

# **Food Policy der Europäischen Schule München**

Erstellt von  
Andrea Pölt, Dipl. Oecotrophologin  
Monika Speier, Dipl. Oecotrophologin  
Monika Ziebart, MSc. Oecotrophologin

München, August 2016

## Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung .....	3
2 Das Verpflegungsangebot.....	4
2.1 Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen .....	4
2.1.1 Lebensmittelauswahl.....	5
2.1.2 Mahlzeiten .....	7
2.1.3 Besonderheiten der Kinderernährung - Ernährungserziehung.....	8
2.2 Die Schulverpflegung der ESM .....	11
2.2.1 Mittagsverpflegung .....	11
2.2.1.1 Lebensmittelauswahl in der Mittagsverpflegung.....	12
2.2.1.2 Speisenplangestaltung .....	13
2.2.2 Pausenverpflegung und Frühstück.....	14
2.2.3 Snacks in der Schulverpflegung .....	16
2.2.4 Getränke.....	16
2.2.5 Speisenzubereitung und Warmhaltezeit.....	16
2.2.6 Differenziertes Angebot für Kindergarten und Schule .....	17
2.2.7 Besonderheiten an der ESM .....	18
2.3 Rahmenbedingungen .....	18
3 Essen für Alle.....	20
3.1 Allergien/Unverträglichkeiten und Erkrankungen .....	20
3.1.1 Nuss-/Erdnussfreie Schule.....	20
3.1.2 Besondere Erkrankungen.....	21
3.2 Vegetarisches Essen.....	21
4 Empfehlungen rund um´s Essen im Schulalltag .....	22
4.1 Sinnvolle Regeln für Geburtstagsfeiern und Klassenfeste .....	22
4.2 Umgang mit Süßigkeiten (Belohnung) und süßen Getränken.....	22
4.3 Essen und Trinken im Unterricht .....	22
4.4 Gemeinsam Essen .....	23
5 Hygiene.....	24
6 Anhänge.....	25
Anhang 1: Möglichkeiten der Unterstützung von Kindern zum Erlernen eines altersentsprechenden Essverhaltens .....	25
Anhang 2: Vorschläge für eine vollwertige Pausenverpflegung .....	26
Anhang 3: Kriterien für ein vielfältiges und ernährungsphysiologisch ausgewogenes Snackangebot.....	27
Anhang 4: Pädagogischer Happen .....	28
Anhang 5: Vorgehensweise der ESM für Kinder mit Allergien und sonstigen Erkrankungen	29
Anhang 6: Allergenkennzeichnung.....	30
Anhang 7: Acht Argumentationshilfen für einen erd-/nussfreien Klassenraum vom Nussallergie/Anaphylaxie Netzwerk – <a href="http://www.nussallergie.org">www.nussallergie.org</a> .....	32
Anhang 8: Hygieneanforderungen an die Einrichtungen der Schule.....	34
Anhang 9: Literatur- und Linknachweis sowie weiterführende Informationen .....	36

## 1 Einleitung

Die Food Policy (FP) der Europäischen Schule München (ESM) gibt allen Einrichtungen (Kindergarten, Grundschule und Höhere Schule) und Beteiligten an der Schule Informationen, Orientierung und Handlungsempfehlungen zum Thema Essen und Trinken. Die ESM vertritt dabei den qualitativen Anspruch, an der Schule ein möglichst vollwertiges und nachhaltiges Angebot (regional, saisonal, bio, fairtrade) zu bieten und übernimmt damit Verantwortung für die Gesundheitsförderung der Kinder und Jugendlichen und aller Mitarbeiter der ESM. Außerdem leistet sie damit einen gesellschaftlichen Beitrag für ein ökologisches und nachhaltiges Leben und Wirtschaften. Die FP umfasst alle Verpflegungsangebote der ESM (Mensa, Cafeteria, Kiosk) und auch Esssituationen wie z.B. bei Schulfesten, in der Klasse oder bei Ausflügen. Sie gibt Hilfestellung zur Optimierung der Angebote, bei der Umsetzung in den Verpflegungsalltag und klärt über aktuelle Standards und Vorgaben auf.

Die FP wurde im Frühsommer 2016 erarbeitet von den drei Dipl. Oecotrophologinnen Andrea Pölt, Monika Speier und Monika Ziebart. Sie basiert auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand der Kinderernährung und Schulverpflegung. Darüberhinaus wurden Interviews geführt mit Verwaltung, Schulleitung, Schülern, Lehrern, Erziehern und Verpflegungsverantwortlichen. Informationen und Wünsche aus diesen Interviews sind in die FP eingeflossen.

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. In der FP sind bei den Begriffen „Lehrer“, „Schüler“ und „Erzieher“ die Lehrerinnen, Schülerinnen und Erzieherinnen mit einbegriffen.

## 2 Das Verpflegungsangebot

Das Verpflegungsangebot ermöglicht in allen Einrichtungen der ESM ein gesundes und vollwertiges Essen und orientiert sich dabei an den Qualitätsstandards der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dies betrifft sowohl die Mittagsverpflegung als auch die Zwischen- und Pausenverpflegung.

Eine ausgewogene und vollwertige Kindergarten- und Schulverpflegung trägt dazu bei, dass Kinder und Mitarbeiter über den Tag fit und leistungsfähig bleiben. Dies ist eine gute Voraussetzung für Lehren, Lernen und Erleben im Schulalltag. Außerdem bietet eine gute Schulverpflegung die Möglichkeit, Alltagskompetenzen rund um´s Essen und einen gesundheitlichen Ernährungsstil zu entwickeln. Die Eltern sind entlastet, wenn sie wissen, dass die Kinder gut versorgt sind.

### 2.1 Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche brauchen für Wachstum und Entwicklung eine ausreichende und regelmäßige Energie- und Nährstoffversorgung. Dies erreicht man durch abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl verteilt auf fünf Mahlzeiten am Tag:



Abbildung 1: Empfohlene Mahlzeitenverteilung für Kinder und Jugendliche (eigene Darstellung)

Ein Tag in der ESM deckt in der Regel 3-4 Mahlzeiten ab und trägt damit eine große Verantwortung für die Gesundheit der Kinder.

## 2.1.1 Lebensmittelauswahl

Für die tägliche Auswahl und Kombination der verschiedenen Lebensmittel bietet die aid-Ernährungspyramide eine gute Orientierung:



Abbildung 2: aid-Ernährungspyramide  
(Quelle: aid infodienst e.v. Bonn, [www.aid.de](http://www.aid.de))

Die Pyramide ist nach den Ampelfarben eingeteilt, dies bedeutet, dass Lebensmittel aus dem grünen Bereich reichlich, Lebensmittel aus dem gelben Bereich maßvoll und Lebensmittel aus dem roten Bereich sparsam verzehrt werden dürfen. Dies wird auch über die Bausteine visualisiert, jeder Baustein steht für eine Portion. Die Größe der Portion ist angepasst an die jeweilige Lebensmittelgruppe und erhöht sich mit Alter des Kindes. Grundsätzlich gibt es keine verbotenen Lebensmittel, lediglich Lebensmittelgruppen von denen weniger oder mehr verzehrt werden dürfen. Die Lebensmittelgruppen und ihre Mengen sind folgende:

### Getränke

- 6 Gläser (je nach Alter 120 - 250 ml) kalorienfreie Getränke als Durstlöscher

### Pflanzliche Lebensmittel

- 2 Mal 1-2 Handvoll Obst und 3 Mal 1-2 Handvoll Gemüse
- 3 Mal 1 Scheibe Brot oder 2 Handvoll Getreideflocken und 2 Handvoll Beilagen wie Nudeln, Reis, Kartoffeln

### Tierische Lebensmittel

- 3 Portionen Milch- und Milchprodukte z.B. 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt und 1 Scheibe Käse (à 20-30g)
- von den tierischen Lebensmitteln Fleisch, Wurst, Fisch, und Eier wird pro Tag jeweils nur eine Portion empfohlen z.B. pro Woche 2 Portionen Fleisch, 3 Portionen Wurst, 1 Portion Fisch und 1 Ei

### Fette und Öle

- 1,5-2 EL Öl und 1,5-2 EL Butter

### Extras

- Süßigkeiten, süße Getränke und Knabbereien 1 Portion am Tag (1 Stück, 1 Handvoll, 1 Glas)

In der folgenden Tabelle sind die Mengenangaben in Milliliter bzw. Gramm und Portionsgrößen für die unterschiedlichen Altersgruppen zusammengefasst:

Tabelle 1: Altersgemäße Verzehrsmengen und Portionsgrößen

		Portionsgrößen							Handmaß 1 Portion
		Port / Tag	2-3 J	4-6 J	7-9 J	10-12 J	13-14 J w/m	15-18 J w/m	
reichlich	Wasser (ml)	6	120	135	150	170	200/220	235/250	1 Glas
	Gemüse, Salat (g)	3	50	70	75	85	90/100	100/120	1-2 Handvoll
	Obst (g)	2	75	100	110	125	130/150	150/175	1-2 Handvoll
	Brot, Getreide (-flocken) (g)	3	40	50	60	75	75/95	90/110	1 Sch Brot / 2 Handvoll Getreide (-flocken)
	Kartoffeln, Nudeln, Getreide (gekocht), Reis (g)	1	120	150	180	220	220/280	270/330	2 Handvoll
mäßig	Milch (ml)	3	130	150	200	220	220/250	250	1 Glas
	Joghurt(g)		150	150	150	150	150	150	1 Becher
	Käse (g)		20	25	30	30	30	30	1 Sch <sup>1</sup>
	Fleisch (g)	1	90	100	130	170	200	210	1 Handteller <sup>2</sup>
	Wurst (g)		20	25	30	30	30	40/50	1-3 Sch <sup>2</sup>
	Fisch (g)		35	50	75	90	100	100	1 Handteller <sup>2</sup>
	Eier (St.)		1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	1-2 Eier <sup>3</sup>
sparsam	Öl (g)	1	10	12	15	17	18/20	20/22	1,5-2 EL
	Margarine, Butter (g)	1	10	12	15	17	18/20	20/22	1,5-2 EL
	Süßes, Knabberleien, süße Getränke (kcal)	1	95	125	160	190	195/240	220/270	1 St / 1 Handvoll <sup>4</sup>

Die Angaben zu den Portionsgrößen sind Orientierungswerte. Sie leiten sich ab von den Lebensmittelempfehlungen des FKE ([www.fke.de](http://www.fke.de)) bzw. der DGE ([www.dge.de](http://www.dge.de)) dividiert durch die Anzahl der empfohlenen Portionen. Die letzte Spalte der Tabelle zeigt, wie sich die Mengenangaben im aid-Portionenmodell durch das Handmaß vereinfacht darstellen lassen.

<sup>1</sup> Grundlage für die Käsemengen ist der Kalziumgehalt. Da dieser bei Schnitt-, Weich- und Frischkäse stark variiert, dienen die angegebenen Käsemengen als Orientierung.

<sup>2</sup> Die hier angegebenen Verzehrsmengen gehen beispielhaft davon aus, dass innerhalb einer Woche 2 Portionen Fleisch, 3 Portionen Wurst, 1 Portion Fisch und 1 Portion Ei gegessen werden.

<sup>3</sup> Das Handmaß für die Eierportion berücksichtigt, dass Eier zu einem Teil „versteckt“ über verarbeitete Lebensmittel aufgenommen werden.

<sup>4</sup> Mit Extras sollten pro Tag nicht mehr als 10% der Kalorien aufgenommen werden. Alle anderen Lebensmittel liefern 90% der Kalorien und 100% der Nährstoffe.

Quelle: aid-Heft „Die aid Ernährungspyramide - Richtig essen lehren und lernen“, Seite 18-19, Nr. 3899/2012; FKE: Altersgemäße Verzehrsmengen für Lebensmittelgruppen in der Optimierten Mischkost (optiMIX).

## 2.1.2 Mahlzeiten

Kinder und Jugendliche brauchen in der Regel fünf Mahlzeiten am Tag: drei Hauptmahlzeiten, davon eine gekocht und zwei Zwischenmahlzeiten, d.h. Frühstück, Zwischenmahlzeit am Vormittag, Mittagessen, Zwischenmahlzeit am Nachmittag und das Abendessen (siehe Abbildung 1, Seite 5). Ein Getränk gehört zu jeder Mahlzeit.

Die Schulzeit/Betreuungszeit deckt in der Regel drei, teilweise auch vier Mahlzeiten davon ab und trägt damit eine große Verantwortung für die Versorgung der Kinder.

Für die Lebensmittelauswahl und -häufigkeit siehe auch Tabelle 1, Seite 7.

### Frühstück

Das Frühstück unterstützt einen energievollen Start in den Tag. Dafür eignet sich Vollkornbrot mit Belag süß oder pikant, dazu ein Milchprodukt, z.B. Frischmilch, Joghurt oder Buttermilch und Frischobst oder Gemüserohkost. Alternativ kann auch ein Müsli aus Getreideflocken, Obst oder Trockenobst mit Milch oder Joghurt angeboten werden. Sofern das Müsli nicht in der Schule verzehrt wird, können Kinder, die keine Nussallergie haben, auch Nüsse und/oder Saaten ins Müsli geben (siehe Kapitel 3.1.1 „Nussfreie Schule“). Zum Trinken empfiehlt sich ein energiefreies Getränk wie ungesüßter Tee oder Wasser. Wer zu Hause gar nichts oder nur wenig frühstücken mag, sollte zumindest etwas trinken bspw. Tee, ein Glas Milch oder eine Banane essen. In der ESM besteht dann die Möglichkeit, vor dem Schulbeginn noch etwas zu frühstücken und/oder die folgende Pausenmahlzeit üppiger ausfallen zu lassen.

### Zwischenmahlzeit am Vormittag

Die Zwischenmahlzeit am Vormittag richtet sich nach dem Frühstück. Ein (Vollkorn-) Brot mit Belag und dazu Obst oder Gemüserohkost ist geeignet, ebenso ein Müsli aus Getreideflocken, Obst oder Trockenobst, mit Milch oder Joghurt. Hier werden die Eltern gebeten, ihren Kindern kein Müsli mit Nüssen in die Schule mit zu geben, um das Konzept der „Nussfreien Schule“ zu sichern (siehe Kapitel 3.1.1 „Nussfreie Schule“).

### Mittagessen

Grundlage der warmen Mahlzeit am Mittag sind reichlich gekochtes Gemüse und/oder Salat als Rohkost und Kartoffeln, Reis oder Nudeln (öfter Vollkorn) als Beilage, dazu zwei- bis dreimal pro Woche eine kleine Fleischportion, öfter auch Hülsenfrüchte und einmal pro Woche Fisch. Durch solch eine Mahlzeit erhalten die Kinder ein vielfältigeres Lebensmittelanangebot und damit auch eine bessere Nährstoffversorgung.

### Zwischenmahlzeit am Nachmittag

Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag wird häufig vergessen, ist aber notwendig, um nach einem anstrengenden Vormittag noch einmal Energie und Nährstoffe für Lernen und Spielen am Nachmittag zu tanken. Dies ist besonders wichtig, wenn das Abendessen in der Familie spät eingenommen wird. Als Zwischenmahlzeit am Nachmittag eignet sich (Vollkorn-) Brot mit Belag, Obst oder Gemüserohkost und auch ab und zu eine kleine Portion Süßigkeiten oder Kuchen (siehe Kapitel 2.1.1 „Lebensmittelauswahl“ unter „Extras“).

### **Abendessen**

Das Abendessen erfolgt in der Regel zu Hause und ist idealerweise auf die Verpflegung in der Einrichtung abgestimmt. Es kann eine warme (siehe Mittagessen) oder kalte Mahlzeit sein, je nachdem, was mittags gegessen wurde. Als kalte Mahlzeit bietet sich z.B. an (Vollkorn-) Brot mit Belag (vegetarischer Aufstrich, magere Wurst, Käse) und Gemüserohkost oder Salat.

### **Getränke**

Ideale Getränke sind Wasser (Leitungswasser, Mineralwasser), ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Fruchtsäfte sollten zum Durstlöschern mit Wasser verdünnt sein, ca. 1 Teil Saft zu 3 bis 4 Teilen Wasser. 1 Glas Fruchtsaft (100 - 200 ml je nach Alter) kann am Tag eine Portion Obst ersetzen.

## **2.1.3 Besonderheiten der Kinderernährung - Ernährungserziehung**

Nach Ellrott und Barlovic<sup>1</sup> wird das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen durch verschiedene Einflussfaktoren und Mechanismen modelliert. Wenn Eltern oder Erzieher eine Veränderung des Essverhaltens Ihres Kindes wünschen, so sind Kenntnisse über diese Einflussfaktoren auf die Entwicklung von Präferenzen und Aversionen notwendig. Die folgenden Ausführungen sind im Wesentlichen aus dem Artikel von Ellrott und Barlovic zusammengestellt:

Die Entwicklung von Präferenzen beginnt bereits im Mutterleib, denn die Ernährung während der Schwangerschaft beeinflusst bereits spätere Vorlieben des noch Ungeborenen. Dieser sehr frühe Prägungsprozess setzt sich in der Stillzeit fort, denn auch hier bekommt das Baby über die Muttermilch den Geschmack der verzehrten Lebensmittel der Stillenden mit und präferiert diese auch noch nach dem Abstillen.

Die Vorliebe für „süß“ ist im Gegensatz zu den durch Prägung erworbenen Vorlieben während der Schwangerschaft und Stillzeit bei allen Babys angeboren. Diese Vorliebe garantiert das Überleben des Nachwuchses, denn sowohl Muttermilch als auch energiereiche Speisen sind süß, zudem gibt es kaum natürlich vorkommende süß schmeckende giftige Lebensmittel.

Nach der Geburt werden die Vorlieben für bestimmte Lebensmittel durch unterschiedliche Programme geformt: Jedes Kind hat eine angeborene Neophobie, die Angst vor etwas Neuem. Diesem Prinzip nach dem Motto „Iss nur was du kennst“, liegt ein evolutionsbiologischer Sicherheitsgedanke zugrunde, denn auf diese Weise werden neue, möglicherweise giftige Lebensmittel vermieden.

Der „mere exposure effect“ beschreibt, dass das Baby lernt, die Lebensmittel, die ihm wiederholt angeboten werden, auch zu mögen. Es wächst sozusagen in den Geschmack und die lokale Esskultur hinein. Wie oft dabei einem Baby ein Lebensmittel angeboten werden sollte, bis es wirklich in der Lage ist, einen Geschmack zu entwickeln - dafür oder dagegen - ist noch unklar und die Meinungen schwanken zwischen 8 und 30 Kontakten mit dem Lebensmittel. Gegenläufig zu diesem „mere exposure effect“ läuft das Programm der „Spezifisch-sensorischen Sättigung“. Dieses Programm bildet

---

<sup>1</sup> Ellrott und Barlovic :Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Kinder und Jugendlichen; Kinderärztliche Praxis (2012) 83, Seite 213-217



gegenüber einem sich ständig wiederholt verzehrtem Lebensmittel/Geschmack eine zunehmende Abneigung aus („es hängt einem irgendwann zum Halse raus“). Auf diese Weise wird einer einseitigen Lebensauswahl und einem dadurch folgendem möglichen Nährstoffmangel vorgebeugt.

Das Neugeborene steuert seine Nahrungsaufnahme ausschließlich über Innenreize wie Hunger, Durst und Sättigung (siehe Abbildung 3). Diese Innenreize sind lebensnotwendige Primärbedürfnisse („ich esse wenn ich Hunger habe“). Erst mit dem Alter werden diese Primärbedürfnisse von erworbenen Sekundärbedürfnissen (Außenreize) ergänzt und teilweise auch abgelöst. Sekundärbedürfnisse werden in einem langjährigen soziokulturellen Lernprozess erworben und sind z.B. das Essen nach festgelegten Zeiten oder eine Verzehrmenge unabhängig von Hunger und Sättigung sondern von der Größe der angebotenen Portion („ich esse bis die Tüte/der Teller leer ist“).

Mit zunehmendem Lebensalter kommen zu den Primär- und Sekundärbedürfnissen auch noch die persönlich erworbenen Erfahrungen und Einstellungen zu Lebensmittel und Verzehrsmengen hinzu („An apple a day keeps the doctor away“).

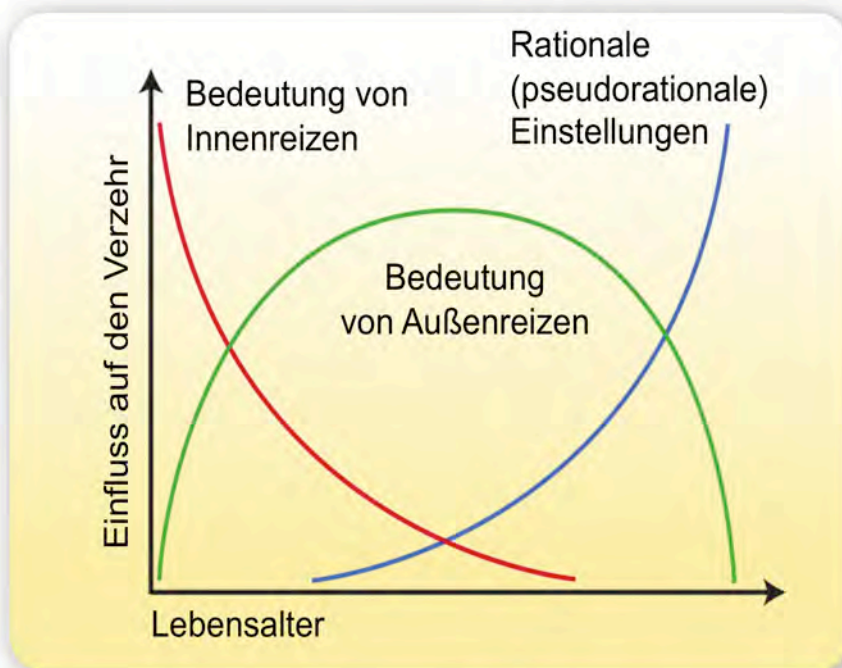


Abbildung 3: Einflüsse auf die Nahrungsaufnahme nach Pudiel und Westenhöfe (2005) aus der Multiplikatorenfortbildung „Ernährung von Säuglingen“ des Netzwerkes Junge Familie 2015

Kinder lernen durch das Beobachten ihrer Vorbilder und entwickeln so Präferenzen für unterschiedliche Geschmacksrichtungen. Während das Ernährungsmuster von Kindern noch maßgeblich dem der Eltern, Großeltern, Geschwistern und Erziehern ähnelt, wird das Ernährungsmuster von Jugendlichen vermehrt von der „peer group“ und medialen Vorbildern wie z.B. Pop- und Sportstars geprägt.

Ernährungserziehung war jahrelang von Druck („wenn du das Gemüse nicht isst, gibt es keinen Nachtisch“), Zwang („es wird gegessen was auf den Tisch kommt“) und Ab-

schreckungspädagogik („wenn du weiterhin so viel Süßes isst, wirst du fett und alle deine Zähne fallen aus“) geprägt und führte eher zum Gegenteil des gewünschten Verhaltens. Denn Essen ist persönlich und intim und jeder Zwang bspw. „etwas probieren zu müssen“, gleicht einer Nötigung. Oft wird versucht, die Kinder über das Attribut „gesund“ zum Essen eines abgelehnten Lebensmittels zu drängen. Dies führt meist dazu, dass Lebensmittel, die anschließend als „gesund“ tituiert werden, bei dem Kind mit Zwang und Bevormundung in Verbindung gebracht und erst recht abgelehnt werden. Eine sinnvolle Lebensmittelauswahl der Kinder kann daher von Eltern und Erziehern nicht über Wissensvermittlung mit Einteilung in „Gut“ und „Böse“ erreicht werden sondern vielmehr durch ein unkommentiertes Anbieten von „gesunden“ Lebensmittel und dem eigenen vorgelebten Verzehr. Ein rigides Verbot bestimmter Lebensmittel (bspw. Chips, Schokolade, Cola) führt eher dazu, dass die Kinder diese besonders oft einfordern und dann auch maßlos oder heimlich verzehren, während eine Verknappung und sei es aus Spaß („der Max bekommt heute keine Karotten“) eher die Präferenz steigert (Max: „Gemeinheit! Ich möchte auch Karotten!“).

Grundsätzlich sind eine entspannte Atmosphäre am Esstisch und ein respektvoller Umgang miteinander die Grundpfeiler für ein maßvolles und genussvolles Essen ein Leben lang. Für Kinder ist Gesundheit vorerst kein Grundbedürfnis sondern eher, dass es schmeckt, dass gute Laune am Tisch herrscht und ihnen ein Recht auf Selbstbestimmung eingeräumt wird. Daher wird den Eltern und Erziehern ein gelassener Umgang mit Vorlieben und Abneigungen des Kindes empfohlen. Denn wenn **die eine** Gemüsesorte nicht gemocht und gegessen wird, stehen erstens noch andere Gemüsesorten zur Verfügung und zweitens wird die jetzt noch abgelehnte ja vielleicht in ein paar Jahren probiert und dann gemocht. Im Hinblick auf ein langes Menschenleben sind einige Jahre der Verzehrverweigerung von z.B. Brokkoli irrelevant.

Während für Kinder das Ernährungsverhalten noch über Eltern, Großeltern, Geschwister und Erzieher geprägt wird, stehen für Jugendliche die „peer group“ und Prominente an erster Stelle. Das Essverhalten von Teenies wird von den Grundbedürfnissen der Anerkennung in der Gruppe, der Partnerfindung, der Suche nach der Rolle in der Gesellschaft und persönlichem Spaß an der Sache maßgeblich dominiert. Das Thema „gesunde Ernährung“ ist vor allem bei männlichen Teenagern weniger relevant, außer sie sind durch eine Krankheit oder Allergie persönlich betroffen. Im Gegensatz dazu interessieren sich weibliche Jugendliche mit zunehmendem Alter öfter für den Gesundheitswert und suchen ihre Lebensmittel danach aus.

Die Verpflegung in Kindergarten und Schule hat einen großen Einfluss auf die Ernährungsbildung der Kinder und kann unter guten Umständen das Essverhalten langfristig positiv beeinflussen. Wichtig zu wissen ist, dass Kindern der Geschmack, Geruch und das Aussehen der angebotenen Speisen, sowie Abwechslung und eine gute Sättigung wichtiger sind als der Gesundheitswert. Daher sollte bei dem Speisenangebot die polysensuellen Eigenschaften der Gerichte im Vordergrund stehen und weniger das theoretische Wissen darüber. Wenn Ernährungsbildung für die Kinder angeboten wird, sollte der Schwerpunkt auf der Vermittlung praktischer Fertigkeiten liegen, da diese Alltagskompetenzen von Kindern wissbegierig aufgenommen werden.

Möglichkeiten der Unterstützung von Kindern zum Erlernen eines altersentsprechenden Essverhaltens sind in Anhang 1 zusammengestellt.

## **2.2 Die Schulverpflegung der ESM**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat Qualitätsstandards für die Schulverpflegung und für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder entwickelt, die die Vorgaben für eine gesunde Kinderernährung praktisch umsetzen. Das gesamte Verpflegungsangebot an der ESM möchte diese Qualitätsstandards erfüllen. Die ESM legt außerdem großen Wert auf Herkunft und Qualität der angebotenen Lebensmittel und Speisen. Der Anteil von Lebensmitteln aus biologischem Anbau überwiegt, regional produzierte und saisonale Produkte werden bevorzugt. Außerdem werden fair gehandelte Produkte angeboten (z.B. Schokolade und Kaffee).

### **2.2.1 Mittagsverpflegung**

Die Mittagsmahlzeit leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie soll ausreichend Nährstoffe liefern, satt und fit machen und den Kindern und Jugendlichen schmecken.

Das Mittagessen besteht aus mehreren Komponenten, die innerhalb von 20 Verpflegungstagen in bestimmter Menge und Qualität angeboten werden und sich in diesem Zeitraum nicht wiederholen sollen.

Sie beinhalten täglich Rohkost, Salat oder gegartes Gemüse, eine Stärkebeilage und ein Getränk von min. 200 ml. Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie frisches Obst werden gemäß der Empfehlungen eingeplant. Dabei werden Vollkornprodukte und unverarbeitete Kartoffeln, mageres Fleisch und Fisch aus nicht überfischten Beständen, sowie Rapsöl als Standardöl für die Speisenzubereitung bevorzugt verwendet.

Ein ovo-lakto-vegetarisches Gericht (mit Eiern und Milch) wird zusätzlich als 2. Menülinie angeboten.

### 2.2.1.1 Lebensmittelauswahl in der Mittagsverpflegung

Die folgende Tabelle 2 zeigt die optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung an deutschen Tageseinrichtungen und Schulen.

Tabelle 2: Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln <sup>2</sup> , als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren
Gemüse und Salat <sup>1</sup>	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt  Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Weiß-, Rotkohl, Wirsing Linsen, Erbsen, Bohnen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst <sup>1</sup>	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine,
Milch und Milchprodukte	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch, Fisch, Wurst, Ei	mageres Muskelfleisch  Seefisch aus nicht überfischten Beständen	Braten, Roulade, Schnitzel, Geschnetzeltes  Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele
Fette und Öle	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee
<p>Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder DGE Bonn 5. Auflage 11/2014, Seite 13; DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung DGE Bonn 4. Auflage 11/2014, Seite 16 ; Fußnotenerklärung: <sup>1</sup>: weitere Informationen geben die Kampagne 5amTag unter <a href="http://www.5amTag.de">www.5amTag.de</a> und der Saisonkalender unter <a href="http://www.schuleplusessen.de">www.schuleplusessen.de</a> in der Rubrik „Wissenswertes“ <sup>2</sup>: Kartoffeln können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftige Substanz Solanin aufweisen, sie sollten daher ohne Schale verzehrt werden.</p>		

### 2.2.1.2 Speisenplangestaltung

Die folgende Tabelle zeigt die Anforderungen an die Gestaltung eines optimalen Vier-Wochen-Speisenplans für die Mittagsverpflegung an deutschen Tageseinrichtungen und Schulen:

Tabelle 3: Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speisenplan (20 Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<b>20 x</b>  davon: mind. 4 x Vollkornprodukte  max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf Reispfanne, Reis als Beilage Lasagne, Couscous-Salat, Hirse-auflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree (Tüte), Klöße
Gemüse und Salat	<b>20 x</b>  davon mind. 8 x Rohkost oder Salat	gegarte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Bohnen-, Linseneintopf, Ratatouille, Wokgemüse  Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat
Obst	<b>mind. 8 x</b>	Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat
Milch und Milchprodukte	<b>mind. 8 x</b>	in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen
Fleisch, Fisch, Wurst, Ei	max. 8 x Fleisch/Wurst davon mind. 4 x mageres Muskelfleisch  <b>mind. 4 x Seefisch</b> davon mind. 2 x fettreicher Seefisch	Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Schweinebraten, Geschnetzeltes, Rindergulasch Seelachsfilet, Fischpfanne Heringssalat, Makrele, Matjes
Fette und Öle	Rapsöl als Standardöl	
Getränke	<b>20 x</b>	Trink-, Mineralwasser
Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder DGE Bonn 5. Auflage 11/2014, Seite 16; DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung DGE Bonn 4. Auflage 11/2014, Seite 19)		

Ein Menüzyklus beträgt vier Wochen, d.h. innerhalb von diesen 20 Verpflegungstagen werden die verschiedenen Lebensmittelgruppen in der angegebenen Häufigkeit angeboten und Gerichte wiederholen sich nicht. Dadurch wird ein abwechslungsreiches Speisenangebot ermöglicht und die Kinder mit allen Nährstoffen optimal versorgt. Das heißt es wird täglich eine Stärkebeilage wie Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln angeboten, davon innerhalb von 20 Verpflegungstagen mind. viermal Vollkornprodukte und maximal viermal Kartoffelerzeugnisse wie z.B. Kroketten, Kartoffelecken, Pommes, Gnocchi, Püree, Klöße oder Reibekuchen. Ebenso steht täglich Gemüse auf dem Speisenplan, davon mind. achtmal Rohkost oder Salat. Dabei wird auf eine abwechslungsreiche, saisonale Auswahl Wert gelegt. Frisches Obst im Ganzen, geschnitten oder als Obstsalat sowie Milch und Milchprodukte (z.B. in Aufläufen, als Dip, Joghurt- oder Quarkspeise) werden mind. an 8 von 20 Verpflegungstagen angeboten. Aus der Lebensmittelgruppe „Fleisch, Fisch, Wurst und Ei“ wird max. achtmal Fleisch und Wurst, davon min. viermal mageres Muskelfleisch (z.B. Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Schweinebraten, Geschnetzeltes, Rindergulasch) serviert. Seefisch steht an min. 4 von 20 Verpflegungstagen auf dem Speisenplan, davon werden min. zweimal fettreicher Seefisch wie Hering, Makrele und Wildlachs eingesetzt. Rapsöl wird als Standardöl verwendet, andere Speiseöle wie Olivenöl, Walnussöl, Weizenkeimöl oder Sojaöl bereichern die Auswahl. Ein ungesüßtes Getränk von mind. 200 ml gehört zu jeder Mittagsmahlzeit dazu. Wasser steht mittags in der Mensa der ESM kostenfrei zur Verfügung.

Der Menüzyklus zeigt, dass auch die nicht-vegetarische Menülinie nicht jeden Tag Fleisch oder Fisch anbietet, sondern an zwei bis drei Wochentagen eine vegetarische Hauptmahlzeit serviert wird.

Die Mensa der ESM bietet zusätzlich eine ovo-lakto-vegetarische Menülinie an, die ebenso abwechslungsreich gestaltet ist. Statt Fleisch, Wurst und Fisch kommen hier Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Gerichte mit Ei und Soja/Lupine zum Einsatz. Ansonsten decken sich die Kriterien mit der nicht-vegetarischen Menülinie.

## **2.2.2 Pausenverpflegung und Frühstück**

Die Pausenverpflegung als Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag ist für Kinder und Jugendliche sehr wichtig. Die Pause am Vormittag sollte auf das Frühstück abgestimmt sein. Wird zu Hause nicht gefrühstückt, so bietet die Schule die Möglichkeit, das mitgebrachte oder an der Schule gekaufte Frühstück ab 8:00 vor Schulbeginn in Ruhe in der Klasse zu essen.

Schüler haben die Möglichkeit, sich in der Schule mit einem gesunden und vollwertigen Angebot für die Pausen zu versorgen. Dabei ist ein Kompromiss zu finden zwischen einem ansprechenden und auch vollwertigen Angebot.

Folgende Tabelle zeigt die optimale Lebensmittelauswahl für Frühstück und Pausenverpflegung nach den DGE-Qualitätsstandards.

Tabelle 4: Optimale Lebensmittelauswahl für Frühstück u. Pausenverpflegung in Kita u. Schule

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte <b>täglich</b> Müsli ohne Zuckerzusatz	Brot, Brötchen Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen, und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat <sup>1</sup>	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt  Salat <b>täglich</b>	Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomaten als Rohkost, z.B. in Scheiben oder Stifte geschnitten als Brotbelag Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat, Gurke, Möhre, Tomaten z.B. als gemischter Salat, als Brotbelag
Obst <sup>1</sup>	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz <b>täglich</b>	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, im Ganzen oder als Obstsalat, -spieße
Milch und Milchprodukte	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr. <b>täglich</b>	als Trinkmilch, selbstgemixte Mixgetränke (ungesüßt) pur, mit frischem Obst, Dip, Dressing als Brotbelag: Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst
Fleisch, Fisch, Wurst, Ei	Fleisch- und Wurstwaren als Belag : max. 20% Fett  Seefisch aus nicht überfischten Beständen	Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella, Kochschinken, Bier-schinken Schule auch: Lachsschinken, Kas-seler (Aufschnitt)  Thunfisch, Rollmops (Hering)
Fette und Öle	Rapsöl (Standardöl) Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	Dressing Dip
Getränke	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt <b>täglich</b>	Hagebutten-, Kamillen-, Pfeffer-minztee
<p>Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder DGE Bonn 5. Auflage 11/2014, Seite 13; DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung DGE Bonn 4. Auflage 11/2014, Seite 16 ; Fußnotenerklärung: <sup>1</sup>: weitere Informationen geben die Kampagne 5amTag unter <a href="http://www.5amTag.de">www.5amTag.de</a> und der Saisonkalender unter <a href="http://www.schuleplusessen.de">www.schuleplusessen.de</a> in der Rubrik „Wissenswertes“ <sup>2</sup>: Kartoffeln können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftige Substanz Solanin aufweisen, sie sollten daher ohne Schale verzehrt werden.</p>		

Der Anteil an Süßigkeiten und pikanten Knabbereien (z.B. Kartoffelchips) am gesamten Sortiment aller Verpflegungsangebote der Schule sollte max. 10 % betragen.

Im Anhang 2 sind „Vorschläge für eine vollwertige Pausenverpflegung“ zusammengestellt, die in Kindergarten und Schule angeboten werden können. Diese Empfehlungen sind auch hilfreich für Eltern, die Ihren Kindern selber eine Pausenverpflegung zusammenstellen.

### **2.2.3 Snacks in der Schulverpflegung**

„Snacks“ sind kleine Gerichte, die den ganzen Tag in der Cafeteria und bis 11:30 im Kiosk angeboten werden. Sie werden ergänzend zur Mittagsverpflegung der Mensa angeboten. Unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit werden die Snacks wenig bis gar nicht verpackt. Für ein gesundheitsförderndes Snackangebot sind im Anhang 3 Kriterien zusammengestellt.

### **2.2.4 Getränke**

**Als Getränke werden in der Schule angeboten:**

- Trinkwasser (kostenlos) über die Trinkbrunnen
- Mineralwasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees (Kindergarten)
- Fruchtschorlen, ideal aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser (Kindergarten)
- für die Oberstufe auch Kaffee und schwarzer Tee
- gezuckerter Kakao und zuckerhaltigen Milchmischgetränken zählen als Süßigkeiten

**Folgende Getränke werden nicht in der Schule angeboten und sind den Schülern als Getränke im Unterricht nicht erlaubt:**

- Limonaden und Colagetränke
- Eistee
- Fruchtsaftgetränke und Nektare
- Energy-Drinks und isotonische Sportgetränke
- Light-Getränke mit Süßstoff
- sonstige zuckerhaltige Getränke
- alkoholhaltige Getränke

### **2.2.5 Speisenzubereitung und Warmhaltezeit**

Bei der Zubereitung der Speisen wird auf eine nährstofferhaltende und fettbewusste Zubereitung geachtet. Folgende Kriterien werden dabei beachtet.

- Frittierte und/oder panierte Produkte werden max. 4 Mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Nährstofferhaltende und fettbewusste Garmethoden werden bevorzugt, v.a. bei Gemüse und Kartoffeln
- Jodsalz wird verwendet, dabei wird sparsam gesalzen
- Zucker wird in Maßen eingesetzt
- Warmhaltezeit bis zum Verzehr max. drei Stunden bei 72 °C
- Ausgabetemperatur von kalten Speisen max. 7 °C
- Ausgabetemperatur von warmen Speisen mind. 65 °C



## 2.2.6 Differenziertes Angebot für Kindergarten und Schule

Das Verpflegungsangebot der ESM richtet sich an alle und bietet für Kinder und Erwachsene eine ausgewogene und wertvolle Kost, dennoch gibt es Unterschiede in den Portionsgrößen, der Würzung und Haptik, dem Speisenangebot und der Begleitung beim Essen.

### Kindergartenkinder

Im Kindergarten schöpfen die Kinder Ihre Portion eigenständig auf den Teller und können so selber entscheiden, wie viel sie essen möchten. Die Speisenauswahl ist altersgerecht angepasst wie z.B. Rohkost zum Knabbern statt Salat oder die Größe der Fleischstück bzw. die Würzung der Speisen. Die Bezugspersonen begleiten und unterstützen die Kinder dabei, mit der Zeit Ihre passende Portionsgröße zu finden und Esskultur und Fertigkeiten rund um´s Essen zu erlernen.

Für die Bezugspersonen stellt die Küche einen „pädagogischen Happen“ (siehe Anhang 4) zur Verfügung, damit sie beim Betreuen der Kinder gemeinsam das Essen, was auf dem Speisenplan steht.

### Schüler Grundschule

In der Mensa passt das Ausgabepersonal für Kinder im Schulalter - Grundschule/Höhere Schule - die Portionsgrößen an. Die Kinder können selbstverständlich Wünsche äußern und von den Speisen des grünen Bereiches der Lebensmittelpyramide auch einen Nachschlag bekommen.

In der ersten und zweiten Klasse begleiten die Lehrer die Kinder beim Essen in der Mensa und sind damit wichtige Vorbilder für den Umgang mit dem Essen, der Esssituation und für ein gesundes Essverhalten.

Ab der dritten Klasse werden die Kinder von den Lehrern zur Mensa begleitet, essen dann aber selbstständig unter sich.

### Schüler Höhere Schule

Schüler der Höheren Schule (ab der 4. Klasse) dürfen zusätzlich zur Mensa auch die Cafeteria als Aufenthaltsraum nutzen.

### Lehrer und Mitarbeiter

Für Lehrer und Mitarbeiter ist der gleiche Speisenplan vorgesehen wie für die Kinder, lediglich die Portionsgrößen sind an Erwachsene angepasst. Grundschullehrer, die die Kinder beim Essen begleiten, allerdings nicht in der Mensa essen möchten, erhalten den „pädagogischen Happen“ (siehe Anhang 4).

Es ist wünschenswert, dass Lehrer und Kinder gemeinsam in der Mensa essen, dadurch ergibt sich Gelegenheit, sich anders zu begegnen als im Unterricht. Dies kann wertvoll sein für die pädagogische Beziehung und das Schulklima<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.: Wegweiser Schulverpflegung-Essen in Schule und Kita; Heft 1587; 2. Aufl. Bonn 2012, S.17

## 2.2.7 Besonderheiten an der ESM

### Europäische Schule

An der ESM sind Schüler, Lehrer und Mitarbeiter aus vielen unterschiedlichen Nationen vertreten und jeder bringt aus seinem kulturellen Hintergrund andere Essgewohnheiten mit. Die ESM bietet z.B. an Feiertagen der unterschiedlichen Länder nationale Gerichte an und hat „Ländermenüs“ im regelmäßigen Angebot. Dieses Angebot ist einzigartig und unterscheidet die ESM von anderen Schulen Münchens. Auf diese Weise wird den Kindern die Kultur anderer Nationen kulinarisch näher gebracht und die Kommunikation zwischen den Schülern verschiedener Herkunft animiert. Wünsche und Vorschläge dazu können dem Verpflegungsgremium weitergegeben werden.

### Verpflegungsgremium

Das Verpflegungsgremium besteht aus Vertretern der Schüler der Grundschule und der höheren Schule, aus Pädagogen des Kindergartens, aus Vertretern der Lehrerschaft, der Verwaltung sowie mindestens einem Vertreter des Kiosk, der Elternvereinigung und des Caterers. Das Gremium trifft sich regelmäßig um die hohen Ansprüche der ESM an die Verpflegung seiner Kinder und Mitarbeiter ständig zu verbessern.

### Lebensmittelqualität und -herkunft

Die ESM legt besonderen Wert auf Herkunft und Qualität der angebotenen Lebensmittel und eine möglichst nachhaltige Ernährung an der Schule.

Der Anteil von Lebensmitteln aus biologischem Anbau überwiegt, wenn möglich werden regionale und saisonale Produkte bevorzugt sowie Produkte aus dem fairen Handel.

Die ESM unterstützt damit eine ökologische und faire Nahrungsmittelproduktion und leistet einen wichtigen Beitrag für Ökologie, Gesellschaft und Gesundheit. Für Schüler, Lehrer und Mitarbeiter hat diese Haltung eine wertvolle Vorbildfunktion.

## 2.3 Rahmenbedingungen

Die ESM legt Wert auf ein Essen in der Gemeinschaft und bietet seinen Schülern in dem Speisesaal der Mensa, der Cafeteria und der Brotzeitpause im Klassenraum eine ruhige und geschützte Atmosphäre.

Im Kindergarten wird das von den Eltern mitgegebene Frühstück im Gruppenraum gemeinsam gegessen. Das Mittagessen wird in speziellen Warmhaltewägen angeliefert, in Schüsseln auf die Tische verteilt und zusammen mit den Erziehern verzehrt.

Für Grundschüler gibt es in der ersten Pause ein gemeinsames zehnminütiges Frühstück im Klassenzimmer. Dadurch wird das Essen nicht vergessen, die Kinder essen in Ruhe und gehen gestärkt in die Bewegungspause.

Schüler der höheren Schule haben die Möglichkeit in der Cafeteria und einem separaten, tobefreien Bereich auf dem Schulhof während der Pause zu essen.

Die Brotzeit kann von den Eltern mitgegeben oder in der Cafeteria bzw. im Kiosk gekauft werden. Vorschläge für eine sinnvolle und ausgewogene Pausenverpflegung finden Eltern in Anhang 2.

Die Pausen und Essenszeiten sind für Kindergarten und Klassenstufen unterschiedlich und in folgender Tabelle zusammengefasst.

Tabelle 5: Pausen- und Essenszeiten an der ESM

<b>Kindergarten</b>	Frühstücks- pause	zwischen 9:00 und 10:00 Uhr
	Mittagessen	Di, Do 11:30-12:00 und 12:30-13:00 in zwei Gruppen
<b>Klasse 1 und 2</b>	Pause	zwischen 9:00 und 10:00 Uhr zeitlich flexible Brotzeit gemeinsam in der Klasse 09:50 -10:05 Pausenhof
	Mittagessen	Di, Do 11:35-12:05
	Pause	12:05 - 12:40 Pausenhof
	Pause	14:00 - 14:15 Pausenhof
<b>Klasse 3</b>	Pause	09:50 -10:05 Pausenhof
	Mittagessen	Mo, Di, Do 11.55-12.40
	Pause	12:05 - 12:40 Pausenhof
	Pause	14:00 - 14:15 Pausenhof
<b>Klasse 4 und 5</b>	Pause	09:50 -10:05 Pausenhof
	Mittagessen	Mo, Di, Do 12:05-12.40
	Pause	12:05 - 12:40 Pausenhof
	Pause	14:00 - 14:15 Pausenhof
<b>Höhere Schule</b>	Pause	10:45 - 11:00
	Mittagessen	täglich ab 12:40 variabel nach Stundenplan

## 3 Essen für Alle

Die ESM möchte allen Kindern im Kindergarten- und Schulalltag ein gesundes, wohlschmeckendes und selbstbestimmtes Essen ermöglichen. Dafür braucht es in einigen Bereichen gegenseitige Rücksichtnahme und Verständnis und besondere Regeln und Maßnahmen.

### 3.1 Allergien/Unverträglichkeiten und Erkrankungen

Nicht alle Schüler können das Angebot der Schule uneingeschränkt nutzen, sondern müssen aufgrund einer Erkrankung oder Allergie auf verschiedene Lebensmittel verzichten und ihre Mahlzeiten ggf. von zu Hause mitbringen. Im Anhang 5 finden Sie die Vorgehensweise der ESM für Kinder mit Allergien und sonstigen Erkrankungen.

Seit dem 13.12.2014 gilt für die 14 Hauptallergene eine gesetzlich geregelte Allergenkennzeichnung. Diese regelt die Kennzeichnung aller angebotenen Speisen und Getränke, damit der Verbraucher auf einen Blick erkennen kann, welche der 14 Hauptallergene enthalten sind. Anhang 6 informiert über die Allergenkennzeichnung.

#### 3.1.1 Nuss-/Erdnussfreie Schule

Die ESM ist eine nussfreie Schule und gewährleistet dadurch auch Schülern mit einer hochgradigen Nuss-/Erdnussallergie einen entspannteren Schulalltag.

Die Nussallergie<sup>3</sup> gehört zu den schwersten Nahrungsmittelallergien. Bei den Betroffenen kann es bereits durch Verzehr, Hautkontakt oder durch das Einatmen von kleinsten Mengen des Allergens zu heftigen allergischen Reaktionen kommen. Schlimmstenfalls kann ein **anaphylaktischen Schock** auftreten, eine allergische Reaktion mit Kreislaufzusammenbruch und möglichem Herzstillstand. Für Menschen mit Nussallergie ist es deshalb lebenswichtig, den Kontakt zum Allergen "Nuss" zu vermeiden. Nüsse sind allgegenwärtig und die Gefahr für nussallergische Kinder, mit dem Allergen in Kontakt zu kommen ist enorm. Eine "nussfreie" Umgebung lässt sich im häuslichen Umfeld noch umsetzen, in Kindergarten und Schule ist eine gute Zusammenarbeit zwischen allen Eltern, Erziehern, Lehrern und Kindern dringend notwendig. Dabei ist es besonders wichtig, dass die Allergie weder bagatellisiert noch überdramatisiert wird, sondern das Konzept einer nussfreien Schule durch Aufklärung, gegenseitigem Verständnis und Rücksichtnahme umgesetzt wird. Im Vordergrund steht der freiwillige Verzicht und nicht ein Verbot an alle nicht-betroffenen Eltern bzw. Kinder/Jugendliche, Lehrer und Mitarbeiter der ESM.

Alle Personen in Schule und Kindergarten (Kinder, Schüler, Lehrer, Erzieher, Eltern, Verwaltungspersonal, Küchen- und Servicepersonal, Gesundheitsdienst etc.) werden regelmäßig über die Maßnahme aufgeklärt, so dass jeder sicher hinter dem Konzept stehen kann.

---

<sup>3</sup> Im folgenden Text sind mit den Begriffen Nussallergie, Nüsse, nussfrei immer auch die Erdnussallergie, die Erdnüsse und erdnussfrei gemeint, auch wenn dies nicht extra erwähnt wird. Nüsse, auch Schalenfrüchte genannt, sind Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse

### **Das Konzept der nussfreien Schule beinhaltet folgende Maßnahmen:**

1. Kinder, Eltern und das Personal werden gebeten, auf das Mitbringen von Nüsse und Produkten mit Nüssen als Zutat zu verzichten.
2. Nüsse und Produkte mit Nüssen als Zutat werden aus dem Verkauf von Kiosk, Cafeteria und Mensa sowie bei Catering und Veranstaltungen genommen.
3. Alle Projekte, Unternehmungen und Unterrichtsinhalte (z.B. im Biologie - und Chemieunterricht) werden ohne Nüsse und Produkten mit Nüssen gestaltet.
4. Das Personal bzw. Teile des Personals sind für den anaphylaktischen Notfall geschult und werden im Notfall die Notfallmedikamente inkl. dem Adrenalinautoinjektor verabreichen.

Die Aufklärung erfolgt über verschiedene Kanäle, um möglichst alle Eltern zu erreichen:

1. Bei der Anmeldung neuer Kinder bzw. Schüler, werden die Eltern auf die Thematik „Nussfreie ESM“ angesprochen und bekommen Infomaterial ausgehändigt.
2. Zu Beginn jeden Schuljahres wird auf den Elternabenden das Konzept der nussfreien Schule vorgestellt und die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln erklärt.
3. Zusätzlich werden die Eltern über einen Newsletter (per Mail und/oder schriftlich) informiert, um auch die an den Elternabenden abwesenden Eltern zu erreichen.
4. Weiterhin werden gut sichtbar Plakate über die nussfreie Schule informieren, z.B. am Schuleingangstüren und an den schwarzen Brettern

Weitere Infos finden Sie im Anhang 7 und auf der Seite [www.nussallergie.org](http://www.nussallergie.org)

### **3.1.2 Besondere Erkrankungen**

Für Kinder oder Erwachsene mit besonderen Erkrankungen ist das gemeinsame Essen an der Schule dennoch möglich. Die Mensa der ESM hat für bestimmte Allergien und Erkrankungen (z.B. Diabetes, Laktoseintoleranz) ein passendes Angebot. Betroffene Kinder werden von Ihren Eltern zum Schuljahr beim Caterer entsprechend angemeldet, erhalten in der Mensa ihr spezielles Essen und können so gemeinsam mit Ihren Mitschülern essen. Wird innerhalb des Schuljahres eine Allergie und/oder Unverträglichkeit diagnostiziert, wird den Eltern empfohlen, dies beim Caterer zu melden. Kann für Erkrankungen wie z.B. Zöliakie oder seltene Unverträglichkeiten kein Essen zur Verfügung gestellt werden, so können diese Kinder ihr mitgebrachtes Essen gemeinsam mit den Schulfreunden in der Mensa einnehmen.

### **3.2 Vegetarisches Essen**

In der Mittagsverpflegung wird neben der normalen fleischhaltigen Menülinie eine zweite, ovo-lakto-vegetarische Menülinie (mit Eiern und Milch) angeboten, so dass auch alle dort essen können, die auf Fleisch, Fisch und Wurst verzichten wollen. Ein regelmäßiges veganes Angebot (keine tierischen Lebensmittel) gibt es nicht.

In der Cafeteria und im Kiosk haben Ovo-lakto-Vegetarier ein ausreichendes Angebot an vegetarischen Lebensmitteln und Speisen.

## **4 Empfehlungen rund um´s Essen im Schulalltag**

### **4.1 Sinnvolle Regeln für Geburtstagsfeiern und Klassenfeste**

Bei besonderen Anlässen wie Klassenfesten, Geburtstagsfeiern etc. ist das Mitbringen von Speisen erlaubt. Um die Sicherheit für alle zu gewährleisten, sollten dabei die besonderen hygienischen Anforderungen und die Empfehlungen zur „nussfreien Schule“ berücksichtigt werden (siehe Kapitel 5 „Hygiene“, Anhang 8: „Hygieneanforderungen an die Einrichtungen der Schule“ und Kapitel 3.1.1 „Nussfreie Schule“).

Neben Kuchen und Süßigkeiten ist es wünschenswert, auch andere Speisen bei solchen Anlässen anzubieten. Anregungen dazu finden sich im Anhang 2 „Vorschläge für eine vollwertige Pausenverpflegung“ .

### **4.2 Umgang mit Süßigkeiten (Belohnung) und süßen Getränken**

Süßigkeiten und süße Getränke sind für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung nicht notwendig, sind jedoch – in Maßen – erlaubt. Die DGE empfiehlt nicht mehr als 10% des täglichen Kalorienbedarfs in Form von Süßigkeiten zu verzehren. Dies gilt nicht für süße Nachtische, die im Rahmen des Mittagessens angeboten werden. Daher ist das Angebot an Süßigkeiten in der Schule auf max. 10% vom Sortiment beschränkt. Süße Getränke wie z.B. Limonaden, Softdrinks und Energy Drinks werden zu den Süßigkeiten gezählt und sollten 200ml/d nicht überschreiten. Prinzipiell werden süße Getränke in der Schule nicht zum Verkauf angeboten, und es ist wünschenswert, dass Eltern ihren Kindern keine Süßigkeiten oder deftige Knabberereien als Pausenverpflegung mitgeben. Anregungen für eine vollwertige Pausenverpflegung finden sich im Anhang 2 „Vorschläge für eine vollwertige Pausenverpflegung“.

Für das Erlernen eines vernünftigen Umgangs mit Süßigkeiten wird empfohlen, diese weder als Belohnung noch als Bestrafung einzusetzen oder in Abhängigkeit von Taten zu stellen. Das heißt: Jedes Kind darf seine Portion Süßigkeiten täglich verzehren, egal ob es eine Note 1, eine Note 6 geschrieben oder die Hauptmahlzeit aufgegessen hat.

Es wird daher ausdrücklich abgeraten, im Kindergarten oder im Unterricht Süßigkeiten als Belohnung auszugeben oder beim Essen den süßen Nachtisch abhängig von der Menge der gegessenen Hauptmahlzeit zu machen.

### **4.3 Essen und Trinken im Unterricht**

Kinder sind im Gegensatz zu Erwachsenen anfälliger für eine Dehydrierung, daher ist es wichtig, dass Kinder regelmäßig trinken. Bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel im Körper kann Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Schwindelgefühle zur Folge haben und vom Unterricht ablenken. Das Trinken sollte daher nicht allein auf die Pausen verlegt werden, sondern auch während des Unterrichts erlaubt sein. Dies gilt nur für Wasser und ungesüßtes Tees, jedoch nicht für Saft, Saftschorlen, Limonaden, Softdrinks, Energy Drinks, etc.

Für viele Menschen ist es selbstverständlich, zu jeder Zeit essen und trinken zu können. Während des Unterrichtes kann Essen jedoch vom Unterricht ablenken, eine Beteiligung am Unterricht verhindern und die Schulmaterialien verschmutzen. Zudem kann die Fremdbeschäftigung des Schülers eine Missachtung gegenüber dem Lehrer/des Unterrichtes ausdrücken. Eine Ausnahme besteht für Kinder mit Diabetes.

Für die ESM gilt daher: das Essen wird auf die Pausenzeiten begrenzt (Ausnahme: Kinder mit Diabetes), Trinken ist während dem Unterricht erlaubt. Dies gilt nur für Wasser und ungesüßtes Tees, jedoch nicht für Getränke wie Saft, Saftschorlen, Limonaden, Softdrinks, Energy Drinks. Sinnvolle Regeln für den Umgang mit dem Trinken kann jeder Lehrer mit seiner Klasse gestalten (z.B. feste Trinkpausen, Trinken nach Belieben).

#### **4.4 Gemeinsam Essen**

Im Kindergarten hat das gemeinsame Essen der Kinder mit den Erzieher einen hohen Stellenwert und bietet die Chance, den Kindern ein gesundes Essverhalten vorzuleben.

In der Schule pflegen die Kinder beim gemeinsamen Essen mit den Schulfreunden wichtige soziale Kontakte. Kinder, die nicht an der Mittagsverpflegung teilnehmen, können daher ihr mitgebrachtes Essen in der Mensa gemeinsam mit den Schulfreunden essen, lediglich eingeschränkt durch unterschiedliche Essens- und Pausenzeiten in den Klassenstufen.

Lehrer der Grundschulklassen 1 und 2 essen gemeinsam mit Ihren Schülern in der Mensa. Auch im Grundschulalter spielt die Vorbildfunktion der Bezugspersonen noch eine große Rolle (siehe Kapitel 2.1.3 „Ernährungserziehung“). Wünschenswert ist es, dass die begleitenden Lehrer den „pädagogischen Happen“ wählen, wenn ansonsten die Mittagsverpflegung nicht gewählt wird (siehe Anhang 4). Für Lehrer der höheren Klassenstufen ist es wünschenswert, dass sie ebenfalls gemeinsam in der Mensa essen. Dadurch ergibt sich Gelegenheit, sich anders zu begegnen als im Unterricht. Dies kann wertvoll sein für die pädagogische Beziehung und das Schulklima<sup>4</sup>. (siehe Kapitel 2.2.4 „Differenziertes Angebot“)

---

<sup>4</sup> aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.: Wegweiser Schulverpflegung-Essen in Schule und Kita; Heft 1587; 2. Aufl. Bonn 2012, S.17

## 5 Hygiene

In der Kita- wie Schulverpflegung gelten aufgrund der Anzahl zu verpflegender Personen andere Hygienevorschriften als im Privathaushalt oder im Bereich des pädagogischen Kochens im Gruppenverbund.

Die Vorschriften basieren vor allem auf dem Infektionsschutzgesetz § 42, 43 IfG, der Lebensmittelhygieneverordnung und einer guten Hygienepraxis. In den jeweiligen Produktionsstätten (Küchen) oder den Ausgabestellen bzw. Pausenverkaufsräumen sind HACCP-Konzepte zu entwickeln und umzusetzen. Im Anhang 8 sind die Handlungsanweisungen für die Hygiene in Mensa, Cafeteria, Kiosk und Verpflegungs-Automaten beschrieben.

An der ESM gibt es darüberhinaus Empfehlungen für die Zubereitung von Speisen bei Festen, Aktionen und im Kochstudio.

### **Schul- und Klassenfeste/Aktionen**

Generell gilt: werden Speisen und Getränke für z.B. ein Schulfest von den Eltern, Lehrern oder Schülern selber hergestellt und unentgeltlich zur Verfügung gestellt, gelten keine Hygienevorschriften. Dennoch ist es wichtig die Speisen und Getränke zu kühlen und sicher aufzubewahren. In Anhang 8 sind Handlungsanweisungen für eine gute Hygiene zusammengestellt. Generell sind Speisen mit rohen Eiern, Hackfleisch und Mayonnaise kritisch zu sehen. Die Eltern sollten darüber informiert werden, Speisen mit diesen Zutaten nicht mitzubringen.

### **Kochstudio**

Die Hygiene im Kochstudio bzw. im Kontext des pädagogischen Kochens soll die Schüler befähigen, später selber zu kochen, und dabei auch eine gute Küchenhygiene zu berücksichtigen. Die Lehrkraft/der Betreuer sind dafür verantwortlich, dass grundlegende Hygienemaßnahmen gelernt und eingeübt werden. Dazu gehören Händewaschen und Haare zusammenbinden, damit diese nicht ins Essen fallen. Auch ein ordentlicher Umgang mit dem Küchenwerkzeug, der richtige Einsatz von Küchenutensilien und das Kühlen/Aufbewahren werden gezeigt. Ebenso die Trennung in reine und unreine Bereiche und die richtige Entsorgung der Abfälle.

Die jeweiligen Lehrkräfte oder weiteres pädagogisches Personal benötigen eine Erstbelehrung bzw. Folgebelehrungen nach dem Infektionsschutzgesetz § 42, 43 IfG und der Lebensmittelhygieneverordnung. Sie weisen dann die Schüler in den Umgang mit Lebensmitteln und den Umgang in der Küche ein.

Äußerst wichtig ist die tägliche Entsorgung des Mülls nach Ende der Aktivitäten und das Aufbewahren von Vorräten in dicht verschlossenen Behältern mit der Kennzeichnung des MHDs. Nahrungsmittel ohne MHD müssen unverzüglich entsorgt werden.



## 6 Anhänge

### Anhang 1: Möglichkeiten der Unterstützung von Kindern zum Erlernen eines altersentsprechenden Essverhaltens

- Legen Sie Wert auf eine angenehme Atmosphäre am Tisch und positive Erlebnisse mit Lebensmitteln.
- Es ist wünschenswert, dass Kinder im Sitzen essen und möglichst nicht alleine.
- Planen Sie fünf regelmäßige Mahlzeiten zu festen Tageszeiten mit mind. 2-2,5 Stunden Abstand.
- Zwischen diesen Mahlzeiten gibt es Wasser oder ungesüßten Tee, aber keine kleinen Snacks und Getränke wie Saft, Milch oder Limonaden.
- Sie entscheiden, welche Lebensmittel in welcher Zubereitungsform angeboten werden.
- Ermöglichen Sie Kindern eine aktive und selbstständige Teilnahme am Essen: sie entscheiden von welchen Speisenkomponenten sie sich wie viel auf den Teller nehmen.
- Geben Sie Kindern kein Lebensmittel auf den Teller, vor allem wenn Sie wissen, dass es nicht gegessen wird.
- Mahlzeiten haben ein Anfang und Ende, begrenzen Sie die Mahlzeit zeitlich auf ca. 30 Minuten.
- Während der Mahlzeit gibt es keinen Speisenwechsel/“Extrawurst“.
- Essenszeiten sind spielzeug- und medienfreie Zeiten.
- Bei kleinen Kindern darf Essen mit den Händen entdeckt werden, Matschen kann unterbunden werden.
- Überreden/zwingen Sie Kinder nicht den Teller leer zu essen.
- Wird eine neue, unbekannte Speise angeboten, so sollte eine bekannte und akzeptierte Speise dabei sein.
- Bieten Sie Kindern abgelehnte Lebensmittel auch weiterhin unkommentiert regelmäßig an und verzehren diese in ihrer Anwesenheit. Mit der Zeit lernen Kinder Zuversicht und sind evtl. bereit dann eher zu probieren.
- Animieren Sie Kinder zum Probieren aber akzeptieren Sie auch die Ablehnung kommentarlos.
- Stellen Sie klare Umgangsregeln auf, z.B. Hände waschen vor dem Essen, alle helfen mit, ein gemeinsamer Anfang und Ende der Mahlzeit, Wertschätzung der Mahlzeit auch wenn einzelne Komponenten nicht geschmeckt haben.
- Machen Sie bevorzugte Speisen und den Nachtschicht nicht abhängig von gegessenen Portionen an Gemüse, gutem Benehmen oder Noten - mit Essen wird nicht belohnt, bestraft oder getröstet!

#### Weitere Empfehlungen für Mahlzeiten:

- Zu jeder Mahlzeit gibt es ein energiefreies Getränk
- Zu jeder Mahlzeit gibt es eine Portion Obst oder Gemüse
- Mahlzeiten bestehen aus verschiedenen Lebensmittelgruppen, min. Dreiviertel kommt aus dem grünen Bereich der Ernährungspyramide (Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreideprodukte)
- Mahlzeiten sollten über Farbe, Geruch, Geschmack, Konsistenz und Aussehen alle Sinne ansprechen
- Vermeiden Sie Lebensmittel, die speziell für Kinder hergestellt wurden

(Quelle: Edith Gätjen: Mit Kindern essen; Verbraucherzentrale NRW 1. Auflage 2016)

## **Anhang 2: Vorschläge für eine vollwertige Pausenverpflegung**

### **Pausenbrote und Brotprodukte:**

- Vollkornbrötchen oder –brote belegt mit magerer Wurst, z.B. Bierschinken, Putenbrust, Kochschinken oder Truthahn-Mortadella, dazu Rohkost oder ein gemischter Salat
- Vollkornbrötchen oder –brote mit verschiedenen Käsesorten wie Emmentaler, Mozzarella, Camembert, Feta, Tilsiter, Gouda dazu Rohkost oder ein gemischter Salat
- Brote mit Fruchtaufstrichen, z.B. Bananenbrot, Fruchtquarkbrot, Pflaumenmus dazu ein Stück Obst
- Brote mit verschiedenen Aufstrichen, z.B. Kichererbsen Aufstrich, Kartoffelcreme dazu Rohkost oder ein gemischter Salat
- Rosinenbrötchen mit Butter dazu ein Stück Obst
- Süße oder herzhaft Vollkornwaffeln dazu Rohkost oder ein Stück Obst
- Wraps mit verschiedenen Füllungen
- Vollkorngemüsekekuchen und -muffins

### **Milchprodukte für Zwischendurch:**

- Müsli mit frischen oder getrocknetem Obst der Saison dazu Joghurt oder Milch
- Obstsalate oder in Bechern portioniertes geschnittenes Obst der Saison mit Joghurt
- Früchtepudding
- Quark mit verschiedenen Obstsorten
- Knusperjoghurt mit Vollkornzwieback und Obst

### **Obst und Rohkost:**

- Frisches Stückobst der Saison
- Früchtespieße, Obstsalate oder in Bechern portioniertes geschnittenes Obst der Saison
- Gemüsestücke oder –stifte zum Dippen mit Kräuterquark oder anderen Dips (z.B. Schnittlauchquarkdip, Curry-Dip, roter Dip aus Tomaten, selbstgemachtes Ketchup)
- Bunt gemischte Gemüsespieße
- Gemüsestücke in Käsemantel

### **Salate:**

- Nudel- und Kartoffelsalat mit frischen oder gekochtem Gemüse
- Couscous-Salat, Bulgur-Salat, Reis-Salat mit frischen oder gekochtem Gemüse
- Rohkostsalate und gemischte Salate, z.B. Bohnen-Mais-Salat, Möhrensalat, grüner Salat mit Aprikosenstückchen, Chinakohl-Apfelsalat

### **Süßes:**

- Hefe- oder Obstkekuchen
- Obst-Muffins

### **Energie- und nährstoffreiche Getränke:**

- Milchshake mit Früchten der Saison
- Buttermilch mit verschiedenem Obst
- Schoko-Bananen Milch
- Frisch gepresste Säfte aus Obst und Gemüse

### **Geeignete Durstlöcher:**

- Trinkwasser (kostenlos)
- Tafel-, Quell- oder Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- Früchte-, Rotbuschtees, wie z.B. Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee
- Fruchtsaftschorlen aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser
- Für die Oberstufe: schwarzer und grüner Tee, Kaffee

### **Anhang 3: Kriterien für ein vielfältiges und ernährungsphysiologisch ausgewogenes Snackangebot<sup>5</sup>**

- Das Angebot ist abwechslungsreich und saisonal angepasst.
- Der Gesamtenergiegehalt für einen Snack kann bis zu 20 % der Tagesenergiemenge betragen.
- Der Snack enthält maximal 30 % Fett als Anteil der Gesamtenergie.
- Der Snack enthält maximal 10 % Zucker als Anteil der Gesamtenergie.
- Jodsalz wird verwendet, pro 100 kcal sind maximal 0,4 g Jodsalz enthalten.
- Jeder Snack enthält mindestens 40 g frisches oder tiefgekühltes Gemüse/Rohkost oder Obst.
- Selbst zubereitete Snacks werden mit frischen oder tiefgekühlten Kräutern gewürzt.
- Milchprodukte sind fettarm, ungezuckert oder enthalten einen moderaten Zuckeranteil (unter 10 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml).
- 50% aller angebotenen Getreideprodukte erfüllen die Qualität "Vollkorn", d.h. entsprechend der "Leitsätze für Brot und Kleingebäck" mindestens 90 Prozent Roggen- und Weizenvollkornenerzeugnisse in beliebigem Verhältnis zueinander.
- Alkohol/Alkoholaromen, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe bzw. Zuckeralkohole werden für die Zubereitung nicht verwendet.
- Lebensmittelimitate wie Analogkäse oder Fleisch- und Fischerzeugnisse, die nicht aus einem gewachsenen Stück Fleisch (Formfleisch) oder Fisch bestehen, werden nicht verwendet.
- Mindestens die Hälfte des täglichen Angebots ist vegetarisch.
- Frittierte Produkte werden nicht angeboten.

---

<sup>5</sup> Quelle: Snacks an weiterführenden Schulen, DGE e.V. Bonn, Schule + Essen = Note 1, 1. Auflage, November 2015

## **Anhang 4: Pädagogischer Happen**

Pädagogische Kräfte sind generell Vorbilder für die Kinder, dies gilt auch für das Essen in der Schule.

Wenn Kinder von Betreuern und/oder pädagogischem Personal zum Essen begleitet und von ihnen beaufsichtigt werden, sollen diese mitessen und so den Kindern das Essen „schmackhaft“ machen.

Die Betreuer und/oder das pädagogische Personal handeln dabei im Sinne des Erziehungsauftrages und nicht als Privatpersonen, die mitessen und ihre Mittagspause verbringen.

Hierzu wurde der pädagogische Happen eingeführt, der lediglich eine 1/2 bis 1/3 Portion des jeweiligen Kinderessens ist. Es ist keine Betriebsverpflegung, sondern dient zur Ausübung der Vorbildfunktion im Rahmen des gesetzlichen Auftrages zur Bildung, Erziehung und Betreuung der Kinder.

Wenn die Kinder ihre Betreuer/das pädagogisches Personal beim Essen erleben, steigt gerade bei denen im Kindergarten- und Grundschulalter die Akzeptanz.

Sie sehen, dass auch ihre Betreuer/Erzieher unterschiedliche Geschmackspräferenzen haben und damit wertschätzend umgehen. Sie erleben, dass auch neue und ungewohnte Lebensmittel und Speisen probiert werden. Dies bietet die Chance, dass Freude und Neugierde am Essen und an den Lebensmitteln wachsen können.

## **Anhang 5: Vorgehensweise der ESM für Kinder mit Allergien und sonstigen Erkrankungen**

Nicht alle Schüler können das Angebot der Schule uneingeschränkt nutzen, sondern müssen aufgrund einer Erkrankung oder Allergie auf verschiedene Lebensmittel achten oder verzichten und ihre Mahlzeiten ggf. von zu Hause mitbringen.

Damit diese Kinder an der ESM gut versorgt und begleitet werden können, wird folgende Vorgehensweise empfohlen.

1. Bei Anmeldung des Kindes in Kindergarten oder Schule bzw. Neudiagnose geben die Eltern die Allergie/Erkrankung mit der ärztlichen Bescheinigung dazu an.
2. Die Verwaltung verwahrt die ärztliche Bescheinigung und gibt die Informationen und eine Kopie davon an den Gesundheitsdienst weiter, der die notwendigen Maßnahmen plant und durchführt.
  - a. Information der Erzieher und Lehrer über die Allergie/Erkrankung, (ggf. auch Mitschüler)
  - b. Erstellung eines Informationsblattes mit Name des Kindes und Auflistung der zu vermeidenden Lebensmittel/Lebensmittelinhaltsstoffe und evtl. Alternative dazu (v.a. für Kindergarten)
  - c. Schulung in Bezug auf Notfallmaßnahmen
  - d. Unterstützung des Kindes z.B. beim Blutzuckermessen und Spritzen von Insulin
3. Wenn das Kind an der Mittagsverpflegung teilnimmt, so wird dem Caterer die Allergie/Erkrankung von den Eltern mitgeteilt. Ist die Zubereitung eines besonderen Essens möglich, so kann das Kind an der Mittagsverpflegung teilnehmen und erhält sein individuelles Essen (z.B. bei Diabetes abgewogen nach BE/KE). Sofern das Essen von zu Hause mitgebracht wird, darf das Kind dies gemeinsam mit seinen Schulfreunden in der Mensa essen.
4. Allergien und Unverträglichkeiten: Laut Lebensmittelinformations-Verordnung VO (EU) Nr. 1169/2011 müssen die 14 häufigsten Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, im Zutatenverzeichnis von verpackten bzw. vorverpackten Lebensmitteln hervorgehoben werden. Seit dem 13. Dezember 2014 gilt die verpflichtende Allergeninformation auch für lose Ware, d.h. auch für die Speisen in Mensa, Cafeteria und Kiosk. Alle Speisen sind wie gesetzlich vorgeschrieben gekennzeichnet und/oder das Servicepersonal klärt bei Nachfrage bei der Essensausgabe darüber auf. Die Informationen sind schriftlich hinterlegt und können eingesehen werden. (siehe auch Anhang 6 Allergen Kennzeichnung)

## Anhang 6: Allergenkennzeichnung

In der EU besteht die Pflicht (Lebensmittelinformations-Verordnung VO (EU) Nr. 1169/2011), sowohl verpackte Lebensmittel und seit dem 13. Dezember 2014 auch unverpackten Lebensmittel hinsichtlich der 14 häufigsten Allergene zu kennzeichnen.

- Glutenthaltiges Getreide namentlich Weizen (Dinkel und Khorasan-Weizen=Kamut) Roggen, Hafer, Gerste oder Hybridstämme davon sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- Eier und Eierzeugnisse
- Fisch und Fischerzeugnisse
- Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- Soja und Sojaerzeugnisse
- Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- Senf und Senferzeugnisse
- Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite von mehr als 10 mg/kg
- Lupine und Lupinenerzeugnisse
- Weichtiere (Mollusken) und Weichtiererzeugnisse

Für Kindergarten- und Schulverpflegung bedeutet das, dass alle Speisen in Mensa, Cafeteria und Kiosk wie gesetzlich vorgeschrieben gekennzeichnet werden müssen. Die Information über die Allergene ist deutlich, gut sichtbar und lesbar sein. Sie erfolgt auf verschiedene Weise:

### Schriftlich

- auf Speisenplänen oder in Preislisten
- auf einem Aushang in Mensa, Cafeteria, Kiosk durch namentliche Aufzählung oder mithilfe einer Kodierung durch Zahlen oder Buchstaben. Zusätzlich können auch Piktogramme eingesetzt werden
- auf Schildern direkt an der jeweiligen Speise/dem jeweiligen Lebensmittel

### Mündlich

- durch hinreichend unterrichtetes Personal auf Nachfrage vor der Essensausgabe
- auf Basis einer schriftlichen Dokumentation, die auf Nachfrage hin leicht zugänglich ist
- ein Hinweis an gut sichtbarer Stelle zeigt auf, wo man die Informationen über die Allergene erhält

Nicht erforderlich ist die explizite Ausweisung eines Allergens, wenn dieses in der Speisenbezeichnung eindeutig ersichtlich ist, wie Sellerieschnitzel, Eierpfannkuchen oder Mandelpudding.

Kreuzkontaminationen im Herstellungsprozess in der Küche ( z. B. Mehlstaub auf Arbeitsflächen, Fischdämpfe) und die Spurenangaben von eingesetzten Lebensmitteln bleiben bei der Allergeninformationspflicht der losen Ware bisher noch freiwillig. Eine Spurenkennzeichnung wird besonders aus Produkthaftungsgründen dennoch als sinnvoll erachtet. Es liegt in der Sorgfaltspflicht des Anbieters im Sinne eines Allergenmanagements diese unbeabsichtigten Gefahren minimal zu halten und über mögliche Spuren zu informieren.

Die Haftung bei evtl. Personenschäden aufgrund einer fehlenden und/oder mangelhaften Allergenkennzeichnung liegt bei der ausgebenden Stelle und nicht beim Produzenten der Urware.

Quelle: Allergenkennzeichnung von Speisen und loser Ware,  
<http://www.schuleplusesessen.de/wissenswertes/rund-um-die-allergene/allergenkennzeichnung/unverpackte-lebensmittel.html>

## **Anhang 7: Acht Argumentationshilfen für einen erd-/nussfreien Klassenraum vom Nussallergie/Anaphylaxie Netzwerk – [www.nussallergie.org](http://www.nussallergie.org)**

*1. Warum sollen alle Kinder auf Erd-/Nüsse verzichten, nur weil EIN Kind allergisch ist?*

Die anderen Kinder müssen nicht generell auf Erd-/Nüsse verzichten. Sie werden nur gebeten, bei fünf Mahlzeiten bzw. Pausensnacks pro Woche darauf zu verzichten. Zu den restlichen ca. 30 Mahlzeiten/Snacks pro Woche können sie so viele Erd-/Nüsse verzehren wie sie möchten.

*2. Es sollen nicht alle Kinder darunter leiden, dass ein Kind eine Einschränkung hat!*

Inklusionsgedanke: Alle Kinder haben das Recht auf ungefährdetes gemeinsames Lernen in einer sicheren Umgebung. Eine Schulklasse\* ist eine Solidargemeinschaft, in der die Kinder lernen, dass sie füreinander da sind und zusammenhalten. Den Kindern selbst fällt es nicht schwer kurzzeitig auf etwas zu verzichten, wenn sie wissen, dass das Leben eines Kindes aus ihrer Klassengemeinschaft gefährdet würde. Meist sind es die Eltern, die ihre Bedürfnisse auf die Kinder übertragen. Ein Kind im Rollstuhl braucht eine Rampe, ein Kind mit Anaphylaxierisiko braucht einen erd-/nussfreien Klassenraum!

*3. Dies ist ein freies Land! Niemand hat das Recht, mir vorzuschreiben, wie ich mein Kind ernähre!*

Das ist richtig. Grundsätzlich darf jeder selbst entscheiden, wie er sein Kind ernähren möchte. Aber die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo das Leben eines anderen gefährdet wird. Unser freies Land ist kein rechtsfreier Raum. Eine Schule\* ist eine Einrichtung, die einen öffentlichen Erziehungs- und Bildungsauftrag wahrnimmt. Eine Grundlage hierfür ist die in der "UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung" festgeschriebene Inklusion. In Artikel 24 (2) c) heißt es, dass in Schulen "angemessene Vorkehrungen für die Bedürfnisse des Einzelnen getroffen werden". Der "erd-/nussfreie Klassenraum"\* ist eine solche angemessene Vorkehrung, die niemandem schadet.

*4. Erd-/Nüsse sind aber ein gesunder Snack; sie liefern wertvolle Proteine für mein Kind!*

Gesunde Snacks sind auch Vollkornbrot, Obst, Rohkost, Rosinen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne. Durch einen Erd-/Nussverzicht im Klassenraum\* muss das Kind nicht auf Proteine verzichten. Zum einen dienen auch Milchprodukte, Wurst etc. als Proteinlieferanten, zum anderen handelt es sich lediglich um die Mahlzeiten in der Schule\*. Zu Hause kann das Kind Erd-/Nüsse als Proteinlieferant essen.

*5. „It's a nutty world“ – Wir leben nicht in einer nussfreien Welt.*

Die Kinder müssen lernen, mit Erd-/Nüssen umzugehen und für sie gefährliche Situationen einzuschätzen. Der Umgang mit Gefahrensituationen ist ein Lernprozess, der mehrere Jahre entsprechend der altersgemäßen Entwicklung des Kindes andauert. Außerhalb der Schule\* erlebt das Kind ständig Situationen, in denen es unter Begleitung seiner Eltern den Umgang lernen kann – in der Schule\* ist es nicht begleitet, sondern nur gefährdet, bis es alt genug ist, selbst damit umzugehen.



*6. Ein erd-/nussfreier Klassenraum\* vermittelt dem Kind (und den Eltern) ein falsches Sicherheitsgefühl.*

Ein erd-/nussfreier Klassenraum\* bedeutet keine Sicherheit, sondern lediglich eine Risikominimierung für ein Kind, das noch nicht selbst auf sich aufpassen und sich vor allem nicht selbst helfen kann.

*7. Allergien sind gerade in Mode! Sollen jetzt auch alle auf Laktose, Gluten und Zitrusfrüchte verzichten?*

Es stimmt, dass die Anzahl der Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien zunimmt. Allerdings handelt es sich bei den Unverträglichkeiten, wie z.B. Laktoseintoleranz, um völlig andere biologische Abläufe, und auch die meisten Allergien gegen Obst und Nüsse lösen als Kreuzallergie zu Pollen vergleichsweise harmlose Symptome aus, die ausschließlich beim Verzehr des Lebensmittels auftreten. Wenn es sich aber um eine "echte" (primäre) Nahrungsmittelallergie handelt, können schon kleinste Mengen über Schleimhautkontakt, Hautkontakt oder Einatmung lebensbedrohliche Symptome auslösen. Das, was andere Kinder essen, kann für ein hochgradig allergisches Kind gefährlich werden.

*8. Das ist doch alles total übertrieben! Damit machen Sie den anderen Eltern doch nur Angst!*

Anaphylaktische Reaktionen sind nicht übertrieben, sondern Fakt. Andere aufzuklären ist nicht übertrieben, sondern notwendig. Niemand kann vorhersagen, wie eine Reaktion beim nächsten Mal ablaufen wird. Warum schnallen Sie Ihr Kind im Auto an? Weil Sie davon ausgehen, dass Sie auf dieser Fahrt einen tödlichen Unfall erleiden werden? Nein, Sie schnallen Ihr Kind an, weil Sie um die potenziellen Gefahren wissen und es so gut wie möglich absichern und schützen wollen. Zusätzlich fahren Sie vorsichtig und hoffen, dass es die anderen auch tun, damit es möglichst gar nicht erst zum Unfall kommt. Dabei geht es um Sicherheit und Rücksichtnahme, nicht um Übertreibung und Angstmacherei. Genauso bitten wir Sie um Sicherheit und Rücksichtnahme, indem wir über das Krankheitsbild Anaphylaxie informieren und um einen erd-/nussfreien Klassenraum\* bitten.

\* Für die bessere Lesbarkeit werden ErzieherInnen, schulische BetreuerInnen und LehrerInnen in dem Wort "LehrerInnen" zusammengefasst; ebenso bezieht sich der Begriff "Klassenraum" auch auf den Gruppenraum im Kindergarten und Betreuungsräume in der Schule. Mit „Schule“ ist auch der Kindergarten gemeint.

## **Anhang 8: Hygieneanforderungen an die Einrichtungen der Schule**

Alle Personen, die mit der Produktion der Speisen, der Ausgabe und dem Auffüllen von Automaten betraut sind, müssen eine Erstbelehrung („Gesundheitszeugnis“) haben, welches bei der Einstellung oder bei der Übernahme dieser Aufgaben nicht älter als drei Monaten sein darf.

Die Erstbelehrung wird jährlich durch eine Folgebelehrung aufgefrischt. Diese Erstbelehrung kann nur im Gesundheitsamt oder bei autorisierten Ärzten durchgeführt werden, die Folgebelehrung kann jede Institution, der Caterer oder auch in einer Informationsveranstaltung für alle Betroffenen durchgeführt werden.

Die Folgebelehrungen werden dokumentiert und am jeweiligen Arbeitsort aufbewahrt. Nur eine lückenlose Belehrungsaufzeichnung gewährt im Versicherungsfall einen Schutz.

Die Hygienevorschriften betreffen die drei große Bereiche Personalhygiene, Lebensmittelhygiene und Küchenhygiene. Alle folgenden Maßnahmen und Kontrollen werden sorgfältig dokumentiert und müssen 5 Jahre aufgehoben werden.

### **Personalhygiene**

Bei der Personalhygiene steht im Vordergrund, dass von den Personen keine Krankheiten, Infektionen o.ä. auf die Lebensmittel, die Küchengeräte etc. übertragen werden und somit die Essensteilnehmer einer gesundheitlichen Gefahr ausgesetzt werden.

Grundlegende Vorgaben:

- Arbeitskleidung in der Küche, im Kiosk (Arbeitsschuhe, Kopfbedeckung, Hose, T-Shirt, Kittel/Schürze)
- Händewaschen vor Arbeitsbeginn, nach jeder Pause, nach jedem Toilettengang und nach Anlass zwischen den Arbeitsschritten
- Bei der Möglichkeit von ansteckenden Krankheiten muss dies sofort dem Vorgesetzten gemeldet werden.

### **Lebensmittelhygiene**

Bei der Lebensmittelhygiene geht es um die Qualität und den Umgang mit Lebensmitteln bzw. Speisen/Getränken. Damit sind gemeint:

- Warenkontrollsysteme, Lagerhaltungssysteme „First in, first out“
- Kontrolle der Wareneingänge, Überprüfung der Ware auf Beschädigung, Kontrolle der Anliefertemperaturen usw.
- Kontrolle der Kühlketten
- Tiefkühlware muss in geeigneten Behältern/Transportwagen angeliefert werden. Die Mindesttemperatur beträgt  $-18\text{ °C}$ , bei der Anlieferung und Umlagerung ist kurzfristig eine Temperatur von  $-15\text{ °C}$  erlaubt.
- Kühlware muss in geeigneten Behältern/Transportwagen angeliefert werden. Die Temperaturen liegen hier zwischen  $2\text{ °C}$  und  $7\text{ °C}$ .
- Die Speisen werden nach Zubereitung bzw. in der Ausgabe gekühlt oder auf  $65\text{ °C}$  gehalten. Die Warmhaltezeit soll max. 3 Stunden betragen, d.h. von der Fertigstellung der Speise bis zur Ausgabe auf den Teller/Tisch.
- Es gibt keine gesetzliche Pflicht von Rückstellproben. Die Empfehlung lautet jedoch von allen Speisen eine Rückstellprobe zu nehmen. Dies sind mind. 100g einer Speise (z.B. Nudeln, Salat, Rohkost, Gulasch etc.) Die Probe wird beschriftet (Datum, Uhrzeit, Temperatur bei Entnahme, Speisenart, Unterschrift) und dann

tiefgekühlt aufgehoben. Die Empfehlungen lauten 10 bis 14 Tage. Für ein besseres Handling sind 14 Tage sinnvoll.

- Lebensmittel und/oder Speisen, die die Küche verlassen haben, dürfen nicht wieder zurückgenommen werden. Lediglich Speisen, die nicht in der Ausgabe waren, können für eine weitere Verwendung aufgehoben werden.
- Regelmäßige Kontrollen der Lagerbestände nach Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und auf Schädlingsbefall sind wichtig.

### **Küchenhygiene**

Die Küchenhygiene hat die Prozesse der Produktion und der Küchenreinigung im Blick.

- Eine regelmäßige Desinfektion der Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte ist sinnvoll.
- Trennung in „reiner Bereich“ und „unreiner Bereich“. Zum reinen Bereich gehören die Lagerräume, die Wege zwischen Lagerräumen und Produktion, die Arbeitsflächen und die Bereiche der Öfen. Zum unreinen Bereich gehören die Warenannahme, der Spülbereich und die Entsorgungsbereiche.
- Die Lebensmittel und Speisen werden in geschlossenen, abgedeckten Behältern gelagert, um eine Fremdverschmutzung auszuschließen.
- Küchenabfälle werden in Edelstahlbehältern gesammelt und Speiseresteabfälle getrennt vom restlichen Müll aufbewahrt. Speiseresteabfälle müssen über eine Speiserestetonne entsorgt werden.
- Zwischen den unterschiedlichen Arbeitsschritten sind Zwischenreinigungen sinnvoll.
- Unterschiedliche Farben von Reinigungstüchern und Schneidebrettern erleichtert das Arbeiten und helfen Kontaminationen zu vermeiden.
  - Grüne Tücher – reiner Bereich
  - Blaue Tücher – neutraler Einsatz z.B. nachpolieren von Geschirr
  - Rote Tücher – Spülküche, Tisch abwischen etc.
  - Grüne Schneidebretter – Gemüse, Obst, Salat
  - Gelbe Schneidebretter – Geflügel, Eier
  - Blaue Schneidebretter – Fisch
  - Rote Schneidebretter – Fleisch, Wurst
  - Weiße Schneidebretter – Neutral z.B. Brot
- Die gesamte Küche sowie das Küchenwerkzeug müssen täglich gesäubert werden.

## **Anhang 9: Literatur- und Linknachweis sowie weiterführende Informationen**

### **Literatur**

aid-Heft „Die aid Ernährungspyramide - Richtig essen lehren und lernen“, Seite 18-19, Nr. 3899/2012

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.: Wegweiser Schulverpflegung-Essen in Schule und Kita; Heft 1587; 2. Aufl. Bonn 2012

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, DGE Bonn, 5. Auflage 11/2014

DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, DGE Bonn, 4. Auflage 11/2014

Ellrott und Barlovic :Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Kinder und Jugendlichen; Kinderärztliche Praxis (2012) 83, Seite 213-217

Forschungsinstitut für Kinderernährung: Altersgemäße Verzehrsmengen für Lebensmittelgruppen in der Optimierten Mischkost (optiMIX).

Gätjen, Edith: Mit Kindern essen; Verbraucherzentrale NRW 1. Auflage 2016

### **Links**

[www.aid.de](http://www.aid.de)

[www.5amTag.de](http://www.5amTag.de)

[www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)

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

[www.5amtag-schulfrucht.de](http://www.5amtag-schulfrucht.de)

[www.nussallergie.org](http://www.nussallergie.org)

### **Weiterführende Informationen**

[www.schulverpflegung.bayern.de](http://www.schulverpflegung.bayern.de)

[www.schuleplusessen.de/fileadmin/user\\_upload/aktuelles/2015\\_Flyer\\_Allergene\\_Web\\_final.pdf](http://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/aktuelles/2015_Flyer_Allergene_Web_final.pdf)

[www.schuleplusessen.de/fileadmin/user\\_upload/Vollwertige\\_Schulverpflegung\\_web.pdf](http://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/Vollwertige_Schulverpflegung_web.pdf)

[www.schuleplusessen.de/fileadmin/user\\_upload/aktuelles/DGE\\_Snacking.pdf](http://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/aktuelles/DGE_Snacking.pdf)

[www.schuleplusessen.de/wissenswertes/rund-um-die-allergene/allergenkennzeichnung/](http://www.schuleplusessen.de/wissenswertes/rund-um-die-allergene/allergenkennzeichnung/)

[www.unverpackte-lebensmittel.html](http://www.unverpackte-lebensmittel.html)

[www.trinken-im-Unterricht.de](http://www.trinken-im-Unterricht.de)

Schulfruchtprogramm: [www.stmelf.bayern.de/agrarpolitik/foerderung/003621/](http://www.stmelf.bayern.de/agrarpolitik/foerderung/003621/)

Schulmilchprogramm: [www.stmelf.bayern.de/agrarpolitik/foerderung/003620/](http://www.stmelf.bayern.de/agrarpolitik/foerderung/003620/)

Schülerunternehmen: [www.stmelf.bayern.de/agrarpolitik/foerderung/003622/](http://www.stmelf.bayern.de/agrarpolitik/foerderung/003622/)