

# Leitfaden zur Verbesserung des Speisen- und Getränke-angebotes an Schulbuffets

## Allgemein:

Achten Sie darauf, dass gesunde Produkte am Schulbuffet sehr gut sichtbar präsentiert werden z.B. ganz vorne am Buffet, in Kühlschränken mit Glasfront in Augenhöhe der SchülerInnen oder in Schauregalen möglichst zentral. Kinder kaufen wie Erwachsene auch am häufigsten jene Produkte, die ihnen „ins Auge stechen“.

Machen Sie für gesunde Lebensmittel Werbung. Hängen Sie z.B. vergrößerte Fotos oder Plakaten mit Abbildungen Ihrer gesunden Weckerln auf. Ziel sollte es sein die SchülerInnen auf gesunde Produkte vermehrt aufmerksam zu machen.

Ein Ersetzen der fett- und zuckerreichen Speisen durch „Diät- oder Lightprodukte“ ist nach Möglichkeit zu vermeiden.

Bieten Sie möglichst regionale und der Saison entsprechende Produkte an, mit einem gewissen Mindestmaß an Bioprodukten (z.B. 10-20 %).

## Gebäck/Brot

Bieten Sie möglichst viel dunkles Gebäck/Brot mit möglichst hohem „Körndl-Anteil“ oder Vollkornprodukte an.

**Ziel:** Möglichst geringes Angebot an Gebäck aus „weißem“ Mehl.

**Zusatz:** Werten Sie jedes Weckerl, das mit einem pikanten Belag gefüllt oder belegt ist, mit einer guten Menge an Gemüse (Salat, Radieschen, Salatgurke etc.) auf.

## Wurst

Bieten Sie fettarme Wurst- und Fleischprodukte an, d.h. weniger als 20% Fettgehalt.

**Ziel:** Ersetzen der fettreichen Wurstsorten wie Salami, Extrawurst usw. durch z.B. Schinken, Putenextrawurst.

## Käse

Steigen Sie auf Käsesorten bis max. 45% F.i.T wie z.B. Edamer, Gouda um.

**Ziel:** Wegkommen von sehr fetten Käsesorten (Achtung: gilt auch für Streich-/Frischkäse).

## Aufstriche

Bieten Sie Aufstriche auf Topfenbasis, Pflanzenaufstriche, zB Sojabasis an.

**Ziel:** Ersetzen von fettreichen Fertigaufstrichen (z.B. mit Mayonnaise-Anteil).

## Dressings und Tips

Bieten Sie fettarme Dressings und Soßen auf Joghurt- und Sauerrahmbasis an.

**Ziel:** Wegkommen von fetten Dressings und Mayonnaisen.

**Zusatz:** Verwenden Sie möglichst keine Fertigdiät- oder Fertiglighprodukte.

## Milch und Milchprodukte

Bieten Sie ausreichend Milch, Buttermilch, Joghurt, Fruchtjoghurt, Trinkjoghurt, Molkegetränke und Topfencremen an.

**Ziel:** Vermehrt gesunde Milchprodukte bzw. auch selbstzubereitete Fruchtjoghurts anbieten.

**Zusatz:** Fettgehalt bei Milchprodukten max. 3,6%, Fettgehalt bei Topfenprodukten max. 20% F.i.T. (Achtung bei Fertigdesserts: Diese sind meist sehr fett- und zuckerreich.)

### **Obst**

Bieten Sie mehrere Obstsorten möglichst aus regionalem Anbau und passend zur Saison an.

**Ziel:** Laufend abwechslungsreiches Angebot an frischem Obst.

**Zusatz:** Gestalten Sie das Angebot für Kinder möglichst interessant z.B. in Form von Obstsalat, Obstspießen, Obststückchen in Plastikschälchen o.ä.

### **Salate**

Bieten Sie Salate und Gemüse möglichst aus regionalem Anbau und passend zur Saison an. Marinieren Sie die Produkte mit fettarmen Dressings z.B. Joghurtdressing.

**Ziel:** Steigerung des Rohkostangebots.

**Zusatz:** Bieten Sie die Salate in verschließbaren Plastikbechern an.

### **Salzige Snacks**

Bieten Sie – wenn schon – möglichst salzarme Snacks wie z.B. Maiswaffeln, Reiswaffeln, Cracker, Grissini an.

**Ziel:** Wegkommen von salzigen Snacks. Diese sind zudem meist sehr fettreich. Hierzu zählen unter anderem: gesalzene Erdnüsse, Kartoffelchips, Zigeunerräder etc.

### **Naschereien**

Bieten Sie – wenn schon -- Reiswaffeln, Kekse aus Vollkorn, Studentenfutter, Nüsse (ungesalzen), Müsliriegel, Fruchtriegel, Trockenobst u.ä. an.

**Ziel:** Wegkommen von Zuckerl, Schlecker, Gummizeug, Schokolade udgl.

**Zusatz:** Bieten Sie herkömmliche Naschereien wie z.B. Schokoladeprodukte – wenn schon – in möglichst kleinen Verpackungseinheiten an. Gummizeug jeder Art. sollte möglichst nicht angeboten werden.

### **Mehlspeisen**

Bieten Sie – wenn schon -- Mehlspeisen auf Basis von Biskuitteigen, Sandmassen oder Germteigen (nicht herausgebacken) an, am besten mit Obstanteil z.B. Fruchtschnitten, Obstschüsslerl o.ä.

**Ziel:** Kein Angebot von Plunder- oder Blätterteigprodukten sowie kein Angebot von herausgebackenem Germteig (z.B. Donuts, Krapfen – außer Faschingskrapfen einmal im Jahr! ), da sehr fetthaltig.

**Zusatz:** Achten Sie auf möglichst kleine Portionsgrößen.

### **Warme Speisen**

Bieten Sie möglichst vegetarische warme Speisen mit geringem Fettgehalt an. Hier einige Produktbeispiele: Ofenkartoffeln mit Joghurt-Dip (Kräuter-Dip), Gemüsepizza, Sojaburger (mit Gemüse und dunklem Gebäck), Kartoffel-Wedges (aus dem Heißluftofen), Kartoffelpuffer (aus dem Heißluftofen), Bauertoast (Schwarzbrot, ohne Butter und mit Gemüse), Nudelsalat (ohne Mayonnaise), Reissalat oder selbst zubereitete Suppen etc.

**Ziel:** Wegkommen von fleisch- und fettreichen warmen Snacks wie z.B. Leberkäse, Würstl o.ä.

**Zusatz:** Warme Speisen sollten frühestens erst ab der 10 Uhr Pause angeboten werden.

### **Getränke**

Bieten Sie Getränke mit weniger als 7,5 g Zucker pro 100 ml Getränk an, die auch keine Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe enthalten. Geeignete Getränke wären vor allem Wasser, Mineralwasser oder gespritzte Fruchtsäfte. Entnehmen Sie weitere geeignete Produktvorschläge aus der beigelegten Liste.

**Ziel:** Wegkommen von stark zuckerhaltigen Getränken wie z.B. Limonaden, Eistee u.ä.

**Zusatz:** Beachten Sie bereits beim Produktkauf die Nährwerttabelle sowie die Zutatenliste bezüglich des Zuckergehaltes und des Gehaltes an Süßstoffen wie z.B. Aspartam, Acesulfam K oder Cyclamat bzw. Zuckeraustauschstoffen wie z.B. Maltit, Xylit.