

08/2016 | 26. Juli

Vollwertig snacken in der Schule

DGE-Broschüre: Snacks an weiterführenden Schulen

■ Kurzversion:

(dge) Für viele Schüler beginnt in diesen Wochen ein neues Schuljahr. Der Einfluss von Schulen auf die Verpflegung und Essgewohnheiten nimmt mit steigender Anzahl an Ganztagschulen zu. Doch je älter die Schüler werden, desto seltener nehmen sie regelmäßig am „klassischen“ Mittagsangebot in der Mensa teil. Schon 20 % der 14- bis 15-Jährigen ersetzen fast täglich und 49 % ab und zu die Hauptmahlzeiten durch Snacks. Das heißt, sie greifen zu einem Imbiss oder nutzen Fast Food Angebote wie Pommes frites und Pizza in der Umgebung. Gleichzeitig ist eine ausgewogene Ernährung wichtig für die Lern- und Leistungsfähigkeit. Damit stehen Schulen vor der Herausforderung, attraktive Snacks anzubieten, die auf die Bedürfnisse der Jugendlichen zugeschnitten sind: sowohl leicht nebenher zu essen, appetitlich und „cool“, als auch ausgewogen und gesundheitsfördernd. Dafür fehlten bisher standardisierte Anforderungen.

In der Broschüre "Snacks an weiterführenden Schulen" finden Verantwortliche, Entscheidungsträger und Anbieter von Schulverpflegung nun Unterstützung für die Umsetzung eines ausgewogenen und zielgruppengerechten Snackangebots. Sie wurde von der DGE in Zusammenarbeit mit den Vernetzungsstellen Schulverpflegung als Ergänzung zum „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ entwickelt. Zu den klar definierten Kriterien für ein vollwertiges Snackangebot gehört, dass ein Snack maximal 400 kcal, höchstens 30 % Fett und mindestens 40 g Gemüse oder Obst pro Portion enthält. Die Broschüre bietet auch wertvolle Hintergrundinformationen und Tipps zu Verpackungen und Lebensmittelkennzeichnung. Sie ist online als kostenlose PDF-Datei sowie als kostenfreie Print-Version über den DGE-MedienService zzgl. 3,00 EUR Versandkosten erhältlich.

1 839 Zeichen (mit Leerzeichen)

Was ist ein Snack?

Unter „Snack“ wird ein kleines Gericht verstanden, das den ganzen Tag über, zum Beispiel im Bistro, in der Cafeteria, im Kiosk oder in der Mensa, angeboten wird. Das Snackangebot ist immer als zusätzliches Angebot zu „klassischen

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)

erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Menülinien des Mittagsangebots“ („Tellergericht“) zu sehen und ersetzt diese nicht.

Maximal 400 kcal für einen vollwertigen Snack

Zu den Kriterien für ein vielfältiges und ernährungsphysiologisch ausgewogenes Snackangebot gehört, dass der Energiegehalt für einen Snack bis zu 20 % der Tagesenergie betragen kann. Das entspricht rund 400 kcal. Ein gesundheitsfördernder Snack enthält mindestens 40 g frisches oder tiefgekühltes Gemüse/Rohkost oder Obst. Der Fettgehalt sollte maximal 30 %, der Zuckergehalt höchstens 10 % der Gesamtenergie pro Snack betragen. Vollwertige Snacks enthalten keinen Alkohol, Aromen, Süßstoffe und Lebensmittelimitate. Frittierte Produkte werden nicht angeboten. Selbst zubereitete Snacks werden mit frischen oder tiefgekühlten Kräutern gewürzt. Wenn Salz eingesetzt wird, sollte es Jodsalz sein.

Wünsche der Jugendlichen an Snacks berücksichtigen

Neben ernährungsphysiologischen Aspekten sollten die Bedürfnisse der Schüler beachtet werden, um eine breite Akzeptanz des Snackangebots zu sichern. Ideal ist es, wenn Snacks vor Ort verzehrt werden können. Bistros, Cafeterien, abgegrenzte Mensabereiche oder sonstige eigene Räume (Chill-Bereiche), die in der Möblierung und Gestaltung auf den Geschmack der Jugendlichen ausgerichtet sind, sollten zur Verfügung stehen. Das hilft, Verpackungsmüll zu reduzieren und ist unter Aspekten der Nachhaltigkeit zu bevorzugen. Dennoch können Snacks auch als To-Go bzw. Take-Away-Angebote zur Verfügung stehen, um den Wünschen der Jugendlichen gerecht zu werden.

Rezepte für kalte und warme Snacks

Für die Umsetzung in die Praxis hat das Projekt „Schule + Essen = Note 1“ zusätzlich gesundheitsfördernde Rezepte für Snacks entwickelt. Den Kriterien entsprechend enthält die Rezeptdatenbank fünf kalte und 15 warme Snackrezepte, die speziell auf die jugendliche Zielgruppe angepasst sind und auch Trends wie vegetarische und vegane Ernährung aufgreifen. Eine Asia-Nudelbox oder ein mediterraner Wrap sind beispielsweise „Hot Snacks“, Beispiele für „Cool Snacks“ sind ein grüner Smoothie mit Müslistange oder süßer Couscous mit saisonalem Obst. Die Rezepte sind so gestaltet, dass sie heruntergeladen und direkt zum Aushang in der Schule genutzt werden können.

Die Snack-Rezepte und weitere Informationen zur Verpflegung im Schulalltag stehen unter www.schuleplusessen.de zur Verfügung. Weitere Informationen zum Thema Schulverpflegung auch unter www.in-form.de

4 515 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de