

Übung

für die Auswahl einer optimalen Speisenabfolge

(Wochenspeiseplan Mittagessen bei einer 5-Tages-Woche)

Die folgende Unterlage ist im Zuge der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN entstanden und wird auch im Rahmen von Fortbildungen verwendet.

Hintergrund zur Übung:

- ✦ Manche Pädagoginnen und Pädagogen können aus einer größeren Anzahl an Speisen für die Mittagsverpflegung ihrer Schützlinge wählen.
- ✦ Mit ihrer Auswahl beeinflussen sie, ob das Angebot im Kindergarten oder beispielsweise in der Schule ein gesundheitsförderliches Angebot ist.
- ✦ Die Angebotsauswahl kann dabei aber herausfordernd sein.
- ✦ Mit dieser Unterlage kann die gesundheitsförderliche Angebotsauswahl geübt werden.
- ✦ Auch (angehende) Köchinnen und Köche können anhand der vorliegenden Unterlage die gesundheitsförderliche Speisenplanung für die Gemeinschafts-Verpflegung üben.

Einschränkungen:

Die vorliegende Übung basiert auf den steirischen Mindeststandards bzw. orientiert sich an den genannten Anforderungen für die Mittagsverpflegung (siehe: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2020/08/2.2.-Checkliste-Mittagessen.pdf). Die Übung deckt dementsprechend nur die Speisenfrequenzen ab! Zusätzliche Anforderungen, zum Beispiel zur Rezeptur und zum Einkauf, werden hier nicht aufgezeigt.

Was sind die steirischen Mindeststandards?



Die steirischen Mindeststandards werden vom Gesundheitsfonds Steiermark herausgegeben. Sie sind ein Qualitätssicherungsinstrument zur Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Ernährung. Die Mindeststandards zeigen, wie ein gutes und attraktives Verpflegungsangebot beschaffen sein sollte. Sie beschreiben in verschiedenen Bereichen Anforderungen, die nicht unterschritten werden sollten.

Mehr zu den steirischen Mindeststandards und den Anforderungen erfahren Sie hier: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/

Zur Anwendung dieser Übungsunterlage:

1. Füllen Sie zuerst die Seite 3 aus:

- ◆ Lesen Sie sich die möglichen Menüs für Montag durch und kreuzen Sie schließlich an, welches Menü Sie optimal halten.
- ◆ Wiederholen Sie diese Vorgehensweise bei den restlichen Wochentagen.

2. Blättern Sie dann auf Seite 4:

- ◆ Hier finden Sie die Auflösung zu dieser Aufgabe. Vergleichen Sie Ihre Wahl mit der optimalen Wahl. Was haben Sie anders gemacht bzw. welche Speisen würden Sie optimieren?

Ihre Unterstützung!

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zur Umsetzung bzw. unterstützen Sie mit Rezepten, Musterspeiseplänen etc.

Kontaktieren Sie uns über
www.gemeinsam-geniessen.at
oder wenden Sie sich direkt an die steirische
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung.

Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
des Gesundheitsfonds Steiermark

Mag. Martina Karla Steiner
0316/877-4846
martina.steiner@gfstmk.at
Herrengasse 28
8010 Graz

Graz, März 2021



Speiseplan-Übung:

Was wäre für Sie das optimale Menü?

Menü 1, 2 oder 3?

Wählen Sie (kreuzen Sie an)!

	Herbst-Menü 1		Herbst-Menü 2		Herbst-Menü 3	
Montag	<input type="checkbox"/>	Maronen-Sellerie-Suppe Käsespätzle Dazu: Chinakohlsalat mit Mandarinen	<input type="checkbox"/>	Reibteigsuppe Germknödel mit zerlassener Butter und Mohn	<input type="checkbox"/>	Buchweizencremesuppe mit Erbsen Mohnnudeln mit Beersauce
Dienstag	<input type="checkbox"/>	Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree und Tomatensauce Tiramisu	<input type="checkbox"/>	Steirisches Wurzelfleisch (Rindfleisch) mit Erdäpfel Schokopudding mit Orangen	<input type="checkbox"/>	Nudelaufwurf Schokoladekuchen
Mittwoch	<input type="checkbox"/>	Fischstäbchen mit Pommes frites Blattsalat Erdbeeren mit Schlag	<input type="checkbox"/>	Rindsuppe mit Vollkorn-Grießnockerl Spinat-Lachslasagne Dazu: Endiviensalat	<input type="checkbox"/>	Fischstäbchen mit Erdäpfelspalten, gedünsteten Karotten und gemischter Salat Erdbeer-Joghurtcreme
Donnerstag	<input type="checkbox"/>	Frittatensuppe Quiche Lorraine (Speck-Käse-Kuchen)	<input type="checkbox"/>	Leberknödelsuppe Hühnerschnitzel mit Reis Kartoffelsalat	<input type="checkbox"/>	Steirische Bohnensuppe Erdäpfelaufwurf mit Nusskruste Dazu: Karottensalat
Freitag	<input type="checkbox"/>	Karotten-Sonnenblumenlaibchen mit Putenschinken und Kräuter-Rahm-Dip Bananenmilch	<input type="checkbox"/>	Nudelsuppe Erdäpfel-Würstel-Gulasch mit Semmel	<input type="checkbox"/>	Gemüsecremesuppe Topfenknödel mit Nussbrösel und Beerenmus

Notizen zur Wahl bzw. zur Optimierung von Menüs (was würden Sie gerne verbessern, wenn Sie die Möglichkeit hätten?)	
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	

Die Auflösung zur Speiseplan-Übung:

Es gibt zwei gute Optionen.

Diese Menüabfolgen lauten: 1-2-2-3-3 oder 3-2-2-3-1

	Herbst-Menü 1	Herbst-Menü 2	Herbst-Menü 3
Montag	<input checked="" type="checkbox"/> Maronen-Sellerie-Suppe Käsespätzle Dazu: Chinakohlsalat mit Mandarinen	<input type="checkbox"/> Reibteigsuppe Germknödel mit zerlassener Butter und Mohn	<input checked="" type="checkbox"/> Buchweizencremesuppe mit Erbsen Mohnnudeln mit Beersauce
Dienstag	<input type="checkbox"/> Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree und Tomatensauce Tiramisu	<input checked="" type="checkbox"/> Steirisches Wurzelfleisch (Rindfleisch) mit Erdäpfel Schokopudding mit Orangen	<input type="checkbox"/> Nudelaufwurf Schokoladekuchen
Mittwoch	<input type="checkbox"/> Fischstäbchen mit Pommes frites Blattsalat Erdbeeren mit Schlag	<input checked="" type="checkbox"/> Rindsuppe mit Vollkorn-Grießnockerl Spinat-Lachslasagne Dazu: Endiviensalat	<input type="checkbox"/> Fischstäbchen mit Erdäpfelspalten, gedünsteten Karotten und gemischter Salat Erdbeer-Joghurtcreme
Donnerstag	<input type="checkbox"/> Frittatensuppe Quiche Lorraine (Speck-Käse-Kuchen)	<input type="checkbox"/> Leberknödelsuppe Hühnerschnitzel mit Reis Kartoffelsalat	<input checked="" type="checkbox"/> Käferbohnenuppe Erdäpfelaufwurf mit Nusskruste Dazu: Karottensalat
Freitag	<input checked="" type="checkbox"/> Karotten-Sonnenblumenlaibchen mit Putenschinken und Kräuter-Rahm-Dip Bananenmilch	<input type="checkbox"/> Nudelsuppe Erdäpfel-Würstel-Gulasch mit Semmel	<input checked="" type="checkbox"/> Gemüsecremesuppe Topfenknödel mit Nussbrösel und Beerenmus

Wochentag	Anmerkungen zur Auswahl bzw. zu den Optimierungsmöglichkeiten
Montag	<ul style="list-style-type: none"> Menü 1 oder Menü 3 sind okay. (Bedenken Sie, dass eine süße Hauptspeise maximal 1x / Woche gewählt werden soll!) Menü 2 fällt durch, weil bei einer süßen Hauptspeise immer eine Gemüsesuppe als Vorspeise gegeben werden sollte. Weiters sollte bei einer süßen Hauptspeise auch immer Obst ein Bestandteil sein. Das Germknödel sollte so z. B. durch eine Beersauce ergänzt werden.
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> Menü 2 ist optimal. Bei Menü 1 ist zwar die Hauptspeise okay, aber man weiß nicht, ob das Tiramisu Alkohol enthält. Bei Menü 3 weiß man nicht ob der Nudelaufwurf Gemüse enthält. Weiters ist ein Schokokuchen nach einem Nudelaufwurf eine mächtige Nachspeise. Besser wäre ein Schokopudding oder ein optimierter Schokokuchen (Obst oder geriebenes Gemüse im Teig).
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> Menü 2 ist optimal. Menü 1 ist zu fettig (Frittiertes sollte nicht mit Frittiertem angeboten werden!). Darüber hinaus sollte laut den steirischen Mindeststandards nur 1x / Woche Frittiertes am Speiseplan stehen. Menü 3 scheint auf den ersten Blick auch optimal. Die Erdbeeren sind jedoch nicht saisonal (Achtung Herbstmenü!).
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> Menü 3 ist optimal. Menü 1 ist nicht optimal. Es ist nicht klar, ob Gemüse enthalten ist (Quiche Lorraine kann auch ohne Gemüse zubereitet werden). Frittatensuppe mit Gemüsesuppe ersetzen. Darüber hinaus sollte das Angebot an Fleisch und vor allem Fleischerzeugnissen begrenzt sein. Bei Menü 2 fehlt das Gemüse zur Gänze (Erdäpfel zählen nicht zum Gemüse, sondern zu den Kohlehydrat-Komponenten). Weiters gibt es eine Suppe mit Fleisch und dann noch eine Hauptspeise mit Fleisch – diese Kombination sollte vermieden werden.
Freitag	<ul style="list-style-type: none"> Menü 1 und Menü 3 sind beide okay (Bedenken Sie, dass eine süße Hauptspeise maximal 1x / Woche gewählt werden soll!). Bei Menü 2 ist der Gemüseanteil sehr gering (Zwiebeln für das Gulasch?).