



## Zielgruppenspezifische Besonderheiten

Obwohl die Anforderungen an eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung im Grunde für alle Personengruppen gleich sind, gibt es im Speziellen doch

Besonderheiten, die – je nach zu verpflegender Personengruppe – zu beachten sind.



Das Tagesgericht eines Gasthauses kann der Renner im Gasthaus-Betrieb sein, für die Belieferung von Kinderkrippen/Kindergärten oder „Essen auf Rädern“ ist er aber oftmals nicht passend. Anpassungen an die Altersgruppen müssen unbedingt vorgenommen werden!

### Besonderheiten der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder, Schulkinder und Jugendliche



istock / AndreyStratilov



istock / SDI Productions



istock / SDI Productions

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost ist die Basis für Gesundheit, Wohlbefinden und gute (schulische) Leistungen und Konzentrationsfähigkeit.

Kinder sollten aber niemals zum Essen – auch nicht von noch so „gesunden“ Produkten – gezwungen werden, sondern selbst entscheiden dürfen, wovon sie wie viel essen möchten. Ein gesundes Essverhalten soll – von Anfang an – erlernt werden. Weiters sollten Getränke und eine eventuelle Nachspeise ohne Aufforderung zum Aufessen der Hauptspeise angeboten werden. Lebensmittel (insbesondere Süßigkeiten) sollten grundsätzlich nicht als Erziehungsmittel eingesetzt werden.

## Folgende Besonderheiten sind – zusätzlich zu den schon beschriebenen Anforderungen – zu beachten:

### a. Besonders wichtig: Viel trinken, aber das Richtige!

Bezogen auf ihr Körpergewicht benötigen insbesondere Kinder wesentlich mehr Wasser als Erwachsene. Hinzu kommt, dass umso mehr getrunken werden muss, je aktiver ein Kind ist und je höher die Umgebungstempera-

tur ist. Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen, insbesondere in der Schule, werden maßgeblich durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr beeinflusst.

### TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN GESUNDHEITSFÖRDERLICHES TRINKVERHALTEN

In der Kinderkrippe oder im Kindergarten sollte den Kindern z. B. eine Trinkecke zur Verfügung gestellt werden, in der mit Wasser gefüllte Gläser und Krüge bereitstehen. Ein Trinkbrunnen wäre im schulischen Bereich eine gute Idee. Ist den Kindern pures Wasser zu fad, kann man das Wasser mit frisch geschnittenen Zitronen, Orangen, Erdbeeren oder z. B. Minze aromatisieren, oder man gibt „einen Schluck“ 100-prozentigen Fruchtsaft dazu. **Verdünnungssäfte** wie Holundersaft oder Melissensaft sollten – auch wenn sie mit den Kindern gemeinsam hergestellt wurden – **vermieden** bzw. nur zu besonderen Anlässen angeboten werden.

Setzen Sie als Direktor\*in oder als Lehrer\*in klare Grenzen. Das Trinken von Wasser im Unterricht aus Flaschen sollte erlaubt sein, das Trinken von Limonaden und Säften nicht. Denken Sie im Schulbereich auch an Getränkeautomaten, die für Kinder zugänglich sind. Hier sollte ebenfalls ein gesundheitsförderliches Angebot überwiegen.

### b. Nein, danke: Alkohol, Alkoholaromen, Alkopops!

Alkoholika wie Bier, Wein oder die bei Jugendlichen beliebten Alkopops dürfen an Kinder bzw. Jugendliche unter 16 bzw. 18 Jahren im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung nicht abgegeben werden (Steiermärkisches Jugendgesetz). Weiters soll aufgrund des Gewöhnungseffekts auf Alkoholaromen verzichtet werden.

#### Pop im Alkohol?

*Alkopops sind kohlenensäurehaltige, trinkfertige Mischungen aus Spirituosen und Limonaden bzw. Fruchtsäften, die aufgezuckert, aromatisiert und gefärbt sind. Ihr Alkoholgehalt liegt bei mehr als 1,2 Volumprozent und weniger als 15 Volumprozent.*

### TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN ANGEBOT, DAS KINDER NICHT AN DEN ALKOHOLISCHEN GESCHMACK GEWÖHNT

Gehen Sie Ihre Rezepte durch! Verwenden Sie irgendwo z. B. Wein zum Kochen von Saucen? Dann ersetzen Sie diesen für Ihr kindgerechtes Angebot.

Nachspeisen wie Tiramisu kommen gut an und müssen auch nicht aus dem Speiseplan gestrichen werden. Wählen Sie aber alkoholfreie Varianten und versuchen Sie z. B. einmal ein steirisches Apfeltiramisu oder ein Erdbeertiramisu.

Bieten Sie jedenfalls Speisen wie Eierlikörschnitte, Schwarzwälder Kirschtorte oder Weincreme Kindern und Jugendlichen nicht an.

### c. Eltern als Verpflegungspartner\*innen

Im Idealfall ist die Verpflegung, die Kinder zu Hause bekommen, mit der Verpflegung, die sie in der Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung (v. a. in der Kinderkrippe/ im Kindergarten) erhalten, abgestimmt. Eine wichtige Frage ist auch, ob ein Kind unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet.

In der Praxis könnten Fragen wie diese im Rahmen des Elternabends geklärt werden – oder indem Sie den Eltern zu Beginn des Schul-/Kindergartenjahres einen Fragebogen zukommen lassen. Liegt bei einem Kind eine Nahrungsmittel-

unverträglichkeit vor, sollte diese entsprechend berücksichtigt werden, fordern Sie aber eine ärztliche Bescheinigung an.

Oftmals ist nicht nur die Abstimmung ein Thema, sondern auch das Verpflegungsangebot im Allgemeinen. So hört man mitunter von Eltern, die auf gesüßten Getränken für ihre Kinder bestehen. Andererseits gibt es auch Eltern, die auf einem „allzu gesunden“ Angebot beharren. So kann die Einstellung mancher Eltern zur Herausforderung bei der Verpflegung werden.

### TIPPS UND ANREGUNGEN, UM ELTERN BESTMÖGLICH EINZUBINDEN

**Erstellen Sie ein Verpflegungskonzept.** Ist dieses in der Einrichtung schon bei der Aufnahme des Kindes verankert und wird es auch kommuniziert, sind für alle Verpflegungspartner\*innen weniger Überraschungen bzw. unliebsame Diskussionen zu erwarten.

Sie können aber auch zusätzlich einen Elternbrief erstellen, in dem Sie festhalten, was Sie sich in den Jausenboxen Ihrer Schützlinge wünschen. Süßigkeiten haben in einer Jausenbox nichts verloren.

Geben Sie auch Eltern die Chance, sich bei der Verpflegung einzubringen. Gibt es z. B. einen Elternbeirat, mit dem Sie sich abstimmen können?

Schaffen Sie z. B. im Rahmen eines Elternsprechtages einen „Esstisch“ und zeigen Sie, was Sie unter gesunden Lebensmitteln verstehen bzw. wie Sie sich die mitgebrachte Jause vorstellen. Verkosten Sie bei Elternabenden auch einmal das Mittagessen der Kinder. Die Eltern werden von der Qualität überrascht sein!

Legen Sie bei Elternabenden, Schulfesten etc. besonderes Augenmerk auf ein gesundheitsförderliches Angebot und eine schöne Tischdekoration.

### TIPP

Um Eltern zu Partner\*innen für eine gesundheitsförderliche Verpflegung zu machen, hat der Gesundheitsfonds Steiermark die Broschüre „Gesundes Essen & Trinken für die Obst- und Gemüsetiger von morgen“ erarbeitet. Diese beinhaltet Ernährungsempfehlungen für 1- bis 6-Jährige und steht unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) zum Download bereit oder kann beim Gesundheitsfonds Steiermark bestellt werden.

### d. Essen mit Vorbildwirkung

Die bevorzugte Auswahl von Lebensmitteln bei Kindern bis sechs Jahre orientiert sich vorwiegend an dem, was ihre Vorbilder und nahen Bezugspersonen essen. Dazu gehören auch z. B. die Mitarbeiter\*innen eines Kindergartens bzw. der Kinderkrippe. Aber auch

später beobachten Kinder ihre Betreuungspersonen bzw. Pädagog\*innen sehr genau und der Einkauf – z. B. am Schulbuffet – wird kritisch diskutiert.

### TIPPS UND ANREGUNGEN, DAMIT PÄGAGOG\*INNEN DIE VORBILDFUNKTION BESTMÖGLICH WAHRNEHMEN KÖNNEN

Pädagog\*innen und Betreuer\*innen sollen motiviert werden, an ernährungsspezifischen Fortbildungen teilzunehmen. Einerseits kann dadurch die Vorbildfunktion besser wahrgenommen werden, andererseits ist eine solche Fortbildung auch der eigenen Gesundheit zuträglich.

Bei gemeinsamen Mahlzeiten sollte pro Tisch zumindest in der Kinderkrippe/im Kindergarten eine erwachsene Person mit den Kindern zusammen essen. Kann aufgrund der Betreuungssituation bzw. der Sitzordnung nicht täglich eine erwachsene Person mit am Tisch sitzen, müssen die Erwachsenen in der Woche rotieren.

Begleiten Sie die Ess-Situation stets professionell und achten Sie darauf, dass **eigene Vorlieben/Abneigungen nicht auf die Kinder übertragen** werden.

#### e. Rituale, Tischregeln und Tischkultur

Ritualen rund um die Mahlzeiten und bei Tisch kommt eine besondere Bedeutung zu und dies besonders in der Kinderkrippe/im Kindergarten. Angefangen von einem gemeinsamen „Wegräum-Lied“ über das Händewaschen und einen Tischspruch bis hin zur Mittagsruhe nach dem Essen begleiten Rituale die gemeinsamen Mahlzeiten.

Diese so zu gestalten, dass sich Kinder und Mitarbeiter\*innen wohlfühlen und eine angenehme Atmosphäre beim Essen geschaffen wird, ist eine wichtige Aufgabe der Einrichtung. In die Rituale können auch Tischregeln miteingebunden werden.

### TIPPS UND ANREGUNGEN, UM EIN GESUNDES ESSVERHALTEN ZU ERLERNEN

Ritualen rund um die Mahlzeiten und bei Tisch kommt eine besondere Bedeutung zu. Beginnen Sie die Mahlzeit z. B. mit einem Gong, mit einem Schlag gegen eine Klangschale, einem Spruch oder einem Lied. Bieten Sie nach Möglichkeit auch Wunschessen an, z. B. zum Geburtstag oder zu besonderen Anlässen (z. B. Obstjause, englisches Frühstück).

Ermöglichen Sie es den Kindern, sich selbstständig zu bedienen, z. B. von Schüsseln oder Platten, die in der Tischmitte stehen, bzw. ihre Portionsgröße selbstständig zu bestimmen. Bieten Sie auch im Kindergarten und in der Kinderkrippe bereits Buffets an.

Vermeiden Sie Ablenkungen während des Essens. So soll Spielzeug in der Essumgebung nicht vorhanden sein. Besonders im Volksschulbereich hat es sich bewährt, die Jausenpause von der Bewegungspause zu trennen.

#### f. (Geschmacks-)Prägung

Lebensmittel mit künstlichen Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen und Süßstoffen sollten gemieden werden, denn zur vollständigen Entfaltung ihrer Sinne benötigen Kinder ein möglichst abwechslungsreiches Angebot an Lebensmitteln, die sich hinsichtlich Geschmack, Geruch, Konsistenz, Aussehen, Hörerlebnis usw. unterscheiden. Werden jedoch in der Kindheit häufig Produkte mit standardisiertem Geschmack (z. B. Erdbeeryoghurt mit Erdbeeraroma) kon-

sumiert, kommt es zu einer Gewöhnung an diesen Standardgeschmack, wodurch der Sinn für die natürliche Geschmacksvielfalt von Lebensmitteln verloren gehen kann. Die einmal erworbene Vorliebe für zu süßen oder zu salzigen Geschmack kann zu ungünstigen Ernährungsgewohnheiten führen und lässt sich im späteren Leben nur schwer wieder ablegen.

## TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR WENIGER ZUSATZSTOFFE IM ESSEN

**Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto weniger Zusatzstoffe sind vorhanden.** Obst und Gemüse, Getreide, Milch, Naturjoghurt, Topfen sind deshalb z. B. ideale Produkte. Achten Sie bei verarbeiteten Lebensmitteln (Fruchtjoghurt, Knabberartikel ...) auf Süßstoffe und künstliche Aromen. Künstliche Geschmacksverstärker (z. B. Mononatriumglutamat) finden sich z. B. in manchen Wurstsorten bzw. Fertigsaucen. Auch in sogenannten „Kinderlebensmitteln“ können diese enthalten sein – lesen Sie die Zutatenliste. Der Einsatz von künstlichen Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen oder Süßstoffen ist bei Biolebensmitteln übrigens nicht erlaubt.

### g. Essen und Trinken als Möglichkeit zur Lernerfahrung

Ernährungsbildung rundet ein gutes Angebot in einer Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung ab. Ob in der Schule oder im Kindergarten – es ist wichtig, Kompetenzen im

Umgang mit Lebensmitteln bzw. in der Auswahl von Lebensmitteln (spielerisch) zu erlernen.



Eine pädagogische Auseinandersetzung mit dem Thema Essen und Trinken kann dazu beitragen, dass das Essen in Ihrer Einrichtung besser angenommen wird.

## TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR DIE EINBINDUNG VON ESSEN UND TRINKEN IN EIN PÄDAGOGISCHES KONZEPT

Ideen, wie eine pädagogische Auseinandersetzung funktionieren kann, finden Sie für Schule und Kindergarten/Kinderkrippe auf der Website [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/). Hier finden Sie beispielsweise eine Übersicht von **Unterrichtsmaterialien für Schulen**.

**Pädagogisches Kochen** gehört zu einem guten Ernährungsbildungskonzept dazu. Insbesondere im praktischen Tun werden Alltagskompetenzen erlernt und eine positive Einstellung zu Lebensmitteln und Speisen vermittelt.

Aus Hygienesicht steht dieser wertvollen Maßnahme nichts entgegen, vorausgesetzt, das zubereitete Essen ist für die eigene Gruppe bestimmt und Hygienemaßnahmen werden eingehalten. So ist es beispielsweise wichtig, dass sich alle die Hände waschen und Arbeitsflächen vor der Benutzung gereinigt werden.

Mehr Informationen zum Thema Hygiene finden Sie in der Broschüre „Gesundes Essen und Trinken für die Obst- und Gemüsetiger von morgen“. Bei Unsicherheiten gibt auch die Lebensmittelaufsicht gerne Auskunft.

### Besonderheiten der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder unter 1 Jahr

#### Besonderheiten der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder unter 1 Jahr

Besonderheiten für Kinder unter einem Jahr werden in diesem Leitfaden nicht behandelt. Interessierte finden Ernährungsempfehlungen in den folgenden Broschüren:

#### **BMG, HSV, AGES: „Richtig essen von Anfang an! – Babys erstes Löffelchen“**

[www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)

#### **DGE: „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“**

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

## Weitere Informationen insbesondere für Kinderkrippen und Kindergärten



In der Kindheit wird der Grundstein für die zukünftige Ernährungsweise gelegt, deshalb sollten Kinder so früh wie möglich an eine genussvolle, vollwertige Ernährung herangeführt werden. Dazu leistet auch die Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtung einen bedeutenden Beitrag, und dies nicht nur durch die projekthafte Thematisierung von Essen und Trinken, sondern vor allem durch die Alltagsgestaltung. Es liegt an den Mitarbeiter\*innen, die Umgebung für die Kinder so aufzubereiten, dass diese im Sinne des steirischen „BildungsRahmenPlanes“ eine selbstbestimmte Entscheidung zugunsten ihres Wohlbefindens treffen.

### TIPP

Checklisten zu den aktuellen zielgruppenspezifischen Mindeststandards: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten)

## In diesem Abschnitt finden Sie altersspezifische Umsetzungstipps, die zusätzlich für Sie von Nutzen sein können.

### a. Essen und Trinken – Mehr als nur, um satt zu werden

Besonders für Kinder bis sechs Jahre ist es wichtig, dass Essen nicht nur physiologische Bedürfnisse stillt (ausreichend Energie und Nährstoffe für Wachstum und Entwicklung), sondern auch kindertypische Anforderungen erfüllt. Spaß und Erleben beim Essen und damit verbunden die Bildung von Geruchs- und Geschmacksvorlieben und -abneigungen sind in dieser Zielgruppe stark ausgeprägt. Weiters spiegelt sich in der Aufbereitung und Gestaltung der Mahlzeiten die ganzheitliche Art und Weise wider, wie Kinder lernen. Ein Tischgespräch stärkt die Sprachkompetenz, das Essen mit Besteck oder das

Weiterreichen von Speisen die Motorik. Selbstständigkeit und Eigenverantwortung werden durch die Entscheidung des Kindes, wie viel es wovon essen möchte, gefördert. Natürlich werden aber auch beim gemeinsamen Zubereiten verschiedenster Speisen viele Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen angesprochen und geschult. Die ansprechende Gestaltung der Essenssituation, ein abwechslungsreiches Angebot an Lebensmitteln und die Motivation, neue Lebensmittel und Geschmäcke auszuprobieren, sind daher besonders wichtig.



**b. Lebensmittelvielfalt**

Nicht bekannte Lebensmittel abzulehnen, ist ein angeborenes Verhalten (Neophobie). Damit Kinder dennoch ein breites Spektrum an Geschmácken kennenlernen können,

sollten ihnen neue Lebensmittel/Speisen wiederholt zum Kosten angeboten werden.

**TIPPS UND ANREGUNGEN ZUM THEMA KOSTEN UND PROBIEREN**

Das Kennenlernen neuer Geschmackseindrücke soll in einer entspannten, ungezwungenen Atmosphäre stattfinden. Kinder dürfen **nicht dazu gezwungen werden**, bestimmte Lebensmittel **zu essen/zu probieren**. Dies würde zur Assoziation der Speise mit negativen Empfindungen führen, was sich wiederum negativ auf die Akzeptanz des Lebensmittels auswirkt. Richten Sie z. B. nicht für jedes Kind einen Teller mit neuen Lebensmitteln her, sondern setzen Sie Probierschüsselchen ein, bei denen sich die Kinder selbstständig Proben nehmen dürfen, wenn sie das Lebensmittel kosten möchten. Lassen Sie Kinder auch an den Speisen riechen bzw. machen Sie auf Unterschiede in Geruch und Aussehen aufmerksam. Ermöglichen Sie insbesondere den Kleinsten, die eigenen Speisen auch anzufassen.

Kochen Sie gemeinsam mit den Kindern und besprechen Sie die Zutaten.

Kinder lieben Märchen und Geschichten. Sie können versuchen, das Interesse an bestimmten Lebensmitteln mittels bekannter Märchen- und Kinderfiguren zu wecken (z. B. „Wie schmeckt Rapunzel?“, „Warum zählt Aschenputtel Erbsen?“, „Was hat es mit der Zauberbohne auf sich?“, „Warum hat Popeye Spinat so gerne?“ usw.) Diese Zutaten können z. B. beim gemeinsamen Kochen verkostet werden.

Begleiten Sie die Reaktionen der Kinder auf Essen und Trinken immer sachlich. Werden Speisen abgelehnt, stellen Sie eine neutrale Frage, wie z. B.: „Ist dir das zu sauer?“ Denken Sie auch an Ihre Vorbildwirkung.

**c. Essenszeiten und gemeinsame/offene Mahlzeiten**

Fixe Essenszeiten bzw. Essenszeiträume (bei offenen Mahlzeiten) sind für Kinder wichtig, um dem Tag eine Struktur zu geben. Kinder sollten – im Gegensatz zu Getränken – keinen kontinuierlichen Zugang zu Essen

haben. Dies würde sie dazu verleiten, ständig kleine Portionen zu essen, was sowohl für die Zahngesundheit als auch im Hinblick auf eine mögliche Überernährung nicht optimal ist.

Tabelle 8.1: Vergleich gemeinsamer und offener Mahlzeiten für Kinderkrippen und Kindergärten

Hinweis: Da gemeinsame Mahlzeiten und offene Mahlzeiten unterschiedliche Vorteile bringen, wählen viele Pädagog\*innen abwechselnd beide Varianten.

Vorteile von gemeinsamen Mahlzeiten (gemeinsamer Beginn und Ende der Mahlzeiten)	Vorteile offener Mahlzeiten (mit festgelegten Essenszeiträumen)
Kinder erleben Essen als gemeinsame Aktivität, wobei das Verhalten der Erwachsenen oft Vorbildfunktion hat und nachgeahmt wird.	Die Selbstbestimmung und die Selbstständigkeit der Kinder werden gefördert. Das Kind kann selbst entscheiden, was und wann es essen möchte. Dies fördert die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung.
Kinder erlernen und pflegen Tischrituale sowie Esskultur und Tischsitten.	Das Kind organisiert sich das Gedeck und die Speisen selbst.
Die Gemeinschaft am Tisch wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten der Kinder aus.	Konflikte werden vermieden – da sich die Kinder ihre Tischpartner*innen selbst aussuchen können.
Der Spaß am Essen animiert auch schlechte Esser*innen und erhöht die Bereitschaft, (noch) unbekannte Lebensmittel zu kosten.	Je nach Ess- und Genusstempo kann die Dauer der Mahlzeit selbst gewählt werden.

**d. Kritische Lebensmittel bzw. für Kinder von 1-6 Jahren nicht geeignete Lebensmittel**

In verschiedenen Kapiteln wurde schon auf nicht geeignete Lebensmittel für Kinder hingewiesen. Hier haben wir nochmals einige Punkte für Sie zusammengefasst.

Tabelle 8.2: Kritische Lebensmittel für Kinder von 1-6 Jahren bzw. nicht geeignete Lebensmittel

Lebensmittel	Altersgruppe
Koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola-Getränke, Energy-Drinks)	Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.
Alkohohaltige Getränke oder Speisen, Speisen mit Alkoholaromen	Generell ungeeignet
Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch/Fleischwaren (z. B. Faschiertes, Salami, Landjäger, Kantwurst, Mettwurst, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck) enthalten	Kinder bis 5 Jahre
Unerhitzte Rohmilch sowie Rohmilchprodukte	Kinder bis 5 Jahre
Unzerkleinerte/unverarbeitete Lebensmittel, wie ganze Nüsse, Samen, Körner, Backerbsen, Beeren, Bonbons und Kaugummi, können leicht ungewollt inhaliert werden und so in die Luftröhre oder noch tiefer in die Atemwege gelangen.	Kinder bis 5 Jahre
Fisch mit Gräten – aufgrund der Erstickungsgefahr müssen Gräten mit besonderer Sorgfalt entfernt werden.	Generell ungeeignet
Lebensmittel, die mit Azofarbstoffen (z. B. E 102 Tartrazin) gefärbt sind. Diese tragen den Warnhinweis: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“.	Generell ungeeignet
Fettarme Milch und Milchprodukte	Kinder unter 3 Jahre
Stark salzhaltige Lebensmittel (z. B. Knabbergebäck, Schmelzkäse)	Insbesondere Kleinkinder bis 4 Jahre
Sauermilchkäse und Weichkäse aus pasteurisierter Milch, der mit Oberflächenschmiere hergestellt wurde	Kinder bis 5 Jahre
Aus Vorsorgegründen (aufgrund des möglichen Arsengehalts) sollten Reiswaffeln, Reisbrei und Reisgetränke nur gelegentlich und nicht täglich verzehrt werden.	Generell ungeeignet
Lebensmittel mit künstlichen Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen oder Süßstoffen	Generell ungeeignet

vgl.: [www.richtigessenvonanfangen.at/download/0/0/2cb915f75713b21f8b5cde4e8980af5a3d2b2616/fileadmin/Redakteure\\_REVAN/user\\_upload/2020\\_05\\_05\\_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen\\_1-3\\_Jahre\\_FINALE\\_VERSION\\_SEP\\_14.pdf](http://www.richtigessenvonanfangen.at/download/0/0/2cb915f75713b21f8b5cde4e8980af5a3d2b2616/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/2020_05_05_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen_1-3_Jahre_FINALE_VERSION_SEP_14.pdf)

## WAS NUN ANBIETEN? WAS KINDER WOLLEN UND WAS KINDER BRAUCHEN: SPEISEN UND SPEISEPLÄNE FÜR KINDERKRIPPEN UND KINDERGÄRTEN



- ◆ **Bieten Sie keine für Kinder ungeeigneten Lebensmittel an.**
- ◆ **Bieten Sie mehr Gemüse, Fisch, Brot, Nudeln und Getreideflocken an, aber weniger Fleisch und Wurst sowie süße Hauptspeisen.**
- ◆ **Würzen Sie mit Zurückhaltung und verwenden Sie Salz und süßende Stoffe (Zucker, Honig) sparsam.**
- ◆ **Benennen Sie Speisen kindgerecht und richten Sie liebevoll an.**

### IDEEN UND ANREGUNGEN

Alkohol ist in keiner Form akzeptabel. Auch noch so kleine Mengen (z. B. zum Ablöschen eines Fonds) sollten vermieden werden. Dass Alkohol sich gänzlich verkocht, ist ein Mythos.

Die Art der Zubereitung ist vielfach entscheidend für die Akzeptanz. Zerkochtes Gemüse findet kaum Interesse. Beilagen-gemüse (mit Ausnahme von Hülsenfrüchten) deshalb höchstens bissfest garen! Nährstoffreiche, aber bei manchen Kindern unbeliebte Gemüsesorten, wie Fenchel, können in Speisen versteckt werden, indem sie z. B. Eintöpfen beigemischt oder in einer Sauce püriert werden. Insbesondere bei italienischen Gerichten lassen sich besonders leicht verschiedene Gemüsesorten verkochen, z. B. in einer Gemüselasagne, in Gemüsehörnchen, Penne à la vegetariana, Zucchini-Spiralen, Nudeln mit Brokkoli-Käsesauce oder Kürbis- oder Tomaten-Gemüsesugo. Auch Wraps mit frischem Gemüse und fettarmen Zutaten oder Speisen wie Chili sin Carne (natürlich für Kinder mild gewürzt!) werden gerne angenommen.

Achten Sie – wenn Fleisch angeboten wird – unbedingt auf eine zarte Textur. Stark angebratenes Fleisch sollte vermieden werden. Die vegetarische Ernährung von Kleinkindern, die Milch, Milchprodukte und Eier hinzunimmt, ist übrigens kein Problem, wenn auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink geachtet wird. Von einer rein veganen Ernährung wird abgeraten.

Kinder lieben Rohkost. Gemüsesticks (Gurken-, Karotten-, Kohlrabi-, Paprika-, Zucchini-sticks) als Vorspeise oder zur Jause sind immer eine gute Idee und werden gut angenommen.

Nutzen Sie beliebte Speisen als Vehikel für mehr Gemüse. Bieten Sie z. B. Polentapizza/Gemüsepizza, Gemüseburger, Gemüsepalatschinken, Gemüselasagne, Gemüsegulasch, Gemüse muffins oder (Spinat-)Knödel an.

Salatsaucen aus Joghurt sind bei Kindern vielfach beliebter als Essig-Öl-Marinaden.

Süße Hauptgerichte kommen bei Kindern besonders gut an. Achten Sie darauf, dass diese (anteilmäßig) mit Vollkornmehl hergestellt werden und es zur Vorspeise reichlich Gemüse gibt, z. B. Gemüsesuppe oder Gemüsesticks mit Joghurtdip.

Besonders kindgerechte Speisennamen wären z. B. „Häschenuppe“ (Karottensuppe), „Dschungelkuchen“ (Bananenkuchen), „Knusperschälchen“ (für Müslis), „Seeräuberngulasch“ (Fischgulasch) oder „Wurzelkraftsuppe“ (Gemüsesuppe).

Obst und Gemüse werden lieber gegessen, wenn alles mundgerecht geschnitten und schön angerichtet ist (z. B. Gurkenkrokodile, Obstpalmen, Gemüsespieße).

Bieten Sie gesundheitsförderliche Jausenbuffets an. Vermeiden Sie aber z. B. das Angebot einer Würstel- oder Mehlspeisjause.

#### Speiseplanideen und Rezepte

Passende Speisepläne und passende Rezepte für diese Altersgruppe finden Sie unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).

#### Ernährungsempfehlungen

Offizielle Broschüren mit Ernährungsempfehlungen für diese Altersgruppe (auch kostenlos bestellbar) finden Sie unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).

#### Ideen für die Praxis

Ein erfolgreiches Verpflegungsangebot umfasst mehr als nur gute Rezepte und die Einhaltung von offiziellen Ernährungsempfehlungen. Ideen, um zum Beispiel alle Verpflegungsbeteiligten einzubinden und mehr, finden Sie in den einrichtungsspezifischen Ideensammlungen unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).

## Weitere Informationen insbesondere für VS, MS, AHS-Unterstufe



Eine ausgewogene Ernährung in der Schule ist die Grundvoraussetzung für gute schulische Leistungen und Konzentrationsfähigkeit. Schulen haben einen klaren Erziehungs- und Bildungsauftrag, welcher auch die Gesundheits- und Verbraucher\*innenbildung beinhaltet.

Gesundheitsförderliche Verhaltensweisen werden in diesem Alter geprägt und legen den Grundstein für spätere Gewohnheiten.



Checklisten zu den aktuellen zielgruppenspezifischen Mindeststandards: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten)

### In diesem Abschnitt finden Sie altersspezifische Umsetzungstipps, die zusätzlich für Sie von Nutzen sein können.

#### a. Jausenangebot durch fliegende Händler

Nicht nur das eventuell angebotene Mittagessen soll ausgewogen und abwechslungsreich gestaltet sein, sondern auch die Pausenverkäufe, die in manchen Einrichtungen von fliegenden Händlern oder Elternvereinen übernommen werden. Gut wäre es, wenn das Angebot gemäß den Anforderungen, die auch für Schulbuffets gelten, gestaltet werden würde. Praktisch heißt das z. B., dass nicht nur

leere weiße Weckerl oder Salzstangen verkauft werden sollten, sondern knusprige Saatenweckerl mit hohem Schrotanteil oder gefüllte Vollkornbrote. Wenn überhaupt Mehlspeisen angeboten werden, dann sollten Donuts und Croissants Germmehlspeisen mit Vollkornmehlanteil weichen, die – Achtung! – maximal kinderhandtellergrößer sind.

#### b. Kritische Lebensmittel bzw. für Kinder von 6-14 Jahren nicht geeignete Lebensmittel

In verschiedenen Kapiteln wurde schon auf nicht geeignete Lebensmittel für Kinder hingewiesen. Hier haben wir diese nun für Sie zusammengefasst:

Tabelle 8.3: Kritische Lebensmittel für Kinder von 6-14 Jahren bzw. nicht geeignete Lebensmittel

Lebensmittel	Altersgruppe
Koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola-Getränke, Energy-Drinks)	Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.
Alkohohaltige Getränke oder Speisen, Speisen mit Alkoholaromen	Generell ungeeignet
Lebensmittel, die mit Azofarbstoffen (z. B. E 102 Tartrazin) gefärbt sind. Diese tragen den Warnhinweis: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“	Generell ungeeignet
Lebensmittel mit künstlichen Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen oder Süßstoffen	Generell ungeeignet

## WAS NUN ANBIETEN? SCHULKINDERGERECHTE SPEISEN UND SPEISEPLÄNE



- ◆ **Bieten Sie keine für Schulkinder ungeeigneten Lebensmittel an.**
- ◆ **Bieten Sie mehr pflanzliche Lebensmittel und mehr Vollkornprodukte, aber weniger Fleisch und Wurst an.**
- ◆ **Achten Sie auf Ihre Vorbildwirkung bei der Ausgabe der Speisen und richten Sie alle Speisen liebevoll an.**

### IDEEN UND ANREGUNGEN

Die Art der Zubereitung ist vielfach entscheidend für die Akzeptanz. Zerkochtes Gemüse findet kaum Interesse. Gemüse (mit Ausnahme von Hülsenfrüchten) deshalb höchstens bissfest garen!

Kinder lieben Rohkost. Gemüsesticks (Gurken-, Karotten-, Kohlrabi-, Paprika-, Zucchini-) als Vorspeise oder zur Jause sind immer eine gute Idee und werden gut angenommen. Grundsätzlich essen Kinder Obst und Gemüse lieber, wenn alles mundgerecht geschnitten und schön angerichtet ist (z. B. Obstpalmen, Gemüsespieße ...)

Nährstoffreiche, aber bei manchen Kindern unbeliebte Gemüsesorten, wie Fenchel, können in Speisen „versteckt“ werden, indem sie z. B. Eintöpfen beigemischt oder in einer Sauce püriert werden. Insbesondere bei italienischen Gerichten lassen sich leicht verschiedene Gemüsesorten verkochen, z. B. in einer Gemüselasagne, in Gemüsehörnchen, Penne à la vegetaria, Zucchini-Spiralen, Nudeln mit Brokkoli-Käsesauce oder Kürbis- oder Tomaten-Gemüsesugo.

Süße Hauptgerichte eignen sich gut, um Obst schmackhaft zu machen. Auch Vollkornmehl lässt sich gut in diesen Speisen verarbeiten. Achten Sie aber in Ihrer Menüführung darauf, dass es zur Vorspeise etwas mit Gemüse gibt, z. B. Gemüsesuppe oder Gemüsesticks mit Joghurtdip.

Nutzen Sie beliebte Speisen als Vehikel für mehr Gemüse. Bieten Sie z. B. Gemüsepizza, Gemüseburger, Gemüsepalatschinken, Gemüselasagne, Gemüsegulasch, Gemüsemuffins oder (Spinat-)Knödel an. Auch Wraps mit frischem Gemüse und fettarmen Zutaten oder Speisen wie Chili sin Carne werden gerne angenommen. Achtung: Bei Schulkindern kann es von Vorteil sein, die enthaltenen Gemüsesorten nicht genau zu benennen, die Chance ist dann bei manchen Schüler\*innen größer, dass sie die Speisen annehmen (obwohl sie dieses oder jenes Gemüse eigentlich nicht essen).

Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel und darf sich auch ab und zu im Speiseplan wiederfinden. Achten Sie bei Ihrem Angebot darauf, dass auch Gerichte mit einem ganzen Stück/einer ganzen Schnitte Fleisch angeboten werden, z. B. Naturschnitzel, Braten, gekochtes Rindfleisch, Hühnerkeule, Rollbraten. Die Vorspeise sollte bei einem solchen Angebot jedenfalls vegetarisch ausfallen!

Selbst gemachte Desserts können relativ kalorienarm und schnell zubereitet werden. Bieten Sie z. B. selbst gemachte Obstkuchen an oder versuchen Sie es mit einem Topfen-Schicht-Dessert. Auch Gemüsekuchen (z. B. Karottenkuchen mit Vollkornmehl) oder Nusskuchen sind Ideen. Bieten Sie allerdings keine konventionellen Süßwaren (wie Schokoriegel, Müsliriegel, Bonbons etc.) als Nachspeise an. Wichtig ist auch, dass Sie nicht jeden Tag eine Nachspeise anbieten.

#### Speiseplanideen und Rezepte

Passende Speisepläne und passende Rezepte für diese Altersgruppe finden Sie unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).

#### Ernährungsempfehlungen

Offizielle Broschüren mit Ernährungsempfehlungen für diese Altersgruppe (auch kostenlos bestellbar) finden Sie unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).

#### Ideen für die Praxis

Ein erfolgreiches Verpflegungsangebot umfasst mehr als nur gute Rezepte und die Einhaltung von offiziellen Ernährungsempfehlungen. Ideen, um zum Beispiel alle Verpflegungsbeteiligten einzubinden und mehr, finden Sie in den einrichtungsspezifischen Ideensammlungen unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).

## Weitere Informationen insbesondere für weiterführende bzw. berufsbildende Schulen



Gerade in dieser Zielgruppe hat die Gemeinschaftsverpflegung oft große Hindernisse zu überwinden. Die Pubertät, das Ende der Schulzeit bzw. der Beginn der Berufsausbildung oder die Abnabelung vom Elternhaus sowie die Identitätsfindung prägen die Jugendzeit. In diesem Rahmen erfüllt die Gemeinschaftsverpflegung wichtige Funktionen im Hinblick auf eine ausgewogene, gesundheitsförderliche Ernährung, und sie trägt auch entscheidend zur Gesundheits- und Verbraucher\*innenbildung bei.

### TIPP

Checklisten zu den aktuellen zielgruppenspezifischen Mindeststandards: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten)

## In diesem Abschnitt finden Sie altersspezifische Umsetzungstipps, die für Sie zusätzlich von Nutzen sein können.

### a. Jausenangebot am Schulbuffet und über den Automaten

Nicht nur das eventuell angebotene warme Mittagessen soll ausgewogen und abwechslungsreich gestaltet sein, sondern auch die Verpflegung über das Schulbuffet oder den Automaten.

Weder das Angebot am Schulbuffet noch das Angebot über die Automaten soll ein Konkurrenzangebot zum ausgewogenen Mittagessen darstellen. Deshalb muss das Angebot bei allen Automaten und am Schulbuffet ebenso gesundheitsförderlich gestaltet werden. Praktisch heißt das z. B., dass nicht nur leere weiße

Weckerl oder Salzstangen verkauft werden sollten, sondern knusprige Saatenweckerl mit hohem Schrotanteil oder gefüllte Vollkornbrote. Donuts und Croissants sollten – wenn überhaupt Mehlspeisen angeboten werden – Germmehlispeisen mit Vollkornmehlanteil weichen. Bei den Getränkeautomaten muss der überwiegende Teil der angebotenen Getränke einen niedrigen Zuckeranteil aufweisen. Wasser muss immer eine Wahlmöglichkeit sein. Mehr zur Angebotsgestaltung erfahren Sie im entsprechenden Kapitel zum Thema Buffet und Automaten.

## WAS NUN ANBIETEN? WAS JUGENDLICHE WOLLEN UND WAS JUGENDLICHE BRAUCHEN: JUGENDGERECHTE SPEISEN UND SPEISEPLÄNE



- ♦ Bieten Sie mehr pflanzliche Lebensmittel und mehr Vollkornprodukte, aber weniger Fleisch und Wurst an.
- ♦ Verwenden Sie keinen Alkohol oder Alkoholaromen zum Kochen.
- ♦ Planen und benennen Sie die Speisen mit den „Augen“ von Jugendlichen. Diese wählen Lebensmittel oft nach den Kriterien gutes Aussehen, Schnelligkeit, leicht nebenbei zu essen und „Coolness“ aus. Auch Nachhaltigkeit kann ein großes Thema sein.



## IDEEN UND ANREGUNGEN

Besonders gut eignen sich fremdländische Gerichte zur Steigerung des Gemüsekonsums und zur Senkung des Fleischgenusses. Wie wäre es also mit einem Gemüse-Curry oder einer bunten Wok-Pfanne? Auch italienische Gerichte sind beliebt. Hier lassen sich leicht verschiedene Gemüsesorten verkochen. Beispiele für solche Gerichte wären: Gemüselasagne, Gemüsehörnchen, Penne à la vegetariana, Zucchini-Spiralen, Nudeln mit Brokkoli-Käsesauce und Kürbis- oder Tomaten-Gemüsesugo. Auch Wraps mit frischem Gemüse und fettarmen Zutaten oder Speisen wie Chili sin Carne werden gerne angenommen.

Selbst gemachte Desserts können relativ kalorienarm und schnell zubereitet werden. Dies ist eine gute Möglichkeit, um den Süßhunger der Essensgäste gesünder abzufangen als mit Schokoriegeln und anderen Naschereien. Bieten Sie z. B. selbst gemachte Obstkuchen an oder versuchen Sie es mit einem Topfen-Schicht-Dessert. Wahre Renner sind bei Jugendlichen auch selbst gemachte Smoothies. Versuchen Sie es!

**Bieten Sie „Gesundes“ ganz selbstverständlich an und weisen Sie nicht extra darauf hin, dass etwas „gesund“ ist.**

Nutzen Sie coole Speisen als Vehikel. Bieten Sie Wraps, Döner, Tacos und Burger an, aber in der „gesünderen“ Variante. So können ein vegetarischer Döner oder ein Veggieburger angeboten werden. Auch Veggie-Frühlingsrollen wären eine Idee.

Benennen Sie Ihre Speisen cool/interessant, z. B. „Green Power“, „Kuss mit Obst“, „Mexiko-Pfanne“, „Kraftpakete“ (z. B. Linsenbratlinge), „Mega Mix“, „All in red“ oder je nach der Schule z. B. „HLW-XXX-Weckerl“.

Auch wenn es sich um Jugendliche handelt, die vielleicht „wichtigere“ Interessen haben als Essen, sollten Sie sich bemühen, die Speisen stets schön anzurichten bzw. zu garnieren. Gehackte Kräuter, Schnittlauchhalme, rote Pfefferbeeren, Orangen-/Zitronenscheiben oder Nüsse können den letzten Schliff geben.

Zeichnen Sie die Verwendung von Vollkorn nur aus, wenn Jugendliche solche Produkte auch akzeptieren. Vollkornkuchen oder helle Vollkornnudeln werden normalerweise gerne gegessen.

Vegane Speisen können nicht nur für Einzelpersonen eine Bereicherung sein, sondern für das Angebot insgesamt. Seien Sie kreativ und bieten Sie z. B. gebratenen Sellerie mit Zimt auf Couscous-Gemüsesalat, Melanzani im Haferflockenmantel mit Gemüsebulgur, Szegediner Tofugulasch mit Kräuterkartoffeln, Indische Reispfanne mit roten Linsen und Datteln oder Tagliatelle mit Lauch-Sojaoberssauce und Walnüssen an.

Sorgen Sie für Abwechslung und bieten Sie jeden Tag zwei verschiedene Menüs oder ein zusätzliches Salatbuffet an! Achten Sie auf ein interessantes saisonales Angebot (orientalischer Kichererbsensalat im Winter, Griechischer Salat im Sommer, fruchtiger Linsen-Couscous-Salat im Herbst ...).

Jugendliche sind oft sehr kritisch, und gerade deshalb sollte es ein (anonymes) Feedbacksystem geben, das ihnen Gelegenheit gibt, sich zum Essen zu äußern. Das damit erhaltene Mitspracherecht kann die Zufriedenheit mit der Verpflegung erhöhen.

### Speiseplanideen und Rezepte

Passende Speisepläne und passende Rezepte für diese Altersgruppe finden Sie unter [www.gemeinsam-genieessen.at](http://www.gemeinsam-genieessen.at).

### Ernährungsempfehlungen

Offizielle Broschüren mit Ernährungsempfehlungen für diese Altersgruppe (auch kostenlos bestellbar) finden Sie unter [www.gemeinsam-genieessen.at](http://www.gemeinsam-genieessen.at).

### Ideen für die Praxis

Ein erfolgreiches Verpflegungsangebot umfasst mehr als nur gute Rezepte und die Einhaltung von offiziellen Ernährungsempfehlungen. Ideen, um zum Beispiel alle Verpflegungsbeteiligten einzubinden und mehr, finden Sie in den einrichtungsspezifischen Ideensammlungen unter [www.gemeinsam-genieessen.at](http://www.gemeinsam-genieessen.at).