

## Qualitätsstandards für Speisen

### Der Ernährungskreis als Beurteilungsinstrument

Ernährungserziehung ist ein Baustein der Gesundheitsförderung. Diese hat den Aufbau eines angemessenen Gesundheitsverhaltens zum Ziel und soll Gesundheitsstörungen verhindern. Es muss Aufgabe von Schule und insbesondere des hauswirtschaftlichen Unterrichts sein, Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen, eine gesundheitsförderliche Lebensweise und Haushaltsführungskompetenzen zu entwickeln. Dazu gehört, dass praktische Handlungskompetenzen und ernährungsbezogenes Wissen vermittelt und eingeübt werden und die Schule den Kindern und Jugendlichen ein angemessenes Angebot an zu erwerbenden Nahrungsmitteln bereitstellt (Eissing et al., 2006).

Damit das Speiseangebot in Schulen der Sekundarstufe I durch Schülerfirmen verbessert werden kann, müssen die Schülerinnen und Schüler beurteilen können, welche Zwischenmahlzeiten geeignet sind. Für die selbstständige Bewertung, dass Schokoladenriegel und Chips keine geeigneten Zwischenmahlzeiten darstellen, ist ernährungsbezogenes Wissen für die Auswahl von Lebensmitteln unverzichtbar.

Zwischenmahlzeiten, um die es hauptsächlich bei der Einrichtung einer Schülerfirma geht, sollten aus Obst oder Gemüse, Milch oder einem Milchprodukt oder Brot oder einem Getreideprodukt bestehen, wie den Anteilen des Ernährungskreises der aid (2001) in Abb. 1 entnommen werden kann. Die vereinfachte Version des Kreises enthält außer den Segmenten Fleisch/Fisch/Eier und Fette/Öle dieselben Lebensmittelgruppen, ist aber deutlich besser verständlich und in besonderem Maße für die Beurteilung von Zwischenmahlzeiten geeignet. Beiden Kreisen gemeinsam sind einige Zusatzkriterien, die es bei der Auswahl der Lebensmittel zu beachten gilt: Getreideprodukte wie Brot sollten einen hohen Vollkornanteil aufweisen, Obst und Gemüse frisch und Milch(-produkte) fettarm sein usw.

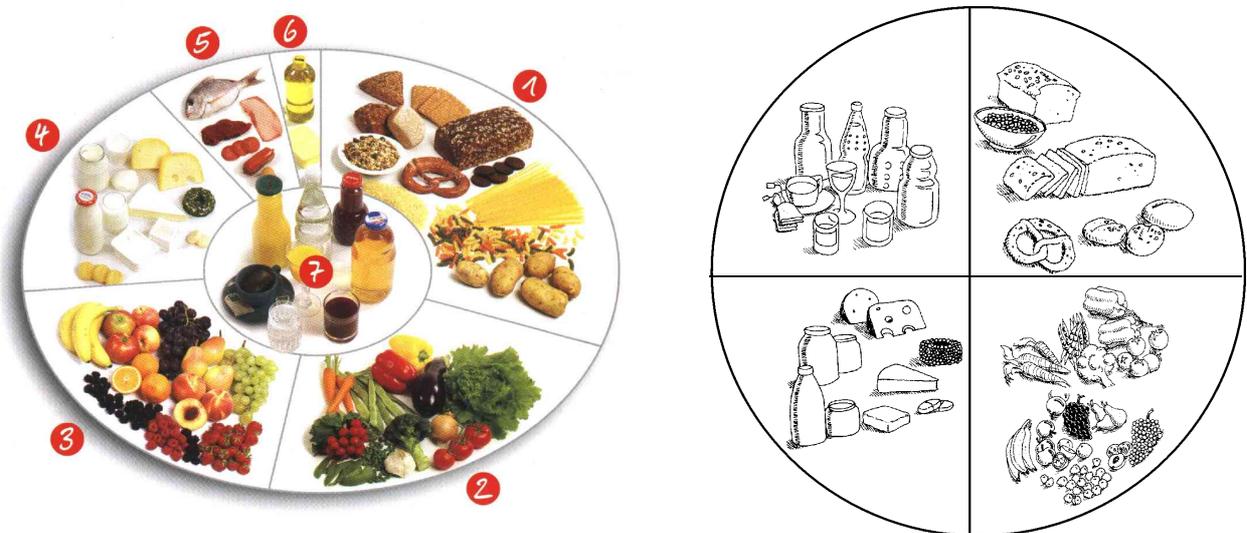


Abb. 1: Ernährungskreis (aid, 2001) und vereinfachte Version

## **Verfahren zur Beurteilung der Zwischenmahlzeiten**

Die Beurteilung der angebotenen Zwischenmahlzeiten kann auf zweierlei Weise stattfinden: Am einfachsten ist die Quantität zu überprüfen. Dabei wird jeweils ein Punkt vergeben, wenn die Bereiche Milch und Milchprodukte, Obst oder Gemüse, Getränke und Getreideprodukte innerhalb einer Zwischenmahlzeit vorkommen. Folgende Mindestmengenbedingungen müssen außerdem für die Punktevergabe erfüllt werden:

- Getreideprodukte: Eine Scheibe Brot oder ein Brötchen oder eine gehäufte Handvoll Müsli
- Milch/-produkte: Ein Becher Joghurt, eine Scheibe Käse oder ca. 20 g Frisch- oder Schmierkäse
- Obst und Gemüse: Eine Handvoll Obst oder Gemüse
- Getränke: 0,2 l (Ausschluss von koffeinhaltigen Getränken)

Eine aussagekräftigere Beurteilung kann über die Qualität erfolgen: Es gelten dabei die gleichen Mindestmengen wie oben, jedoch können pro Kategorie 0 bis 2 Punkte vergeben werden, wie die folgende Auflistung verdeutlicht:

### **Bedingungen für Getreideprodukte**

#### **0 Punkte für:**

- Getreideerzeugnisse mit hohem Fett- und Zuckeranteil (z.B. Schokocroissant/-brötchen, versch. Gebäcksorten wie Waffeln usw.)
- Cornflakes mit hohem Zuckeranteil

#### **1 Punkt für:**

- Getreideerzeugnisse mit niedrigem Ausmahlungsgrad (z.B. Weizen- oder Roggenbrötchen/-brot (kein Vollkorn))
- Getreideerzeugnisse mit Schrotanteil bzw. Körneranteil (z.B. Mehrkornbrot/-brötchen)
- Vollkornflakes mit Zuckeranteil

#### **2 Punkte für:**

- Vollkorngetreideprodukte (z.B. Vollkornbrot/-brötchen, Schwarzbrot)
- Müsli ohne Zuckerzusatz

### **Bedingungen für Milch/-produkte**

#### **1 Punkt für:**

- Gezuckerte Milchmischgetränke (z.B. Kakao, Erdbeer-, Bananen-, Vanillemilch usw.)
- Fruchtjoghurt/-quark mit Zucker oder Süßstoff

#### **2 Punkte für:**

- Vollmilch

## LS 2 PM\_Qualitätsstandards für Speisen

- Joghurt oder Quark (natur, ohne Zucker- oder Süßstoffzusatz)
- Käse

### **Bedingungen für Obst und Gemüse**

Obst und Gemüse werden, abweichend von dem Lebensmittelkreis, innerhalb des Bewertungsverfahrens zusammengefasst. Es muss in ausreichender Menge vorhanden sein; für eine Handvoll Obst oder Gemüse erhalten die Schülerinnen und Schüler **2 Punkte**.

### **Bedingungen für Getränke**

**0 Punkte** für:

- Fruchtsaftgetränke
- Limonaden (auch koffeinhaltige) (z. B. Fanta, Cola usw.)
- Künstliche Kaltgetränke (z. B. Energy-Drinks)
- Gesüßte Früchte- oder Kräutertees

**1 Punkt** für:

- Fruchtsaft

**2 Punkte** für:

- (Mineral)Wasser
- Fruchtsaftschorle
- Ungesüßter Früchte- oder Kräutertee

Für **Süßwaren** etc. gibt es **keinen Punkt**.

### **Literatur**

aid (Hrsg.): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn: Eigenverlag, 2001

Eissing, G., Nolle, T., Schröber, J.: Fitness-Projekt der Max-Born-Realschule. Evaluation für Teilprojekt Ernährung. In: Eissing, G. (Hrsg.): Schriftenreihe Arbeitsberichte des Fachs Hauswirtschaftswissenschaft Nr. 4/2006, Universität Dortmund 2006