

Was ist gut? Kriterien für ein gutes Schulbuffet aus ernährungsphysiologischer und organisatorischer Sicht

Rosemarie Zehetgruber
gutessen consulting

Ernährung & Gesundheit



gutessen consulting



Abb.: gutessen consulting

Übergewicht/Adipositas

20,2% der Buben, 17,7 % der Mädchen
der 6 bis 14-jährige sind übergewichtig
(rd. 40% davon adipös)

*Österr. Feldstudie zur Erhebung der Prävalenz von Übergewicht bei
6-14-jährigen, ÖGK, Sep. 2007*

Bei den 10 bis 17-Jährigen sind es 24,9%
Trend: Jedes Jahr +1% aller Kinder

Österr. Adipositasbericht 2006

Stigmatisierung, Folgekrankheiten:

Diabetes mellitus Typ II, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-
erkrankungen, orthopäd. Erkrankungen

European Childhood Obesity Group

**Wer als Kind oder Jugendlicher übergewichtig ist,
ist dies mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter.**

Ernährung & Gesundheit



gutessen consulting

Hauptursachen:

Bewegungsmangel

TV, Computer, Schule,...

Ernährungsverhalten

Veränderte Essgewohnheiten in den Haushalten
(Zeitbudget, Mahlzeitenmuster, Produktangebote)

Werbekampagnen für zucker- und

fettreiche Lebensmittel

Verbraucherzentrale Bundesverband, 2007

Schule bekommt zunehmend Verantwortung für die Verpflegung:

80 % der Eltern wünschen/fordern eine gesunde Jause in Schulen

6 von 10 Befragten wollen Bio am Schulbuffet

Quelle: "Österreichs große Ernährungsstudie 2015", market-Institut, Juni 2006

Ernährung & Gesundheit



gutessen consulting

Häufige beobachtbare Folgen ungünstigen Ess- und Trinkverhaltens:

Einschränkungen der schulischen

Leistungsfähigkeit

Konzentrationsschwäche und Müdigkeit

Postprandiale Müdigkeit

Zahnschäden

Psychische und physische Beein-

trächtigungen durch zu wenig Flüssigkeit

Essgewohnheiten - Ernährungsstatus



gutessen consulting

Lebensmittelverzehr in % der Empfehlung

(3-14jährige)

Fleisch, Wurst - 120%

Mehlspeisen, Süßigkeiten - 220%

21,8% täglich Limonaden

Milch, Milchprodukte - 71 %

Obst - 59 %

20,8% der 11-15j. - max. 1 x/Woche

nur 30,7% 1 x/Tag

Brot, Getreide - 55 %

Gemüse - 26%

35,2% der 11-15j. - max. 1 x/Woche

nur 16,2% 1 x/Tag , nur 5,7% mehrmals/Tag

Gesundheitsbericht Kinder & Jugendliche 2002, Österr. Ernährungsbericht 2003
HBSC-Studie 2006

Essgewohnheiten - Ernährungsstatus



gutessen consulting



Abb.: gutessen consulting

- erhöhter Fettverzehr/Zusammensetzung
- Kohlenhydrat-Aufnahme knapp unter den DACH-Empfehlungen, ca. 50% und mehr davon: Zucker
- geringe Ballaststoffzufuhr
- erhöhter Cholesterinkonsum
- tw. zu geringe Zufuhr von Vit. A bzw. β -Carotin, Folsäure, Vit. C, D, Fe, Ca, J, Mg, Zn

Österr. Ernährungsbericht, 2003

Essgewohnheiten - Ernährungsstatus



gutessen consulting

30 bis 40 % der Pflichtschulkinder
kommen ohne Frühstück in die Schule.

Fast 25 % trinken selten oder nie
in der Schule.

Gesundheitsbericht Kinder & Jugendliche 2002,
Österr. Ernährungsbericht 2003, Wiener Ernährungsbericht 2004

Je unregelmäßiger, desto übergewichtiger: Kinder & Jugendliche, die auf Hauptmahlzeiten verzichten, greifen öfter zu zucker- und fettreichen Snacks.

Schuljause steuert



gutessen consulting

Aufmerksamkeit &
Konzentrationsfähigkeit
Geschmacksbildung
Prävention (Schutzfaktoren)
Kultur, Integration

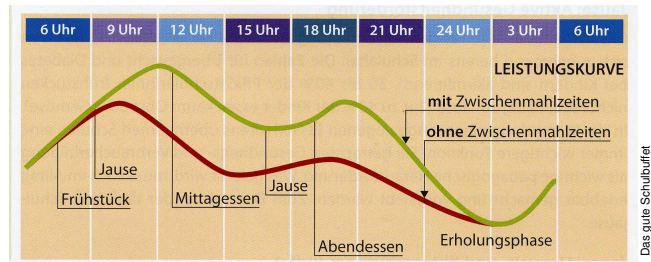
**Kinder dürfen entscheiden was sie zur Pause
essen wollen – sie können aber die Zusammenhänge
nicht ermessen.**

Schuljause steuert



gutessen consulting

Die Tagesleistung schwankt - je nach Blutzuckerspiegel.
Je länger die letzte Mahlzeit aus ist, desto geringer die Leistungsfähigkeit.



**Geistige Leistungen reagieren sensibel auf Veränderung der Nährstoffzufuhr!
Verzicht auf Frühstück/Jause hatte zur Folge, dass Tests zum Kurzzeitgedächtnis langsamer und mit mehr Fehlern bewältigt wurden. Auch Seh-, Sprach- und Rechentests fielen schlechter aus.**

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Kersting Mathilde

Was ist gut? Richtlinien



gutessen consulting



Abb: gutessen consulting

Angepasste Energiemenge

Getreidebaustein
Obst-/Gemüsebaustein
Milchbaustein
Getränkebaustein

ausreichend Schutzfaktoren
(Ballaststoffe, Antioxidantien,
sek. Pflanzenstoffe)

Was ist gut?



gutessen consulting

Angepasste Energiemenge?

Schokocroissant & Kakaomilch
> 500 kcal

gefülltes Laugencroissant & Eistee
> 690 kcal

Pizzaschnitte "Cardinale"
rd. 500 kcal

Was ist gut?



gutessen consulting

1 Semmel
3 Sch. Extra

60 g Gummi-
nascherei

Nährwerte:

350 kcal
9 g Fett (0,7 g MUF)
58,5 g KH (31 g Zucker)
1,3 g Ballaststoffe
30,8 mg Ca
2,2 mg

1 Sesam-Weckerl (tw. VK)
2 Scheiben Schinken

1 Apfel

Nährwerte:

225 kcal
4,7 g Fett (1,7 g MUF - 243%)
35,1 g KH (13 g Zucker)
7,4 g Ballaststoffe (570%)
76 mg Ca (250%)
2,5 mg Fe (125%)

Das gute Schulbuffet



gutessen consulting



Abb: gutessen consulting

Sortiment
Ausschreibung - Bestbieter!

Rahmen: Ort/Zeitgestaltung/
Schulsponsoring

Schulleitbild/Schulkultur

**Das gute Schulbuffet -
Ein gemeinsames Ziel!**