CHECKLISTE – Ernährung: Schuljause, Unterricht

Autorinnen: Helga Rogl – Fachinspektorin BBS (LSR OÖ); Sandra Stelzmüller – Diätologin (Land OÖ)
Eva Maria Stöllnberger, MA – Leiterin NMS 1 Promenade Steyr.

Grundsätzlich ist zu beachten:
Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln/Speisen muss täglich gesichert sein! Erlässe in Homepage des LSR / Gesunde Schule
Bei allen Aktivitäten und der Gestaltung des Angebotes sollten die SchülerInnen miteinbezogen werden.

Bereiche	***Inhalt, Beispiele, Anmerkungen***	***Notizen***
Speisenangebot Angebot und Qualität der Schuljause bzw. der mitgebrachten Jause soll ernährungsphysiologisch ausgewogen sein und der Zielgruppe entsprechen. Ideal täglich, mindestens 14-tägig	**Hauptangebot (günstig in Bio-Qualität) =** Vollkornbrot, Vollkorngebäck, frisches Obst und Gemüse (regional, saisonal), Milch oder Milchprodukte (Joghurt, Molke, fettarmer Käse..)	
	Erweitertes Angebot (günstig in Bio-Qualität) = zusätzlich frische und fettarme Beläge (Schinken, fettarmer Käse, Gemüse,..), fettarme Aufstriche (zB mit Magertopfen), Müsli, Trockenobst, Nüsse ungesalzen	
Getränkeangebot <u>Hinweis:</u> Keine stark gesüßten Getränke. Nicht oder wenig gesüßter Kaffee, Tee ist in ausgewogener Menge frühestens nur für SchülerInnen ab der 9. Schulstufe möglich.	**Hauptangebot =** Trinkwasser und/oder Mineralwasser **Erweitertes Angebot =** zusätzlich verdünnte reine Obst- bzw. Gemüsesäfte (1:3 gespritzt), ungesüßte bzw. leicht gesüßte Kräuter- oder Früchtetees, frisch gepresste Frucht- bzw. Gemüsesäfte. Weitere Informationen zu Getränken siehe Erlass des LSR für OÖ A9-14/3-2011 vom 2.2.2011	
Trinkangebot während des Unterrichtes	Trinkwasser steht ganztägig zur Verfügung. Trinkwasser darf während des Unterrichts konsumiert werden.	

Bereiche	***Inhalt, Beispiele, Anmerkungen***	***Notizen***
Ökologische Aspekte	**Mindestforderung:** Abfall wird getrennt und verringert (zB. Mehrweggebinde, eigene Trinkflasche oder Trinkbecher, Jausenbox) **Erweiterte Forderung =** Berücksichtigung von regionalen, saisonalen, Bio- und Fair Trade-Produkten	
Küchenpraktischer Unterricht	**Anforderungen:** • Berücksichtigung von regionalen und saisonalen Produkten, • BIO-Produkten und • Produkten aus fairem Handel. • Vermeidung bzw. Einschränkung von Halbfertig- und Fertigprodukten. • Besondere Maßnahmen zur Pflege der Tisch- und Esskultur.	
Aktionen / Unterrichts-projekte zum Thema "Gesunde Ernährung"	z.B. Apfeltag, Tag des Brotes, Essen in anderen Kulturen, 5 am Tag,..…	
Sonstige Aktivitäten		

<u>Literaturempfehlungen:</u>

- Checkliste "Gesunde Schuljause" (www.gesundegemeinde.ooe.gv.at)
- Unser Schulbuffet“ - Initiative des Gesundheitsministeriums (www.unserschulbuffet.at)
- „Leitlinie Schulbuffet (http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Leitlinie_Schulbuffetwww.bmg.gv.at)
- Gesundheits- und leistungsfördernde Schulverpflegung – Verein Sipcan (www.sipcan.at)
- Schlau trinken! (www.schlau-trinken.at)