bluthochdruck,
- 17 Mrd. Folgekosten pro Jahr in Deutschland

Kindergesundheit in HH

- **Frühstück:** Jede/r dritte 15-Jährige frühstückt an Schultagen überhaupt nicht
- **Obst- und Gemüsekonsum:** Obst mehrmals in der Woche (d. h. fünf Mal oder öfter) verzehren 57 % der Mädchen und 45 % der Jungen.
Mit steigendem Alter nimmt der Obstkonsum bei Jungen ab.
Für den Gemüsekonsum zeigt sich ein ähnliches Muster:
Mädchen essen mehr Gemüse als Jungen und mit zunehmendem Alter nimmt der Gemüseverzehr ab.
- **Fast-Food-Konsum:** Nur jede/r zehnte Befragte ist kein Fast Food

Quelle: Gesundheits- und Lebenslagen 11 bis 15-jähriger Kinder und Jugendlicher in Hamburg

Schulanfänger*innen in HH

- Über 10 % der Schulanfänger*innen sind übergewichtig
- Über 8 % sind untergewichtig

„Ein gesunder Lebensstil, eine gesunde, kalorisch angemessene Ernährung und ausreichend gesundheitsfördernde Bewegung sind im Prinzip für alle Kinder wichtig.“

Quelle: Gesundheit Hamburger Kinder im Einschulungsalter, BGV, 2015

Anzahl der Mahlzeiten/Tag

- 3 -5 /Tag
- „ideale Verteilung“:
 1. Frühstück = 25 %
 2. Frühstück = 10 %
 3. Mittagessen = 30 %
 4. Nachmittag = 10 %
 5. Abendessen = 25 %
- Kein „Dauer-Snacking“!

Reizthema Frühstück

- (Vollkorn-)Getreideprodukt, Milch/-produkt, Obst, Getränk
- Auffüllen der Energiereserven
- Verbessert die mentale Fitness, kognitiven Fähigkeiten
- Weniger gestresst, seltener hyperaktiv

Schule und Essen

- Hamburg ist Ganztagschulstandort: Alle staatlichen allgemeinbildenden Schulen haben Ganztagsangebote
- Von 5 Mahlzeiten am Tag finden 2-3 in der Schule statt
- Verlagerung von Aufgaben aus der Familie in die Schulen

Essen und Trinken in der Schule - Rahmenbedingungen

- Küchentyp
- Räumlichkeiten
- Ausgabesystem
- Organisation der Essenszeiten
- Wer ist zuständig?

 Schule entscheidet sich für den
passenden Caterer

DGE-Qualitätsstandard

- im Auftrag des BMEL
- Anpassungen und Aktualisierungen
- Gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot in der Schule
- Instrument zur Hilfestellung bei der Umsetzung eines ausgewogenen Verpflegungsangebots

DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung

Inhalt

1. Hintergründe und Ziele
2. Gestaltung der Verpflegung
3. Rahmenbedingungen in Schulen
4. Rahmenbedingungen für die Verpflegung
5. Nachhaltigkeit
6. Zertifizierung
7. Weiterführende Informationen



2 Gestaltung der Verpflegung

2.3 Mittagsverpflegung

2.3.1 Lebensmittelauswahl

2.3.2 Speisenplanung

2.4 Speisenherstellung

2.4.1 Zubereitung

2.4.2 Warmhaltezeiten und Temperaturen

2.4.3 Sensorik

Häufigkeiten für die Mittagsmahlzeiten in einer Woche (5-Tage)

- täglich Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln; davon mind. 1x Vollkornprodukte und max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
- täglich Gemüse, davon mind. 2 x Rohkost oder Salat
- mind. 2 x Obst
- mind. 2 x Milch oder Milchprodukte
- max. 2 x Fleisch/Wurst, davon mind. 1 x mageres Muskelfleisch
- mind. 1 x Seefisch, alle 14 Tage fettreicher Seefisch
- täglich Trink- oder Mineralwasser

Checkliste Schulverpflegung

■ Schule + Essen = Note 1-Zertifizierung

Qualitätsbereich Lebensmittel: Mittagsverpflegung	erfüllt	nicht erfüllt
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln		
20 x Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln		
davon:		
mind. 4 x Vollkornprodukte		
max. 4 x Kartoffelerzeugnisse		
Reis: Parboiled Reis oder Naturreis		
Gemüse und Salat		
20 x Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte oder Salat		
davon: mind. 8 x Rohkost oder Salat		
Obst		
Mind. 8 x Obst		
Obst: frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz		
Milch und Milchprodukte		

Checkliste Schulverpflegung

Qualitätsbereich Speisenplanung & -herstellung		
Speisenplanung		
Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen		
Täglich ist ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht im Angebot		
Saisonales Angebot wird bevorzugt		
Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt		
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten		
Bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien ist die Teilnahme möglich		
Wünsche und Anregungen der Tischgäste sind berücksichtigt		

Checkliste Schulverpflegung

Speisenherstellung		
Auf fettarme Zubereitung wird geachtet		
Max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte		
Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet		
Frische oder tiefgekühlte Kräuter werden bevorzugt		
Jodsalz wird verwendet, sparsam salzen		
Zucker wird sparsam verwendet		
Kurze Warmhaltezeiten werden eingehalten, Warmhaltezeiten für alle Komponenten max. 3 Stunden		
Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7 °C		
Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 65 °C		
Gestaltung des Speisepfandes		

Zwischenverpflegung



Snacks an weiterführenden Schulen



www.schuleplussessen.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung

Wie geht „Gesunde Ernährung“?

- Vermittlung von „Ernährungs-Wissen“ in Elternhaus und Kita/Schule
- Lernen am Vorbild
- Lernen durch Tun
- Gute Entscheidungsrahmen gestalten

Kontakt

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg

Silke Bornhöft

c/o Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung e.V.

Hammerbrookstr. 73 | 20097 Hamburg

Tel: 040 288034-27

silke.bornhoeft@hag-gesundheit.de

www.hag-vernetzungsstelle.de