

## **Empfehlungen für die Mittagsverpflegung in der Ganztagschule**

Dipl. oec.troph. Kerstin Clausen, PD Dr. Mathilde Kersting

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)

### **Einleitung**

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur für die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig sondern auch für die Prävention ernährungsmitbedingter sogenannter Zivilisationskrankheiten, die meist erst im Erwachsenenalter auftreten, z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Diabetes mellitus, Osteoporose und manche Krebserkrankungen.

Die derzeitige Ernährung von Kindern und Jugendlichen weicht vielfach von den Präventionsempfehlungen ab. Wie die DONALD Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) des FKE zeigt, essen die Kinder und Jugendlichen vor allem zu viel Fett insbesondere in Form sogenannter gesättigter Fettsäuren und zuviel Zucker, aber zu wenig Ballaststoffe. Außerdem verzehren sie zu wenig Getränke und pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse und Getreideprodukte, und zu viel fettreiche tierische Lebensmittel und Süßigkeiten (Alexy 2002).

Kinder und Jugendliche erhalten immer häufiger Mahlzeiten außer Haus, d. h. in der Gemeinschaftsverpflegung. Das beginnt bereits in früher Kindheit mit der Ganztagsbetreuung in Kindertagesstätten, wo sie obligatorisch eine warme Mittagsmahlzeit erhalten. Wie die bundesweite KESS-Studie (**K**indertagesstätten-**E**rnährungs-**S**ituations-**S**tudie) zeigte, sind die Strukturen der Mittagsverpflegung in Kindertagesstätten in Deutschland etabliert. Die Qualität der dort angebotenen Mittagsmahlzeiten kann als befriedigend bezeichnet werden. Defizite der Speisenplangestaltung (zu häufig Fleischgerichte, zu selten Gemüse und Rohkost) und der Lebensmittelauswahl (ungeeignete Fettqualität) lassen sich grundsätzlich leichter verbessern als strukturelle Probleme, wie lange Warmhaltezeiten bei Verteilerküchen

(s.u.) und mangelnde Qualifikation des verantwortlichen Personals in den Küchen (Clausen et al. 2000).

In letzter Zeit wird im gesellschafts- und bildungspolitischen Rahmen vermehrt eine erhebliche Ausweitung des Angebots von Ganztagsbetreuungen bzw. Ganztagschulen diskutiert. Damit stellt sich die Frage, wie unter diesen Bedingungen eine geeignete Ernährungsversorgung der Kinder und Jugendlichen gewährleistet werden kann. Dies betrifft sowohl Mittags- und ggf. Nachmittags-Betreuungsangebote außerschulischer Träger, z. B. Programme wie „Sichere Grundschule“ oder „13+“ in Nordrhein-Westfalen, als auch das Angebot von Ganztags- bzw. Nachmittagsunterricht. Bisher ist die Mittagsverpflegung in Schulen in Deutschland wenig strukturiert, etablierte Programme und verbindliche Richtlinien fehlen. Unabhängig von der Art bzw. dem Träger der Betreuung sind Konzepte erforderlich, die eine ernährungsphysiologisch geeignete Mittagsverpflegung unter den jeweiligen Bedingungen vor Ort gewährleisten. Ob die in Kindertagesstätten bewährten Strukturen der Essensversorgung auf die Schule übertragbar sind, muß im Einzelfall geprüft werden.

Bei der großen Altersspanne der zu versorgenden Schüler (6 bis 18 Jahre) ist es für die Praxis hilfreich, wenn ein für alle Altersgruppen geeignetes Ernährungskonzept verfügbar ist. Hier bietet sich das vom FKE entwickelte Konzept der Optimierten Mischkost an, bei dem für das gesamte Kindes- und Jugendalter die gleichen Regeln gelten.

Andererseits ist zu berücksichtigen, dass ein einheitliches Essensangebot in der Schule vor allem den Interessen älterer Schüler wenig gerecht wird. Wie Erhebungen des FKE in Ganztags-Gesamtschulen im Raum Dortmund zeigten, nahmen 10 – 14 jährige Schüler zu 61 % am warmen Mittagessen teil, 14 – 18 jährige nur noch zu 46 %. Ermüdung nach jahrelanger Essensteilnahme und das Bedürfnis nach Eigenständigkeit auch bei der Essenswahl dürften die wesentlichen Hintergründe für diese Entwicklung sein (Kersting et al. 1995).

Nachfolgend werden wesentliche Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl sowie zur Zusammenstellung der Mahlzeiten, insbesondere bei der Mittagsmahlzeit, zusammengefaßt dargestellt. Ausführliche Erläuterungen finden sich in entsprechenden Broschüren des FKE (siehe Literaturverzeichnis):

- optimiX Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen
- Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen

### **Die Optimierte Mischkost optimiX**

Zur Verbesserung der derzeitigen Ernährung von Kindern und Jugendlichen wurde vom FKE das Konzept der Optimierten Mischkost optimiX entwickelt. Optimiert heißt diese Kost, weil sie sowohl wissenschaftliche Kriterien, nämlich die aktuellen Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr und die Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten, als auch praktische Kriterien wie Essensvorlieben von Kindern, die in Deutschland üblichen Mahlzeitengewohnheiten sowie die Kosten der Lebensmittel berücksichtigt.

Die Optimierte Mischkost eignet sich für Kleinkinder, Schulkinder und Jugendliche ebenso wie für Erwachsene, z. B. Eltern, Betreuer, Lehrer. Für alle Altersgruppen gelten dieselben Grundregeln für die Lebensmittelauswahl und die Zusammensetzung der Mahlzeiten. Nur die Mengen der Lebensmittel ändern sich in Abhängigkeit vom Alter bzw. vom Energie(Kalorien-)bedarf. Bereits in der Kindertagesstätte und anschließend in der Schule können daher für alle Altersgruppen von Kindern und Jugendlichen die Mahlzeiten nach denselben Regeln zusammengestellt bzw. nach denselben Rezepten gekocht werden. Kinder, die in der Kindertagesstätte und Schule an die Optimierte Mischkost herangeführt werden, können mit dazu beitragen, dass auch in der Familie Interesse für diese Ernährung geweckt wird.

### ***Die Lebensmittel in der Optimierten Mischkost***

Die Optimierte Mischkost ist in Form von Lebensmitteln und Mahlzeiten formuliert. Für die Auswahl der Lebensmittel sind nur drei einfache Grundregeln zu beachten:

- Reichlich: Getränke und pflanzliche Lebensmittel
- Mäßig: Tierische Lebensmittel

- Sparsam: Fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Die benötigten Mengen der **Lebensmittel** ergeben sich in Abhängigkeit vom individuellen Energiebedarf. Anhaltswerte für die verschiedenen Altersgruppen zeigt Tabelle 1. Für die Ernährung Erwachsener können die Werte von Jugendlichen im Alter von 13-14 Jahren zur Orientierung dienen. Die genannten Verzehrsmengen müssen keinesfalls an jedem Tag erreicht werden. Sie geben einen Rahmen, innerhalb dessen die individuelle Ernährung gestaltet werden kann.

**Empfohlen** werden Lebensmittel mit hohen Nährstoffdichten, d.h. mit hohen Gehalten an Vitaminen und Mineralstoffen bezogen auf den Energiegehalt. Empfohlene Lebensmittel decken 90 % des durchschnittlichen Energiebedarfs, aber schon mindestens 100 % des Nährstoffbedarfs. Die restlichen 10 % der Energiezufuhr können in Form von sogenannten **geduldeten** Lebensmitteln mit niedrigen Nährstoffdichten aufgenommen werden. So verbleibt ein Spielraum für den gelegentlichen Verzehr von Süßigkeiten, mit dem die angeborene Vorliebe für den Süßgeschmack bei Kindern berücksichtigt wird, die Qualität der Gesamternährung aber nicht gemindert wird.