



kinder.kulinarik. weg.tirol

Ausrüstung für den Weg zu einer nachhaltigen Ernährungskultur der Kinder und Jugendlichen in den Tiroler Bildungseinrichtungen



G'SUNDHEITSFÖRDERLICH,
G'SCHMACKIG & GEMEINSAM

Gemeinsam für eine gesunde und regionale Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung in den Kinderkrippen, Kindergärten, Volksschulen und Horten unseres Landes ist für die Entwicklung unserer Kinder ebenso wichtig wie ein optimales Betreuungs- und Lernumfeld sowie ausreichend Bewegung. Auf Initiative der Tiroler Adlerrunde wurde gemeinsam mit den von uns verantworteten Ressorts, der Agrarmarketing Tirol, Bio vom Berg sowie Pilotgemeinden das **Projekt „Kidchen“** gestartet. Es freut uns, dass die fachliche Begleitung und Umsetzung durch die Pädagogische Hochschule erfolgt und nunmehr nach umfangreichen Vorarbeiten ein Leitfaden vorgelegt werden kann, der den Weg Tirols zur einer nachhaltigen Ernährungskultur bereiten soll.

Im Kern geht es bei diesem Projekt um die **Bereitstellung von gesundem, regionalen Essen für die Kinder in unseren Einrichtungen**. Ob Jause oder Mittagessen – das Motto ist:

regional, frisch, gesund.

Und es soll den Kindern natürlich schmecken. Das reiche und vielfältige Angebot an Produkten aus unseren Tiroler Landwirtschaftsbetrieben und aus biologischer Anbauweise soll fester Bestandteil des Verpflegungsangebotes in den genannten Einrichtungen werden. Mit diesem Projekt soll nicht nur ein Beitrag für die Entwicklung der Kinder geleistet

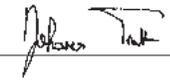
werden, wir wollen auch regionale Kreisläufe stärken und zeigen, dass Lebensmittel nicht tausende Kilometer transportiert werden müssen.

Unser Dank gilt den neun Gemeinden und Bildungseinrichtungen in Prutz, Tobadill, Reutte, Telfs, Mieders, Innsbruck, Weer, Fügen und Prägraten, die sich bereit erklärt haben, an einer Bestandsaufnahme der Ausgangssituation mitzuwirken. Danke auch allen, die sich darüber hinaus am Prozess beteiligt und an der Erstellung dieses Leitfadens mitgewirkt haben.

Dieser Leitfaden sowie die aus diesem Projekt hoffentlich entstehende Dynamik hin zu einer **gesunden, regionalen** und somit **nachhaltigen Ernährung in unseren kommunalen Betreuungs- und Bildungseinrichtungen** ist ein weiterer Beitrag zum einem „Leben mit Zukunft“, der Tiroler Nachhaltigkeits- und Klimastrategie.



LHStv Josef Geisler
Agrarreferent



LR Johannes Tratter
Gemeindereferent

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pädagogische Hochschule Tirol,
Pastorstraße 7, 6020 Innsbruck

Agrarmarketing Tirol
Maria-Theresien-Straße 57/3, 6020 Innsbruck

Verlags- und Herstellungsort: Innsbruck

Druck: Arnold Druck

Titelfoto: Shutterstock

Autor:innen:

Gabriele Bogner-Steiner, Martina Überall, Maria Lerchbaumer,
Hendrik Strele, Verena Gritsch, Birgit Wild

Kontakt: gabriele.bogner-steiner@ph-tirol.ac.at

Fachliche Begleitung (in alphabetischer Reihenfolge):

Alice Angermann
Agrarmarketing Tirol Clemens Mair
avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol Marie Hanser
Bildungsdirektion Tirol Annemarie Eiter & Julia Holzer-Pistoja
Bioalpin - Bio vom Berg Björn Rasmus
Ernährungsrat Innsbruck Elisabeth Senn
Ernährungsrat Innsbruck Hany Plattner-Dvorak
ÖIN- Projekt FeedINN Ute Ammering
fhg - Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol GmbH Sabrina Egg
Gemeindeamtsleitung Marktgemeinde Telfs Daniela Faistenauer
Gemeindeamtsleitung Mieders Andrea Moser
Hort Mieders Janina Moser
Innsbrucker Soziale Dienste GmbH Birgit Thaler & Thomas Beck
Innsbrucker Soziale Dienste GmbH Hubert Innerebner
Kindergarten Egart Sabine Greier
Kindergarten Mieders Christina Ullrich
Kinderkompetenzzentrum Telfs Jacqueline Reiter
Kinderkrippe Mäusenest Sigrid Frauscher & Sabine Mutschlechner
Kinderkrippe Mieders Theresa Zorn
Menüservice Mohr GmbH Christoph Mohr
Niederwieser Convenience GmbH Patricia Niederwieser
Pädagogische Hochschule Tirol Daniela Klingler & Karin Mauracher & Mirjam Kauschinger
Recheis Frische Küche GmbH - Mama bringt's Thomas Wagner
Volksschule Mieders Angela Pernsteiner-Krall
Volksschule Mieders Roswitha Markt

Besonderer Dank an die Teams der Pilotgemeinden Mieders und Telfs.

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet.

Im Falle von Zitierungen (im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten)

ist als **Quellenangabe anzugeben:** Agrarmarketing Tirol

INHALTSVERZEICHNIS

Wem und wozu dient der Leitfaden?	Seite 4
Wie verende ich den Leitfaden?	Seite 5
Gemeinsam für eine nachhaltige Ernährungskultur	Seite 6
Hintergrund & Zielsetzung	Seite 7
Schritt für Schritt am kinder.kulinarik.weg.tirol	Seite 8
Wegbeschreibung	Seite 9
Zu einer nachhaltigen Ernährungskultur in den Tiroler Bildungseinrichtungen	Seite 10
Zutaten kinder.kulinarik.weg.tirol	Seite 12
Die Akteur:innen des Esskulturteams	Seite 14
Essentwicklung der Kinder und Jugendliche	Seite 16
Die 5 Handlungsfelder	Seite 19
Checkliste zu den Handlungsfeldern	Seite 20
I Grundlagen	Seite 22
II Partizipation und Kommunikation	Seite 24
III Organisation und Umsetzung	Seite 26
IV Essatmosphäre	Seite 32
V Ess- und Ernährungsbildung	Seite 34
Etappen-Bewertung	Seite 36
Neue Wege gehen - „Vorstieg“ der Pilotgemeinden	Seite 37
Rückblick und Ausblick vom Berggipfel auf den begangenen kinder.kulinarik.weg.tirol	Seite 38
Quellenverzeichnis und fachliche Grundlagen	Seite 40

INHALTLICHE ANLEHNUNG

Teile des Leitfadens sind inhaltlich angelehnt an Richtig Essen von Anfang, kurz REVAN. (AGES, BMSGPK & DVSV, 2021). In den Checklisten sind dies die mit * gekennzeichneten Orientierungsmerkmale.

FÜR KINDERKRIPPE,
KINDERGARTEN &
PRIMARSTUFE



Wem und wozu dient der Leitfaden?

Dieser **Leitfaden** ist eine **Ausrüstung** für **alle Akteur:innen**, die sich gemeinsam auf den Weg für eine nachhaltige Ernährungskultur in einer Tiroler Bildungseinrichtung machen und den kinder.kulinarik.weg.tirol **umsetzen**.

Er ermöglicht einen **ganzheitlichen Blick auf die Esskultur und Verpflegung in einer Bildungseinrichtung** und zeigt die Herausforderungen aller Akteur:innen in den **Handlungsfeldern** und insbesondere an den **Schnittstellen** auf.

Die **Checkliste** dient als Instrument **zur Sichtbarmachung des Ist-Zustandes** und um **Gelungenes** und das **Entwicklungspotenzial** aufzuzeigen.

Auch kleine Schritte können zum Ziel führen! Impulse und Angebote für die Umsetzungsschritte bestärken und unterstützen dabei.

Wie verwende ich den Leitfaden?

Bevor ihr euch auf den Weg macht, ist es wichtig, sich mit der Essentwicklung der Kinder und Jugendlichen vertraut zu machen, um so ihre Perspektive einnehmen zu können.

Im Anschluss folgen 5 Handlungsfelder, die die relevanten Inhalte zeigen. Die Akteur:innen tragen mit unterschiedlichen Aktionen zur Ernährungskultur in der Bildungseinrichtung bei, die in den Orientierungsmerkmalen in der Checkliste konkret beschrieben sind.

Die Selbstbewertung erfolgt durch das Ausfüllen der rechten Spalte bei jedem Orientierungsmerkmal der Checkliste. Eine Übersicht zum aktuellen Ist-Zustand ist die Etappen-Bewertung, die sich durch Übertragung aus den Checklisten ergibt.

Gemeinsam für eine nachhaltige Ernährungskultur

g'sundheitsförderlich, g'schmackig und gemeinsam

... für die Kinder und Jugendlichen

... für mehr Mitgestaltung

„GUTES ESSEN
SOLLTE EIN RECHT SEIN,
KEIN PRIVILEG.“

Alice Waters

Erhalter:innen
ermöglichen und gestalten aktiv die Schritte
und verankern den kinder.kulinarik.weg.tirol
in ihren Bestrebungen.

Bildungseinrichtungen
geben Impulse, leiten den
kinder.kulinarik.weg.tirol für
sich in die Wege.

Bauern und Verarbeiter:innen
produzieren und veredeln biologische
und regionale Lebensmittel, die in der
Verpflegung verwendet werden.

Eltern und Erziehungsberechtigte
unterstützen den gesundheitsförder-
lichen und nachhaltigen Ansatz.

Pädagog:innen
sind Vorbilder, berücksichtigen
die Bedürfnisse der Kinder
und Jugendlichen und schaffen
Lernanlässe.

Handel und Vertrieb
beliefert die Küchen mit biologischen
und fair gehandelten Lebensmitteln aus
möglichst kurzen Wertschöpfungsketten.

Verpfleger:innen
kochen entsprechend der
Essentwicklung der Kinder
und Jugendlichen.

Politik
schafft Rahmenbedingungen,
setzt Anreize.



Hintergrund & Zielsetzung

Die gemeinsamen Ziele vom **kinder.kulinarik.weg.tirol** sind:

- Die Kinder und Jugendlichen erleben einen genussvollen Essalltag, den sie selbstbestimmt mitgestalten.
- Alle Akteur:innen arbeiten gemeinsam daran, ein g'sundheitsförderliches und g'smackiges Verpflegungsangebot für Kinder und Jugendliche umzusetzen.
- Die Gegebenheiten und die Ausgangslage in den Regionen und Gemeinden sind hinsichtlich der Herausforderungen und Potenziale unterschiedlich. Der kinder.kulinarik.weg.tirol berücksichtigt diese individuellen Voraussetzungen und beschreibt einen gemeinsamen Weg zum Ziel.
- Eine nachhaltige Ernährungskultur in den Tiroler Bildungseinrichtungen zu etablieren – damit unser Essen den Menschen und der Umwelt gut tut.
- Der kinder.kulinarik.weg.tirol fördert die regionale Wertschöpfung der bundesweiten Empfehlung entsprechend: „Ziel laut Regierungsprogramm ist die 100-prozentige regionale und saisonale öffentliche Beschaffung bei Lebensmitteln mit Erhöhung des Bio-Anteils.“ (BMLRT, 2021)

Eines ist gewiss: Der kinder.kulinarik.weg.tirol kann nicht im Alleingang absolviert werden. Das kann nur gemeinsam gelingen. Viele Akteur:innen aus den Bereichen Politik, Bildung, Landwirtschaft, Handel und Gastronomie, Pädagogik und auch die Eltern und Erziehungsberechtigten leisten ihren Beitrag und arbeiten Hand in Hand.



Schritt für Schritt

am kinder.kulinarik.weg.tirol

WIRKUNG
NACH
AUSSEN

- 1.**
Motivation & Entscheidung, sich auf den kinder.kulinarik.weg.tirol zu machen
- 2.**
Kommunikation der Entscheidung
Festlegung eines Esskulturteams
- 3.**
Standortbestimmung mit der Checkliste
- 4.**
Erkennen des **Entwicklungsbedarfs** und **Festlegung** erster **Ziele** und **Maßnahmen**
- 5.**
Voraussetzungen schaffen
- 6.**
Umsetzung von **Maßnahmen** zur **Zielsetzung**
- 7.**
Evaluierung der **Maßnahmen**
- 8.**
Etappenziel erreicht!

IMPULS



Wegbeschreibung

1. Entscheidung, sich auf den kinder.kulinarik.weg.tirol zu begeben:

Erst einmal finden wir es großartig, dass du gerade diese Zeilen liest und somit den **Leitfaden** zum kinder.kulinarik.weg.tirol in deinen Händen hältst. Dies zeigt, dass du Interesse an einer **nachhaltigen Ernährungskultur der Kinder und Jugendlichen in den Tiroler Bildungseinrichtungen** – g’sundheitsförderlich, g’schmackig und gemeinsam hast.

2. Kommunikation der Entscheidung:

Je mehr Menschen davon erfahren, desto mehr Synergien können sich dadurch ergeben, sowohl innerhalb der Bildungseinrichtung als auch außerhalb. So erfahren z.B. auch Bäuerinnen und Bauern oder andere Akteur:innen davon und bald essen Kinder und Jugendlichen mehr regionale Lebensmittel.

3. Festlegung eines Esskulturteams:

Und was dabei ganz wichtig ist: gemeinsam geht alles gleich viel leichter. Dafür eignet sich die Gründung eines Esskulturteams. Der/die Esskulturbeauftragte übernimmt die Koordination und behält den Überblick.

4. Standortbestimmung mit der **Checkliste** im Leitfaden:

Hier wird die aktuelle Situation der Esskultur an der Bildungseinrichtung erfasst. Ihr benennt gemeinsam wo ihr steht. Die beteiligten Akteur:innen füllen gemeinsam die Checkliste aus und erhalten so ein Bild von der Ausgangslage. Verwendet dafür die Etappenbewertung auf **Seite 36!** Die Bewertung/der Check jedes Orientierungsmerkmals erfolgt mit „erfüllt/nicht erfüllt.“ Dies beantwortet die Frage: „Wo stehen wir?“

5. Erkennen des **Entwicklungsbedarfs** und **Festlegung** erster **Ziele** und **Maßnahmen**:

Ihr werdet wahrscheinlich entdecken, dass einiges von den Orientierungsmerkmalen der Checkliste bereits umgesetzt wird, manches noch nicht. Jede Bildungseinrichtung hat ihre individuellen Herausforderungen und Potenziale, aus denen sich hierbei eventuell auch der Entwicklungsbedarf ergibt. Wie dieser konkret angegangen werden kann und wohin ihr bei erfolgreicher Umsetzung der Maßnahme kommen wollt, wird in diesem Schritt gemeinsam festgelegt.

6. Voraussetzungen schaffen:

Hier klärt ihr, was für die Umsetzung notwendig ist und welche Kooperationen da hilfreich sind.

7. Umsetzung von **Maßnahmen** zur **Zielerreichung**:

Hier geht es ums Tun. Durch die Umsetzung einer Maßnahme gelangt ihr zu einem bestimmten Ziel, welches gleichzeitig zur Erfüllung eines Orientierungsmerkmals in der Checkliste führt.

8. Evaluierung der **Maßnahmen**:

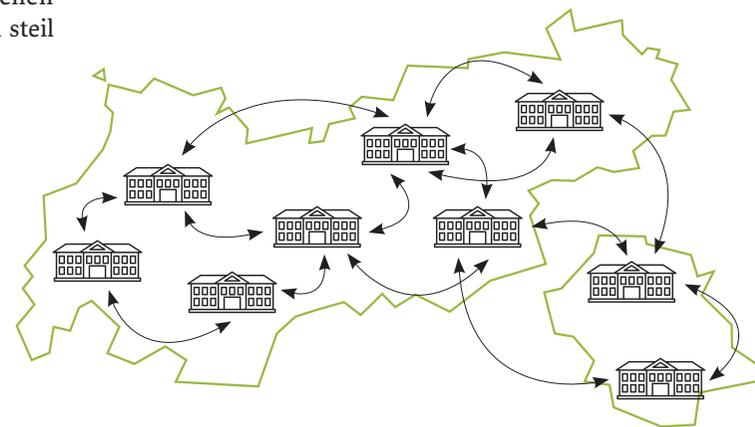
Bei diesem Schritt werden die Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit überprüft. Die Fragen: „Was hat uns dem Ziel nähergebracht? Wo gibt es Stolpersteine? Welchen Umweg müssen wir eventuell gehen, da der Weg zu steil war?“ werden beantwortet.

9. Etappenziel erreicht:

Hoffentlich kann hier die Frage: „Sind die Ziele erreicht worden?“ mit JA beantwortet werden. Dies motiviert weitere Schritte anzugehen und die Erfolge, die ihr auf dem kinder.kulinarik.weg.tirol macht, Tag für Tag aufs Neue zu erleben.

Bei Bedarf: Einbindung von Expert:innen (*für den Qualitätsprozess, finanzielle Ressourcen, Professionalisierung in den Handlungsfeldern*) Nicht alles kann alleine gemeistert werden. Manchmal braucht es Unterstützung von Menschen, die den gleichen Weg schon mal gegangen sind bzw. sich viel damit beschäftigen. Diese miteinzubinden, kann euren kinder.kulinarik.weg.tirol beflügeln, denn Voneinander-Lernen kann einem Wege aufzeigen, die man ansonsten nie entdeckt hätte.

Durch die **Weitergabe** und den **Austausch von Erfahrungswerten** zwischen den **Bildungseinrichtungen** wächst im **Bundesland Tirol** eine **nachhaltige Ernährungskultur**.



3 Schritte zu einer nachhaltigen Ernährungskultur in den Tiroler Bildungseinrichtungen



1. Die Akteur:innen und Wegbereiter:innen begehen Tag für Tag den [kinder.kulinarik.weg.tirol](https://www.kinder.kulinarik.weg.tirol), orientieren sich an der Checkliste und stellen somit eine nachhaltige Verpflegung der Kinder und Jugendlichen in Tirols Bildungseinrichtungen – g’sundheitsförderlich, g’schmackig und gemeinsam – bereit.
2. Die dadurch geschaffene **nachhaltige Ernährungskultur in den Tiroler Bildungseinrichtungen**, die dem Maßnahmenprogramm der Tiroler Nachhaltigkeits- und Klimastrategie (Amt der Tiroler Landesregierung, 2022) entspricht, ermöglicht mehr Regionales, Saisonales und Biologisches auf allen Ebenen der Esskultur und Verpflegung.
3. Die Kinder und Jugendlichen erleben, lernen und essen in Tirols Bildungseinrichtungen, in denen eine nachhaltige Ernährungskultur vorgelebt wird und entwickeln daraus ihre eigene **Ernährungsgestaltungskompetenz**.²

¹ https://www.tirol.gv.at/fileadmin/themen/landesentwicklung/raumordnung/Nachhaltigkeit/Nachhaltigkeits-_und_Klimakoordination/Publikationen/Nachhaltigkeits-und-Klimastrategie_2021.pdf

² „Gemeint ist Ernährungskompetenz im Sinne der Fähigkeit, den eigenen Essalltag und den anderer selbstbestimmt, genussvoll und verantwortungsvoll zu gestalten.“ (Büning-Fesel & Angele, 2020)

³ <https://www.nachhaltigeernaehrung.de/Was-ist-Nachhaltige-Ernaehrung.3.0.html>, 03.06.2022, 16:23 Uhr

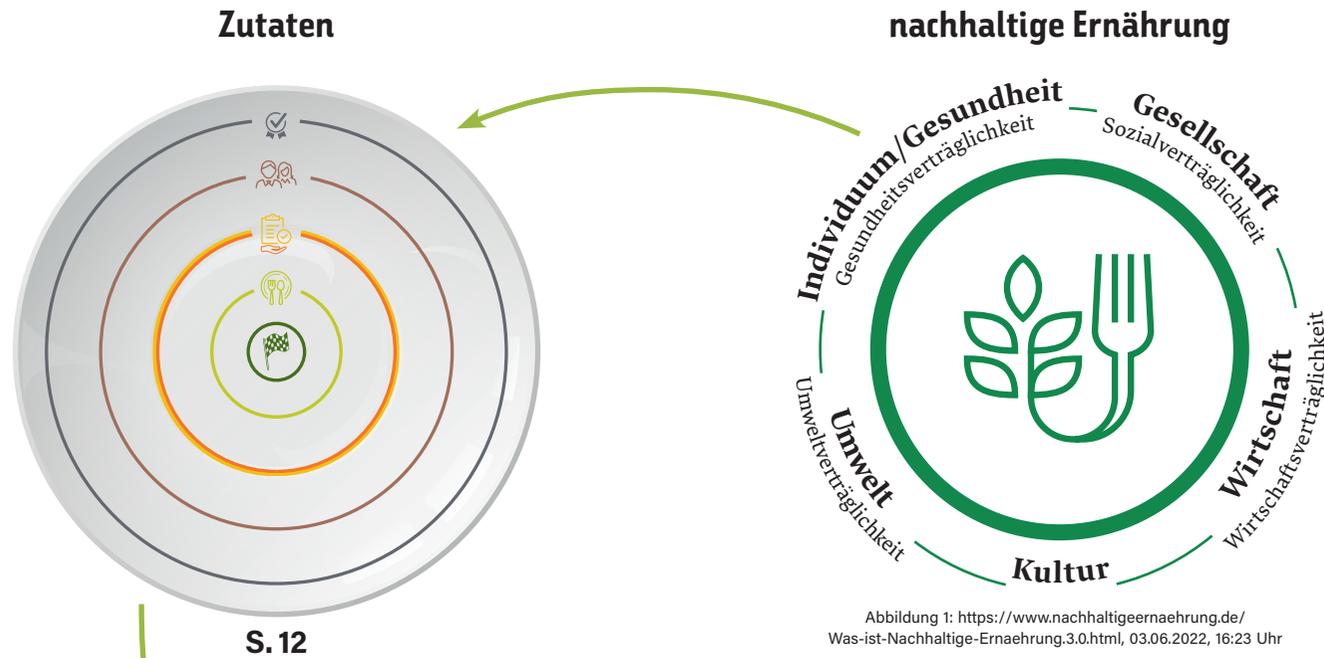
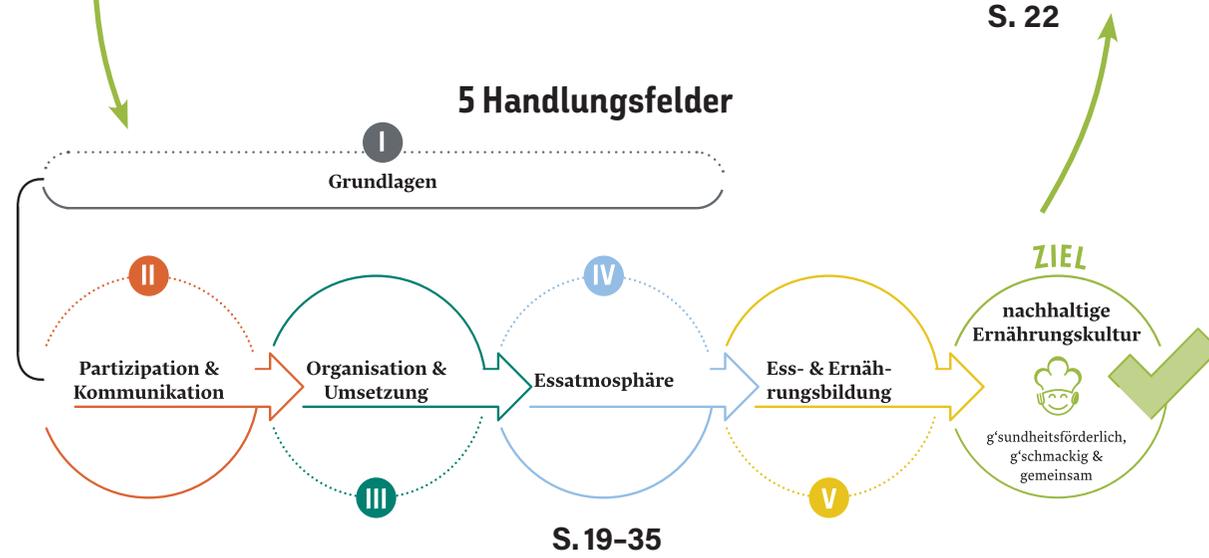


Abbildung 1: <https://www.nachhaltigeernaehrung.de/Was-ist-Nachhaltige-Ernaehrung.3.0.html>, 03.06.2022, 16:23 Uhr



Die Akteur:innen vom **kinder.kulinarik.weg.tirol** leisten mit der Erfüllung der **5 Handlungsfelder** einen **wertvollen Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährungskultur** in Tirol.

Zutaten

kinder.kulinarik. weg.tirol



Externe Qualitätssicherung

Rahmenbedingungen, die für den kinder.kulinarik.weg.tirol eine Rolle spielen:

- Auftrag der politischen Entscheidungsträger:innen, Kommittement aller Projektpartner:innen
- Nationale Qualitätsstandards & Empfehlungen
- Regionale Vorgaben & Strategien
- Europäisches Bio-Gütesiegel, AMA Gütesiegel, Bio Austria Gütesiegel, Qualität Tirol, Fairtrade, ...



Akteure = Wegbereiter:innen

Akteur:innen und Wegbereiter:innen, die den kinder.kulinarik.weg.tirol begehen:

- Erhalter:innen
- Landwirt:innen
- Verarbeiter:innen
- Handel
- Verpfleger:innen
- Essenszubereiter:innen
- Pädagog:innen, Assistent:innen
- Pädagogische Leitungen
- Kinder und Jugendliche
- Eltern, Erziehungsberechtigte



Aktionen

Aktionen & Übergaben, die im kinder.kulinarik.weg.tirol ausgeführt werden:

- Besorgung, Menüplanung, Kochen, Transport
- Essensausgabe
- Rückgabe, Entsorgung

Übergaben = Schnittstellen

- Übergabe Lebensmittel vom Handel in die Küche = Einkauf
- Übergabe Essen vom Koch/Köchin zur/zum Essenszubereiter:in
- Rückmeldung vom Esstisch in die Küche



Verpflegungsangebote

Ziele und die dahin führende Qualitätssicherung, die für den kinder.kulinarik.weg.tirol eine Rolle spielen

- Frühstück
- Mittagsverpflegung
- Buffet
- Jause
- Snack- & Getränkeautomaten
- Essen bei Festen & Projekttagen



ZIEL & interne Qualitätssicherung

nachhaltige Verpflegung der Kinder und Jugendlichen in den Tiroler Bildungseinrichtungen – g’sundheitsförderlich, g’schmackig & gemeinsam

Ausrüstung fürs Begehen vom
kinder.kulinarik.weg.tirol

Evaluierung



Maßnahmen

Checkliste



Abbildung 2: Zutaten



Die Akteur:innen des Esskulturteams, die in unserer Bildungseinrichtung/ Gemeinde den kinder.kulinarik.weg.tirol gehen, sind ...



Verpflegungsbeauftragte:r

→ koordiniert
→ ist die Stimme der Kinder

Name des/der Verpflegungsbeauftragte/n _____

Erreichbar unter _____



Erhalter:in

Name des/der Akteur:in _____

Erreichbar unter _____

Aktion _____

Übergabe an _____



**Leitung der
Bildungseinrichtung**

Name des/der Akteur:in _____

Erreichbar unter _____

Aktion _____

Übergabe an _____



Verpfleger:in

Name des/der Akteur:in _____

Erreichbar unter _____

Aktion _____

Übergabe an _____



Elternvertreter:in

Name des/der Akteur:in _____

Erreichbar unter _____

Aktion _____

Übergabe an _____



**Team Pädagog:in,
Mittagstischzubereiter:in,
Assistent:in**

Name des/der Akteur:in _____

Erreichbar unter _____

Aktion _____

Übergabe an _____



Bäuerin/Bauer

Name des/der Akteur:in _____

Erreichbar unter _____

Aktion _____

Übergabe an _____

⇩

„DIE KINDER & JUGENDLICHEN ...
...geben Feedback
...sind im Austausch mit der/dem
Verpflegungsbeauftragten

⇧

Abbildung 3: Akteure



Essentwicklung der Kinder und Jugendlichen

Kinder sind neugierig, wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Das gilt auch beim Essen (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2018).

Kinder und Jugendliche durchleben im Laufe ihres Heranwachsens eine Essentwicklung und „lernen“ erst, was, wie, wo, wann und mit wem sie essen und wie dies auf sie wirkt. Die Erfahrungen, die sie in ihrem Essalltag machen, prägen das individuelle Ernährungsverhalten bis ins Erwachsenenalter.

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist in allen Lebensphasen wichtig und die Basis für eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung.

Kinder in ihrem Autonomiebestreben und entwicklungspsychologischen Prozess gut zu begleiten, ist Aufgabe der Eltern, Erzieher:innen, Pädagog:innen und Essensbegleiter:innen.

PHASE DER ESSENTWICKLUNG	EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE ESSENTWICKLUNG
<i>Vor der Geburt</i>	Das Baby bekommt erste sensorische Eindrücke über das Fruchtwasser, das bereits Aromastoffe der mütterlichen Ernährung enthält (Hörmann-Wallner et al., 2020).
<i>Von Geburt an</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hat der Mensch eine natürliche Vorliebe für Süßes und eine Abneigung gegen bitteren und sauren Geschmack (Ellrott, 2010). ▪ besitzt der Mensch die Fähigkeit, auf das natürliche Hunger- bzw. Sättigungsgefühl zu achten (AGES, BMG & HVB, 2014). ▪ sind Lebensmittelaversionen möglich (Ellrott, 2010).
<i>In der Stillzeit</i>	Flüchtige Aromastoffe und Nahrungskomponenten der mütterlichen Ernährung aromatisieren die Muttermilch (Hörmann-Wallner et al., 2020).
<i>Mit der B(r)eikostfütterung</i>	Aroma- und Geschmackskomponenten in der B(r)eikost prägen das sensorische Empfinden (Hörmann-Wallner et al., 2020).
<i>Kleinkind</i>	Die Ernährung am Familientisch prägt das frühkindliche Essverhalten (Hörmann-Wallner et al., 2020).
<i>Kind</i>	Essen hat auch die Funktion von Bindung, Ablösen von Bezugspersonen und trägt zur Autonomie der Kinder bei (Juul, 2021).
<i>Schulkind</i>	Die Bereitschaft zum Experimentieren wird größer. Es ist ein guter Zeitpunkt, dem Kind mehr Kontrolle und Entscheidungen über das Essen zu geben (Rützler, 2007).
<i>Jugendliche</i>	Das Essverhalten in der Jugend wird durch Identitätsentwicklung, Ablösung, Integration und die soziokulturelle Abgrenzung beeinflusst (Ellrott, 2010). In der Jugendphase festigt sich das genderspezifische Essverhalten, aber auch die Bedeutung von Peergroups und deren Lebensstil nimmt zu. In diesem Lebensabschnitt gewinnen auch Regeln und Maßstäbe für das Schönheitsideal an Bedeutung und die Neigung zu einem kontrolliertem Essverhalten (Bartsch, 2010).
<i>Wesentliche Aspekte der Geschmacksprägung sind</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ der „mere exposure effect“, der besagt, dass Kinder wiederholt Speisen und Lebensmittel essen, die sie bereits kennen (Ellrott, 2010). ▪ die Ablehnung von „neuen“ Lebensmitteln (Neophobie) - diese ist entwicklungsphysiologisch normal (KErn, 2015) ▪ die „spezifisch sensorische Sättigung“: Diese verhindert, dass wir uns einseitig ernähren und Vielfalt im Essalltag bevorzugen (Ellrott, 2010)

Einflussfaktoren vom kinder.kulinarik.weg.tirol auf die Essentwicklung

Ab dem Eintritt in Kinderkrippe, Kindergarten oder Schule nehmen Personen außerhalb der Familie Einfluss auf die Essentwicklung der Kinder und Jugendlichen, die sich im Sinne vom kinder.kulinarik.weg.tirol um eine nachhaltige Ernährungskultur der Kinder und Jugendlichen in Tirols Bildungseinrichtungen – g’sundheitsförderlich, g’schmackig und gemeinsam kümmern und Verantwortung übernehmen. Was in Tirols Bildungseinrichtungen auf den Teller der Kinder und Jugendlichen kommt, und wie diese beim Essen begleitet werden (Ellrott, 2010).



EINFLUSSFAKTOREN	ERLÄUTERUNG
Die Erwachsenen übernehmen Verantwortung für das Speisenangebot, aus dem die Kinder und Jugendlichen selbst wählen, was sie essen wollen und was nicht.	„Im Spannungsfeld zwischen sehr restriktiver und ‚freier‘ Ernährungserziehung und -sozialisation hat sich als Alternative bewährt, dass einerseits die Erwachsenen die Verantwortung für das Angebot übernehmen und die grundlegende Orientierung und damit verbundenen Regeln festlegen. Die Vermittlung dieser Regeln erfolgt andererseits aber in einer Weise, die die Positionen und Interessen des Kindes ernst nimmt und - soweit möglich - auch aufnimmt (Schmidt, 2009). Wenn das Kind sich wertgeschätzt fühlt, in seinen Interessen beachtet wird und gleichzeitig nicht durch eine ‚Selbstbestimmung‘ überfordert wird, bekommt es zugleich Sicherheit und Freiheit. Bezogen auf das Essen heißt dies: Einem Kind sollte weder etwas aufgezwungen werden, noch sollte es alles bestimmen dürfen, was angeboten wird. Kinder benötigen ein Wahlangebot, das Erwachsene verantworten.“ (Juul, 2002; Schmidt, 2009). (Methfessel et al., 2021, S. 120).
Die Speisen müssen an die Essentwicklung angepasst sein.	„Kinder müssen essen und lernen zu essen.“ (Methfessel et al., 2021, S. 17). Es kann eine Phase in der Essentwicklung von Kindern geben, in der sie es nicht mögen, wenn sich unterschiedliche Lebensmittel berühren bzw. gemischt in einer Speise verkocht werden. Ein Speisenangebot, bei dem die Kinder die unterschiedlichen Lebensmittel einzeln kennenlernen können, um so auf den Geschmack zu kommen, könnte eine mögliche Variante sein (Bartig-Prang, 2020).
Das Essensangebot muss qualitativ hochwertig und biologisch angebauten Lebensmitteln aus der Region sein.	„Empfehlung: Die Lebensmittel stammen möglichst zu 100 % aus der Region, wobei Obst und Gemüse in erster Linie saisonal verwendet werden.“ (Aktionsplan nachhaltige öffentliche Beschaffung, o. J.). Für Lebensmittel die nicht aus der Region zur Verfügung gestellt werden können, gilt es kurze und transparente Wertschöpfungsketten zu beachten
g’sundheitsförderlich, g’schmackig und gemeinsam	Der generelle Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit ist offensichtlich. (...) Zwei Erkenntnisse sind klar: 1. Die Verpflegung soll vorrangig pflanzlich, vielseitig und mit möglichst gering industriell verarbeiteten Lebensmitteln gestaltet werden. Dabei soll auf ein Gleichgewicht von Energiebedarf und -zufuhr geachtet werden. 2. Der Ess- und Lebensstil beeinflusst entscheidend die Gesundheit und ist ein wesentlicher Einflussfaktor auf Ernährungsrisiken (Mozaffarian, 2016; (Methfessel et al., 2021, S. 137).



g’sundheitsförderlich
=
bunt & ausgewogen



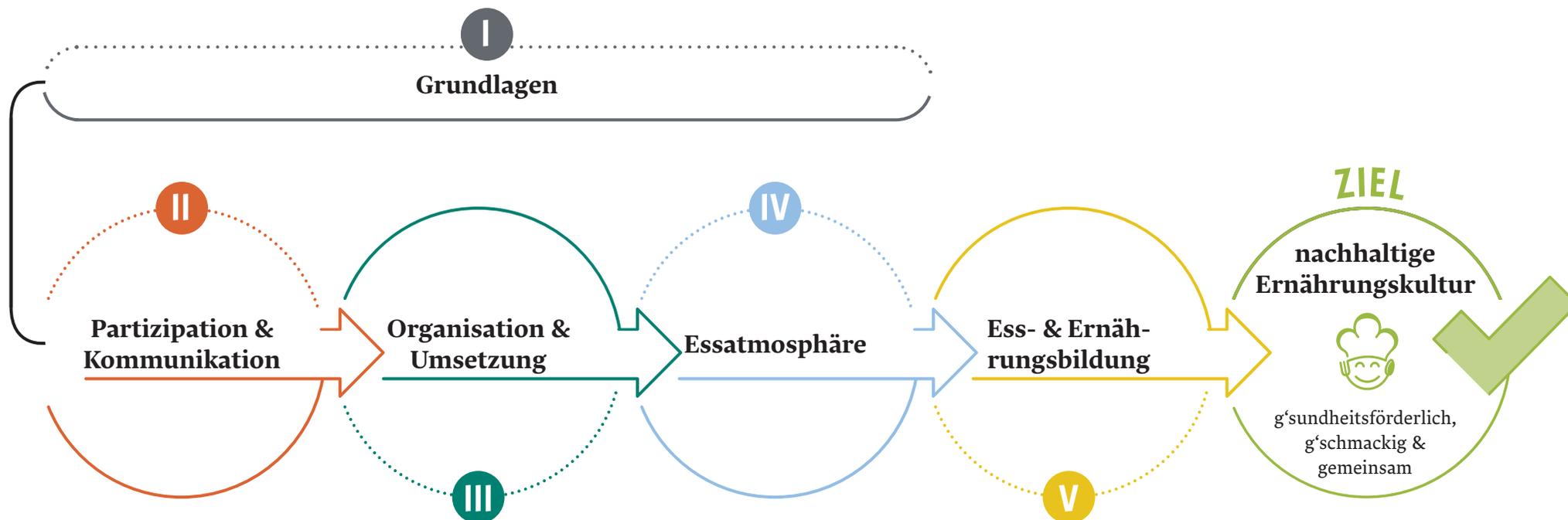
g’schmackig
&
genussvoll



gemeinsam

Die 5 Handlungsfelder

im kinder.kulinarik.weg.tirol
geben **Orientierung** und **führen zum Ziel**





Checkliste

zu den Handlungsfeldern I–V

Die Checklisten stecken den Weg für die Bildungseinrichtungen der Elementar- und Primarstufe ab.

Verwendung der Checkliste: Geht gemeinsam als Esskulturteam die Orientierungsmerkmale in den 5 Handlungsfeldern durch und markiert in der Spalte “Check” einen Haken, wenn das Merkmal erfüllt wird, oder lasst das Feld leer, wenn es (noch) nicht erfüllt ist.



Grundlagen



Partizipation und
Kommunikation



Organisation
und Umsetzung



Essatmosphäre



Ess- und
Ernährungsbildung

Teile des Leitfadens sind inhaltlich angelehnt an Richtig Essen von Anfang, kurz REVAN. (AGES, BMSGPK & DVSV, 2021). In den Checklisten sind dies die mit * gekennzeichneten Orientierungsmerkmale.

I Grundlagen

Neben Ernährungsphysiologie und -bildung stellen Personal und eine angenehme Gestaltung der Speiseräume die Basis einer gelungenen Gemeinschaftsverpflegung dar. Dabei ist jedoch auch die finanzielle Machbarkeit zu berücksichtigen. Das Zusammenspiel all dieser grundlegenden Rahmenbedingungen ermöglicht ein besseres Verpflegungsangebot - Schritt für Schritt.

Die Gemeinschaftsverpflegung bietet großes Potenzial für die Gesundheit der Menschen, für eine zukunftsfähige Tiroler Landwirtschaft und ein nachhaltiges und klimafreundliches globales Ernährungssystem. Der Einsatz regionaler, saisonaler und biologischer Lebensmittel in der Gemeinschaftsverpflegung stärkt regionale Wertschöpfungsketten und erhöht – gekoppelt mit Bildungsimpulsen zur Aufklärung der Konsument:innen – die Wertschätzung von Lebensmitteln.

ORIENTIERUNGSMERKMALE		
1	Die Verpflegung wird in der Bildungseinrichtung ermöglicht.	<input type="checkbox"/>
2	Die finanziellen Ressourcen entsprechen den Anforderungen für die Umsetzung eines gelingenden Verpflegungsangebotes.	<input type="checkbox"/>
3	Finanzielle Ressourcen zur Umsetzung von Ernährungsimpulsen stehen zur Verfügung.	<input type="checkbox"/>
4	Es gibt keine Werbung für Lebensmittel und Getränke an den Bildungseinrichtungen.	<input type="checkbox"/>
5	Die Ausstattung und Einrichtung des Speiseraums sind altersgerecht und gewährleisten angenehme Esssituationen.	<input type="checkbox"/>
6	Entnahmestellen für Trinkwasser sind vorhanden.	<input type="checkbox"/>
7	Die Verpflegung richtet sich nach den in Österreich vorhandenen Empfehlungen (BMSGPK, 2022) bzw. nach der Empfehlung des Bundeslandes, falls vorhanden und umfassender. → kinder.kulinarik.weg.tirol	<input type="checkbox"/>

8	Das Jausenangebot orientiert sich an der Leitlinie Schulbuffet (BMG, 2015).	<input type="checkbox"/>
9	Etwaig vorhandene Getränke- und Snackautomaten sind nach den Kriterien der Leitlinie Schulbuffet (BMG, 2015) bzw. nach dem SIPCAN Getränkeautomaten-Check Mindestkriterien (SIPCAN, 2022a) bzw. dem SIPCAN Snackautomaten-Check Mindestkriterien (SIPCAN, 2022c) befüllt.	<input type="checkbox"/>
10	Bei der Gestaltung der Verpflegung werden die Grundsätze der nachhaltigen Ernährung berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>
11	Der Anteil von biologischen Lebensmitteln wird erhöht und regionale und biologische Produkte werden bevorzugt.	<input type="checkbox"/>
12	Der Verpflegungsdienstleister richtet sich nach dem naBe-Aktionsplan (Aktionsplan nachhaltige öffentliche Beschaffung, o. J.).	<input type="checkbox"/>
13	Die Herkunft der Lebensmittel ist transparent und nachvollziehbar.	<input type="checkbox"/>
14	Gering verarbeitete Produkte werden bevorzugt und bilden die Basis zu einem Minimum an hochverarbeiteten Produkten.	<input type="checkbox"/>
15	Empfehlungen und Gütesiegel, die einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten, werden berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>
16	Maßnahmen zur Müllreduktion werden umgesetzt und weiter optimiert und Mülltrennung wird im Alltag gelebt. *	<input type="checkbox"/>
17	Bei der Neuanschaffung von Geräten wird auf energie- und wassersparende Geräte geachtet.	<input type="checkbox"/>
18	Produktionsabläufe werden energietechnisch optimiert.	<input type="checkbox"/>
19	Wareneinsatz und Lagerung sind lebensmittelrechtlich sorgfältig und ressourcenschonend optimiert.	<input type="checkbox"/>
20	Maßnahmen für eine möglichst vollständige Lebensmittelverwendung und die Reduktion von Lebensmittelabfällen werden umgesetzt.	<input type="checkbox"/>

Personalqualifikation und Schulung von Multiplikator:innen

21	Die Küchenleitung sowie Köch:innen nehmen regelmäßig an Fortbildungsmaßnahmen zur Gewährleistung einer gesundheitsförderlichen und ressourcenschonenden Verpflegung teil.*	<input type="checkbox"/>
22	Alle anderen Mitarbeiter:innen des Verpflegungsbetriebs nehmen ebenfalls regelmäßig an Fortbildungsmaßnahmen zur Gewährleistung einer gesundheitsförderlichen und ressourcenschonenden Verpflegung teil.*	<input type="checkbox"/>
23	Pädagog:innen professionalisieren sich in Ernährungspädagogik.	<input type="checkbox"/>

Hintergrund

Ernährung kann einen großen Beitrag zum Klimaschutz leisten und muss so gestaltet werden, dass möglichst wenig Ressourcen verbraucht werden. Deshalb orientiert sich der kinder.kulinarik.weg.tirol an den

„Grundsätzen für eine nachhaltige Ernährung“
(von Koerber et. al., 2012)

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend laktovegetabile Kost)
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
5. Fair gehandelte Lebensmittel
6. Ressourcenschonendes Haushalten
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen.“
(von Koerber & Leitzmann, 2012)

In Finnland ist der positive Zusammenhang von schulischer Verpflegung zur Bildung und zum Lernen der Kinder und Jugendlichen erkannt worden (Ministry for Foreign Affairs of Finland and Finnish National Agency for Education, 2019).

Im Handlungsfeld Grundlagen wird auf die nationalen Standards und Empfehlungen und die regionalen Strategien und Anforderungen Bezug genommen, diese haben Relevanz für den kinder.kulinarik.weg.tirol. Eine Übersicht finden Sie auf Seite 40 ff.

Hintergrund

Speiseräume haben eine zentrale Bedeutung in der Gemeinschaftsverpflegung. Die Essumgebung, in der eine Mahlzeit eingenommen wird, hat einen bedeutenden Einfluss auf deren Beliebtheit (National Nutrition Council, Finnish National Agency for Education and National Institute for Health and Welfare, 2017).

Die Atmosphäre des Speiseraums und des Essplatzes soll so gestaltet sein, dass sich alle wohlfühlen können (Niederösterreichischer Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS), Initiative „Tut gut!“; 2016).

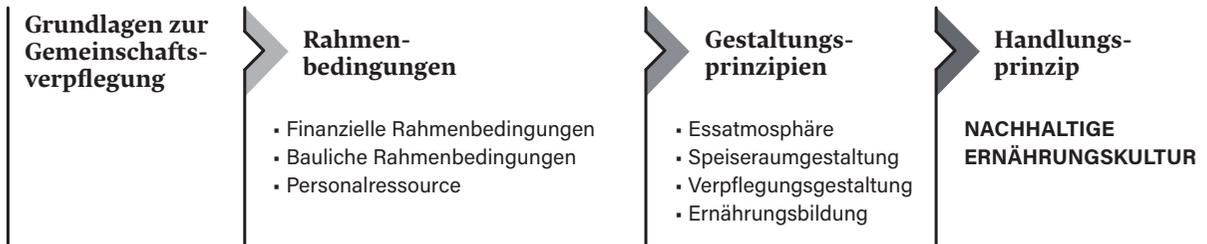


Abbildung 4: Grundlagen (Maria Lerchbaumer, 2022)

Impulse für die Umsetzung:

→ Um es den Bildungseinrichtungen zu ermöglichen, dass sie z. B. für ihr Jausenangebot auf Lebensmittel regionaler Landwirtschaft zurückgreifen können, wird ihnen die eigenverantwortliche Nutzung von finanziellen Mitteln seitens der Gemeinde ermöglicht (z. B. das Führen einer Handkassa)

→ Optimierung von Jausen- und Getränkeautomaten



→ regionale, saisonale und biologische Lebensmittel bevorzugen z.B. mit AMA-Gütesiegel, Bio Austria, Qualität Tirol



Qualität.tirol



Bio-Austria



nabe



Fairtrade

→ kindgerechte Speiseraumgestaltung und bauliche Maßnahmen wie z. B. Tische und Stühle in Kinderhöhe, gut zu reinigende Möbel und Bodenbeläge

→ helle Räume, Schalldämmung, ausreichend Platz, gutes Lüftungssystem u.v.m.



→ Fortbildungsangebot und Professionalisierung zu Ernährungsimpulsen /Qualifizierungsimpulse zu Ernährungspädagogik – Werte, Beziehung, Bildung, Pädagogik & Didaktik, Wissen

→ Pädagogische Hochschule Tirol:



→ Lebensmittelmüll vermeiden z. B. durch optimierte Portionsgrößen, freie Speisenkomponentenwahl, strukturierte Rückmeldungen u.v.m.



WiFi & UAW



united-against-waste

→ Produktionsabläufe ressourcenschonend gestalten z. B. Kochen mit Deckel, Ausschalten des Backofens einige Minuten vor Ende der Garzeit u.v.m.

Partizipation und Kommunikation

Mit der Esskultur und der Verpflegung in Bildungseinrichtungen sind vielfältige Anforderungen seitens der verschiedenen Akteur:innen verbunden. Eine gelungene Verpflegung lässt sich nur dann erfolgreich realisieren, wenn Betroffene zu Beteiligten werden und zur Umsetzung des Esskulturkonzepts beitragen. Für das Gelingen ist die Kommunikation an den Schnittstellen und über das Angebot ein entscheidender Aspekt.

ORIENTIERUNGSMERKMALE	
24	Alle Beteiligten an der Esskultur/am Essalltag und der Verpflegung in der Bildungseinrichtung sind in einer Übersicht (S.15) festgelegt. <input type="checkbox"/>
25	Es gibt eine vereinbarte Möglichkeit zum Austausch bezüglich der Esskultur und Verpflegung zwischen allen Akteur:innen mindestens 1x/Jahr. <input type="checkbox"/>
26	Eine für die Esskultur und Verpflegung verantwortliche Person ist beauftragt und koordiniert die Kommunikation. <input type="checkbox"/>
27	Ein Ernährungskonzept für die Bildungseinrichtung ist erstellt und mit allen Beteiligten akkordiert. <input type="checkbox"/>
28	Das Esskulturkonzept der Bildungseinrichtung orientiert sich an den Aspekten der nachhaltigen Ernährung und ist im Leitbild verankert. <input type="checkbox"/>
29	Das Ernährungskonzept wird aktiv an die Interessensgruppen kommuniziert. <input type="checkbox"/>
30	Eltern werden zum Thema Verpflegung regelmäßig informiert. <input type="checkbox"/>
31	Die beteiligten Personen werden in Entscheidungsprozesse zur Verpflegung eingebunden und informiert. <input type="checkbox"/>

32	Die Pädagog:innen und Betreuer:innen entwickeln eine gemeinsame Haltung zur Esskultur in der Einrichtung, die im Esskulturkonzept verankert ist und identifizieren sich mit dieser Haltung. <input type="checkbox"/>
33	Die Verpflegung ist ein fixer Tagesordnungspunkt in den Teambesprechungen der Bildungseinrichtung. <input type="checkbox"/>
34	Der Speiseplan ist im Vorhinein verfügbar und für alle einsehbar. <input type="checkbox"/>
35	Der Speiseplan ist für alle Beteiligten verständlich gestaltet. <input type="checkbox"/>
36	Über den Speiseplan wird mit den Kindern und Jugendlichen kommuniziert. <input type="checkbox"/>
37	Es gibt eine strukturierte Rückmeldemöglichkeit der Akteur:innen in der Bildungseinrichtung an den Anbieter der Verpflegung. <input type="checkbox"/>
38	Die Kinder und Jugendlichen haben die Möglichkeit, Feedback zur Verpflegung zu geben. <input type="checkbox"/>
39	Die Kinder und Jugendlichen werden mit ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten aktiv in die Gestaltung des Essalltags und die Zubereitung eingebunden. <input type="checkbox"/>
40	Anregungen der Kinder und Jugendlichen, der Eltern/Erziehungsberechtigten und der verantwortlichen Akteur:innen zur Verpflegung werden vom Anbieter umgesetzt. <input type="checkbox"/>
41	Das Personal des Verpflegungsbetriebs ist in der Bildungseinrichtung präsent. <input type="checkbox"/>
42	Die Mittagstischzubereiter:innen sind im pädagogischen Team integriert. <input type="checkbox"/>
43	Die landwirtschaftlichen Betriebe stehen im Austausch mit dem Gemeinschaftsverpflegerbetrieb und kooperieren. <input type="checkbox"/>

Hintergrund

Partizipation der Akteur:innen bedeutet nicht nur Teilnahme, sondern auch aktive Teilhabe (Entscheidungskompetenz) bei allen wesentlichen Fragen der Gestaltung der Esskultur in der Bildungseinrichtung (Gütesiegel Gesunde Schule Tirol, 2021). Die beteiligten Personen sollen befähigt werden, ihre eigenen Bedürfnisse zu formulieren und Wünsche, Ideen und Vorstellungen bei der Gestaltung der Esskultur einzubringen (Empowerment). Partizipation ist ein Entwicklungsprozess, bei dem die beteiligten Personen zunehmend Kompetenzen gewinnen, um aktiv Einfluss auf Entscheidungen nehmen zu können. Ohne offene Kommunikation und die Möglichkeit, dass die Betroffenen Teil des Projektes kinder.kulinarik.weg.tirol sein können, wird die Initiative scheitern. Partizipation ist vor allem für große Gemeinden bzw. Bildungseinrichtungen eine Herausforderung. Dies erfordert gute Besprechungs- und Informationssysteme und ist im Regelfall auch mit einem erhöhten Zeit- und Personalaufwand verbunden.

Der Lohn der Partizipation liegt allerdings auf der Hand: Sie fördert Veränderungsbereitschaft, eröffnet innovative Lösungswege und motiviert zur aktiven Beteiligung an der Qualitätsentwicklung. Partizipation von Kindern, Eltern, Verpfleger:innen, Leiter:innen der Bildungseinrichtung, Pädagog:innen, Assistent:innen, Mittagstischzubereiter:innen, Erhalter:innen, Reinigungskräften, Kooperationspartnern, usw... an der Gestaltung der Esskultur bedeutet vor allem, dass die Leitung des Esskulturteams partizipative Entscheidungsbildung als Führungsaufgabe versteht. An Entscheidungen, die die eigene Lebenswelt betreffen, teilhaben zu können und zu wollen, ist ein Entwicklungsprozess und der entscheidende Erfolgsfaktor. Denn g'sundheitsförderliche, g'schmackige und gemeinsame Esskultur bedeutet Veränderung – und Veränderung ohne Partizipation schafft oft Widerstände.

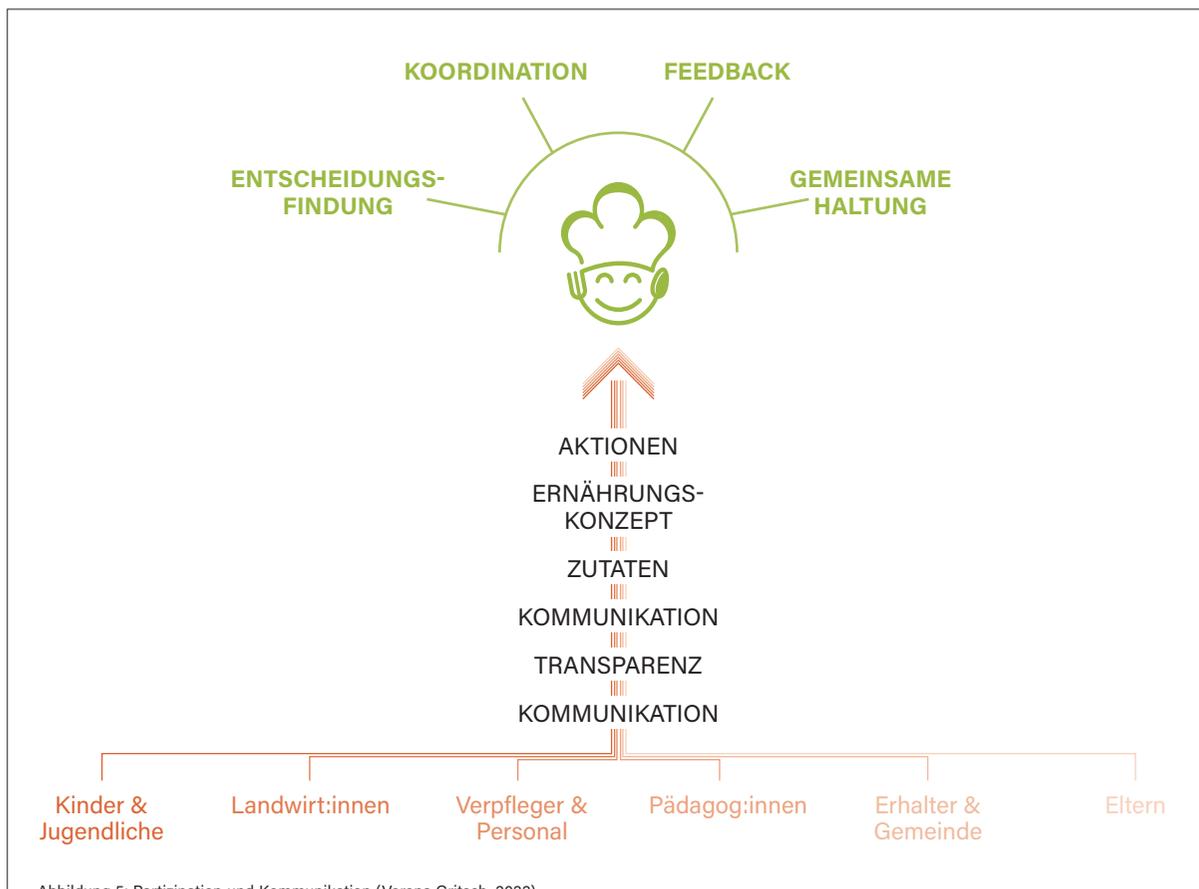


Abbildung 5: Partizipation und Kommunikation (Verena Gritsch, 2022)

Ein Zugeständnis an Entscheidungsmacht verortet die Position der Kinder neu, was nicht bedeutet, sich allen „Wünschen“ zu beugen. Vielmehr sollen Kinder als Verhandlungspartner:innen ernst genommen werden. Ihrer Perspektive soll Platz geschaffen und Wertschätzung entgegengebracht werden. Normative Vorgaben durch Erwachsene schließt dies nicht aus, aber sie müssen verhandelbar sein (Jansen, 2021).

„Wenn Kinder aufhören zu kooperieren, dann wurde entweder ihre Kooperationsbereitschaft überstrapaziert oder ihre Integrität verletzt. Es geschieht niemals, weil sie nicht kooperieren wollen.“ (Juul, 2021)

Wenn wir Essen als Raum demokratischen Lernens kultivieren wollen, dann müssen wir auch gesprächsbereit, konfliktbereit und kompromissbereit sein! Kinder müssen Fragen und Einwände haben dürfen. Dann lautet die elementare Frage: „Sind wir bereit, uns als Erwachsene so zur Verfügung zu stellen?“ Das heißt auch: „Sind wir bereit, Macht abzugeben?“ Das braucht ein neues pädagogisches Selbstverständnis. („Die Mensa - mehr als ein Sättigungsraum“, 2021)

Impulse für die Umsetzung:

- Kooperationen zwischen den Akteur:innen und Expert:innen pflegen und initiieren
- Feedbackinstrumente für die Kommunikation zwischen den Akteur:innen einsetzen
- Begleitmaterial zum kinder.kulinarik.weg.tirol verwenden:
 - Kinderfragebogen einsetzen
 - Landkarte der beteiligten Akteur:innen befüllen
 - Elternfragebogen einsetzen
- Fragestunde mit dem Küchenteam in der Bildungseinrichtung ermöglichen
- Synergien mit QMS (Schule) oder anderen Qualitätsentwicklungsprogrammen nutzen
- Fortbildung zur Leitbildentwicklung mit dem Fokus auf das Ernährungskonzept durchführen
- Speiseplan als Aushang oder auf der Webseite für Eltern, Kinder und Jugendliche zur Verfügung stellen
- Regelmäßig „runde Tische“ zur Esskultur organisieren
- Unter dem Motto „Tue Gutes und rede darüber“ das Ernährungskonzept nach außen kommunizieren und sichtbar machen. zB. Aktionstage, Schwerpunktwochen, ...
- Workshops, die eine Beteiligung an Entscheidungen ermöglichen, durchführen
- Qualifizierungsimpulse für die Akteur:innen zu bedarfsorientierter Verpflegung durchführen

Organisation und Umsetzung

Für eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung im Setting Kindergarten und Schule braucht es einerseits ein entsprechendes Speisen- und Getränkeangebot, aber auch optimale Bedingungen für die praktische Umsetzung im Alltag. Dafür muss eine entsprechende Infra- und Betriebsstruktur verfügbar sein, um die Mahlzeiten und die Essenskultur genussvoll und attraktiv gestalten zu können.

ORIENTIERUNGSMERKMALE

Gestaltung des Verpflegungsangebots

44	Die Jause entspricht den Bedürfnissen der Kinder und den ernährungsphysiologischen Anforderungen.	<input type="checkbox"/>
45	Die Menüplanung mit entsprechenden Rezepten und zielgruppenspezifischen Gerichten orientiert sich an ernährungswissenschaftlichen und qualitätssichernden Richtlinien und gewährleistet spezifische, sensorische Anforderungen für Kinder.	<input type="checkbox"/>
46	Der Menüplan berücksichtigt auch traditionelle Gerichte und individuelle, kulturelle Aspekte.	<input type="checkbox"/>
47	Bei der Menüplanung wird durch einen periodischen Wechsel die Abwechslung und Vielfalt der Speisen gewährleistet.	<input type="checkbox"/>
48	Neue Lebensmittel und Speisen werden angeboten und die Rückmeldung zur Akzeptanz wird strukturiert eingeholt.*	<input type="checkbox"/>
49	Jeder und jede kann unabhängig vom jeweiligen sozioökonomischen und kulturellen Hintergrund das Verpflegungsangebot nutzen.*	<input type="checkbox"/>
50	Es gibt die Erlaubnis und Motivation, im Unterricht Wasser zu trinken.*	<input type="checkbox"/>
51	Eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ess- und Trinkkultur wird von der Gemeinschaft der Bildungseinrichtung im Alltag und bei besonderen Anlässen gelebt.	<input type="checkbox"/>

52	Der Konsum gesundheitsförderlicher und nachhaltiger Speisen und Getränke wird durch gezielte Strategien und einfach strukturierte Abläufe unterstützt.	<input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------

Vorbereitung und Durchführung der Mahlzeiten

53	Das gesamte Team (Pädagog:innen, Mittagstischzubereiter:innen, Assistent:innen) ist in den Prozess von der Zubereitung bis zur Ausgabe der Speisen eingebunden.	<input type="checkbox"/>
54	Die Speisen werden appetitlich angerichtet und ansprechend präsentiert.	<input type="checkbox"/>
55	Bei der Ausgabe der Speisen bzw. im Buffetbetrieb werden Maßnahmen zur Reduktion von Lebensmittelabfällen umgesetzt.	<input type="checkbox"/>
56	Kinder und Jugendliche werden kontinuierlich zum Probieren der gesundheitsförderlichen Speisen ermuntert.	<input type="checkbox"/>
57	Den Kindern und Jugendlichen wird die selbstbestimmte Wahl der Essensmenge ermöglicht.*	<input type="checkbox"/>
58	Fett-, salz- und zuckerreiche Speisen bzw. Lebensmittel und zuckerreiche Getränke werden nicht angeboten oder eher im Hintergrund positioniert.*	<input type="checkbox"/>
59	Die Ausgabesituation bei den Mahlzeiten (Jause und Mittagstisch) ist bedürfnisorientiert und strukturiert organisiert.	<input type="checkbox"/>

Zeitliche Planung der Mahlzeiten

60	Es ist ausreichend Zeit für die Mahlzeiten (mind. 30 Minuten Zeit, um am Tisch zu sitzen und zu essen) und für die Jause (mind. 10 min Essenszeit) eingeplant. Zeit zum Händewaschen, Abräumen, sowie Bewegungszeit wird in der Mittagspause zusätzlich eingeplant.	<input type="checkbox"/>
61	Bewegungspausen bzw. Ruhepausen werden vor oder nach dem Mittagessen angeboten, um Ablenkungen während des Mittagessens zu vermeiden.	<input type="checkbox"/>

Hygienemaßnahmen bzw. -richtlinien

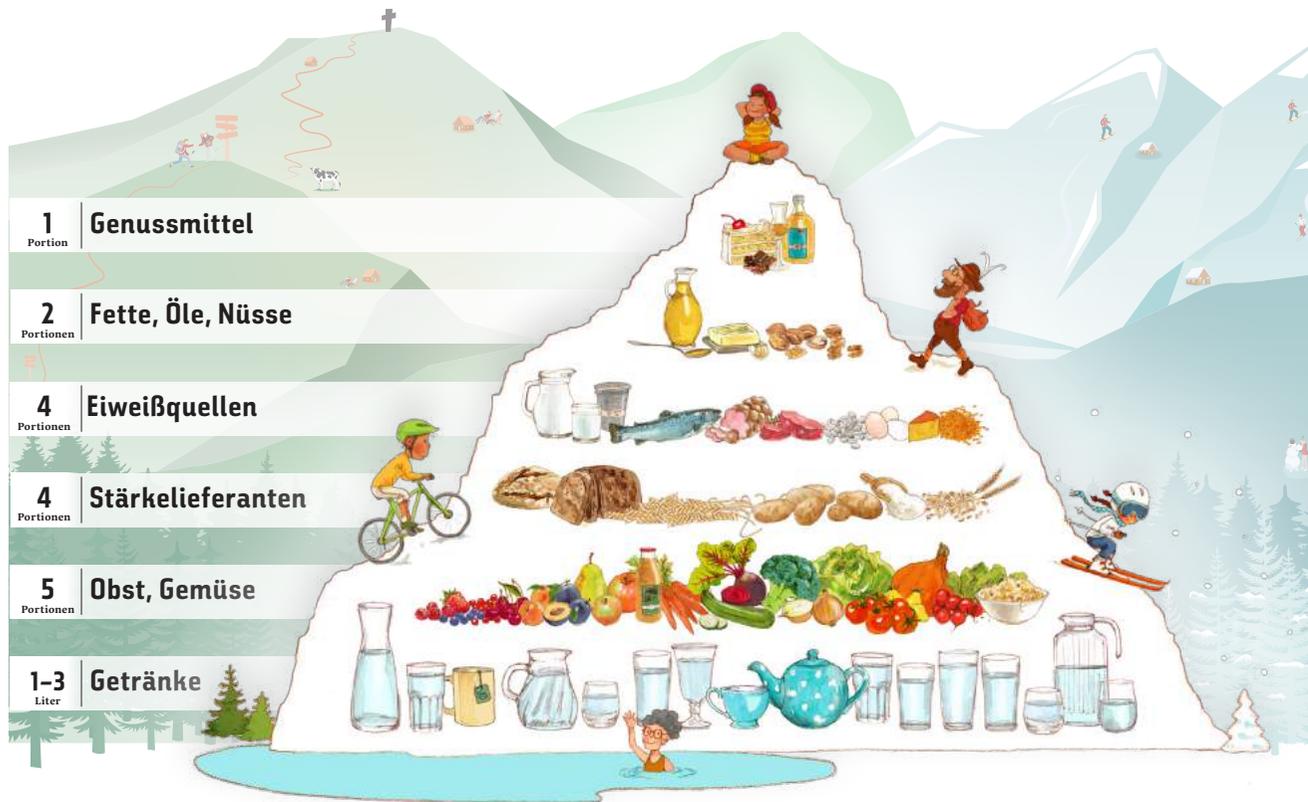
62	Die gesetzlich vorgeschriebenen Hygiene-Leitlinien werden umgesetzt. (BMSGK, o. J.-a)	<input type="checkbox"/>
63	Die gesetzlich vorgeschriebenen Personalschulungen werden umgesetzt. (BMSGPK, o. J.-b)	<input type="checkbox"/>
64	Die entsprechenden „Leitlinien zur Sicherung der gesundheitlichen Anforderungen an Personen beim Umgang mit Lebensmitteln werden umgesetzt. (BMSGPK, o. J.-c)	<input type="checkbox"/>
65	Die gesetzlich vorgeschriebene Allergenkennzeichnung wird umgesetzt. (schriftlich oder mündlich lt. BMSGPK)	<input type="checkbox"/>

Hintergrund

Eine bedarfsgerechte Verpflegung, ein zielgruppenspezifisches Speisen- und Getränkeangebot und eine attraktive Essatmosphäre sind die wesentlichen Pfeiler, um ein praxiserprobtes Konzept für die Schulverpflegung zu etablieren und zeitgemäß weiterzuentwickeln.



Abbildung 6: Organisation und Umsetzung (Birgit Wild, 2022)



Die Tiroler Diätologinnen Edburg Edlinger und Karin Ratschiller empfehlen – in Anlehnung an europäische Ernährungsfachgesellschaften und Gesundheitsorganisationen – folgende Portionsmengen für einen Tag:

Proteinquellen / Eiweißlieferanten:

- 3 Portionen am Tag:
Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Topfen
- 1 Portion an Tag:
Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte

Kohlenhydratquellen / Stärkelieferanten:

- 4 Portionen am Tag:
Nudeln, Erdäpfel, Reis, Getreideprodukte, bevorzugt Vollkorn

Gemüse & Salat:

- 3 Portionen am Tag

Obst:

- 2 Portionen am Tag

Fette / Öle / Nüsse:

- 2 Portionen am Tag

Genussmittel:

- Bis zu 1 x täglich:
Süßes, salzige Knabberereien, Alkohol

Flüssigkeit

- 30 ml pro kg Körpergewicht :
Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 70 kg x 30 ml = 2,1 Liter Trinkmenge

Tiroler Ernährungsberg

Der Tiroler Ernährungsberg symbolisiert die Vielfalt einer ausgewogenen Ernährung und vermittelt die Verhältnisse zueinander. In der Grafik oben wird der Tagesbedarf der einzelnen Lebensmittelgruppen angezeigt.

Die Basis des Berges bildet die Flüssigkeit, denn unser Körper besteht zu **50–65 % aus Wasser**. Mit der Empfehlung von **1–3 Litern Trinkmenge** sind die Gewichtsklassen von 30–100 kg abgedeckt. Den individuellen Bedarf deckt man mit 30 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht. Der Flüssigkeitsbedarf steigt durch Schwitzen (wärmere Temperaturen, Sport, körperliche Arbeit) und je nach Schweißverlust beträgt die zusätzliche Wassermenge ca. 0,5–1 Liter pro Stunde.



Ernährungsempfehlungen bieten Hilfe zur Orientierung und Prävention und können ggf. auch therapeutisch wirksam werden. Essen und Ernährung spiegeln im Alltag mitunter den Widerspruch zwischen Genuss und Bedarf.

Für den Widerspruch zwischen „Sollen und Wollen“ gibt es nicht nur differenzierte Erklärungen, sondern auch Lösungswege: **Wenn Kinder von Beginn an das essen, was für sie gut ist, und dazu auch Vorbildern folgen können, dann lernen sie dies als schmackhaft zu werten und als „ihr Essen“ in ihre Essbiografie einzuordnen.** Wenn sie in zwei Esskulturen aufwachsen, werden sie beide akzeptieren.

Die Bildungseinrichtung ist ein idealer Ort, um Kinder über das angebotene Essen daran zu gewöhnen, was sinnvoll und förderlich für ihre Entwicklung ist. Bildungseinrichtungen sind zentrale Institutionen einer Ess- und Ernährungsbildung, die der Entwicklung der Kinder dienen kann – sofern die Qualität stimmt.“ (Methfessel et al., 2021, S.19)

EINFLÜSSE AUF DAS ESSVERHALTEN

Positiver Einfluss

Wiederholtes Anbieten von Lebensmitteln

Anbieten verschiedener Lebensmittel

Gemeinsames Probieren und Essen neuer Lebensmittel

Vorbildwirkung: gesundes Essverhalten

Negativer Einfluss

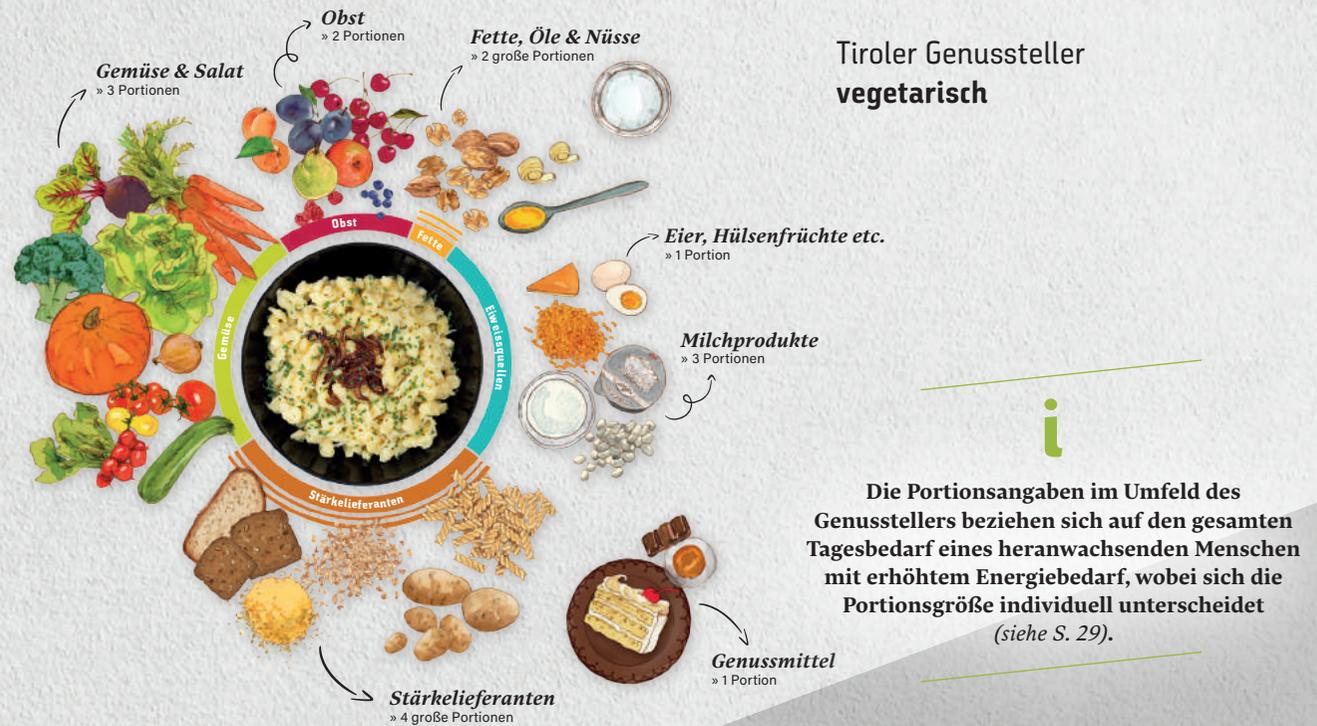
Strenge Kontrolle

Verbote

Zwang zum Essen

Belohnung

Tabelle 1: AGES, BMSGPK & DVSV, „So schmeckt's uns allen!
Richtig essen für 4- bis 10-Jährige, Juni 2020, S. 6



Tiroler Genussteller mit Fleisch



© AMTirol, Bine Penz, Edburg Edlinger

Kontakt: Agrarmarketing Tirol GmbH | Maria-Theresien-Str. 57/3 | 6020 Innsbruck
+43 512 57 57 01 | office@agrarmarketing.tirol | qualität.tirol

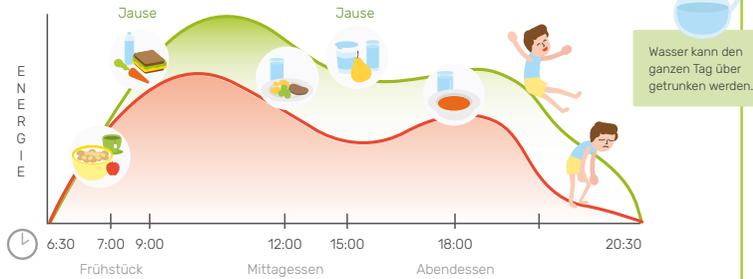
FRÜHSTÜCK UND JAUSE

für 4- bis 10-Jährige



MEHR ENERGIE DURCH ZWISCHENMAHLZEITEN

Mit einer Jause am Vor- und Nachmittag zwischen den 3 Hauptmahlzeiten kommt Ihr Kind fit durch den Tag!



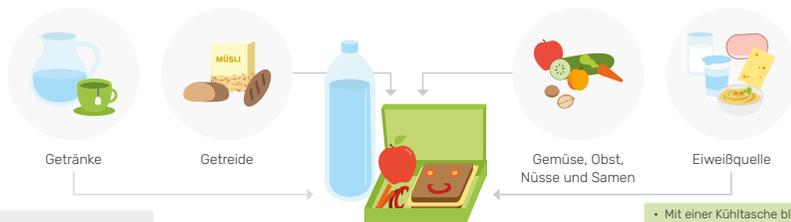
DAS OPTIMALE FRÜHSTÜCK

Die erste Mahlzeit am Tag ist wichtig, um die Energie- und Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen. Ein ideales Frühstück besteht aus:



- Frühstücken Sie gemeinsam in einer ruhigen Atmosphäre.
- Planen Sie genug Zeit ein.
- Ihr Kind hat keinen Hunger? Bieten Sie ihm ein Glas Milch, Wasser oder Tee an und geben Sie ihm eine umfangreichere Pausenbox mit.

DIE IDEALE JAUSE



Weitere Tipps finden Sie im Video „Gesunde Jause für 4- bis 10-Jährige“. Rezeptideen gibt es in der Broschüre „Gesunde Jause von zu Hause“.

- Mit einer Kühltasche bleibt die Jause unterwegs frisch.
- Entscheiden Sie gemeinsam, was in die Box kommt.
- Schneiden Sie Obst und Gemüse in Stücke.

Medieninhaber und Herausgeber: AGES, Grafische Gestaltung: Katharina Petsche Design & Animation www.katharinapetsche.com. © AGES, BMSGPK & DVSV

Die richtige Portion immer im Blick

Hängen Sie diese Seite einfach an den Kühlschrank – so haben Sie für jedes Lebensmittel das richtige Maß immer zur Hand. Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat.



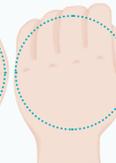
1 Handvoll



Folgende Lebensmittel können so gemessen werden:



1 Faust



1 Handfläche



Abbildung 7:

Frühstück und Jause - Richtig Essen von Anfang an (AGES, BMSGPK & DVSV, 2021)

Abbildung 8:

Die richtige Portion immer im Blick, Richtig Essen von Anfang an (AGES, BMSGPK & DVSV, 2020)



Impulse für die Umsetzung:

→ Erstellung eines Speiseplanes, der an die Essentwicklung der Kinder angepasst ist („Picky Eaters“ → Speisekomponenten werden separat gekocht, damit sie den Kindern in „Trennkost“ angeboten werden können) (Bartig-Prang, 2020)

→ Rezeptdatenbanken und Speisepläne werden optimiert



→ Alle nehmen sich genug Zeit zum Essen und beginnen und beenden möglichst gemeinsam

→ Anknüpfung und Orientierung an den aktuellen Qualitätsstandards zur Gemeinschaftsverpflegung im Setting Schule (BMSGPK, SIPCAN)

→ Es werden bevorzugt regionale Lebensmittel verwendet und angeboten. (Milchprodukte, pflanzliche und tierische Lebensmittel, ...)

→ Lebensmittel und Genussmittel werden nicht als Erziehungsmittel eingesetzt.

→ Implementierung einer einfachen Dokumentation und Checkliste zu den Hygienerichtlinien durch eine verantwortliche Person



Essatmosphäre

Eine gute Essatmosphäre ist der Gelingensfaktor für die Akzeptanz der Verpflegung und der Entwicklung von gesundheitsförderlichen Essgewohnheiten und Genussfähigkeit. Das Team – Pädagog:innen, Mittagstischzubereiter:innen, Assistent:innen – ist für eine entspannte Essatmosphäre bei den Mahlzeiten verantwortlich. Die Essatmosphäre wird von den Faktoren *Beziehungen, Zeiten und Räume gestalten* geprägt und kommt als Tischkultur bei jeder Mahlzeit zum Ausdruck. Die Gesamtheit aller Faktoren ist als Esskultur der Bildungseinrichtung zu verstehen, welche in der Essatmosphäre spürbar und an der Zufriedenheit der Kinder und Jugendlichen erkennbar ist.

ORIENTIERUNGSMERKMALE

Beziehungen gestalten

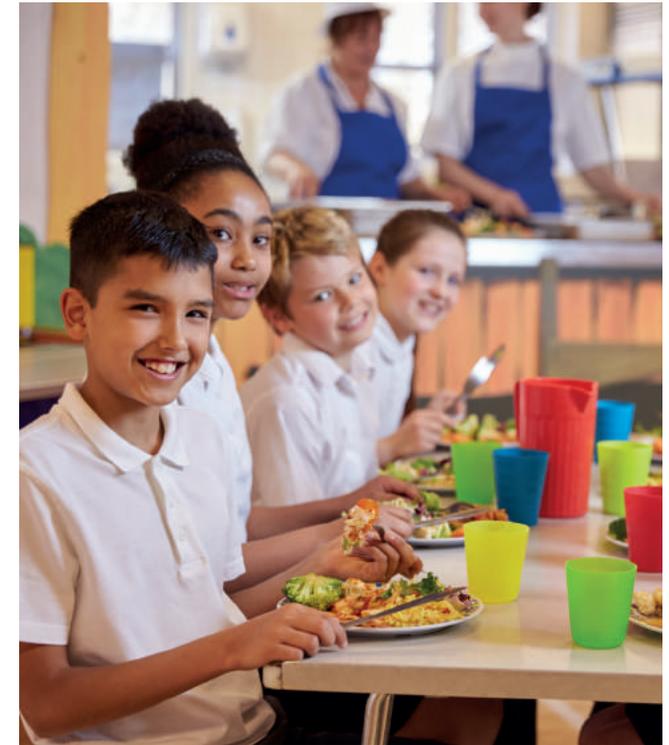
66	Das Team – Pädagog:innen, Mittagstischzubereiter:innen, Assistent:innen – sorgen für eine kinderfreundliche und gastorientierte Atmosphäre bei den Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>
67	Die Situationen im Essalltag werden auf Basis von pädagogischen Grundkenntnissen begleitet.	<input type="checkbox"/>
68	Gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen wird eine Tisch- und Esskultur in der Bildungseinrichtung gestaltet und gelebt, die sich an gemeinsamen Werten orientiert.	<input type="checkbox"/>
69	Die Kinder und Jugendlichen werden vom Team motiviert, ihre Genussfähigkeit und Essgewohnheiten zu entwickeln.	<input type="checkbox"/>
70	Das Team – Pädagog:innen, Mittagstischzubereiter:innen, Assistent:innen – nimmt die Vorbildwirkung bewusst wahr.	<input type="checkbox"/>
71	Es gibt gemeinsam vereinbarte Regeln bei den Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>
72	Das Team – Pädagog:innen, Mittagstischzubereiter:innen, Assistent:innen – isst bei den Mahlzeiten nach Möglichkeit mit.	<input type="checkbox"/>
73	Tischgespräche werden auf Augenhöhe und mit positiven Emotionen geführt.	<input type="checkbox"/>

Räume gestalten

74	Die Kinder und Jugendlichen werden in die Gestaltung des Speiseraums zur Erhöhung der Identifikation einbezogen.	<input type="checkbox"/>
75	Die Raumgestaltung (-akustik) ermöglicht eine ungestörte Esssituation und trägt zur Akzeptanz des Essens bei.	<input type="checkbox"/>
76	Die Wahl des Sitzplatzes dürfen die Kinder und Jugendlichen selbst treffen.	<input type="checkbox"/>

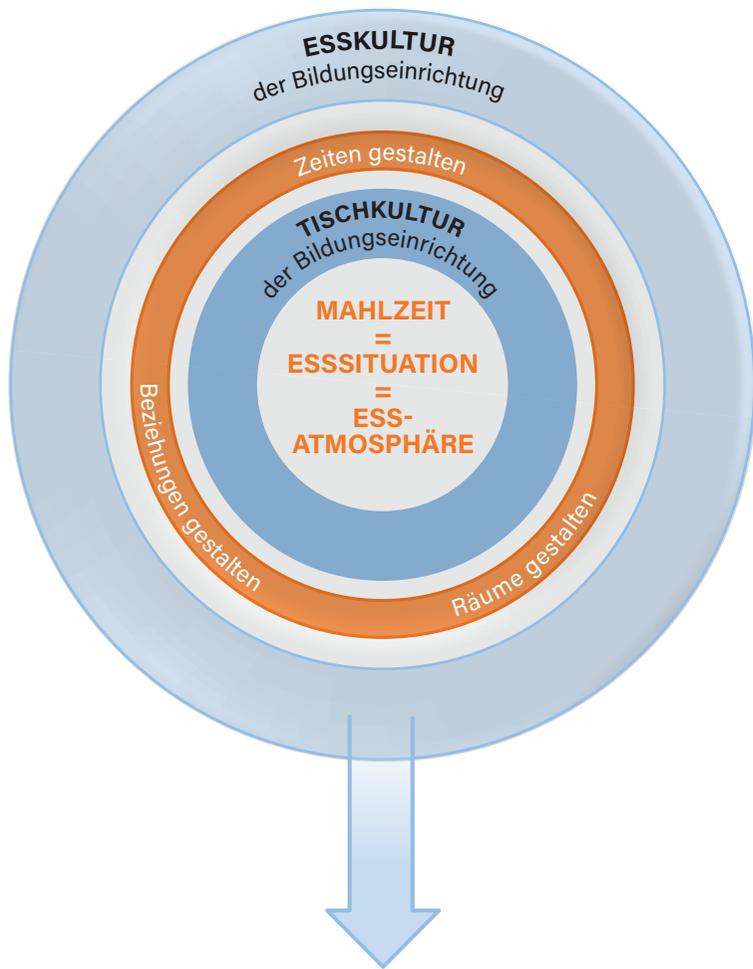
Zeiten gestalten

77	Die Esssituationen bieten Raum für Gespräche.	<input type="checkbox"/>
78	Die Essenszeiten werden an die Entwicklungsbedürfnisse (z. B. Mittagsschlaf bei Kinderkrippen- und Kindergartenkindern) bei der Strukturierung des Tagesablaufs angepasst.	<input type="checkbox"/>
79	Für die Mitwirkung der Kinder und Jugendlichen bei der Zubereitung sind Zeiträume vorgesehen.	<input type="checkbox"/>
80	Rituale strukturieren den Ablauf der Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>
81	Dem Team – Pädagog:innen, Mittagstischzubereiter:innen, Assistent:innen – sind Tipps und Methoden um eine gute Essatmosphäre für Kinder zu schaffen bekannt und werden auch umgesetzt.	<input type="checkbox"/>



Hintergrund

„Die Essatmosphäre hat einen wesentlichen Einfluss auf Essensmenge, Lebensmittelauswahl und Präferenzen der Kinder.“ (Stroebele & De Castro, 2004) Durch eine bewusste Gestaltung von Esssituationen wird die *Gemeinschaftsverpflegung* zu einer *positiven Erfahrung* für die Kinder und das Team, die ihren *Bedürfnissen und Entwicklungsschritten gerecht* wird. Mit *gemeinsamen Mahlzeiten* sollen *positive Emotionen und Genuss verbunden* sein, die *keinen Gegensatz zu den Faktoren „Gesund“ und „Schmackhaft“ bilden.* (Methfessel et al., 2021)



**ESSGEWOHNHEITEN
UND
GENUSSFÄHIGKEIT**

Abbildung 9: Gabriele Bogner-Steiner (2022)

Esskultur ist in der Essatmosphäre erlebbar und spürbar

Jede Mahlzeit bzw. Esssituation ist eine ästhetische, soziale und kulturell gelebte Handlung, die als Tischkultur erlebt wird („Ich habe Hunger! Essenssituationen kinderorientiert gestalten“, o. J.) und durch die folgenden 3 Faktoren geprägt ist:

1. Beziehungen gestalten wird erlebbar und spürbar durch

- Wahrnehmen des pädagogischen Auftrags
- pädagogisches Handeln
- Werte und Normen
- Regeln und Aufsicht
- Haltung als Gastgeber – Kind und Pädagog:innen/ Team sind Gäste
- Vorbildwirkung
- Tischgespräche und Emotionen

2. Zeiten gestalten wird erlebbar und spürbar durch

- sich beteiligen können am Essalltag
- Selbstbestimmung in der zeitlichen Gestaltung der Mahlzeiten
- Rituale
- dem Essen einen Wert geben durch die Zeit, die dafür eingeräumt wird in Anbau, Beschaffung, Zubereitung und Verzehr
- getrennte Zeiten für Essens- und Bewegungspausen
- Ermöglichen von Mitwirkung

3. Räume gestalten wird erlebbar und spürbar durch

- die Lautstärke (Lärm)
- die Mitgestaltung des Raumes
- die Nutzungsmöglichkeiten des Raumes
- die kindgerechte Ausstattung
- die familiäre Gestaltung
- das Ermöglichen von Mitwirkung

Impulse für die Umsetzung:

→ Orientierung am Leitfaden Werte bilden, Werte leben



→ Esskultur-Konzept der Bildungseinrichtung im Team erstellen

→ Qualifizierungsimpulse im Team zu einem gemeinsamen Werteverständnis und Essensregeln durchführen

→ „pädagogischen Happen“ etablieren

→ Die Anzahl der Regeln dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechend festlegen

→ Rituale im Essalltag fix verankern

→ Gemeinsame Raumgestaltung (Dekoration)

→ Essplatz z.B. mit Serviettenring und Tischset personalisieren.

Ess- und Ernährungsbildung

Die Ess- und Ernährungsbildung spielt bei der bestmöglichen Entwicklung von Kindern eine wesentliche Rolle. Ernährungsbildung ist mehr als Wissen. Lernanlässe im Essensalltag ermöglichen Kindern, Bildung und Verpflegung als Einheit zu begreifen. Erwachsene sind Vorbilder, sollten Kindern und Jugendlichen aber auch in Bezug auf ihre Ernährung Mitgestaltungsmöglichkeiten bieten. Dazu brauchen wir Ernährungsbildungskonzepte, welche die Chance des Lernfelds Essen und Ernährung nützen und Kinder in ihren Ernährungskompetenzen stärken.

ORIENTIERUNGSMERKMALE

Integration in den Bildungsbereichen und den Tagesablauf/Unterricht

82	Ess- und Ernährungsbildung ist im Qualitätsentwicklungsplan verankert.	<input type="checkbox"/>
83	Ernährungsbildung ist formell in der Bildungseinrichtung verankert.	<input type="checkbox"/>
84	Es werden Lernanlässe gestaltet, die zur Entwicklung einer altersadäquaten Ernährungskompetenz beitragen.	<input type="checkbox"/>
85	Bildungsanbieter, Vereine und engagierte Privatpersonen aus dem Umfeld der Kinder werden in Kooperationen in die Ernährungsbildung integriert.	<input type="checkbox"/>
86	Lernfelder, die das Thema „Vom Feld auf den Teller“ aufgreifen, werden regelmäßig ermöglicht.	<input type="checkbox"/>
87	Es gibt einen Garten/ ein Beet, wo Lebensmittel angebaut werden und Kinder ihren Fähigkeiten entsprechend mithelfen können.	<input type="checkbox"/>
88	Die gemeinsame Lebensmittelzubereitung im Kinderkrippen-, Kindergarten- und Schulalltag hat einen festen Platz.*	<input type="checkbox"/>
89	Positive Wahrnehmungen rund um das Thema Essen werden in formellen und informellen Lernsettings gelernt.	<input type="checkbox"/>



Hintergrund

„Ziel einer gelungenen Ess- und Ernährungsbildung ist es, dass Kinder und Jugendliche am Ende ihrer Zeit in einer Bildungseinrichtung Essen und Ernährung kompetent und (soweit möglich) selbstbestimmt gestalten und dazu bewusst und verantwortlich handeln können. Diese Ziele schließen einzelne Erziehungsschritte vor allem in den Bildungsstufen für die jüngeren Kinder - nicht aus; sie orientieren sich aber an Selbstbestimmung, der Befähigung zur Mitbestimmung und zur gesellschaftlichen Teilhabe.“ (Methfessel et al., 2021, S. 116, zitiert nach Schlegel- Matthes, 2016; Schlegel-Matthes et al., i. Vorb.)

„Durch eine bewegungseinschränkende Umwelt und adipogene Lebensbedingungen und Ernährungsweisen nimmt auch das Körpergewicht von Kindern z. T. in problematischem Maße zu.“

Hier kann bereits die Kinderkrippe bzw. der Kindergarten einen Teil zur Prävention und Gesundheitsförderung beitragen. Bereits jüngere Kinder setzen sich mit ihrem Körperbild auseinander, weshalb auch (ernährungs)psychologische Aspekte für ein positives Selbstbild beachtet werden sollten. Kinder sollten „normale“ menschliche und Spielfiguren-Körperformen und die Vielfalt der Figuren und Körperentwicklungen wahrnehmen und lernen, zwischen (gesundheitsgefährdenden) Extremen und der Vielfalt des „Normalen“ zu unterscheiden. Darüber können sie auch lernen, ihren Körper zu kennen und zu verstehen, ihn zu achten und als ein „Wunderwerk der Natur“ zu sehen. Für ein „gesundes Aufwachsen“ sind Freude an gutem Essen und eine gute Körperbeziehung zentral (Lamers & Hoffmann, 2014; Schmidt, 2009, 2011). Die Bildungseinrichtung hat die Aufgabe, die Voraussetzungen dafür zu bieten.“ (Methfessel et al., 2021, S. 127)



Abbildung 10: Hendrik Strele (2022)

Am Ende des Tages muss eine gelungene Ess- und Ernährungsbildung vorhandene Lernanlässe nutzen und neue kreieren. Ziel ist es, unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten von Kindern zu fördern und (weiterzu)entwickeln – mit Hirn, Herz und Hand lernt es sich auch in Sachen Essen und Ernährung am besten und nachhaltigsten.

„Die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit bestärkt unser Vorhaben, da sich „eine gesundheitsförderliche Gestaltung der Schulverpflegung am wahrscheinlichsten dann günstig auf die Gesundheit und die schulischen Leistungen auswirkt, wenn sie als Teil eines gesamtschulischen Gesundheitsförderungskonzepts mit Maßnahmen anderer Bereiche (z. B. Ernährungsbildung, Bewegung) kombiniert wird.“ (AGES, BMSGPK & DVSV, 2021)

Impulse für die Umsetzung:

- Themen rund um Essen: Esskultur, gesundheitsorientierte Ernährung, Genuss, Tiere und Pflanzen am Bauernhof, Kreislaufwirtschaft
- z.B. Bauern stellen den Kindern und Jugendlichen ihre geernteten Produkte zur Verfügung, damit sie diese mit allen Sinnen erfahren können.

- z.B. Bildungseinrichtungen ermöglichen die Verkostung von landwirtschaftlichen Produkten im Rahmen eines Lehrausganges zu einem Bauernhof.

- z.B. Schwerpunkttage/-wochen zum Thema „Essen“ - projektbezogene Unterrichtsstunden und/oder Aktivitäten

- Schulung der Genussfähigkeit, Sensorikschulungen, Emotionen

- **Feld:schafft:** Bildungsmaterialien und Workshops zum nachhaltigen, ressourcenschonenden und verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln



- **Südwind:** Bildungsmaterialien und Workshops zu Entwicklungspolitischen Themen u.a. auch zu Ernährung



- Schule des Essens: Projekt des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) – Workshops und Materialien zu einer nachhaltigen Ernährungsbildung



- **Schule am Bauernhof:** Das Projekt Schule am Bauernhof des Ländlichen Fortbildungsinstitutes (LFI) bietet die Möglichkeit, verschiedenste Landwirtschaftlichen Betriebe zu besuchen. (Ländliches Fortbildungsinstitut, o. J.-b)



- **Projekt „Schmatzi“, Seminarbäuerinnen:** Bildungsmaterialien und Workshops für Kinder bzw. Pädagog:innen zum Thema Ernährung und regionale Landwirtschaft. (Ländliches Fortbildungsinstitut, o. J.-a)



- Lern-Videos der Initiative „Kinder essen gesund“ mit wichtigen Informationen und hilfreichen Tipps für Eltern und Kinder



- Unterrichtsmaterialien der AMA & Bio Austria



- Kompetenzzentrum für Ernährung an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (KERN): Auf die Sinne fertig los... Komm' auf den Geschmack! Leitfaden zur Durchführung des Sinnesparcours (Kompetenzzentrum für Ernährung an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (KERN), 2015)

- Kindgerecht gestaltetes Büchlein zur gesunden Ernährung



Etappen-Bewertung

Hier findet ihr eine Tabelle zur übersichtlichen Darstellung aller Orientierungsmerkmale und könnt die Entwicklungsschritte festlegen.



Anleitung:

Bitte übertragt die Anzahl der erfüllten Merkmale und der nichterfüllten in die Übersicht und notiert erste Ideen für Entwicklungsschritte.

HANDLUNGSFELDER	Ist-Stand		Entwicklungspotenziale Entwicklungsschritte, die WIR beim Begehen anpacken wollen:
	Summe der ERFÜLLTEN Orientierungsmerkmale	Summe der NICHT erfüllten Orientierungsmerkmale	
<i>Grundlagen (23)</i>	_____	_____	_____
<i>Partizipation und Kommunikation (20)</i>	_____	_____	_____
<i>Organisation und Umsetzung (22)</i>	_____	_____	_____
<i>Essatmosphäre (16)</i>	_____	_____	_____
<i>Ess- und Ernährungsbildung (8)</i>	_____	_____	_____
Summe von 89	=====	=====	
	Summe	Summe	



Neue Wege gehen - „Vorstieg“ der Pilotgemeinden

Parallel zur Entstehung des Leitfadens, der zum Begehen vom kinder.kulinarik.weg.tirol unterstützt, wurden zusätzliche Maßnahmen der Ausrüstung in zwei Pilotgemeinden ausprobiert. Damit kann sichergestellt werden, dass diese dann auch in weiterer Folge anderen Gemeinden und ihren Akteur:innen als bestmögliche Ausrüstungen dienen, um auf den Berggipfel vom kinder.kulinarik.weg.tirol zu kommen.



In der Gemeinde Mieders ...

... wurde an einem Nachmittag eine **Fragestunde** zwischen dem Koch, welcher für das Mittagessen der Kinder verantwortlich ist, und den Kindern im Hort durchgeführt. Somit bekamen einerseits die Kinder die Chance, ihren Koch einmal persönlich kennen zu lernen und ihre Fragen loszuwerden und andererseits konnte sich der Koch ein Bild von den Wünschen und Anregungen der Kinder verschaffen.

... wurde sowohl im Kindergarten als auch im Hort ein Kinderfragebogen (lachende, neutrale oder traurige Smiles) zum Essen und zur Essatmosphäre erprobt.

... in einem Qualifizierungsimpuls hat sich das Team der Kinderkrippe dem Thema Essbiografie gewidmet. Dabei wurden Werte, Regeln und Rituale gemeinsam vereinbart.

... wurde in der Volksschule ein Jausenprojekt umgesetzt, das sich am Planetary Health Diet Ansatz orientiert und die Kinder stufenweise mit Nudging über das Zubereiten und Vermittlung von Bildungsinhalten bis zur Kartoffelernte auf dem Acker zur Akzeptanz einer pflanzenbasierten, ausgewogenen und vielfältigen Jause hinführen soll.

In der Gemeinde Telfs ...

... wurde auch im KIKO Telfs wurde der **Kinderfragebogen** von den Kindern mehrmals ausgefüllt.

... wurde im KIKO Telfs wurde über 4 Wochen in einem Testlauf eine **strukturierte Rückmeldevariante** erprobt, mit der die Pädagog:innen festhalten, wie die Gerichte des Speiseplans von den Kindern angenommen werden.

... hat sich das Team des KIKO Telfs in einem Qualifizierungsimpuls mit der bedarfsorientierten Begleitung bei den Mahlzeiten und dem Thema Frische und Qualität des Mittagessens beschäftigt.

... professionalisierte sich das Team der Schulischen Tagesbetreuung zu den Themen:

- Gute Begleitung am Mittagstisch
- Essbiografie
- Kinderernährung
- Mehr Wertschätzung für das Essen
- Wie kann man Kinder zum Probieren motivieren?
- Hilfestellungen für „Essen lernen“

Rückblick und Ausblick vom Berggipfel auf den begangenen kinder.kulinarik.weg.tirol

Die **Potenziale**, die durch die Zusammenarbeit aller am kinder.kulinarik.weg.tirol beteiligten Akteur:innen entstehen, können die **Landschaft der Tiroler Ernährungskultur** weitreichend verändern.

Eine nachhaltige Ernährungskultur der Kinder und Jugendlichen in Tirols Bildungseinrichtungen – g’sundheitsförderlich, g’schmackig und gemeinsam hat Auswirkungen auf **unsere Lebensstile, auf die „Gesundheits-, Umwelt-, Sozial- und Wirtschaftsverträglichkeit“** (v. Koerber et al., 2004) **unserer Ernährungskultur**, auf die **Wertschöpfungskette der Lebensmittel und auf die Essentwicklung der Kinder und Jugendlichen**.

Den Tiroler Kindern und Jugendlichen eine nachhaltige Ernährungskultur in der Bildungseinrichtung zu ermöglichen, ist eine Wichtige **Basis für ihr Leben**.

Dies zu realisieren ist die **Vision** vom kinder.kulinarik.weg.tirol und versteht sich als eine Tour, die man immer wieder geht, dabei Etappenziele erreicht. Auf Basis der erreichten Ziele wird der Weg wieder begangen und das jedes Mal mit weniger Stolpersteinen und Umwegen.



„Stell dir eine Welt vor, in der Kinder im Alter von 4 bis 18 Jahren **g’schmackiges** und **g’sundheitsförderliches, echtes Essen in Bildungseinrichtungen zu essen bekommen**.

Eine Welt, in der jedes Kind die Möglichkeit bekommt, **eine Ernährungsgestaltungskompetenz zu entwickeln**, die die Großartigkeit, die Herkunft und die Wirkung von Essen auf unsere Körper und die Chance, wie eine nachhaltige Ernährungskultur unser Leben retten kann, beinhaltet.“

Adaptiert von einem Zitat von Jamie Oliver







Quellenverzeichnis und fachliche Grundlagen

AGES, BMG & HVB (Hrsg.). (2014). Basisliteraturbericht zur Ernährung für ein – bis dreijährige Kinder.

AGES, BMSGPK & DVSV (Hrsg.). (2021). Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen, Ausführliche Begleitinformationen zur Checkliste für die Schulverpflegung.

Aktionsplan nachhaltige öffentliche Beschaffung (Hrsg.). (o. J.). 6 Spezifikationen für die Beschaffung von Lebensmitteln und Verpflegungsdienstleistungen.

Amt der Tiroler Landesregierung. (2022). Leben mit Zukunft, Tiroler Nachhaltigkeits- und Klimastrategie, Maßnahmenprogramm 2022-2024.

BMLRT (Hrsg.). (2021). „Los geht’s: Mehr Qualität auf unseren Tellern“, Leitfaden zur Lebensmittelbeschaffung für die Gemeinschaftsverpflegung und Gemeinden.

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (Hrsg.). (o. J.-a). Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung.

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. (o. J.-b). Leitlinie für die Personalschulung.

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. (o. J.-c). Leitlinie zur Sicherung der gesundheitlichen Anforderungen an Personen beim Umgang mit Lebensmitteln.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (2018, November 19). Einführung der Beikost.



Büning-Fesel, & Angele, C. (2020). Sich trotz Komplexität ein Urteil bilden. ernährung heute, 4_2020.

Die Mensa—Mehr als ein Sättigungsraum. (2021, März). [von L. Rose]. Slow Food Magazin, 03–2021.

Ellrott, T. (2010, Mai). Essen will gelernt sein Ansatzpunkte für eine günstige Entwicklung des Essverhaltens im Kindes- und Jugendalter. LCI Moderne Ernährung Heute, Nr. 2.

Hörmann-Wallner, M., Staubmann, W., Aufschnaiter, A. L., Lampl, C., & Fuchs-Neuhold, B. (2020). Ernährungsforschung: Frühkindliche Geschmacksprägung. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin.

Ich habe Hunger! Essenssituationen kinderorientiert gestalten. (o. J.). [von I. Kober-Murg & B. Parz-Kovacic]. Essen in aller Munde, Unsere Kinder(6/2016), S. 16.

Jansen, C. (2021). Essen an Schulen, Zur Positionierung von Kindern in den Verhandlungen zur Qualität von Verpflegungsangeboten“. In Pädagogisierung des Essens, Kinderernährung in Institutionen der Bildung und Erziehung, Familien und Medien.

Jesper Juul. (2021). Essen kommen, Familientisch -Familien-glück. Beltz Verlag.

Koerber, K., & Leitzmann, C. (2012). Vollwert-Ernährung Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung (11. Auflage). Karl F. Haug.

Kompetenzzentrum für Ernährung an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (KERN) (Hrsg.). (2015). Auf die Sinne fertig los... Komm' auf den Geschmack! Leitfaden zur Durchführung des Sinnesparcours.



Ländliches Fortbildungsinstitut. (o. J.-a). Projekt Schmatzi, SeminarbäuerInnen. Abgerufen 20. Dezember 2021, von



Ländliches Fortbildungsinstitut. (o. J.-b). Schule am Bauernhof ist lernen, erfahren und begreifen. Abgerufen 20. Dezember 2021, von



Methfessel, B., Höhn, K., Miltner-Jürgensen, B., & Schneider, K. (2021). Essen und Ernährungsbildung in der KiTa, Entwicklung—Versorgung—Bildung (2.). Verlag W. Kohlhammer.

Ministry for Foreign Affairs of Finland and Finnish National Agency for Education (Hrsg.). (2019). School Meals for All, School feeding: Investment in effective learning – Case Finland.

National Nutrition Council, Finnish National Agency for Education and National Institute for Health and Welfare (Hrsg.). (2017). Eating and learning together, recommendations for school meals.

Niederösterreichischer Gesundheits- und Sozialfonds (NÖ-GUS), Initiative „Tut gut!“ (2016). Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für das Mittagessen in der Schule und im Hort, für das Schulbuffet und für die Verpflegungsautomaten.

Rützler, H. (2007). Kinder lernen essen, Strategien gegen das Zuviel. Hubert Krenn Verlag.

Stroebele, N., & De Castro, J. M. (2004). Effect of ambience on food intake and food choice. Nutrition.

Tanja Bartig-Prang. (2020). Picky Eaters, Was Sie tun können, wenn Ihr Kind nicht essen will. Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

v. Koerber, Männle, & Leitzmann. (2004). Was ist Nachhaltige Ernährung?



Wahler, C., Purtscher, A. E., Esterhammer, M., Edlinger, E., Prinster, E., & Ratschiller, K. (2020). Gesunde.ernährung (Agrarmarketing Tirol GmbH, Hrsg.).

Nationale Qualitätsstandards und Empfehlungen

„Los geht's: mehr Qualität auf unseren Tellern“, Leitfaden zur Lebensmittelbeschaffung für die Gemeinschaftsverpflegung und Gemeinden, Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus, 2021



Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen, Ausführliche Begleitinformationen zur Checkliste für die Schulverpflegung, Richtig essen von Anfang an!, GES, BMASGK & HVB, Juni 2019



Leitlinie Schulbuffet, Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets, 2015



Aktionsplan nachhaltige öffentliche Beschaffung



ÖGE-Gütesiegel für nährstoffoptimierte Speisenqualität in der Gemeinschaftsverpflegung



Schulqualitätsmanagement | QMS



Österreichische Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten



Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission, Arbeitsgruppe: Gemeinschaftsverpflegung, Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule



Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten



Wertebildung im Kindergarten



Grundsatzerlass zum Unterrichtsprinzip Gesundheitserziehung



Bildungsrahmenplan für elementare Einrichtungen + Lehrpläne



Betreuungspläne für ganztägige Schulformen



Leitfäden andere Bundesländer

Gemeinsam G'sund Geniessen in der Gemeinschaftsverpflegung, Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards, Gesundheitsfonds **Steiermark**, 2021



Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche in **Vorarlberg**, aks gesundheit GmbH,



„Gemeinsam essen“ in **Vorarlberger** Bildungseinrichtungen, Handbuch für die Gemeinschaftsverpflegung in Kinderbetreuungseinrichtungen, Kindergärten, Volks- und Mittelschulen, aks gesundheit GmbH, 2014



Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für das Mittagessen in der Schule und im Hort, für das Schulbuffet und für die Verpflegungsautomaten



Burgenland GeKiBu-Leitfaden-Gemeinschaftsverpflegung, 2020



Regionale Vorgaben und Strategien

Leitfaden für die Ganztagschule in Tirol



Das Gütesiegel Gesunde Schule Tirol



Tiroler Kinderbildungs- und Kinderbetreuungsgesetz



Maßnahmenprogramm zur Tiroler Nachhaltigkeits- und Klimastrategie



Ernährungsleitfaden gesunde.ernährung



Strategiepapier der Initiative Gemeinsam Essen in Tirols Bildungseinrichtungen



Internationale Qualitätsstandards und Empfehlungen

Leitfaden zu den Checklisten für Leitende und Mitarbeitende von Tagesstrukturen/Tagesschulen und betreuten Mittagstischen, **RADIX Schweizerische** Gesundheitsstiftung, 2018

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., 2020

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., 2020

Fachliteratur, Magazine, Skripte

Essen kommen, Familientisch -Familienglück, Jesper Juul, Beltz Verlag, 2021

Picky Eaters, Was Sie tun können, wenn Ihr Kind nicht essen will, Tanja Bartig-Prang, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2020

So schmeckt's uns allen!, Richtig essen für 4- bis 10- Jährige, Richtig essen von Anfang an, AGES, BMSGPK & DVSV & DVSV, Juni 2020

Pädagogisierung des Essens, Kinderernährung in Institutionen der Bildung und Erziehung, Familien und Medien, Schulz, Schmidt, Rose, Beltz Juventa, 2021

„Essen an Schulen, Zur Positionierung von Kindern in den Verhandlungen zur Qualität von Verpflegungsangeboten“, Catherina Jansen

Slow Food Magazin, Slow in Kita und Kantine, Juni/Juli 2021

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: https://www.nachhaltigeernaehrung.de/ Was-ist-Nachhaltige-Ernaehrung.3.0.html, 03.06.2022, 16:23 Uhr	Seite 11
Abbildung 2: Gesamtübersicht Zutaten	Seite 12–13
Abbildung 3: Akteure	Seite 15
Abbildung 4: Grundlagen (Maria Lerchbaumer, 2022).....	Seite 23
Abbildung 5: Partizipation und Kommunikation (Verena Gritsch, 2022)	Seite 25
Abbildung 6: Organisation und Umsetzung (Birgit Wild, 2022).....	Seite 26
Abbildung 7: Frühstück und Jause - Richtig Essen von Anfang an (AGES, BMSGPK & DVSV, 2021).....	Seite 29
Abbildung 8: Die richtige Portion immer im Blick, Richtig Essen von Anfang an (AGES, BMSGPK & DVSV, 2020)	Seite 29
Abbildung 9: Gabriele Bogner-Steiner (2022)	Seite 33
Abbildung 10: Hendrik Strele (2022)	Seite 35

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: AGES, BMSGPK & DVSV, „So schmeckt's uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige, Juni 2020	Seite 28
--	----------

Agrarmarketing Tirol GmbH
Maria-Theresien-Straße 57/3
6020 Innsbruck

+43 512 5757-01 *t*
office@agrarmarketing.tirol *e*
qualität.tirol

LEBENSRAUM TIROL
HOLDING

