



Iss ok in Dortmund

STARKE PAUSENSNACKS IN DER SCHULE

Ein Projekt des Gesundheitsamtes Dortmund



DORTMUND
ÜBERRASCHT.
DICH.

Stadt Dortmund
Gesundheitsamt





Inhaltsverzeichnis

- 04** Projektinformation/Vorwort
- 05** Hintergrund
Ausgangssituation
- 08** Gesunde Pausensnacks – wir machen uns auf den Weg
Erste Projektschritte
- 09** Der Kioskcheck
- 10** Schülerfragebögen
- 14** Leitbild
- 15** Produktvorschläge
- 16** Snacks von Schülern des Gisbert-von-Romberg-Berufskollegs
- 18** Präsentation und Verkauf von Snacks
Verpackung
Kennzeichnung
- 19** Informationen und Adressen
Kontakt





Iss ok in Dortmund

STARKE PAUSENSNACKS IN DER SCHULE

Ein Projekt des Gesundheitsamtes Dortmund

Sehr geehrte Schulleiterinnen und Schulleiter,
sehr geehrte Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler,

wir möchten Sie und Euch über ein Projekt des Gesundheitsamtes informieren. Es geht um die Pausensnacks und Mahlzeiten, die in der Schule gegessen werden. Die richtige Ernährung ist wichtig, um sich konzentrieren und damit gut lernen zu können. Mit einem gesunden Ernährungsverhalten wird auch die Grundlage dafür gelegt, Übergewicht und Fehlernährung vorzubeugen. Deshalb wollen wir Sie und Euch an den weiterführenden Schulen dabei unterstützen, in Kiosk und Cafeteria leckere und gleichzeitig vollwertige und vitaminreiche Snacks oder Mahlzeiten anzubieten, die preiswert sind und gern gegessen werden.

Mit der vorliegenden Broschüre haben wir einen praktischen Handlungsleitfaden entwickelt, mit dem sich weiterführende Schulen auf den Weg machen können in Richtung eines gesunden Angebotes im Schulkiosk.

Wichtig ist uns auch, mit dem Projekt zu einer Stärkung des Verantwortungsbewusstseins bezüglich der eigenen Ernährung beizutragen. Schulkiosk und Cafeteria einer Schule bieten die Chance, das erlernte Wissen im Alltag umzusetzen und das eigene Konsumverhalten zu verändern.

Bei der Projektplanung haben wir mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung, der Technischen Universität Dortmund und dem Schulamt kooperiert. Schülerinnen und Schüler des Gisbert-von-Romberg-Berufskollegs haben leckere Snacks als Pausenmahlzeit kreiert, die leicht an allen Schulen frisch zubereitet werden können.

Vor dem Hintergrund der Erfahrung mit den Pilotschulen wurde von Seiten des Gesundheitsamtes der Handlungsleitfaden für Schulen entwickelt.

Darüber hinaus bieten wir an, einzelne Schulen bei der Umsetzung intensiver und langfristiger zu unterstützen. Das setzt voraus, dass „Gesunde Ernährung“ als Thema im pädagogischen Konzept nachhaltig verankert ist. Einige Schulen in Dortmund sind schon ganz weit auf dem Weg zu einer gesunden und ausgewogenen Pausenverpflegung. Mit frischem Wind möchten wir alle motivieren, diesen Weg zusammen weiterzugehen oder neu zu beschreiten.

Ihr Gesundheitsamt der Stadt Dortmund



Zum Hintergrund

Die Dortmunder Gesundheitskonferenz hat im Mai 2017 das Dortmunder Kindergesundheitsziel verabschiedet, in dem Übergewichtsprävention bei Kindern und Jugendlichen ein vorrangiger Handlungsschwerpunkt ist.

Das Projekt „Iss ok in Dortmund, starke Pausensnacks in der Schule“ wurde für die Abschlussveranstaltung des Ideenwettbewerbs „Verhältnisprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen“ durch die Gesellschaft für Versicherungswissenschaft ausgewählt und dort im Rahmen eines Postervortrages im September 2017 vorgestellt.

Ausgangssituation

Trotz aller Präventionsanstrengungen sind immer mehr Menschen in Deutschland übergewichtig oder adipös. Ebenso werden die Folgeerkrankungen durch Übergewicht immer häufiger.¹

In Dortmund liegt der Anteil übergewichtiger Kinder sogar über dem NRW-Landesdurchschnitt.

Anteil an übergewichtigen/adipösen Kindern im Alter von 6 Jahren:

Deutschland	9,0% ²
NRW	10,7% ³
Dortmund	13,3% ⁴
Nordstadt	22,8% ⁵

Anteil an übergewichtigen/adipösen Jugendlichen im Alter von 15 Jahren:

NRW	25,9% ⁶
-----	--------------------

¹ Dtsch Arztebl 2017; 114(4): A 160-5

² Robert-Koch-Institut (Hrsg), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg) (2008), Erkennen-Bewerten-Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. RKI, Berlin

³ Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, Jahresberichte, Report 2014, Daten der Untersuchung des gesamten Einschulungsjahrgangs (148.182 untersuchte Kinder)

⁴ Gesundheitsamt Dortmund, Daten zur Schuleingangsuntersuchung, 2015

⁵ Gesundheitsamt Dortmund, Daten zur Schuleingangsuntersuchung, 2015

⁶ Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, Jahresberichte, Report 2014, Untersuchung zur Schulentlassung an Regelschulen (3005 untersuchte Kinder)

Problematisch ist andererseits, dass statistisch jeder vierte Schüler ohne Frühstück zur Schule geht.¹ Besonders betroffen sind Kinder aus armen Familien. Im jetzigen Schulsystem haben auch jüngere Kinder bereits lange Schultage bis in den Nachmittag hinein (G 8, Verschiebung des Einschulungstichtages).

In Kenntnis dieser Entwicklungen wurde für Grundschulen bereits eine Reihe von Präventionsprogrammen entwickelt und an vielen Schulen umgesetzt. Dort lernen Kinder schon viel über gesunde Ernährung (z.B. Programme wie Klasse 2000, Schulobst, trink fit, ...). Programme für Kinder und Jugendliche an weiterführenden Schulen gibt es dagegen nur vereinzelt. Hier wollen wir mit unserem Konzept ansetzen.

Kinder können Nährstoffe nicht so lange speichern wie Erwachsene und sind auf mehrere Zwischenmahlzeiten angewiesen.

Für die Leistungsfähigkeit und Konzentration ist daher eine regelmäßige Aufnahme von Nahrungsmitteln und Getränken sehr wichtig.

Die Bedeutung der Ernährung in weiterführenden Schulen wird also immer größer. Dennoch haben in Dortmund vor allem Gymnasien und Realschulen selten eine Mensa. Bei einer Betreuungszeit in der Schule, die bis in den Nachmittag reicht, steigt aber die Bedeutung der Thematik „Gesunde Ernährung“ während der Schulzeit.

Im September 2016 wurde eine Befragung an 36 städtischen weiterführenden Schulen in Dortmund durchgeführt. Die Realität sieht folgendermaßen aus:

- Von 8 Hauptschulen haben 4 keine Mensa
- Von 13 Realschulen haben 12 keine Mensa
- Von 15 Gymnasien haben 10 keine Mensa
- Alle 9 Gesamtschulen haben eine Mensa

¹ Zeit online, dpa, 06.07.2011 Bezug nehmend auf den UN Sozialbericht





Demnach sind Schülerinnen und Schüler von 26 Schulen in Dortmund auf die Verpflegung durch einen Schulkiosk/ Cafeteria angewiesen. An ca. 15 dieser 26 Schulen werden auch kleine warme Snacks angeboten (z.T. von einem Caterer geliefert, z.T. durch Pächter zubereitet).

Die traurige Kiosk-Realität ist ein großes Angebot an Zuckerbomben (Eistee, Cola-Getränke, Limonaden, Süßigkeiten) und Lebensmitteln mit einem hohen Fettgehalt (Croissants ...). Stark zuckerhaltige Lebensmittel liefern zwar schnelle Energie, diese ist aber genauso schnell wieder verpufft. Der Blutzuckerspiegel sinkt sogar unter den Ausgangswert. Damit sind diese Produkte für Kinder und Jugendliche als Zwischenmahlzeiten während der Schulzeit ungeeignet.

Einerseits stellt sich die Aufgabe, hier notwendige Änderungen umzusetzen. Gleichzeitig bietet sich die Chance, den Schulkiosk als Lernort zu verstehen: Wir wollen Schulen dabei unterstützen, den Schülerinnen und Schülern in verschiedenen Fächern gesundheitsförderndes Verhalten und Wissen über Lebensmittel zu vermitteln. Der Schulkiosk könnte dann die Gelegenheit bieten, das Erlernte im Alltag anzuwenden.

Gesunde Pausensnacks – Wir machen uns auf den Weg

Erste Projektschritte

Planen Sie Zeit ein

Umstellungen benötigen Zeit. Es geht nicht um wiederkehrende Projektarbeiten, sondern um einen längerfristigen Prozess.

Es geht nicht nebenbei

Zunächst ist wichtig, dass „Gesunde Ernährung“ als nachhaltiger Prozess betrachtet wird. Informieren Sie sich und holen Sie sich ggf. fachkompetente Hilfen dazu. Nutzen Sie Unterlagen der Fachgesellschaften, z.B. der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (www.ble.de), der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de), Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung „in form“ (www.in-form.de, www.schuleplusessen.de) dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (www.kinderklinik-bochum.de/FKE.html), der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (www.vz-nrw.de, www.kita-schulverpflegung.nrw.de), des Ernährungsportals Nordrhein-Westfalens (www.lanuv.nrw.de), der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de) und des Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule (www.nqz.de).

Zuständigkeiten/Arbeitsgruppe

Ohne die Benennung von zuständigen Personen geht es nicht. Wer steuert den Prozess? Ernennen Sie Verantwortliche. Eine Arbeitsgruppe bietet die Möglichkeit, alle wichtigen Akteure (Schüler/-innen, Lehrer/-innen, Betreuer/-innen, Pächter/Hausmeister/-innen, Kioskbetreiber/-innen) aktiv in den Veränderungsprozess einzubeziehen. Abstimmungsprozesse und Kommunikation untereinander und nach außen finden dort statt.

Binden Sie die Umstellung in ein pädagogisches Konzept mit ein (Biologie-, Hauswirtschaftslehrer/innen). In den Fachkonferenzen können Lehrerinnen und Lehrer bestimmen, wie im Rahmen des Lehrplanes relevantes Wissen (z.B. welche Lebensmittel sind gesund, wo sind versteckte Zucker- und Fettbomben, welche Lebensmittel begünstigen eine gute Konzentrationsfähigkeit etc.) vermittelt werden soll. Ebenso ist die Hygiene bei der Lebensmittelzubereitung wichtig. Auch dazu ist Wissensvermittlung wesentlich. Am Gesundheitsamt Dortmund finden durchgehend Hygienebelehrungen statt (siehe Homepage des Gesundheitsamtes, www.dortmund.de/gesundheitsamt). Gezielte Fragen können Sie mit der Abteilung Infektionsschutz (Vorschriften zu individuellem Verhalten) oder mit der Lebensmittelüberwachung des Ordnungsamtes (Hygienevorschriften im Küchenbereich, Merkblätter und Informationsmaterial unter www.dortmund.de/lebensmittelueberwachung) besprechen. Es gibt online reichlich Infomaterial zu diesem Thema (z.B. DGE-Praxiswissen Hygiene, www.in-form.de oder unter www.dortmund.de die Seiten der genannten Fachämter).

Der Kioskcheck

Gibt es an Ihrer Schule bereits einen Schulkiosk und/oder eine Cafeteria, so können Sie anhand dieses Kioskchecks überprüfen, inwieweit das Angebot an Ihrer Schule bereits gesund, vitaminreich und vollwertig ist. Wie weit sind Sie schon und an welchen Schrauben muss noch gedreht werden?

Haben Sie viele der Punkte angekreuzt, so ist das Angebot in Ihrem Schulkiosk bereits gut. Haben Sie wenige Kreuze machen können, so besteht Handlungsbedarf, das Angebot in Ihrem Schulkiosk zu verbessern. Schon kleine Umstellungen können viel bewirken und sind oft ohne große Mühe machbar.

Kreuzen Sie Zutreffendes an:

- 50 % der Backwaren bestehen aus Vollkornmehl.
- Die Brötchen werden frisch belegt mit Salat, Käse oder magerem Aufschnitt.
- Butter, Margarine oder andere Streichfette (Remoulade) werden sparsam verwendet.
- Es wird täglich frisches Obst angeboten, am Besten in mundgerechten Stücken.
- Das Angebot an Süßigkeiten, Riegeln, Kuchen und Chips ist eher klein.
- Es werden überwiegend zuckerarme Milchprodukte angeboten.
- Lightprodukte werden nicht angeboten.
- Es werden überwiegend zuckerarme oder zuckerfreie Getränke angeboten (Wasser, ungesüßte Tees, Fruchtsaftschorlen).



Plakat gestaltet von der AG „gesunde Ernährung“ eines Dortmunder Gymnasiums

Fragebogen

Wichtig für ein langfristiges Gelingen und eine hohe Zufriedenheit ist die gute Zusammenarbeit aller Beteiligten. Nutzen Sie einerseits die Empfehlungen der Fachgesellschaften, fragen Sie aber auch nach den Wünschen der Schüler/-innen und beziehen Sie die Zielgruppe mit ein. Eine Änderung gelingt nur, wenn die Schülerinnen und Schüler und alle Verantwortlichen zusammen arbeiten.

Mit diesen Angaben lassen sich Kompromisse finden, die dann zu einem Leitbild zusammengeführt und in der Schulkonferenz beschlossen werden können.

Ideal wäre es, wenn die Arbeitsgruppe, die sich in der Schule gebildet hat, diesen Fragebogen selbst auswertet und die Ergebnisse in den Schulgremien vorstellt.

Die Arbeitsgruppe „gesunde Ernährung“ des Leibniz-Gymnasiums hat z.B. 2016 in Zusammenarbeit mit den Schülerinnen und Schülern der Schule eine große Befragung durchgeführt. Die Ergebnisse sind auf der Homepage der Schule für alle einsehbar (www.leibniz-gym.de unter Aktuelles, News).

Auch nach der Umstellung sollte der Prozess weiter begleitet werden, z.B. mit einem Fragebogen und regelmäßigen Treffen der Zuständigen für die Schulverpflegung.





Anschreiben zum Fragebogen

Liebe Schülerinnen und Schüler,

wer lernen will, muss sich konzentrieren können. Dabei hilft auch die richtige Ernährung und ausreichendes Trinken. Eure Unterrichtszeiten sind länger geworden, manche von Euch bleiben über Mittag in der Schule. Damit ihr während der ganzen Zeit in der Schule leistungsfähig bleiben könnt, braucht ihr Zwischenmahlzeiten, denn anders als bei Erwachsenen kann Euer Organismus viele Nährstoffe nicht lange speichern. Mit den Pausenmahlzeiten füllt Ihr auch Eure Speicher wieder auf. Eine regelmäßige Versorgung mit Nährstoffen und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind für die Leistungsfähigkeit des Körpers, vor allem des Gehirns, also sehr wichtig. Das erklärt, warum meine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sinkt, wenn ich Mahlzeiten weglassen oder nicht genug trinke.

An dieser Schule gibt es ja erfreulicherweise eine Cafeteria und einen Kiosk. Nach Auswertung von Verkaufszahlen werden dort viel mehr Schokoriegel verkauft als belegte Brötchen. Ebenso werden große Mengen süßer Getränke verzehrt. Stark zuckerhaltige Lebensmittel oder Getränke liefern zwar schnelle Energie, diese ist aber genauso schnell wieder verpufft. Es kann sogar passieren, dass der Blutzuckerspiegel nach kurzer Zeit unter den Ausgangswert sinkt. Dann werdet Ihr müde und unkonzentriert. Wer vor dem Sport z.B. Müsli isst, kann länger durchhalten als jemand, der nur Schokolade gegessen hat.

Deshalb wollen wir das Angebot im Schulkiosk und in der Cafeteria umstellen und ausgewogener gestalten. Ziel ist es, dort leckere, vollwertige, vitaminreiche Snacks anzubieten, die nicht teuer sind und von den jetzigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erstellt werden können. Eure Ideen dazu nehmen wir gerne auf.

Wir wollen das Angebot an belegten Brötchen (mehr Vollkornbrötchen), z.B. mit Salat, Käse oder magerer Wurst weiter ausbauen.

Wünschenswert wäre es, regelmäßig kleine Snacks anzubieten, wie Obstspieße, Obstsalat, Müsli mit Joghurt oder Milch.

Das Süßigkeitenangebot werden wir verringern und Süßigkeiten werden teurer.

Extrem süße Getränke (Cola, Limo, Eistee, sonstige „Durstlöcher“) sollten nicht mehr verkauft werden. Das Getränkeangebot würde auf verschiedene Mineralwassersorten, Tee, Saftchorlen und Milch/Kakao/Ayran beschränkt. Wasser sollte das billigste Getränk sein.

Wir wollen hiermit für Akzeptanz bei Euch werben und Euch gleichzeitig anregen, aktiv an der Umstellung mitzuarbeiten, denn es soll Euch ja schmecken und fit halten. Denkbar wäre auch, dies in Absprache mit den Biologielehrerinnen und -lehrern im Rahmen eines Projektes zu erarbeiten.

Um Eure Wünsche zu berücksichtigen und einzubringen, bitten wir Euch, unseren Fragebogen auszufüllen und Euren Schülersprechern zu geben, bzw. im Sekretariat in die vorbereitete Box zu werfen.

Wir hoffen auf rege Beteiligung.

Mit freundlichen Grüßen
Die Vertreter der AG Gesunde Ernährung

Fragebogen Schulkiosk/Cafeteria

1. Ich bin Schülerin/Schüler der Klassenstufe

Ich bin Lehrerin/Lehrer.

stimmt voll und ganz
stimmt eher
stimmt eher nicht
stimmt gar nicht

2. Gesunde Ernährung ist mir wichtig.

3. Ich ernähre mich gesund und ausgewogen.

4. Ich bin zufrieden mit dem Lebensmittelangebot in der Cafeteria/Kiosk.

5. Ich wünsche mir mehr gesunde Lebensmittel in der Cafeteria/Kiosk, z.B. Obstsalat, Vollkornbrötchen, Müsli.

6. Ich bringe regelmäßig meine eigenen Lebensmittel mit.

7. Ich bringe regelmäßig eigene Getränke mit.

8. Ich kaufe regelmäßig Lebensmittel in der Cafeteria/Kiosk.

9. Ich kaufe regelmäßig Getränke in der Cafeteria/Kiosk.

10. Ich kaufe eher ein belegtes Brötchen als Süßigkeiten, wenn ich Hunger habe.

11. Ich lege Wert darauf, fair trade (fairer Handel) Produkte zu kaufen.

12. Ich lege Wert darauf, Bio-Produkte zu kaufen.

13. Ich kenne mich aus mit den Inhaltsstoffen der Lebensmittel/Getränke, die ich verzehre.

14. Ich wäre bereit, nach Anleitung und Hygienebelehrung, bei der Zubereitung frischer Lebensmittel in der Pause mitzuhelfen.

15. Folgende Produkte sollten aus meiner Sicht in der Cafeteria/Kiosk vorhanden sein:

16. Anmerkungen:

Fragebogen nach der Umstellung des Angebotes im Kiosk/Cafeteria

1. Ich bin Schülerin/Schüler der Klassenstufe

Ich bin Lehrerin/Lehrer.

	ja	eher ja	eher nein	nein
2. Hat sich Deiner Meinung nach das Angebot an Lebensmitteln und Getränken verbessert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich kaufe nach der Umstellung die gleichen Produkte wie vorher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich kaufe nun öfter mal gesunde Snacks, wenn ich Hunger habe, z.B. Obst, Vollkornbrötchen, Müsli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wenn ich Durst habe, kaufe ich nun öfter Mineralwasser als vor der Umstellung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich bedauere, dass es nun weniger Süßigkeiten und Limonaden gibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich kaufe nun die süßen Sachen woanders ein und esse genau die gleichen Lebensmittel, wie vor der Umstellung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich finde die Umstellung des Angebotes am Kiosk und der Cafeteria gut, weil ich nun häufiger Gesundes essen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Die Preise am Kiosk und in der Cafeteria sind ok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Das Projekt „Gesunder Schulkiosk“ hat mich bestärkt, mehr auf gesunde Ernährung zu achten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Wir haben im Unterricht über gesunde Ernährung und das Angebot in unserem Schulkiosk/Cafeteria gesprochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich habe bei der Zubereitung gesunder Snacks einmalig oder öfter mitgeholfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Anmerkungen:

.....

.....

.....

Leitbild

Einigen Sie sich auf ein Leitbild bzw. eine Philosophie hinsichtlich eines verbesserten Lebensmittelangebotes an Ihrer Schule. Im Leitbild sollen die Grundsätze an Ihrer Schule verankert sein und ein Zeitplan der Einführung festgelegt sein (Umgang mit Süßigkeiten, Einsatz von Bio-Produkten, frische Zubereitung, regionale Lebensmittel, vollwertige Lebensmittel, Obstangebot, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, ...).

Verabschieden Sie diese Philosophie in der Schulkonferenz. (§ 55 Schulgesetz für das Land NRW: „... Art und Umfang des Angebotes sowie Vertrieb von Speisen und Getränken werden unter Beteiligung der Schulkonferenz im Einvernehmen mit dem Schulträger festgelegt ...“)

Textvorschlag zur Verabschiedung in der Schulkonferenz:

Gesunde Pausensnacks im Kiosk und der Cafeteria

Das Angebot im Kiosk und der Cafeteria soll gesünder werden. Ziel ist es, dort vollwertige, vitaminreiche Snacks anzubieten, die preiswert sind und von Schülerinnen und Schülern und Lehrerinnen und Lehrern gern verzehrt werden.

Konkret wollen wir drei verschiedene vollwertige, vitaminreiche und preiswerte Snacks anbieten:

1. Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen mit Salat und Käse oder magerem Aufschnitt
2. Müsli mit Joghurt oder Milch
3. Obstspieß, oder Obstsalat

Reduktion des Süßigkeitenangebotes um 50 %.

Die Süßigkeiten werden etwas teurer, während die gesunden Lebensmittel etwas billiger werden.

Das Getränkeangebot wird reduziert auf Mineralwasser, Tee, Saftschorle und Milch. Stark zuckerhaltige Getränke werden nicht mehr verkauft (Limonaden, Colagetränke, Eistee).

Wasser sollte das billigste Getränk sein.

Die Umstellung des Angebotes wird im Laufe des Jahres erfolgen.



Produktvorschläge für den Schulkiosk/Cafeteria

Getränke

Verschiedene Mineralwassersorten, mit und ohne Kohlensäure
Ungesüßte Tees, für die Oberstufe Kaffee
Milch, Kakao, Ayran
Saftchorlen
Zugang zu Leitungswasser; wenn möglich, Wasserspender installieren

Getreideprodukte

Brot, Brötchen, Toast oder Pumpernickel (überwiegend Vollkornprodukte) mit Salat, Tomate, Käse, magerem Aufschnitt (Kasseler, Putenbrust, Kochschinken) oder vegetarischem Aufstrich

Müsli

Gemischte Getreideflocken, Samen, Trockenfrüchte, möglichst kein Zuckerzusatz, dazu Naturjoghurt oder Milch,

Crunchymüslis zählen wie viele andere Frühstückscerealien aufgrund des hohen Zuckergehaltes zu den Süßigkeiten und sollten nicht angeboten werden.¹

Milchprodukte

Joghurt, Quark, Dickmilch

Die Produkte sollten ungezuckert sein oder einen geringen Zuckeranteil haben, nämlich weniger als 10 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml.²

Obst und Gemüse

Obstspieß oder Obstsalat (frisch zubereitet)
Gemügesticks, oder -spieß (z.B. Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Cocktailtomate)
Salatbar
Frische oder tiefgekühlte Kräuter als Garnierung und Gewürz
Smoothies
Trockenfrüchte (Aprikosen, Mango, ...) z.B. in kleinen Papiertüten oder Trockenfrüchtebar

Knabberien

Studentenfutter
Grissini
Brezel
Fruchtschnitten
Knäckekräcker
Sesamstangen
Nüsse

Süßigkeiten

Die Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (in form) hat dazu eine klare Haltung: „Süßigkeiten wie Schokoriegel, süße Aufstriche, Gebäck, Fruchtgummis, ..., sind keine empfehlenswerten Zwischenmahlzeiten. Sie enthalten viel Energie in Form von Fett oder Zucker und haben wenig Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.“³

Um zu verhindern, dass die Schülerinnen und Schüler zum Kiosk gegenüber der Schule laufen, ist zu überlegen, das Süßigkeitenangebot auf wenige Produkte zu reduzieren.

Süßigkeiten sollten teurer als gesunde Snacks sein
Kleinverpackungen, bzw. kleine Mengen z.B. in Papiertüten anbieten

Eher Kekse als Schokolade, z.B. Haferkekse
Reiswaffeln mit ggf. dünnem Schokoüberzug

Streichfette

Margarine⁴
Butter
Frischkäse

¹ siehe auch Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen des Forschungsinstitutes für Kinderernährung, S. 16, FKE

² Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, inform, Broschüre Snacks an weiterführenden Schulen, S. 12

³ Broschüre Zwischenverpflegung im Schulalltag, www.in-form.de

⁴ Produkte mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und einem niedrigen Schadstoffgehalt



Snacks von Schülern des Gisbert-von-Romberg-Berufskollegs der Stadt Dortmund entwickelt „brain food, vital aus dem Regal“

Das gerollte Pausenbrot

Wraps in verschiedenen Variationen

Vollkornwrap

Blattsalate, Tomate, Gurke

Thunfisch oder Hähnchenbrust oder vegetarisch

Falafeli

Wrap (möglichst Vollkornwrap)

Wrap mit einem Eßlöffel Tzatziki bestreichen

2-4 Falafel

Salat

Ruhr-Pott

Joghurt

Obstpüree/Obst

Müli

Obstbecher, Obstspieß oder Vitaminspritze

Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, das Ganze in einem Becher oder Glas servieren oder auf einen Spieß setzen

Müslibecher

Milch, Haferflocken, etwas Honig, Nüsse, Rosinen, ¼ Apfel

Gemüsewaffeln

Rezept für 10 Portionen

2 vorgekochte Knollen rote Beete

1 Zucchini

4 Möhren

1 Kohlrabi

4 vorgekochte Kartoffeln

Salz und Pfeffer

3 Eier (pasteurisiertes Vollei verwenden)

Vollkornmehl zum Binden

Rote Beete, Möhren, Zucchini, Kohlrabi und Kartoffeln in kleine, feine Streifen reiben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, pasteurisiertes Vollei und Mehl hinzugeben und alles vermengen, bis eine teigartige Masse entsteht. Waffeln im Waffeleisen backen, vorher einfetten.





Chiapudding

Rezept für 10 Portionen

- 10–20 Esslöffel Chiasamen
- 500 ml Mandelmilch
- 500 g Beeren Tiefkühlkost
- 20 Esslöffel Haferflocken
- 100 g frische Himbeeren
- 15 Esslöffel Joghurt

1–2 Esslöffel Chiasamen in bereitgestellte Becher oder Gläser füllen (10 Stück), mit Mandelmilch übergießen, etwas verrühren und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, Beerenmischung auftauen lassen und pürieren, sobald die Samen fest sind, eine dünne Lage Haferflocken darauf verteilen, darauf zunächst das Beerenpüree und darüber den Joghurt schichten, als Topping die frischen Himbeeren darauf geben.

Gemügesticks mit Kräuterdip

10 Portionen

- Gemügesticks frisch, z.B. Gurke, Möhre, Paprika, Stangensellerie
- 300 g Joghurt
- Frische Kräuter oder Tiefkühlminze
- 2 Teelöffel Balsamicoessig
- Pfeffer, Salz

Fitter Kopf

- 1 Vollkornbrötchen mit Gemüsefrikadelle
- 1 Apfel

Belegte Vollkornbrötchen

- Belegt mit Käse oder Mozzarella, magerem Aufschnitt, Tomate, Gurke, Salat



Präsentation und Verkauf von Snacks

Die Herstellung toller Snacks ist das eine, die verkaufsfördernde Präsentation der Ware in der Theke ist aber auch ein wesentlicher Punkt.

„Für unser Projekt:

Haben wir die allgemeinen Präsentationsregeln für Snacks zusammengestellt, die man beachten sollte, um erfolgreich verkaufen zu können:

- Der Belag soll in die Kundenrichtung zeigen, wirkt für die Kunden Appetit anregend und der Kunde kann sich schneller entscheiden.
- Keine Lücken in der Theke, beim Verkauf der Snacks die Lücke schließen oder geschickt auf dem Tablett verteilen.
- Snackbereich öfter von Kundenansicht anschauen.
- Zuerst die ältere, dann die frische Ware verkaufen.“

Für die Präsentation bietet sich eine verglaste Kühltheke an. Die Ware sollte innerhalb von ca. drei Stunden verkauft sein.

Verpackungen

Benutzen Sie möglichst Mehrwegsysteme, z.B. Geschirr, eventuell mit Pfandsystem.

Wenn Einwegverpackungen nicht zu vermeiden sind, verwenden Sie biologisch abbaubare Produkte.

Kennzeichnung

Die verkaufte Ware muss nach Lebensmittelverordnung auch im Hinblick auf allergene Inhaltsstoffe gekennzeichnet werden (Lebensmittelinformations-Verordnung LMIV Nr. 1169/2011, siehe auch www.bmel.de/allergenkennzeichnung).

Informationen und Adressen

Hier finden Sie nützliche Informationen und Adressen zu den Themen Ernährung, Hygiene, Schulessen:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
www.ble.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
www.dge.de

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung „in form“
www.in-form.de, www.schuleplussessen.de

Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE),
Universitätskinderklinik Bochum
www.kinderklinik-bochum.de/FKE.html

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen,
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW
www.vz-nrw.de, www.kita-schulverpflegung.nrw

Ernährungsportal Nordrhein-Westfalen
www.lanuv.nrw.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.bzga.de

Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule
www.nqz.de

Institut für Gesundheitsförderung im Bildungsbereich e.V.
www.institutfgb.de

Stadt Dortmund, Ordnungsamt, Lebensmittelüberwachung,
Veterinäramt
www.dortmund.de/lebensmittelueberwachung

Stadt Dortmund, Gesundheitsamt, Belehrungen nach dem
Infektionsschutzgesetz
www.gesundheitsamt.dortmund.de



Kontakt:

Stadt Dortmund, Gesundheitsamt
Gesundheitsdienst für Kinder und Jugendliche
Dr. Susanne Klammer
Telefon: (0231) 50-2 35 30
E-Mail: sklammer@stadtdo.de

Herausgeber:

Stadt Dortmund, Gesundheitsamt
Gesundheitsdienst für Kinder und Jugendliche
Redaktion: Dr. Frank Renken (verantwortlich),
Dr. Susanne Klammer, Susanne Fleck
Fotos: Dr. Susanne Klammer, Dortmund-Agentur
Logo „Iss ok“: Denise Lorenz
Kommunikationskonzept, Satz, Druck: Dortmund-Agentur – 01/2018
Rezepte: Schüler/-innen des Gisbert-von-Romberg-Berufskollegs

Kooperationspartner:



Professur für Gesundheitsförderung
und Verbraucherbildung

