



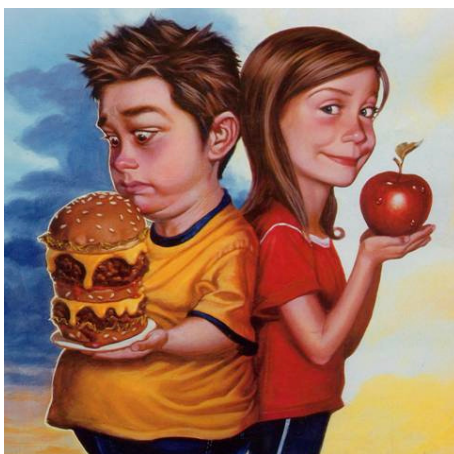
gutessen consulting

das gute Schulbuffet

gesund. biologisch. up to date.

**Karin Kaiblinger
Rosemarie Zehetgruber
www.gutessen.at**

Essen wirkt....



Quelle: Der Spiegel 4/07/2004



gutessen consulting

- ... schmeckt
- ... gibt Kraft
- ... macht schlau & aufnahmefähig
- ... schafft Identität & Zugehörigkeit
- ... strukturiert den Tag

„Erziehung ist zwecklos - Kinder machen einem doch alles nach“:

In Familien, wo die Eltern regelmäßig Obst und Gemüse essen, werden auch die Kinder mit einer Wahrscheinlichkeit von über 90 Prozent ebenfalls gerne dazu greifen.

Ernährungssituation von Kindern u. Jugendlichen



gutessen consulting

... Anstieg ernährungsabhängiger Erkrankungen

... Anstieg der Prävalenz von Übergewicht/Adipositas

jedes 5. Wiener Kind zwischen 0,5 und 10 Jahre ist übergewichtig.

bei den 10 bis 17-Jährigen sind es sogar 24,9%

Trend: Jedes Jahr zusätzlich 1% aller Kinder

Quellen: 1. Österr. Adipositasbericht 2006, Kiefer/Institut für Sozialmedizin der med. Universität Wien

... frühe Manifestation von Folgekrankheiten

Diabetes, hoher Blutdruck, Herzprobleme, Verkalkung, Knochenschäden, psychisches Leid

Quelle: European Childhood Obesity Group



Ernährungsgewohnheiten...



gutessen consulting



Wer mind. 2 "richtige" Mahlzeiten/Tag isst, ist wesentlich besser mit Vitaminen, Kalzium und Eisen versorgt.

Tägl. Aufnahme der VS-Kinder in % der Empfehlungen:

- Fleisch, Wurst** - 260%
- Mehlspeisen, **Süßigkeiten** - 117%
- Milch**, Milchprodukte - 71 %
- Obst** - 59 %
- 42% der 6-14 Jährigen essen nahezu KEIN Obst
- Brot, Getreide** - 55 %
- Gemüse** - 44%

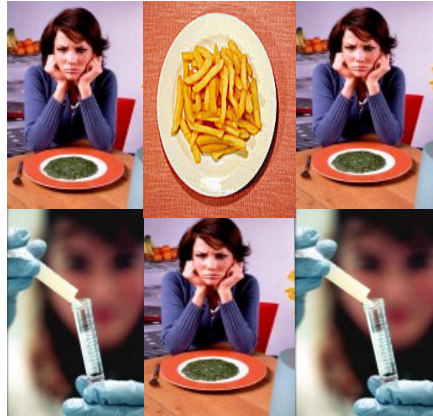
- 30-40% der Wiener Pflichtschulkinder verzichtet häufig auf das Frühstück

Quellen: DONALD-Studie, Gesundheitsbericht Kinder & Jugendliche 2002, Ernährungsbericht 2003, Wiener Ernährungsbericht 2004

Schwachstellen bei Kindern & Jugendlichen



gutessen consulting



- erhöhter **Fett**verzehr
- Kohlenhydrat-Aufnahme knapp unter den DACH-Empfehlungen, **ca. 50%** und mehr davon: **Zucker!!!** (2-3 x mehr als empfohlen)
- geringe **Ballaststoff**zufuhr
- erhöhter Cholesterinkonsum
- geringe Zufuhr von Vit. A bzw. β -Carotin, Folsäure, Vit. C, D
- wenig Fe, Ca, J, Mg, Zink

Quelle: Österr. Ernährungsbericht, 2003

Jause für schlaue Köpfe



gutessen consulting

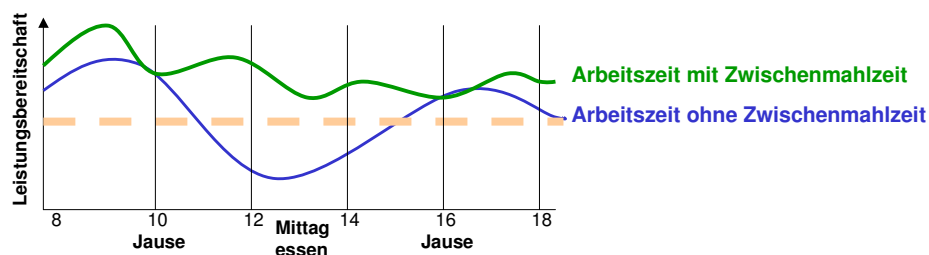
Die Tagesleistung schwankt - je nach Blutzuckerspiegel.

Geistige Leistungen reagieren sensibel auf Veränderung der Nährstoffzufuhr! (**Wasser!**, **hochmolekulare Kohlenhydrate!**)

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.

Quelle: Einfluss des Frühstücks auf kognitive bzw. schulische Leistungen von Kindern/Jugendlichen
Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Kersting Mathilde



Die Jause steuert/beeinflusst



gutessen consulting



- Aufmerksamkeit & Konzentrationsfähigkeit
- Geschmacksbildung
- Nährstoffversorgung
- Prävention
- Kultur, Integration
- Kenntnisse, Fertigkeiten

2/3 unserer Nahrung kommt aus der Industrie - 10.000 neue Artikel jährlich am Markt
Fertigeschmacker/Geschmacksverarmung

Der Rahmen:



gutessen consulting



Pausengestaltung - Zeit zum Essen/Trinken/Klo gehen/toben...

Gestaltung des Buffets/Ort

Monetäres: Schulwerbungen, Sponsoring

Positives Schulklima/Vorbildwirkung

Ernährungserziehung



gutessen consulting

•Das Wissen über eine bedarfsgerechte Ernährung steigt.

•Die Umsetzung in die Praxis lässt aber zu wünschen übrig.

•Für die Schule heißt das:
Es greift zu kurz, Ernährung nur im Rahmen des Unterrichts oder in Projekten zu behandeln. Was gelernt wird, muss auch im Alltag erlebbar gemacht und vorgelebt werden, zum Beispiel bei der tagtäglichen Versorgung in der Schule.

Am Schulbuffet!



Was wünschen Eltern/ PädagogInnen



gutessen consulting

... 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





Naked Chef
Jamie Oliver auf Kreuzzug für schlanke Kinder

Der britische TV-Koch-Guru Jamie Oliver macht sich für gesunde und gute Schulmahlzeiten stark, denn bereits jedes fünfte Schulkind ist zu dick. In Österreich ist die Lage noch



Die Krone, 09.06

Bio-Burger statt Süßes in den Schulbuffets

Immer mehr dicke Kinder trinken die Schulbank. Schuld sind laut Ernährungsexperten nicht zuletzt ungesunde tägliche Insa wieder gesünder machen.

Markus Feketehofer

Lin/Wien – Wurstbrot, Schokoweg und dazu ein Softdrink – so sehen heute oft die kulinarischen Pausenfüller von Schülern aus. Manusklassisch gesunde Insa hat längst angedeutet die Abwärtstrend an den diversen Schulbuffets liegen aber Ernährungswissenschaftlern schwer im Magen.

In der Schule steht das Lernen im Vordergrund, dass die Basis dafür eine gesunde Ernährung ist, wird oft unterschätzt, erläutert die Wiener Ernährungswissenschaftlerin Rosmarie Zehetgraber. 20 Prozent des täglichen Energiebedarfs verbraucht das Gehirn. „Da muss entsprechend gutes Futter angeliefert werden“, ist die Expertin.

Doch im Alltag werden viele Kinder bereits ohne Frühstück und Haus gebacken, und die erste Mahlzeit am Morgen „das sogenannte Schulkorn“. Die Folgen dieser Fehlerkennung sind alarmierend: Laut jüngsten Zahlen des Instituts für Ernährungswissenschaften an der WU Wien, ist die Hälfte der Kinder zwischen drei und zehn Jahren übergewichtig, indes zweieinhalb davon bereits adipös.

Dieser Trendentwicklung will man jetzt mit der Aktion „Das gute Schulbuffet“ entgegenwirken. Der Start schied im Juli 2014. Mithrasch mit einem Ernährungsexperten für Lehrer, Eltern und Buffet-Betreiber in Wien.

Kein Lehrer-Leberkäse

„Es kann nicht nur was ändern, wenn alle im selben Boot sitzen. Wenn der Lehrer mit der Leberkäse-Semmel an den Schülern vorbeigeht, werden sie sich kaum von einem Käse-Brötchen, einem überbacken können“, so Zehetgraber. Stattdessen wurde jetzt ein spezieller Leitfaden, der ab September allen Schulen überreicht wird. Angestrichelt sind darin wichtige Kriterien für ein gesundes Schulbuffet. Dass ebenfalls Vegi-Bio-Burger oder Gemüse-Snacks angeboten werden können, ist ebenfalls ein Punkt.



Die sind wieder ein Keks schadet sicherlich nicht. Doch die Buffets in den österreichischen Schulen haben meist nur allzu Süßes und viel zu Fett im Angebot.

Foto: Matthias Geyrhofer

Naschpalette dem Käsezen zieren, glaubt die Expertin nicht. „Es geht vor allem um die Aufmachung. Wenn eine Pizza wie Pizza aussieht, sieht der Vorkonsum darunter nicht“, glaubt Zehetgraber.

Auf RL-Ebene wird derzeit ein generelles Verbot zuckerhaltiger Getränke in Schulen überlegt. In Frankreich gibt es bereits eine Anwesenheitspflicht an Schulen. In England sollen ab dem kommenden Schuljahr nach einer Kampagne von Starbuck Jamie Oliver keine Süßigkeiten und Softdrinks mehr verkauft werden. In den USA stoppten Pepsi und Coca-Cola das Verbot an Schulen.

Standard, 05.06



„Verbringe nicht zu viel Zeit damit, ein Hindernis zu suchen - es könnte keines da sein!“

Franz Kafka

