

Der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung

In Kooperation mit:



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
Vernetzungsstelle Schulverpflegung Niedersachsen

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Diana Reif
Julia Ullrich

Fachtagung Ernährung in Kitas und Schulen am 26.10.2017 in Vechta

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Niedersachsen

- Entstanden im Rahmen des Projektes **IN FORM** (Bund)
- Kooperation mit dem BMEL
- Finanzierung: Land
- Trägerschaft: DGE
- Kooperation mit der Landesschulbehörde

In Kooperation mit:

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

- Beratungsstandorte
 - Lüneburg
 - Osnabrück
 - Braunschweig



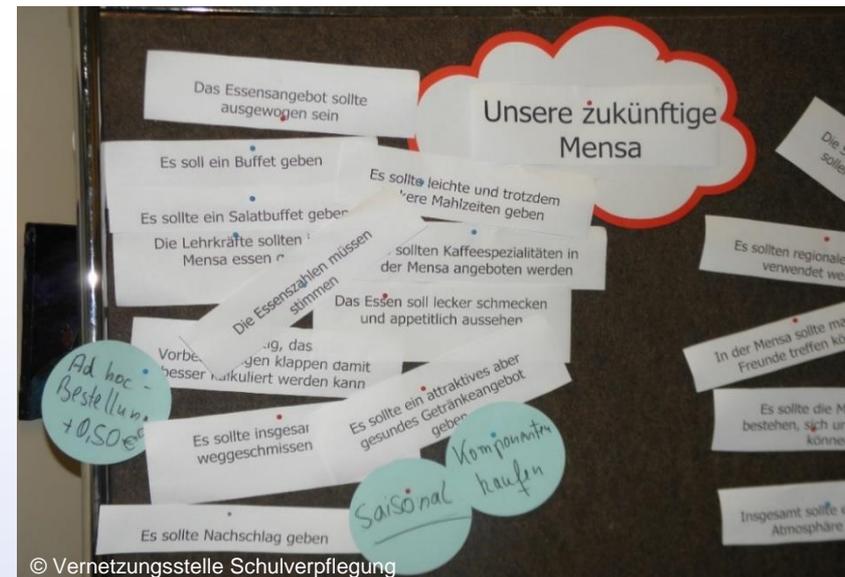
Das machen wir...

- **beraten**
- **informieren**
- **vernetzen**



Beratungsangebote

- zentrale Anlaufstelle für fachliche und organisatorische Fragen rund um die Schulverpflegung
- schriftliche und telefonische Beratung
- Initialberatung vor Ort
- Prozessbegleitende Beratung



© Vernetzungsstelle Schulverpflegung

in form
Deutsches Institut für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

**Ausschreibung &
Leistungsbeschreibung**
Ein Handlungsleitfaden

**Praxiswissen –
Vernetzungsstellen Schulpflegung** **1**



www.in-form.de
www.vernetzungsstellen-schulverpflegung.de

in form
Deutsches Institut für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

**Schulinterne Qualitätssicherung
der Mittagsverpflegung**
Eine Arbeitshilfe

**Praxiswissen –
Vernetzungsstellen Schulpflegung** **2**



www.in-form.de
www.vernetzungsstellen-schulverpflegung.de

in form
Deutsches Institut für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Akzeptanz von Schulpflegung
Eine interaktive Handreichung

**Praxiswissen –
Vernetzungsstellen Schulpflegung** **3**



www.in-form.de
www.in-form.de/vns-medien

Als Download auf: www.dgevesch-ni.de



in form
Deutscher Ernährungsbund für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

In fünf Schritten zum Erfolg – Schulverpflegung leicht gemacht

Ein Handlungsleitfaden

Praxiswissen –
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

4

www.in-form.de
www.in-form.de/vns-medien



in form
Deutscher Ernährungsbund für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Verpflegungskonzepte in Schulen

Grundlagen und Planungsckdaten für die Küchenplanung

Praxiswissen –
Vernetzungsstellen Schulverpflegung

5

www.in-form.de
www.in-form.de/vns-medien

Als Download auf: www.dgevesch-ni.de

Informieren

Tage der Schulverpflegung

2017



Landesweite Veranstaltungen und Maßnahmen

Qualität in der Schulverpflegung



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung



www.in-form.de
www.schuleplussessen.de

Die Basis =

DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung

- im Auftrag des BMELV
- vom Projekt „Schule + Essen = Note 1“ der DGE
- **Abstimmung mit allen 16 Bundesländern**
- Experten / Expertinnen aus Bildung, Wissenschaft, Politik und der Praxis
- verankert im Nationalen Aktionsplan IN FORM (BMELV + BMG)
- Grundlage: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

DACH-Referenzwerte

- Die gleichen Regeln für Kinder & Erwachsene – die Mengen und Verhältnisse unterscheiden sich
- Wissenschaftliche Basis für Ernährungsempfehlungen: **DACH-Referenzwerte** für die Nährstoffzufuhr
- Zufuhrempfehlungen, Schätzwerte und Richtwerte
- Verzehrsempfehlungen werden abgeleitet

Hintergrund

Knabberartikel und Süßwaren



Zuckerhaltige Limonaden



Pflanzliche Lebensmittel:

- Gemüse und Obst
- Getreide, Kartoffeln
- Hülsenfrüchte



Fleisch- und
Wurstwaren

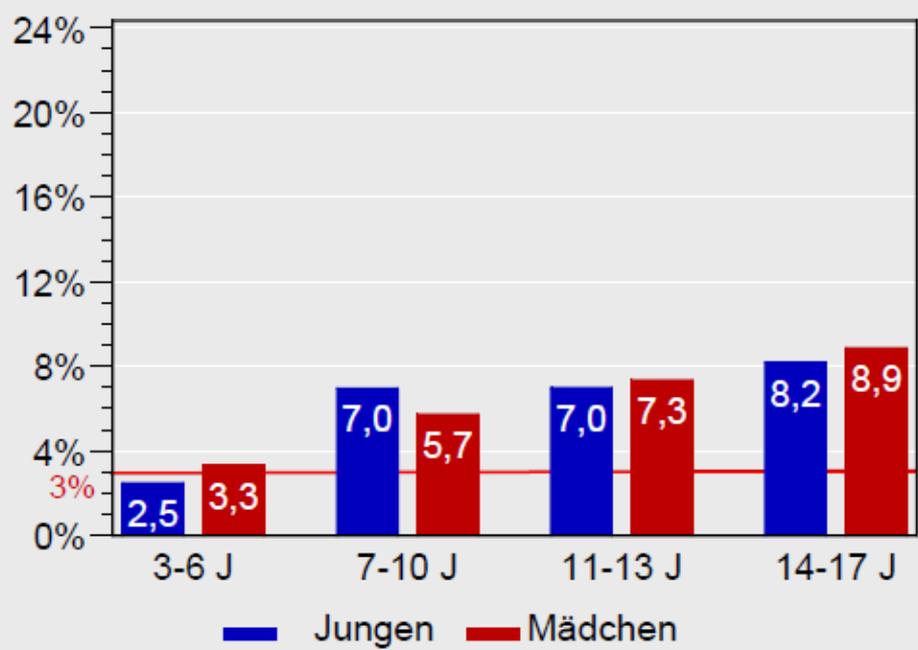


**Jedes 16. Kind
im Grundschulalter
und jeder 12. Jugendliche
über 14 ist adipös!**

Schaffrath Rosario (2006)

Hintergrund

Ergebnisse
Verbreitung von Adipositas nach Altersgruppen



Starker Anstieg im Grundschulalter, bei den Jungen besonders ausgeprägt.



**Erstmals
bundesweit
repräsentative
Zahlen**

**1,9 Millionen
Kinder sind
übergewichtig,
davon 800.000
adipös**

Quelle: Kurth B-M, Schaffrath AR: Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des ersten bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt 50 (2007) 736-743

Folge des Übergewichts

→ Entstehung von ernährungsmitbedingten Krankheiten:

Diabetes mellitus

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Fettstoffwechselstörungen

Orthopädische Erkrankungen

Schäffrath-Rosano (2006)

Was können wir tun?

Prävention

- **Gesunder Lebensstil:**
 - Ernährungskompetenz
 - Bewegungskompetenz

→ Schule/Kita als wichtiger Lernort
→ Ganzttag als neue Herausforderung
→ praktische und theoretische Ernährungsbildung

Qualität in der Schulverpflegung

Kriterien für ein
optimales Angebot an
Speisen und Getränken
sowie
an die **schulischen
Rahmenbedingung** für
die Schulverpflegung



Qualität des Essens + Rahmenbedingungen

Gliederung



- Kapitel 1 Hintergründe und Ziele
- Kapitel 2 Gestaltung der Verpflegung
- Kapitel 3 Rahmenbedingungen in Schulen
- Kapitel 4 Rahmenbedingungen für die Verpflegung
- Kapitel 5 Nachhaltigkeit
- Kapitel 6 Zertifizierung
- Kapitel 7 Weiterführende Informationen



Gestaltung der Verpflegung

- Getränkeversorgung
- Frühstück und Zwischenverpflegung
- Mittagsverpflegung
 - Lebensmittelauswahl
 - Speisenplanung
- Speisenherstellung
 - Zubereitung
 - Warmhaltezeiten
 - Sensorik
- Nährstoffzufuhr durch die Mittagsverpflegung



DGE-Qualitätsstandards – zentrales Element

Definition

- einer **optimalen Lebensmittelauswahl**
- der **Häufigkeiten der Verwendung** der Lebensmittel in der Gestaltung der Verpflegung
 - Bezug: Eine Woche (5 Verpflegungstage)
 - Bezug: Vier Wochen (20 Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppen

- Getränke
- Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
- Gemüse
- Obst
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
- Fette und Öle

Gestaltung der Zwischenverpflegung

„DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“



Tabelle 1: Optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenverpflegung

| Lebensmittelgruppe | optimale Auswahl | Beispiele zur praktischen Umsetzung |
|---|--|--|
| Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln | Vollkornprodukte Müsli ¹¹ ohne Zuckerzusatz | Brot, Brötchen Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten |
| Gemüse und Salat ¹² | Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Salat | 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 ¹² | Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz | Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, im Ganzen oder als Obstsalat, -spieße |
| Milch und Milchprodukte ¹³ | Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr. | als Trinkmilch, selbstgemachte Mixgetränke (ungesüßt) pur, mit frischem Obst, Dip, Dressing als Brotbelag Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst |
| Fleisch ¹⁴ , Wurst, Fisch, Ei | Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett Seefisch aus nicht überfischten Beständen ¹⁵ | Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella, Kochschinken, Lachsschinken, Kasseler (Aufschnitt), Bierschinken Thunfisch, Matjes, Rollmops |
| Fette ¹⁶ und Öle ¹⁷ | Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl | Dressing |
| Getränke ¹⁸ | Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt | Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee |

Optimale Lebensmittelauswahl für die Zwischenverpflegung

Tabelle 2: Anforderungen an das Lebensmittelangebot beim Frühstück und in der Zwischenverpflegung

| Lebensmittelgruppe | Häufigkeit | Beispiele zur praktischen Umsetzung |
|---|--------------------------|--|
| Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln | täglich Vollkornprodukte | Vollkornbrötchen, Vollkornbrot, Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz |
| Gemüse und Salat | täglich | Gemügesticks, Rohkost, Salatteller, Brot-/Brötchenbelag |
| Obst | täglich | Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat, Müsli mit Obst, Quark/Joghurt mit frischem Obst |
| Milch und Milchprodukte | täglich | Trinkmilch, Joghurt/Quark, Milch in Müsli, Kräuterquark, Salatdressing, Dips |
| Fette und Öle | Rapsöl ist Standardöl | Salatdressing, Dips |
| Getränke | täglich | Trink-, Mineralwasser |

Zwischenverpflegung

Lebensmittel, die täglich im Angebot sein sollten:

- ✓ Trink- oder Mineralwasser
 - ✓ Vollkornprodukte
 - ✓ Gemüse und Salat
 - ✓ Obst
- ✓ fettarme Milch und Milchprodukte
 - ✓ (Rapsöl ist Standardöl)

© Pavel Timofeev - Fotolia.com

Lebensmittel, die nicht im Angebot sein sollten

- gesalzene und gezuckerte Snacks
- industriell hergestellte Müsliriegel
- Kinderlebensmittel
- (Kinder-) Fruchtjoghurts und -quarkspeisen

Zusammenfassung Zwischenverpflegung

- Anforderungen an das Speisenangebot:
 - ausgewogen und vollwertig
 - zielgruppengerecht
 - hoher Genusswert
 - Snack-Charakter
 - hygienische einwandfrei
 - preislich attraktiv

- Zwischenverpflegung soll keine Konkurrenz zur Mittagsverpflegung sein



© Vernetzungsstelle
Schulverpflegung NI

Gestaltung der Mittagsverpflegung

„DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“



Gestaltung der Mittagverpflegung im QST

Tabelle 3: Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung

| Lebensmittelgruppe | optimale Auswahl | Beispiele für Lebensmittel |
|--|--|--|
| Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln | Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln ¹⁹ , als Rohware ungeschält oder geschält | Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren |
| Gemüse und Salat¹² | 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 |
| Obst¹² | Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz | Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine |
| Milch und Milchprodukte¹³ | 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 |
| Fleisch¹⁴, Wurst, Fisch, Ei | mageres Muskelfleisch Seefisch aus nicht überfischten Beständen ¹⁵ | Braten, Roulade, Schnitzel, Geschnetzeltes Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele |
| Fette¹⁶ und Öle¹⁷ | Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl | |
| Getränke¹⁸ | Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt | Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee |

Tabelle 5: Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speisenplan (20 Verpflegungstage)

| Lebensmittelgruppe | Häufigkeit | Beispiele zur praktischen Umsetzung |
|---|---|--|
| Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln | 20 x davon: – mind. 4 x Vollkornprodukte – max. 4 x Kartoffelerzeugnisse | Pellkartoffeln ¹⁹ , Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf Reispfanne, Reis als Beilage Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße |
| Gemüse und Salat | 20 x 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 | mind. 8 x | Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat |
| Milch und Milchprodukte | mind. 8 x | in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen |
| Fleisch, Wurst, Fisch, Ei | max. 8 x Fleisch/Wurst davon mind. 4 x mageres Muskelfleisch mind. 4 x Seefisch davon mind. 2 x fettreicher Seefisch | Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Schweinebraten, Geschnetzeltes, Rindergulasch Seelachsfilet, Fischpfanne Heringssalat, Makrele, Matjes |
| Fette und Öle | Rapsöl ist Standardöl | |
| Getränke | 20 x | Trink-, Mineralwasser |

Getränke

Täglich

Die optimale Auswahl:

- Trink- und Mineralwasser
- ungesüßte Früchte- und Kräutertees
- ungesüßter Rotbuschtee



kalorienfrei

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

Die optimale Auswahl:

Täglich,

abwechslungsreich

- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ Parboiled Reis
oder Naturreis
- ✓ Speisekartoffeln

Mind. 4x Vollkornprodukte

Max. 4x Kartoffelerzeugnisse

Gemüse und Salat



Die optimale Auswahl:

- ✓ frisches Gemüse
- ✓ frischer Salat
- ✓ tiefgekühltes Gemüse
- ✓ Hülsenfrüchte

Täglich

- ✓ Vielfalt nutzen
- ✓ saisonal und regional

Mind. 8 x Rohkost oder Salat

Die optimale Auswahl:

- ✓ frisches Obst
- ✓ tiefgekühltes Obst
ohne Zuckerzusatz



Mind. 8x pro Monat

- ✓ Vielfalt nutzen
- ✓ saisonal und
regional



Die optimale Auswahl:

✓ Milch: 1,5 % Fett

✓ Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett

✓ Käse: max. Vollfettstufe
(≤ 50 % i.Tr.)

✓ Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.



Fleisch, Wurst, Fisch, Ei

Die optimale Auswahl:

✓ mageres Muskelfleisch von unterschiedlichen Fleischarten

✓ Seefisch aus nicht überfischten Beständen

Fleisch/Wurst: max. 8x pro Monat
Seefisch: mind. 4 x pro Monat

Mind. 4x mageres Muskelfleisch

Mind. 2x fettreicher Seefisch



Fette und Öle

Die optimale Auswahl:

- Rapsöl
- Walnussöl
- Weizenkeimöl
- Olivenöl
- Sojaöl

Rapsöl ist Standardöl

Reich an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren

Speisenplanung und -herstellung (1)

Speisenplanung

Weitere Anforderungen sind z.B.

- täglich ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht im Angebot
- saisonales Angebot berücksichtigen
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte berücksichtigen
- Schülerinnen und Schülern mit Lebensmittelunverträglichkeiten die Teilnahme ermöglichen
- Wünsche und Anregungen der Tischgäste berücksichtigen
- Alternative Fleischsorten bei Gerichten mit Schweinefleisch

Speisenplanung und -herstellung (2)

Speisenplanung

Gestaltung des Speisenplans...

- Minimal- und Maximalanforderungen der Lebensmittelhäufigkeiten beachten
- Speisenplan ist im Vorfeld zugänglich
- Übersichtliche Darstellung
- **Eindeutige Bezeichnung der Speisen**
- Benennung der Tierart bei Fleisch und Wurstwaren

Speisenplanung und -herstellung (3)

Speisenherstellung

Anforderungen an die Zubereitung sind u. a.

- fettarme Zubereitung
- frittierte und/oder panierte Produkte
max. 4x in 20 Verpflegungstagen
- fettarme und nährstofferhaltende Garmethoden für Gemüse und Kartoffeln → Dünsten, Dämpfen, Grillen
- frische und tiefgekühlte Kräuter
- Jodsalz und Zucker sparsam verwenden
- Nüsse und Samen als Topping
- Rezepte und Portionierungshilfen sind vorhanden

Speisenplanung und -herstellung (4)

Speisenherstellung

Warmhaltezeiten und Temperaturen

- grundsätzlich: Warmhaltezeit so kurz wie möglich, aber max. 3 Stunden
- Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen mindestens 65 °C
- Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen maximal 7 °C

Sensorik

- Aussehen → Geschmack → Konsistenz

Rahmenbedingungen in Schulen (1)

Teilnahme am Mittagessen

- jeder Schüler / jede Schülerin muss teilnehmen können – unabhängig vom sozioökonomischen Hintergrund

Essenszeiten

- mind. 60 Minuten, gesonderte Bewegungspausen
- auch mind. 60 Min. bei versetzten, stufenspezifischen Pausen

Rahmenbedingungen in Schulen (2)

Raumgestaltung

- gesonderter Raum → hell, freundlich
- gut zu reinigende Möbel und Bodenbeläge

Pädagogische Aspekte

- Bildungsauftrag der Schulen: Gesundheits- und Verbraucherbildung
- Kommunikation mit dem Elternhaus
- kein neues Schulfach

Freundliches Ausgabepersonal

Rahmenbedingungen der Verpflegung (1)



Rechtliche Bestimmungen

Hygiene

- VO (EG) 852/2004 zur Lebensmittelhygiene
 - Gute Hygienepraxis
 - HACCP-Konzept
 - Mitarbeiterschulung
- Infektionsschutzgesetz (IfSG)

Rahmenbedingungen der Verpflegung (2)



Rechtliche Bestimmungen

Kennzeichnung

- Lebensmittelinformationsverordnung
 - Allergenkennzeichnung
 - Nährwertdeklaration (freiwillig!)
- Zusatzstoff-
Zulassungsverordnung (ZZuIV)

Rahmenbedingungen der Verpflegung (3)

Personalqualifikation

- Leitung Verpflegungsbereich
- weiteres Küchenpersonal
- Ausgabepersonal

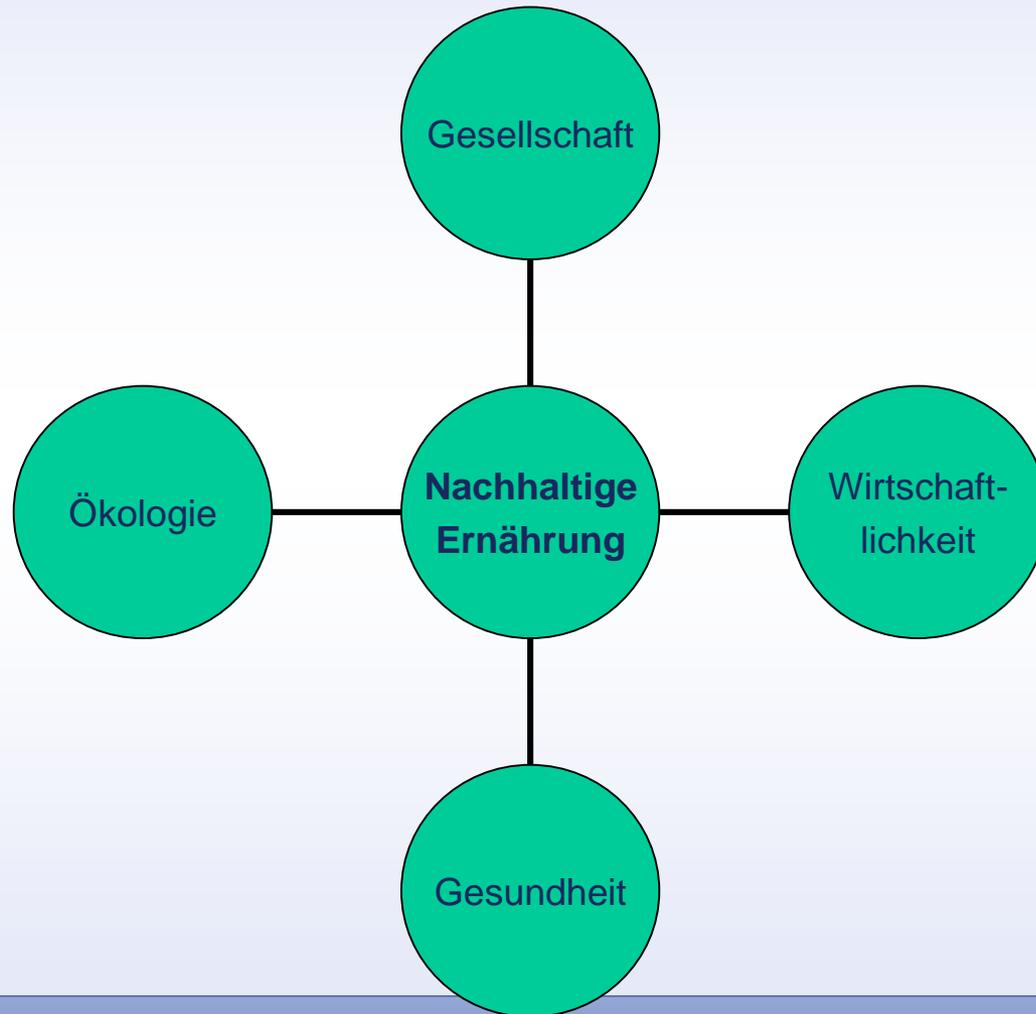


Schnittstellenmanagement

- Verpflegungsbeauftragte/r für die interne Qualitätssicherung
- Vermittlung: Verpfleger – Eltern,
Verpfleger – Schulleitung...
- Mensaausschuss

Kapitel 5

Nachhaltigkeit





© Schule + Essen = Note 1, DGE



© Schule + Essen = Note 1, DGE

Gelingende Schulverpflegung



© Schule + Essen = Note 1, DGE



© Schule + Essen = Note 1, DGE

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. –
Vernetzungsstelle Schulverpflegung Niedersachsen
Mühlenschweg 5
49090 Osnabrück
Tel.: 0531-484 3381
Julia.Ullrich@dgevesch-ni.de
www.dgevesch-ni.de

In Kooperation mit:

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz