

Mittagstisch-Check

Mindestkriterien für die gesundheitsfördernde
Gestaltung von Speiseplänen in Schulen





Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Ziele.....	2
3	An wen richtet sich dieses Dokument?	2
4	Verantwortung des Speisenproduzenten/Küchenteams	2
5	Mindestkriterien für die Menügestaltung.....	3
5.1	Vor- und Nachspeisen sowie Getränke	3
5.2	Hauptspeisen	4
6	Ergänzende Informationen	9
7	Auszeichnung.....	10
8	Literatur	10



1 Einleitung

Längst ist das Anbieten einer Mittagsverpflegung nicht mehr nur großen Betrieben oder Schüler*inneninternaten vorbehalten. Immer mehr Schulen legen Wert auf ein warmes Mittagessen. Vor allem mit der Einführung der Ganztagschule und der Nachmittagsbetreuung stehen diese vor der Herausforderung einer gesundheitsfördernden Mittagsverpflegung.

Ein wichtiger Anspruch der Eltern an eine ganztägige Betreuung der Kinder ist ein ausgewogenes Mittagessen (1). Diese Herausforderung hat für das Setting Schule eine wesentliche Bedeutung. Denn durch die Gestaltung eines gesunden Umfeldes kann die Schule einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Vor allem im Bereich der Ernährung ist es möglich durch Ernährungsbildung und eine gesundheitsförderliche Schulverpflegung Einfluss auf die Schüler*innen zu nehmen (2).

In Bezug auf die Mittagsverpflegung bedeutet das auch, dass durch ein auf Kinder und Jugendliche abgestimmtes Mittagstischangebot die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Schüler*innen positiv beeinflusst werden kann (3,4). Darüber hinaus zeigen aktuelle Untersuchungen, dass regelmäßige Schulmahlzeiten mit einer geringeren Prävalenz von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen assoziiert sein können – ein weiterer Grund also die warme Mittagsmahlzeit in den Fokus zu stellen (5).

Der erste Schritt zu einer gesunden Verpflegung ist eine gesundheitsförderliche Speiseplangestaltung. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass es auf Basis einer abwechslungsreichen Gestaltung gelingen kann sowohl einen schmackhaften als auch gesundheitsfördernden Speiseplan zu gestalten – ganz ohne Verbote.

SIPCAN hat mit dem vorliegenden Dokument eine einheitliche Linie als Orientierung zur Menügestaltung für Schulen entwickelt. Rezeptvorschläge werden hierbei bewusst ausgenommen, da die höchste Expertise diesbezüglich der jeweiligen herstellenden Küche obliegt.

Nutzen Sie dieses Know How auch für Ihren Standort.



2 Ziele

Die Ziele dieses Leitfadens sind ...

- eine praxiserprobte Orientierungshilfe mit klaren Mindestkriterien zur Speiseplangestaltung zu geben,
- die Schaffung einer gesundheitsfördernden und zugleich attraktiven Menügestaltung zu fördern,
- langfristig die gesündere Wahl zur leichteren Wahl zu machen.

SIPCAN ist dafür bekannt praxisorientierte und gut funktionierende Orientierungshilfen zu gestalten. Wir legen dabei großen Wert darauf, die Bedürfnisse aller Zielgruppen bestmöglich zu berücksichtigen. Hierfür formulieren wir umsetzbare Mindestkriterien und verzichten nach Möglichkeit auf Verbote. Gleichzeitig legen wir flexible Rahmenbedingungen fest, die abhängig von den jeweiligen Voraussetzungen am Standort einen Spielraum zur Zielerreichung erlauben.

3 An wen richtet sich dieses Dokument?

Dieses Dokument richtet sich an alle Personen, denen eine ausgewogene Speiseplangestaltung ein Anliegen ist und damit an alle Zuständigen aus dem schulischen Segment.

4 Verantwortung des Speisenproduzenten/Küchenteams

Für die Lebensmittelkennzeichnung (Allergenkennzeichnung etc.) hat ausnahmslos der Gastbetrieb Sorge zu tragen. SIPCAN übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Kennzeichnung sowie die Einhaltung hygienischer Grundbedingungen (Einhaltung von Temperaturvorgaben etc.).

Die Verwendung hochwertiger Lebensmittel sowie die optimalste Zubereitungsmethode verstehen sich von selbst.

Vorgaben zur Zubereitung der einzelnen Menükomponenten werden bewusst nicht angeführt, da die höchste Expertise in dieser Angelegenheit der jeweiligen herstellenden Küche obliegt.

SIPCAN konzentriert sich in seiner Tätigkeit ausschließlich auf die Zusammensetzung der Speisepläne.

5 Mindestkriterien für die Menügestaltung

Um die Menüplanung gesundheitsförderlich zu gestalten, sind alle nachstehenden Mindestkriterien zu erfüllen. Die Formulierung der Mindestkriterien basiert auf der langjährigen praktischen Erfahrung und der wissenschaftlichen Tätigkeit von SIPCAN. Die Vorgaben zur Gestaltung der Speisepläne beziehen sich immer auf den Zeitraum von zwei Wochen (= zehn Wochentage).

5.1 Vor- und Nachspeisen sowie Getränke

5.1.1 Vorspeise

Wird ergänzend zur Hauptspeise auch eine Vorspeise angeboten, so gelten folgende Kriterien:

- (1) Gemüsesuppen und/oder klare Suppen mit vegetarischer Einlage werden an mindestens acht von zehn Wochentagen angeboten.
- (2) Suppen mit Fleischeinlage werden an maximal zwei von zehn Wochentagen angeboten.

Empfehlung: Setzen Sie Schlagobers und andere Kochcremen nur sparsam zur Verfeinerung von Suppen ein. Zum Binden eignen sich insbesondere Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte oder Getreideflocken.

5.1.2 Nachspeise

Wird ergänzend zur Hauptspeise auch eine Nachspeise angeboten, so gelten folgende Kriterien:

Obst und/oder Milchprodukte

- (1) Obst und/oder Milchprodukte werden an mindestens acht von zehn Wochentagen als Nachtisch angeboten.

Empfehlung: Ob Obst im Ganzen, geschnitten oder als Obstsalat angeboten wird, obliegt den jeweiligen Menüanbietern. Es ist zu begrüßen, wenn Obst auch an anderen Wochentagen oder als Bestandteil von süßen Hauptspeisen angeboten wird.

Bei Milchprodukten kann es sich z.B. um selbst hergestellte Joghurts zum Löffeln oder Trinken sowie industriell gefertigte Produkte handeln, wobei alle angebotenen Produkte den SIPCAN-Kriterien für Milchprodukte entsprechen müssen (siehe SIPCAN-Milchprodukte-Check, kostenlos auf: www.sipcan.at/zuckerreduktion).

Mehlspeisen und Süßigkeiten

- (2) Die Möglichkeit für kleine Mehlspeisen und Süßigkeiten als Nachspeise besteht an maximal zwei von zehn Wochentagen.

Empfehlung: Mehlspeisen werden bevorzugt in fett- und zuckerarmen Varianten angeboten (z. B. auf Basis von Biskuit-, Germ- oder Rührteig), wobei Vollkornmehl nach Möglichkeit bevorzugt eingesetzt werden sollte. Zudem sollten bei Mehlspeisen und Süßigkeiten möglichst kleine Portions- bzw. Verpackungsgrößen gewählt werden.

5.1.3 Getränke

- (1) Wasser muss an allen Wochentagen zur Verfügung stehen.
- (2) Für Volksschulen gilt: Es darf ausschließlich Wasser angeboten werden.
Für Schulen der Sekundarstufe 1, 2 und höhere Schulen gilt: Werden zusätzlich weitere Getränke angeboten, müssen diese den SIPCAN-Kriterien für Getränke entsprechen (siehe SIPCAN-Getränke-Check, kostenlos verfügbar unter: www.sipcan.at/zuckerreduktion).

5.2 Hauptspeisen

Es werden zwei verschiedene Möglichkeiten der Speiseplangestaltung unterschieden:

- A. Ein gemischter Speiseplan (Mischkost) mit sowohl vegetarischen als auch fleischhaltigen Hauptspeisen (d.h. es steht täglich nur eine Hauptspeise zur Auswahl).
- B. Zwei separate Speisepläne mit jeweils einem Plan für **vegetarische** (ovo-lacto-vegetarische Kost) und einem Plan in dem **fleischhaltige** (Mischkost) Hauptspeisen inkludiert sind (d.h. es stehen täglich zwei Hauptspeisen zur Auswahl).

A. Gemischter Speiseplan (Mischkost: vegetarisch und fleischhaltig in einem Plan)

Gemüse und Salat

- (1) Als Beilage oder Hauptgericht werden Gemüse oder Salat an mindestens neun von zehn Wochentagen angeboten. Dabei wird berücksichtigt, dass süße Hauptgerichte kein verpflichtendes Gemüseangebot erfordern.

Empfehlung: Bei der Zubereitung von Gemüse sollte auf nährstoffschonende und fettarme Methoden wie Dampfgaren oder Dünsten geachtet werden. Frisches Gemüse ist dabei zu bevorzugen, wobei naturbelassenes Tiefkühlgemüse insbesondere bei saisonal eingeschränkter Auswahl oder begrenzten Ressourcen eine geeignete Alternative darstellt.

Für Salatdressings empfiehlt sich die Verwendung verschiedener Pflanzenöle und Essige, um die Geschmacksvielfalt zu erhöhen und die Aufnahme essentieller Fettsäuren zu unterstützen.

Kohlenhydrate (z.B. Erdäpfel, Reis, Nudeln etc.)

- (2) Kohlenhydrate bilden an allen zehn Wochentagen einen Fixbestandteil. Unter Kohlenhydraten verstehen sich z.B. Erdäpfel, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous).

Empfehlung: Vollkornprodukte wie Vollkornteigwaren, Naturreis, Vollkornbrot bzw. -gebäck oder Vollkornmehl sind dabei zu bevorzugen.

Zudem sollten frisch zubereitete Gerichte sowie eine fett- und salzreduzierte Zubereitung gegenüber Halbfertig- und Fertigprodukten bevorzugt werden.

Fleisch

- (3) Fleischhaltige Hauptspeisen werden innerhalb von zehn Wochentagen maximal viermal angeboten.
- (4) Verarbeitete Fleischerzeugnisse (z.B. Wurst oder Leberkäse) werden innerhalb von zehn Wochentagen maximal zweimal angeboten.

Empfehlung: Fleisch sollte am Teller immer eine ungeordnete Rolle spielen. Bevorzugt werden generell fettarme Fleischprodukte sowie fettarme Zubereitungsarten wie Schmoren, Braten oder Dünsten.

Fisch

- (5) Fisch ist an mindestens einem von zehn Wochentagen Bestandteil der Menügestaltung.

Empfehlung: Es wird empfohlen Fisch gedünstet, gedämpft oder pochiert anzubieten. Seefische (z.B. Lachs, Makrele, Hering) sind zu bevorzugen. Beim Einkauf ist auf Fisch aus nachhaltiger



Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen zu achten. Bedenken Sie hier vor allem die möglichen Alternativen zum klassischen „gebackenen Fisch“, wie z.B. Fischlasagne, Fischburger, gedünstete oder gebratene Fischfilets oder aber auch Fisch in Form von Salaten.

Vegetarische Speisen

- (6) Um die Speisenvielfalt bestmöglich auszuschöpfen, werden an mindestens vier von zehn Wochentagen ausschließlich vegetarische Speisen (ohne Fleisch und Fisch) bereitgestellt. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf pikanten vegetarischen Speisen.
- (7) Vegetarische Hauptspeisen müssen an mindestens vier von zehn Wochentagen eine Eiweißquelle (z.B. Hülsenfrüchte, Ei, Milchprodukte) enthalten.

Süßspeisen

- (8) An maximal einem von zehn Wochentagen können Süßspeisen als Hauptgericht Menübestandteil sein.

Empfehlung: Süße Hauptgerichte sollten nach Möglichkeit Milch und/oder Milchprodukte sowie Obst enthalten und können zusätzlich durch Nüsse und Samen aufgewertet werden. Wird ein süßes Hauptgericht angeboten, sollte ergänzend Gemüse, beispielsweise in Form einer Suppe oder eines Salats, als Vorspeise bereitgestellt werden. Zudem ist auf eine sparsame Verwendung von Zucker sowie auf die bevorzugte Verwendung von Vollkornprodukten zu achten.

Herausgebackenes und Frittiertes

- (9) An maximal zwei von zehn Wochentagen werden Speisen angeboten, die in Fett herausgebacken oder frittiert werden oder im Vorfeld herausgebacken oder frittiert wurden.

Empfehlung: Frittierte oder herausgebackene Speisen sollten möglichst nicht mit ebenfalls frittierten Beilagen kombiniert werden. Statt beispielsweise gebackener Hühnerstreifen mit Kroketten empfiehlt sich die Kombination mit Reis und Salat.

Tabellenüberblick: Tabelle 1: Gemischter Speiseplan

Gang	Zusammensetzung	Soll für 10 Tage
Vorspeise	Gemüsesuppe und/oder klare Suppe mit vegetarischer Einlage	min. 8x
	Suppe mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppe	max. 2x
Hauptspeise	Salat als Beilage und/oder Gemüse	min. 9x
	Kohlenhydrate	10x
	Fleisch	max. 4x
	<i>davon verarbeitete Fleischerzeugnisse (z.B. Wurst, Leberkäse)</i>	max. 2x
	Fisch	min. 1x
	vegetarisch (nicht Süßspeise)	min. 4x
	<i>davon mit Eiweißquelle (z.B. Hülsenfrüchte, Ei, Milchprodukte)</i>	min. 4x
	vegetarisch (Süßspeise)	max. 1x
	gebacken/frittiert	max. 2x
Nachspeise	Obst und/oder Milchprodukt, das die SIPCAN-Kriterien ¹ erfüllt	min. 8x
	Kleine Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten	max. 2x
Getränke	Wasser (still, mild oder prickelnd)	min. 10x
	Getränk, das die SIPCAN-Kriterien ¹ nicht erfüllt	0x

¹ SIPCAN-Milchprodukte-Check und SIPCAN-Getränke-Check (www.sipcan.at/zuckerreduktion)

B. Separate Speisepläne

B.1. Vegetarisches Menü (ovo-lacto-vegetarische-Kost)

Gemüse und Salat

- (1) Als Beilage oder Hauptgericht werden Gemüse oder Salat an mindestens neun von zehn Wochentagen angeboten. Dabei wird berücksichtigt, dass süße Hauptgerichte kein verpflichtendes Gemüseangebot erfordern.

Empfehlung: Bei der Zubereitung von Gemüse sollte auf nährstoffschonende und fettarme Methoden wie Dampfgaren oder Dünsten geachtet werden. Frisches Gemüse ist dabei zu bevorzugen, wobei naturbelassenes Tiefkühlgemüse insbesondere bei saisonal eingeschränkter Auswahl oder begrenzten Ressourcen eine geeignete Alternative darstellt.

Für Salatdressings empfiehlt sich die Verwendung verschiedener Pflanzenöle und Essige, um die Geschmacksvielfalt zu erhöhen und die Aufnahme essentieller Fettsäuren zu unterstützen.

Kohlenhydrate (z.B. Erdäpfel, Reis, Nudeln etc.)

- (2) Kohlenhydrate bilden an allen zehn Wochentagen einen Fixbestandteil. Unter Kohlenhydraten verstehen sich z.B. Erdäpfel, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous).

Empfehlung: Vollkornprodukte wie Vollkornteigwaren, Naturreis, Vollkornbrot bzw. -gebäck oder Vollkornmehl sind dabei zu bevorzugen.

Zudem sollten frisch zubereitete Gerichte sowie eine fett- und salzreduzierte Zubereitung gegenüber Halbfertig- und Fertigprodukten bevorzugt werden.

Pikante, vegetarische Speisen

- (3) Pikante, vegetarische Speisen werden an mindestens neun von zehn Wochentagen angeboten.
- (4) Pikante, vegetarische Hauptspeisen müssen an mindestens neun von zehn Wochentagen eine Eiweißquelle (z.B. Hülsenfrüchte, Ei, Milchprodukte) enthalten.

Süßspeisen

- (5) An maximal einem von zehn Wochentagen können Süßspeisen als Hauptgericht Menübestandteil sein. Dies bedeutet auch, dass das Hauptaugenmerk auf pikanten vegetarischen Speisen liegt.

Empfehlung: Süße Hauptgerichte sollten nach Möglichkeit Milch und/oder Milchprodukte sowie Obst enthalten und können zusätzlich durch Nüsse und Samen aufgewertet werden. Wird ein süßes Hauptgericht angeboten, sollte ergänzend Gemüse, beispielsweise in Form einer Suppe oder eines Salats, als Vorspeise bereitgestellt werden. Zudem ist auf eine sparsame Verwendung von Zucker sowie auf die bevorzugte Verwendung von Vollkornprodukten zu achten.

Herausgebackenes und Frittiertes

- (6) An maximal zwei von zehn Wochentagen werden Speisen angeboten, die in Fett herausgebacken oder frittiert werden.

Empfehlung: Frittierte oder herausgebackene Speisen sollten möglichst nicht mit ebenfalls frittierten Beilagen kombiniert werden. Statt beispielsweise gebackener Hühnerstreifen mit Kroketten empfiehlt sich die Kombination mit Reis und Salat.

Tabellenüberblick: Tabelle 2: Separate Speisepläne - Vegetarisches Menü

Gang	Zusammensetzung	Soll für 10 Tage
Vorspeise	Gemüsesuppe und/oder klare Suppe mit vegetarischer Einlage	min. 10x
Hauptspeise	Salat als Beilage und/oder Gemüse	min. 9x
	Kohlenhydrate	10x
	pikante Speise (keine Süßspeise)	min. 9x
	<i>davon mit Eiweißquelle (z.B. Hülsenfrüchte, Ei, Milchprodukte)</i>	min. 9x
	Süßspeise	max. 1x
Nachspeise	gebacken/frittiert	max. 2x
	Obst und/oder Milchprodukt, das die SIPCAN-Kriterien ¹ erfüllt	min. 8x
Getränke	Kleine Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten	max. 2x
	Wasser (still, mild oder prickelnd)	min. 10x
	Getränk, das die SIPCAN-Kriterien ¹ nicht erfüllt	0x

¹ SIPCAN-Milchprodukte-Check und SIPCAN-Getränke-Check (www.sipcan.at/zuckerreduktion)

B.2. Fleischhaltiges Menü (Mischkost)

Gemüse und Salat

- (1) Als Beilage oder Hauptgericht werden Gemüse oder Salat an mindestens neun von zehn Wochentagen angeboten. Dabei wird berücksichtigt, dass süße Hauptgerichte kein verpflichtendes Gemüseangebot erfordern.

Empfehlung: Bei der Zubereitung von Gemüse sollte auf nährstoffschonende und fettarme Methoden wie Dampfgaren oder Dünsten geachtet werden. Frisches Gemüse ist dabei zu bevorzugen, wobei naturbelassenes Tiefkühlgemüse insbesondere bei saisonal eingeschränkter Auswahl oder begrenzten Ressourcen eine geeignete Alternative darstellt.

Für Salatdressings empfiehlt sich die Verwendung verschiedener Pflanzenöle und Essige, um die Geschmacksvielfalt zu erhöhen und die Aufnahme essentieller Fettsäuren zu unterstützen.

Kohlenhydrate (z.B. Erdäpfel, Reis, Nudeln etc.)

- (2) Kohlenhydrate bilden an allen zehn Wochentagen einen Fixbestandteil. Unter Kohlenhydraten verstehen sich z.B. Erdäpfel, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous).

Empfehlung: Vollkornprodukte wie Vollkornteigwaren, Naturreis, Vollkornbrot bzw. -gebäck oder Vollkornmehl sind dabei zu bevorzugen.

Zudem sollten frisch zubereitete Gerichte sowie eine fett- und salzreduzierte Zubereitung gegenüber Halbfertig- und Fertigprodukten bevorzugt werden.

Fleisch

- (3) Fleischhaltige Hauptspeisen werden innerhalb von zehn Wochentagen maximal achtmal angeboten.
- (4) Verarbeitete Fleischerzeugnisse (z.B. Wurst oder Leberkäse) werden innerhalb von zehn Wochentagen maximal zweimal angeboten.

Empfehlung: Fleisch sollte am Teller immer eine ungeordnete Rolle spielen. Bevorzugt werden generell fettarme Fleischprodukte sowie fettarme Zubereitungsarten wie Schmoren, Braten oder Dünsten.



Bevorzugt werden generell fettarme Fleischprodukte sowie fettarme Zubereitungsarten wie Schmoren, Braten, Dünsten oder Grillen.

Fisch

- (5) Fisch ist an mindestens einem von zehn Wochentagen Bestandteil der Menügestaltung.

Empfehlung: Es wird empfohlen Fisch gedünstet, gedämpft oder pochiert anzubieten. Seefische (z.B. Lachs, Makrele, Hering) sind zu bevorzugen. Beim Einkauf ist auf Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen zu achten. Bedenken Sie hier vor allem die möglichen Alternativen zum klassischen „gebackenen Fisch“, wie z.B. Fischlasagne, Fischburger, gedünstete oder gebratene Fischfilets oder aber auch Fisch in Form von Salaten.

Süßspeisen

- (6) An maximal einem von zehn Wochentagen können Süßspeisen als Hauptgericht Menübestandteil sein. Dies bedeutet auch, dass das Hauptaugenmerk auf pikanten vegetarischen Speisen liegt.

Empfehlung: Süße Hauptgerichte sollten nach Möglichkeit Milch und/oder Milchprodukte sowie Obst enthalten und können zusätzlich durch Nüsse und Samen aufgewertet werden. Wird ein süßes Hauptgericht angeboten, sollte ergänzend Gemüse, beispielsweise in Form einer Suppe oder eines Salats, als Vorspeise bereitgestellt werden. Zudem ist auf eine sparsame Verwendung von Zucker sowie auf die bevorzugte Verwendung von Vollkornprodukten zu achten.

Herausgebackenes und Frittiertes

- (7) An maximal zwei von zehn Wochentagen werden Speisen angeboten, die in Fett herausgebacken oder frittiert werden.

Empfehlung: Frittierte oder herausgebackene Speisen sollten möglichst nicht mit ebenfalls frittierten Beilagen kombiniert werden. Statt beispielsweise gebackener Hühnerstreifen mit Kroketten empfiehlt sich die Kombination mit Reis und Salat.

Tabellenüberblick: Tabelle 3: Separate Speisepläne - Fleischhaltiges Menü

Gang	Zusammensetzung	Soll für 10 Tage
Vorspeise	Gemüsesuppe und/oder klare Suppe mit vegetarischer Einlage	min. 8x
	Suppe mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppe	max. 2x
Hauptspeise	Salat als Beilage und/oder Gemüse	min. 9x
	Kohlenhydrate	10x
	Fleisch	max. 8x
	<i>davon verarbeitete Fleischerzeugnisse (z.B. Wurst, Leberkäse)</i>	max. 2x
	Fisch	min. 1x
	Süßspeise	max. 1x
Nachspeise	Gebacken/frittiert	max. 2x
	Obst und/oder Milchprodukt, das die SIPCAN-Kriterien ¹ erfüllt	min. 8x
	Kleine Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten	max. 2x
Getränke	Wasser (still, mild oder prickelnd)	min. 10x
	Getränk, das die SIPCAN-Kriterien ¹ nicht erfüllt	0x

¹ SIPCAN-Milchprodukte-Check und SIPCAN-Getränke-Check (www.sipcan.at/zuckerreduktion)



6 Ergänzende Informationen

6.1. Ergänzende Kriterien

Unabhängig von den vorangestellten Mindeststandards sind folgende Kriterien zu berücksichtigen:

- **Regionale und saisonale Produkte** sind bevorzugt einzusetzen.
- Frische oder tiefgekühlte **Kräuter** sollten nach Möglichkeit täglich zum Würzen und Garnieren verwendet werden.
- Bei der Zubereitung sollte möglichst sparsam mit **Salz** umgegangen werden. Eine schrittweise Reduktion des Salzgehalts erleichtert die Gewöhnung der Konsument*innen an einen weniger salzigen Geschmack.
- **Jodiertes Speisesalz** ist gegenüber unjodiertem Speisesalz zu bevorzugen.
- **Pflanzliche Öle** mit einem geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren, wie Raps- oder Olivenöl, sind bevorzugt zu verwenden. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz sollten hingegen nur sparsam eingesetzt werden.
- **Kaltgepresste Öle** wie Leinöl, Walnussöl, Kürbiskernöl oder Olivenöl eignen sich besonders für Salate und die kalte Küche.
- **Vegetarische Gerichte** sowie **Gerichte mit Schweinefleisch** sollten am Speiseplan eindeutig gekennzeichnet werden, beispielsweise durch Symbole, Farben oder die Angabe der Fleischart.
- Gerichte, die **Alkohol** enthalten, werden nicht angeboten.

6.2. Die SIPCAN-Checklisten – für Getränke und Milchprodukte

Die SIPCAN-Checklisten sind Praxisleitfäden, die als einfache Orientierungshilfe für eine gesündere Produktauswahl dienen und stehen zum kostenlosen Download bzw. für eine leichtere Suche auch als online-Datenbank auf der Homepage von SIPCAN zur Verfügung:

www.sipcan.at/online-check

Die SIPCAN-Milchprodukte-Check

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Der Gesamtzuckeranteil liegt bei max. 11,0 g/100 ml bzw. 100 g (inkl. natürlichem Milchzucker).
2. Es sind keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe enthalten.
3. Der Fettgehalt liegt bei max. 4,2 % (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Die SIPCAN-Getränke-Check

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Der Zuckergehalt liegt bei max. 6,3 g/100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).
2. Es sind keine Süßstoffe enthalten.



7 Auszeichnung

SIPCAN begleitet die Optimierung von Menüzusammenstellungen österreichweit. Die Umsetzung erfolgt im Rahmen eines Mittagstisch-Checks:

- Speiseplananalyse anhand von mindestens zwei Folgewochen
- Feedback inkl. konkreter Handlungsempfehlungen
- Unterstützung bei der Menügestaltung
- Auszeichnung für ein gesundheitsförderliches Angebot
- Unterstützung bei der Kommunikation Ihres Engagements
- Langfristige Qualitätssicherung durch wiederholte Speiseplananalysen

8 Literatur

1. IFES. Elternbefragung zu ganztägigen Schulangeboten. Hauptergebnisse. Wien. 2010;1-18.
2. Dämon S, Schätzer M, Hoppichler F, Ardelt-Gattinger E, Hattinger J, Ringdimitriou S, Weghuber D. Ernährungsinterventionen in der Therapie und Prävention von Adipositas bei Kindern: Was ist erfolgreich? Aktuelle Ernährungsmedizin. 2011;38-43.
3. Cohen JFW, Hecht AA, McLoughlin GM, Turner L, Schwartz MB. Universal School Meals and Associations with Student Participation, Attendance, Academic Performance, Diet Quality, Food Security, and Body Mass Index: A Systematic Review. Nutrients. 2021;13(3):911.
4. Lowe AE, Halliday V, Rankin J, Ling J. The effect of school meals on cognitive performance in children: a controlled intervention study. Nutrients. 2023;15(8):1854.
5. Spill MK, Johns K, Callahan EH, Shapiro MJ, Wong YP, Benjamin-Neelon SE. Impact of School Meal Programs on Weight-Related Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review. Curr Nutr Rep. 2024.



Über SIPCAN

SIPCAN (Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition) wurde im Jahr 2005 als Initiative für ein gesundes Leben gegründet. Als unabhängiges vorsorgemedizinisches Institut liegen die Schwerpunkte von SIPCAN in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, Forschung und Wissenschaft. Weitere Informationen auf: www.sipcan.at

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger, Hersteller:

Special Institute for Preventive cardiology and nutrition (kurz: SIPcan safe your life), SIPCAN®,
Rabenfleckweg 8, A-5061 Elsbethen/Salzburg, ZVR: 962539911
E-Mail: office@sipcan.at, Web: www.sipcan.at

Logos und Illustrationen:

Special Institute for Preventive cardiology and nutrition (kurz: SIPcan safe your life)
Logos und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Stand: Mai 2026

Kostenloser Download und weitere Materialien auf: www.sipcan.at (im Downloadbereich)

Alle Angaben erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte ist ausgeschlossen.

