

Leitfaden für Speisepläne

Mindestkriterien für die Speiseplangestaltung



Inhaltsverzeichnis

1	<i>Einleitung</i>	1
2	<i>Ziele</i>	2
3	<i>An wen richtet sich dieses Dokument?</i>	2
4	<i>Verantwortung des Speisenproduzenten/Küchenteams</i>	2
5	<i>Mindestkriterien für die Menügestaltung</i>	3
5.1	<i>Vor- und Nachspeisen sowie Getränke</i>	3
5.1.1	<i>Vorspeise</i>	3
5.1.2	<i>Nachspeise</i>	3
5.1.3	<i>Getränke</i>	3
5.2	<i>Hauptspeisen</i>	4
5.2.1	<i>Gemischter Speiseplan (vegetarisch und fleischhaltig in einem Plan)</i>	4
5.2.2	<i>Separate Speisepläne</i>	6
6	<i>Ergänzende Informationen speziell für den Bereich Nachspeisen und Getränke</i>	8
7	<i>Auszeichnung: Der Menü-Check</i>	9
8	<i>Referenzen</i>	10

1 Einleitung

Längst ist das Anbieten einer Mittagsverpflegung nicht mehr nur großen Betrieben oder Schülerinternaten vorbehalten. Auch Kleinstbetriebe und immer mehr Schulen legen Wert auf ein warmes Mittagessen. Vor allem mit der Einführung der Ganztagschule und der Nachmittagsbetreuung stehen immer mehr Schulen 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 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 SchülerInnen positiv beeinflusst werden kann (3). Darüber hinaus konnte ein Zusammenhang zwischen der Anzahl der konsumierten warmen Speisen und Übergewicht aufgezeigt werden. Je regelmäßiger über die Woche verteilt eine warme Speise konsumiert wird, desto seltener wird Übergewicht bei Kindern beobachtet – ein weiterer Grund also die warme Mittagsmahlzeit in den Fokus zu stellen (4).

Für Betriebe, die eine Mittagsverpflegung für ihre Mitarbeiter zur Verfügung stellen, bedeutet das auch, dass sie durch ein gesundheitsförderliches Essensangebot aktiv auf die Leistungsfähigkeit und Produktivität ihrer Mitarbeiter Einfluss nehmen können und so indirekt auch die Produktivität ihres Unternehmens steigern können.

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, basierend auf den Kriterien des DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung (3), eine einheitliche Linie als Orientierung zur Menügestaltung für Schulen und Betriebe entwickelt. Rezeptvorschläge und Zubereitungsmethoden 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 genauso wie Kantinen und Betriebsküchen im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung.

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 in Abstimmung mit dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung (3).

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 gilt:

- (1) Gemüsesuppen und/oder klare Suppen mit vegetarischer Einlage werden an mindestens acht von zehn Wochentagen angeboten.
- (2) Klare Suppen mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppen (Zugabe von Schlagobers, Crème Fraîche etc.) werden an maximal zwei von zehn Wochentagen angeboten.

5.1.2 Nachspeise

Wird ergänzend zur Hauptspeise auch eine Nachspeise angeboten, so gilt:

- (1) **Obst**
Obst wird an mindestens vier von zehn Wochentagen als Nachtisch angeboten. Ob Obst im Ganzen, geschnitten oder als Obstsalat angeboten wird, obliegt den jeweiligen Menüanbietern. Es ist zu begrüßen, wenn Obst auch an anderen Wochentagen z.B. als ergänzendes Angebot zu Milchprodukten oder süßen Nachspeisen immer angeboten wird.
- (2) **Milchprodukte**
Milchprodukte werden an mindestens vier von zehn Wochentagen als Nachtisch angeboten. Dabei 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-Milchliste**).
- (3) **Mehlspeisen und Süßigkeiten**
Die Möglichkeit für süße Nachspeisen besteht an maximal zwei von zehn Wochentagen. Unter süßen Nachspeisen verstehen sich Mehlspeisen und Süßigkeiten. Mehlspeisen werden dabei ausschließlich in Form von fett- und zuckerarmen Variationen angeboten (auf Basis von Biskuit, Germteigen, Rührmassen, etc.), Süßigkeiten ausschließlich in Verpackungsgrößen bis maximal 30 Gramm.

5.1.3 Getränke

Als Getränkeangebot werden ideale Durstlöcher wie Wasser, gespritzte Fruchtsäfte, ungesüßte Früchtetees angeboten, wobei Wasser zu bevorzugen ist. Werden ergänzend andere Getränke bereit gestellt, so gelten die SIPCAN-Kriterien für Getränke (siehe **SIPCAN-Getränkliste**). Sofern Verdünnungssäfte angeboten werden, gilt es das Mischverhältnis von mindestens 1:10 (1 Teil Sirup, 10 Teile Wasser) einzuhalten.

5.2 Hauptspeisen

Es werden zwei verschiedene Möglichkeiten der Speiseplangestaltung unterschieden.

- A. Ein gemischter Speiseplan 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 und einem Plan für fleischhaltige Hauptspeisen (d.h. es stehen täglich zwei Hauptspeisen zur Auswahl).

5.2.1 Gemischter Speiseplan (vegetarisch und fleischhaltig in einem Plan)

(1) Gemüse und Salat

Als Beilage oder Hauptgericht wird Gemüse oder Salat an neun von zehn Wochentagen angeboten. Berücksichtigt wird in diesem Fall, dass süße Hauptgerichte kein zwingendes Gemüseangebot erfordern.

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

Kohlenhydrate bilden an allen zehn Wochentagen einen Fixbestandteil.

Unter Kohlenhydrate verstehen sich Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous). Es wird optional empfohlen, dass an mindestens zwei von zehn Wochentagen Vollkornprodukte angeboten werden.

(3) Fleisch

Fleischhaltige Hauptspeisen werden innerhalb von zehn Wochentagen maximal vier Mal angeboten.

Es wird optional empfohlen, dass bei mindestens einem Fleischgericht pro Woche das Fleischangebot eine untergeordnete Rolle am Teller spielt (z.B. Reisfleisch, Schinkenfleckerl, Spaghetti-Bolognese).

(4) Fisch

Fisch ist an mindestens zwei von zehn Wochentagen Bestandteil der Menügestaltung. Seefische (z.B. Lachs, Makrele, Hering) werden begrüßt. 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.

(5) Ei

Ei-Gerichte stehen an maximal einem von zehn Wochentagen auf dem Menüplan. Hierzu zählen auch z.B. Eiernockerln, Spiegelei etc.

(6) Vegetarische Speisen

Um die Speisenvielfalt bestmöglich auszuschöpfen, werden an mindestens vier von zehn Wochentagen ausschließlich vegetarische Speisen (ohne Fleisch und Fisch) bereit gestellt. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf pikanten vegetarischen Speisen (siehe hierzu (7) Süßspeisen).

(7) Süßspeisen

An maximal einem von zehn Wochentagen können Süßspeisen als Hauptgericht Menübestandteil sein.

(8) Gebackenes und Frittiertes

An maximal zwei von zehn Wochentagen werden Speisen in gebackener oder frittierter Form angeboten.

Tabellenüberblick: 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	min. 10x
	Fleisch	max. 4x
	Fisch	min. 2x
	Ei	max. 1x
	vegetarisch (nicht Süßspeise)	min. 4x
	vegetarisch (Süßspeise)	max. 1x
	gebacken/frittiert	max. 2x
Nachspeise	Obst	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien ¹	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien nicht ¹	0x
	fettarme Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten < 30 Gramm ²	max. 2x
	fette Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten > 30 Gramm ²	0x
Getränke	SIPCAN-Kriterien erfüllt ³	min. 10x

¹ SIPCAN-Milchliste

² SIPCAN-Süßigkeitenliste

³ SIPCAN-Getränkliste



5.2.2 Separate Speisepläne

5.2.2.1 Vegetarisches Menü

(1) Gemüse und Salat

Als Beilage oder Hauptgericht wird Gemüse oder Salat an neun von zehn Wochentagen angeboten. Berücksichtigt wird in diesem Fall, dass süße Hauptgerichte kein zwingendes Gemüseangebot erfordern.

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

Kohlenhydrate bilden an allen zehn Wochentagen einen Fixbestandteil.

Unter Kohlenhydrate verstehen sich Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous). Es wird optional empfohlen, dass an mindestens zwei von zehn Wochentagen Vollkornprodukte angeboten werden.

(4) Süßspeisen

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

(5) Ei als Eiweißkomponente

Ei-Gerichte stehen an maximal einem von zehn Wochentagen auf dem Menüplan.

(6) Eiweißkomponente ohne Ei

Ergänzende Eiweißkomponenten wie z.B. Joghurt, Topfen, Sauerrahm-Dip, Käse, Tofu, Hülsenfrüchte usw. sind an mindestens vier von zehn Wochentagen am Menüplan zu finden.

(7) Gebackenes und Frittiertes

An maximal zwei von zehn Wochentagen können Speisen in gebackener oder frittierter Form angeboten werden.

Tabellenüberblick: Separate Speisepläne - Vegetarisches 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	min. 10x
	pikante Speise (keine Süßspeise)	min. 9x
	Süßspeise	max. 1x
	Ei als Eiweißkomponente	max. 1x
	Eiweißkomponente außer Ei (z.B. Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte etc.)	min. 4x
	gebacken/frittiert	max. 2x
Nachspeise	Obst	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien ¹	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien nicht ¹	0x
	fettarme Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten < 30 Gramm ²	max. 2x
	fette Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten > 30 Gramm ²	0x
Getränke	SIPCAN-Kriterien erfüllt ³	min. 10x

¹ SIPCAN-Milchliste

² SIPCAN-Süßigkeitenliste

³ SIPCAN-Getränkliste

5.2.2.2 Fleischhaltiges Menü

(1) Gemüse und Salat

Als Beilage oder Hauptgericht wird Gemüse oder Salat an neun von zehn Wochentagen angeboten. Berücksichtigt wird in diesem Fall, dass süße Hauptgerichte kein zwingendes Gemüseangebot erfordern.

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

Kohlenhydrate bilden an allen zehn Wochentagen einen Fixbestandteil.

Unter Kohlenhydrate verstehen sich Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous). Es wird optional empfohlen, dass an mindestens zwei von zehn Wochentagen Vollkornprodukte angeboten werden.

(3) Fleisch

Fleischhaltige Hauptspeisen sollen innerhalb von zehn Wochentagen maximal acht Mal angeboten werden.

Es wird optional empfohlen, dass bei mindestens zwei Fleischgerichten pro Woche das Fleischangebot eine untergeordnete Rolle am Teller spielt (z.B. Reisfleisch, Schinkenfleckerl, Spaghetti-Bolognese).

(4) Fisch

Fisch ist an mindestens zwei von zehn Wochentagen Bestandteil der Menügestaltung. Seefische (z.B. Lachs, Makrele, Hering) werden begrüßt. 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.

(5) Ei

Ei-Gerichte stehen an maximal einem von zehn Wochentagen auf dem Menüplan. Hierzu zählen auch z.B. Kartoffeln mit Spiegelei etc.

(6) Gebackenes und Frittiertes

An maximal zwei von zehn Wochentagen können Speisen in gebackener oder frittierter Form angeboten werden.

Tabellenüberblick: 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	min. 10x
	Fleisch	max. 8x
	Fisch	min. 2x
	Ei	max. 1x
	gebacken/frittiert	max. 2x
Nachspeise	Obst	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien ¹	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien nicht ¹	0 x
	fettarme Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten < 30 Gramm ²	max. 2x
	fette Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten > 30 Gramm ²	0x
Getränke	SIPCAN-Kriterien erfüllt ³	min. 10x

¹ SIPCAN-Milchliste

² SIPCAN-Süßigkeitenliste

³ SIPCAN-Getränkliste

6 Ergänzende Informationen speziell für den Bereich Nachspeisen und Getränke

Die SIPCAN-Checklisten – für Getränke, Milchprodukte und Süßigkeiten

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-checklisten

Die SIPCAN-Milchliste

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Der Gesamtzuckeranteil liegt bei max. 12 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-Süßigkeitenliste

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Die Verpackungsgröße von Süßigkeiten im engeren Sinn liegt bei max. 30 g.
2. Die Verpackungsgröße von Süßigkeiten im weiteren Sinn liegt bei max. 50 g.

Die SIPCAN-Getränkliste

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Der Zuckergehalt liegt bei max. 7,4 g/100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).
2. Es sind keine Süßstoffe enthalten.

Die SIPCAN Checklisten (Milch- und Getränkliste) sind über die praktische kostenlose App für iOS und Android-Geräte abrufbar (Suchbegriff: „SIPCAN Checklisten“ oder direkt über die folgenden QR-Codes).



Für KonsumentInnen, die spielerisch ihr Wissen und ihre Einschätzung zum Zuckergehalt in Getränken und Milchprodukten testen möchten, wurde die SIPCAN Zucker Challenge entwickelt. Sie ist einerseits online aber auch im Rahmen der aktuellsten Version der kostenlosen mobilen SIPCAN Checklisten App für iOS und Android Geräte verfügbar (Stichwort: SIPCAN Checklisten).

<http://www.sipcan.at/online-checklisten.html#challenge>

7 Auszeichnung: Der Menü-Check

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

- Speiseplananalyse anhand von mindestens zwei Folgewochen
- Feedback inkl. konkreter Handlungsempfehlungen
- Unterstützung bei der Menügestaltung
- Auszeichnung für ein gesundheitsförderliches Angebot (inkl. Sticker zum Anbringen im jeweiligen Speisesaal und Urkunde)
- Unterstützung bei der Kommunikation Ihres Engagements
- Langfristige Qualitätssicherung durch wiederholte Speiseplananalysen

Alle Informationen zum Menü-Check finden Sie auf:

<http://www.sipcan.at/menuuml-check-details.html>



8 Referenzen

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. DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. 4. überarbeitete Auflage. Bonn, Oktober 2015. www.in-form.de; www.schuleplusesessen.de
4. Dür W. Anteil von übergewichtigen Jugendlichen nach der Regelmäßigkeit ihrer Ernährung. WHO-HBSC-Survey 2006. Entnommen aus: Vortrag „Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen“. März 2011.

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
Tel: +43 (0)664 2365507, 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:

November 2016

Kostenloser Download 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.