



Checkliste „Gesunde Schuljause für das Schuljahr 2011/12

Eine Initiative
der Abteilung Gesundheit
im Rahmen des Netzwerks
„Gesunde Gemeinde“
in Kooperation mit dem
Landesschulrat
für Oberösterreich





Die Checkliste beschreibt Qualität des Angebots (Lebensmittel und Getränke) sowie Häufigkeit, ökologische Aspekte und Möglichkeiten zur aktiven Auseinandersetzung mit dem Thema Essen und Trinken.

Im Rahmen des **Gesunde Gemeinde-Qualitäts-zertifikats** zählt die **Umsetzung der Checkliste „Gesunde Schuljause“** zum **Kernbereich 3** (Programme der Abteilung Gesundheit). Weiters ist die Erfüllung der Checkliste auch ein Kriterium beim **Gütesiegel „Gesunde Schule“** des **Landesschulrates für OÖ.**

Vorgangsweise:

1. Schulanfang: Planung

- Berücksichtigung in der Jahresplanung des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde
- Kontaktaufnahme zwischen Gesunde Gemeinde-Arbeitskreisleitung und Schulleitung
- Ausfüllen der Checkliste „Gesunde Schuljause“ durch die Schulleitung: ggf. Planung und Festlegung erforderlicher und erwünschter Mindest- bzw. Zusatzkriterien

2. Während des Schuljahres: Umsetzung

- Umsetzung des Mindestangebots und der festgelegten Zusatzangebote laut Checkliste

3. Schulschluss: Abschluss

- Erneutes Ausfüllen der Checkliste durch die Schulleitung
- Unterzeichnung durch: Schulleitung, ggf. Jausenlieferant / Elternverein (wenn Jause von ihnen zubereitet wird)
- Übermittlung der Checkliste (Seite 3 bis 4) an die Gesunde Gemeinde – Arbeitskreisleitung zur Unterschrift (Originale am Gemeindeamt hinterlegen). Weiterleitung einer Kopie an die Gesunde Gemeinde – Regionalbetreuung zur Prüfung und Freigabe in der Webanwendung.

CHECKLISTE „GESUNDE SCHULJAUSE“ 2011/2012

Entsprechendes bitte ankreuzen:

zu **SCHULANFANG** ausgefüllt am _____ (Datum)

zu **SCHULSCHLUSS** ausgefüllt am _____ (Datum)

(Bitte die ausgefüllte Checkliste am Gemeindeamt aufbewahren.)

Die Anforderungen für das Gesunde Gemeinde-Qualitätszertifikat sind erfüllt, wenn zu Schulschluss die Mindestkriterien und jeweils ein frei wählbarer Punkt der Zusatzkriterien – pro Bereich 1. bis 4. – erreicht wurden.

Erläuterungen zu den Inhalten der Checkliste finden Sie ab Seite 5.

Mindestkriterien <i>(alle Punkte 1. bis 4. müssen erreicht werden)</i>	Zusatzkriterien <i>(pro Bereich 1. bis 4. ein Punkt frei wählbar)</i>
<p>1. Gesunde Jause</p> <p><input type="checkbox"/> 14-tägig bestehend aus: Getreide: Vollkornbrot, -gebäck, oder andere Vollkornprodukte + frisches Obst und Gemüse + Milch oder Milchprodukte (Joghurt, Käse, Topfenaufstriche,...) + Kein Angebot von Süßigkeiten und Knabbergebäck an „Gesunde Jause“-Tagen z.B. Chips, Schokoriegel,...</p> <p><i>Hinweis: Die entsprechenden Hygienerichtlinien für die Jausenzubereitung und die persönliche Hygiene beachten (siehe Seite 9 weiterführende Informationen)</i></p>	<p>Ein Punkt frei wählbar</p> <p><input type="checkbox"/> Erfüllung des Mindestangebots (siehe links) häufiger als 14-tägig</p> <p><input type="checkbox"/> erweitertes Angebot z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Müsli <input type="checkbox"/> fettarme Milch oder Milchprodukte <input type="checkbox"/> fettarme Brotbeläge oder Aufstriche <input type="checkbox"/> Trockenfrüchte, Nüsse ungesalzen <input type="checkbox"/> Generell kein Angebot von Süßigkeiten und Knabbergebäck in der Schule z.B. Chips,... <input type="checkbox"/> Sonstiges _____
<p>2. Getränkeangebot</p> <p><input type="checkbox"/> Täglich kalorienfreie Getränke als Hauptgetränk:</p> <p>Trinkwasser oder ungesüßter Tee oder Mineralwasser</p>	<p>Ein Punkt frei wählbar</p> <p><input type="checkbox"/> Getränkeangebot (siehe links) auch während des Unterrichts verfügbar</p> <p><input type="checkbox"/> erweitertes Angebot z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> gespritzte 100% Fruchtsäfte <input type="checkbox"/> frisch gepresste Säfte aus Obst und/oder Gemüse („Smoothies“) <input type="checkbox"/> Generell kein Angebot von Limonaden oder Ähnlichem in der Schule (alkoholfreie, gezuckerte oder mit Süßstoff gesüßte Erfrischungsgetränke, koffeinhaltige Getränke, Energy-Drinks, Eistee) <input type="checkbox"/> Sonstiges _____

<p>3. Ökologische Aspekte</p> <p><input type="checkbox"/> Mülltrennung: Geeignete Behältnisse sind für die Schüler/ Schülerinnen zugänglich</p> <p><input type="checkbox"/> Müllvermeidung: z.B. Mehrweggebinde, Jausenboxen, Trinkflaschen oder -becher</p>	<p>Ein Punkt frei wählbar</p> <p>Verwendung von:</p> <p><input type="checkbox"/> „Bio“-Produkten oder „Fair Trade“-Produkten</p> <p><input type="checkbox"/> Produkten aus der Region</p> <p><input type="checkbox"/> Sonstiges _____</p>
<p>4. Aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Essen und Trinken</p> <p><input type="checkbox"/> im Theorie- und / oder küchenpraktischen Unterricht (in Stichworten anführen):</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><input type="checkbox"/> Information über die „Gesunde Jause“-Tage an Schüler/Schülerinnen und Eltern</p>	<p>Ein Punkt frei wählbar</p> <p><input type="checkbox"/> Vernetzung mit dem Arbeitskreis Gesunde Gemeinde</p> <p><input type="checkbox"/> Zusammenarbeit mit Schulküche, Buffetbetreiber, Bäcker oder Lebensmittelgeschäft,...</p> <p><input type="checkbox"/> Einbeziehung der Eltern</p> <p><input type="checkbox"/> Feste, besondere Anlässe</p> <p><input type="checkbox"/> Öffentlichkeitsarbeit</p> <p><input type="checkbox"/> Sonstiges _____</p>

Hinweis: Es wird empfohlen die Kriterien der Checkliste in der gesamten Schule einzusetzen, sie kann jedoch auch für einzelne Schulklassen verwendet werden.

Beteiligung im Schuljahr 2011/2012

Schule bzw. Schulklasse: _____

Adresse: _____

Telefon _____ Email: _____

Mit den Unterschriften wird die Umsetzung der Gesunden Schuljause nach den vorliegenden Kriterien zu Schulschluss 2012 bestätigt.

Schulleitung

Arbeitskreisleitung Gesunde Gemeinde

ggf. Elternverein, -vertretung, Jausenlieferant

Erläuterungen zu den Inhalten der Checkliste:

ad Punkt 1) Gesunde Jause

- **Brot und Gebäck** aus Vollkornmehl, mit Schrotanteil oder andere Vollkornprodukte z. B. Teige mit Vollkornmehl, Getreideflocken, Nudeln, Hirse, Grünkern Sauerteigbrote z. B. Roggenbrot können auch verwendet werden.

Beispiele: Müsliflocken ohne Zuckerzusatz, Müsliweckerl, (Pizza)weckerl/-schnitte mit Vollkornmehl-anteil, Obstkuchen mit Vollkornmehlanteil, Hirsepuddingcreme mit Beeren, Grünkernaufstrich, Nudelsalat mit Schinken-Käse-Gemüstreifen, süße Brote (mit Honig gesüßter Topfen als Aufstrich, Obststücke und Nüsse als Belag)

Kein Angebot von Brot und Gebäck aus Weißmehl (Weißbrot, Semmel, ...) an den Gesunde Jause-Tagen (d.h. zumindest zweimal im Monat).

Tipps bei selbstgebackenen Kuchen:

- Fett-, Ei- und Zuckermenge bei Sandmasse oder Rührteig reduzieren
- fettarme Teige wie Biskuit, Strudelteig, Germteig bevorzugen
- anstelle von Butter oder Margarine kann bei Kuchen auch Pflanzenöl z. B. Rapsöl verwendet werden
- bei Becherkuchen reicht 1/4 - 1/2 Becher Öl bzw. Zucker (je nach weiteren Zutaten) aus

- **Bevorzugung von saisonalem Gemüse und Obst:**

Beispiele: Gemüsesticks zu Kräutertopfen, verschiedene Gemüse-Topfenaufstriche, Salatblätter und anderes Gemüse als Brotbelag, Gemüse-Käsespieße, Rohkostsalate, „Veggie-Kornburger“, Fruchtcocktail, Früchtemüsli, Fruchtspieße, Früchtejoghurt, Topfenfrüchtecreme

- **Kein Angebot von Süßigkeiten und Knabbergebäck:**

Beispiele: Schokolade, Schokoladeriegel, Fruchtgummi, Chips und herkömmliche Mehlspeisen aus Weißmehl oder fettreichen Teigen z. B. Blätter- und Plunderteigtascherl „Knuspermüsli“ und die meisten Frühstücksflocken enthalten auch viel Zucker bzw. Honig.

Trockenfrüchte z. B. Apfelchips, getrocknete Bananen sowie ungesalzene Nüsse können eine **sinnvolle Alternative** zu herkömmlichen Süßigkeiten sein.

1 Portion = 1 handvoll

- **Bevorzugung von fettarmen Milchprodukten bei Milchspeisen und Milchmixgetränken, Käse unter 45 % F.i.T.**

Beispiele: Schulmilchaktion, Joghurt 1%, Buttermilch, Fruchtsakes, Landfrischkäse 10%, bunte Käsespieße, Früchtepudding, Desserts aus Topfen und/oder Joghurt; Topfenaufstriche anstelle von Butter mit Joghurt, Kräutern, Gemüse oder Senf verfeinern

- **Fettarme Beläge und/oder Aufstriche im Austausch zu fettreichen:**

Beispiele: Putenwurst, Krakauer, Schinkenwurst, Schinken,... statt fettreichen wie Leberkäse, Extrawurst, Salami, Dauerwurstwaren

- **Sparsamer Umgang bei (Streich)fetten:**

Bei Wurst- und Käsebroten wird empfohlen kein Streichfett zusätzlich als Brotaufstrich zu verwenden. Als Alternative kann z. B. Magertopfen eingesetzt werden.

- **Abwechslungsreiches Angebot** z. B. bei Gemüse, Obst, Brot, Brotbelägen, Getränken

ad Punkt 2) Getränkeangebot

- **Kalorienfreie Flüssigkeit als tägliches Hauptgetränk:** Wasser, Mineralwasser ohne Zusätze, ungesüßte Früchte- und/oder Kräutertees
- **100% Fruchtsäfte, Fruchtnektare gut gespritzt (1:3 – 1:5)** bieten Abwechslung. Als tägliches Hauptgetränk sind sie aber aufgrund des Zuckergehalts zu kalorienreich.
- **Im Schulbereich ist der Verzicht des Konsums von Limonaden wünschenswert.** Aufgrund des hohen Zucker- und Koffeingehalts werden auch Energy-Drinks und Eistee zu dieser Gruppe gezählt.
- **Mit Süßstoff gesüßte Getränke** sind für Kinder **nicht empfehlenswert**, da die akzeptierten täglichen Aufnahmemengen (ADI-Werte) durch das geringe Körpergewicht von Kindern zu einem höheren Anteil ausgeschöpft bzw. sogar überschritten werden können. Weiters sind diese Produkte ungeeignet, weil sie den Geschmack der Kinder, auf weniger süß, nicht trainieren.
- **Nicht oder wenig gesüßter Kaffee und Schwarztee** sind in ausgewogener Menge frühestens aber der 9. Schulstufe möglich.
- **„Wellness-Getränke“ (Erfrischungsgetränke auf Mineralwasserbasis mit einer Zuckerart gesüßt)** sind zuckerärmer als herkömmliche Limonaden. Sie enthalten meistens **Fruchtzucker**. Fruchtzucker kann zu Stoffwechselstörungen wie z. B. Erhöhung der Blutfette und Harnsäure führen. Da von diesen Getränken in der Regel auch größere Mengen konsumiert werden, kann es ab ca. 30 g pro Tag auch zu Unverträglichkeiten wie Blähungen und Durchfall kommen. Hinsichtlich des Kaloriengehalts ist Fruchtzucker auch nicht besser als normaler Haushaltszucker zu bewerten. **Als tägliches Hauptgetränk sind diese Getränke daher nicht empfehlenswert.**
Beispiel: Viele Wellness-Getränke enthalten zwar nur zwischen 3 – 7 g Zucker / 100 ml, in herkömmlichen Verpackungsgrößen für Getränkeautomaten z. B. 0,5 L Flaschen stecken aber bereits 15 – 35 g Zucker (oft Fruchtzucker)!
- **Die Nährwertangaben (Zuckerart, Zuckermenge)** sowie die **Zutatenliste (Fruchtsaftgehalt, zugesetzter Zucker, Süß- oder Farbstoffe)** sollten bei der Auswahl der Produkte z. B. PET-Flaschen für einen Getränke-Automaten, kritisch betrachtet werden. Mineralwasser ohne Zusätze sowie gespritzte Fruchtsäfte sind Limonaden und dergleichen vorzuziehen.

ad Punkt 4) Aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Essen und Trinken

Den Stellenwert einer gesunden Schuljause in den Vordergrund heben sowie die Schüler / Schülerinnen für Geschmack und Esskultur, für Jahreszeiten und die Vielfalt der Lebensmittel sensibilisieren:

- **Theorie- und / oder küchenpraktischer Unterricht** – fächerverbindende bzw. fächerübergreifende Projekte z. B. Broschüre und Unterrichtsmaterial „Die schlaue Ernährungsmaus“, Geschmacksschule/-training, Experimente mit Lebensmitteln, Verdauungsweg der Speisen im Körper, Spiele, Essrituale, Tischmanieren, Gestaltung von Tischsets und Kochbekleidung oder eines Rezeptheftes, Zubereitung einfacher und gesunder Speisen, Kurzfilme zum Thema Essen und Essverhalten
- **Aktionen, Feste, Exkursionen etc. während des Schuljahres:**
 - Tag des Apfels, Welt-Wasser-Tag, Tag des Brotes, Kräuterwanderung
 - Brotwoche
 - Saisonales Obstangebot nutzen z. B. Beerenzzeit
 - Exkursionen in Lebensmittel-Betriebe z. B. Schule am Bauernhof, Bäcker
 - gesundes Buffet beim Elternsprechtag/-abend
 - Errichtung eines Wasserbrunnens in der Schule
 - Einbindung regionaler Lebensmittellieferanten bei der Jausenzubereitung

- Jausenbox-Aktion, Trinkflaschen-Aktion
- regelmäßiges gemeinsames Klassenfrühstück
- gemeinsame Jausenzubereitung einmal monatlich
- besondere Anlässe feiern z. B. Geburts-, Namenstage, Adventzeit, Ostern
- Bäuerliche Schuljause
- Schulmilchaktion

- Die **Zusammenarbeit mit Eltern** ist für nachhaltige Erfolge entscheidend!

Beispiele:

- Aufteilung des zweimaligen Jausenangebots (lt. Kriterien der Checkliste) zwischen Eltern und der Schule
- Workshop „gesunde Jausenzubereitung“ für Eltern und Kinder oder Jugendliche

- **Vernetzung mit dem Arbeitskreis Gesunde Gemeinde:**

Beispiele:

- Nutzung der Angebote für „Gesunde Gemeinden“ in OÖ laut aktuellem Angebotsteil im Handbuch „Gesunde Gemeinde“ sowie Broschüren:
- Gesund Jausen: Jausenzubereitung mit Kindern der 3. und 4. Klasse Volksschule
- Vortrag „Das kleine 1 x 1 der Kinderernährung“ im Rahmen eines Elternabends, Klassen- oder Schulforums (mit Einbindung der Kinder, damit mehr Eltern kommen)
- Auszeichnung „Gesunde Küche für die Gemeinschaftsverpflegung“ für die Schulküche
- Checkliste „Check your meal“ – zum Selbsttest für Jugendliche
- Plakat „Ernährungspyramide für Kinder“
- Broschüre und Unterrichtsmaterial „Die schlaue Ernährungsmaus“ – für 3. und 4. Klasse Volksschule
- Mitwirkung der Schule im Arbeitskreis Gesunde Gemeinde

Weiterführende Informationen:

- im Mitarbeiterportal (für Gesunde Gemeinde – Arbeitskreismitglieder) gibt es eine zusammenfassende Power Point-Präsentation zum Thema Gesunde Schuljause (Bilder, Erfahrungen und Ideen von 25 Projektschulen): <http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/>
- Broschüre „Gesunde Jause von zu Hause“ der OÖGKK in Kooperation mit dem Land OÖ http://www.ooegkk.at/mediaDB/566303_Jausenfolder_%C3%96.Internet.pdf
- „Schlaue Früchtchen“ – Schulobstprogramm für Volksschulen: Information bei der Agrarmarkt Austria (AMA) unter schulobst@ama.gv.at, www.ama.at
- Erlässe, Merkblätter und Informationen zu den entsprechenden Hygienerichtlinien im Umgang mit Lebensmitteln und zur persönlichen Hygiene: http://www.lsr-ooe.gv.at/gesunde_schule/Folgeseiten/main%201.htm
- Getränkelisten: <http://www.sipcan.at/index.php?id=26>
- <http://www.schlau-trinken.at/>
- GIVE Servicestelle: Informationsfolder zum Thema Energy-Drinks: <http://www.give.or.at/>
- Zuckergehalt und künstliche Süßstoffe in Erfrischungsgetränken (Limonaden) und Eistees: AK Wien, 33/2008, Mai 2008
- Die gute Schuljause in der Volksschule und das gute Schulbuffet: http://www.gutessen.at/uploads/downloads/Die_gute_Schuljause_screen.pdf
http://www.gutessen.at/uploads/downloads/Leitfaden_SchulbuffetDruckfrei.pdf
<http://gesundeleben.at/lebensraum/archiv/eltern/kinder-ernaehrung/gesunde-jause-fuer-die-pause>
- Der Pausenbrot-Check: aid-Special 2009 – mehr Informationen zu den Inhalten unter: http://www.aid.de/shop/addinfo_files/1139.pdf

Informationsbroschüre

Checkliste „Gesunde Schuljause“ für das Schuljahr 2011/12

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Soziales und Gesundheit · Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/7720-14133, Fax: 0732/7720-214355
E-Mail: post@gesundess-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at

Grafik: MMS Werbeagentur
Fotos: fotolia

Abteilung Presse, DTP-Center [2011435]



LANDESSCHULRAT
FÜR OBERÖSTERREICH

