

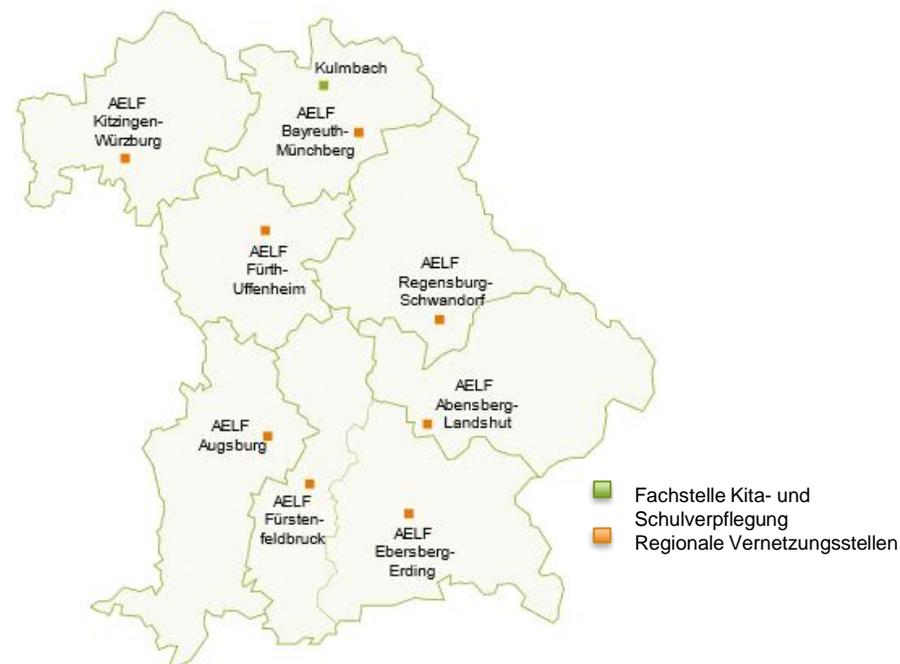
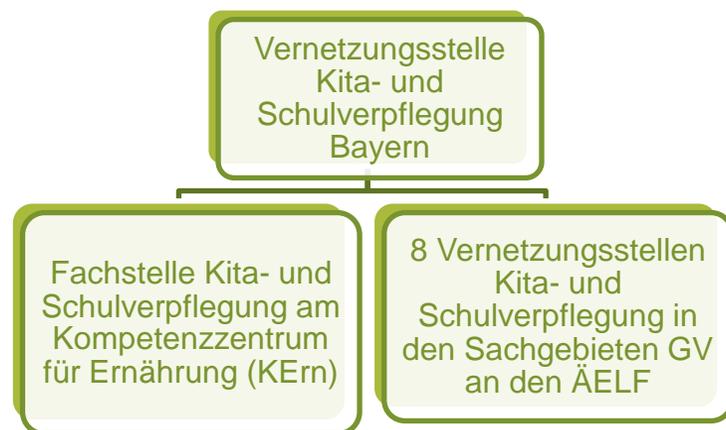


Workshop Bürgerzentrum Burgkirchen 14. Mai 2025

## Schulmahlzeiten wertschätzend gestalten

Vernetzungsstelle  
Kita- und Schulverpflegung  
Oberbayern Ost

# Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Oberbayern Ost



**Irmgard Reischl**  
**Martina Fink**  
**Simon Bitzer**  
**Dorothea Kitzeder**

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung  
Oberbayern Ost am Amt für Ernährung, Landwirtschaft  
und Forsten Ebersberg-Erding

[www.kita-schulverpflegung.bayern.de/vernetzungsstellen](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/vernetzungsstellen)



---

# Ablauf

---

- > Begrüßung und Vorstellungsrunde
- > Bayerische Leitlinien Schulverpflegung
- > Mahlzeiten wertschätzend gestalten
  - Rahmenbedingungen
  - Speisenangebot
  - Bildungsort Mahlzeit
  - Kommunikation
- > Abschluss und weiterführende Informationen



---

# Vorstellungsrunde

---

**Bitte stellen Sie sich kurz vor.**

- Name
- Funktion in der Einrichtung



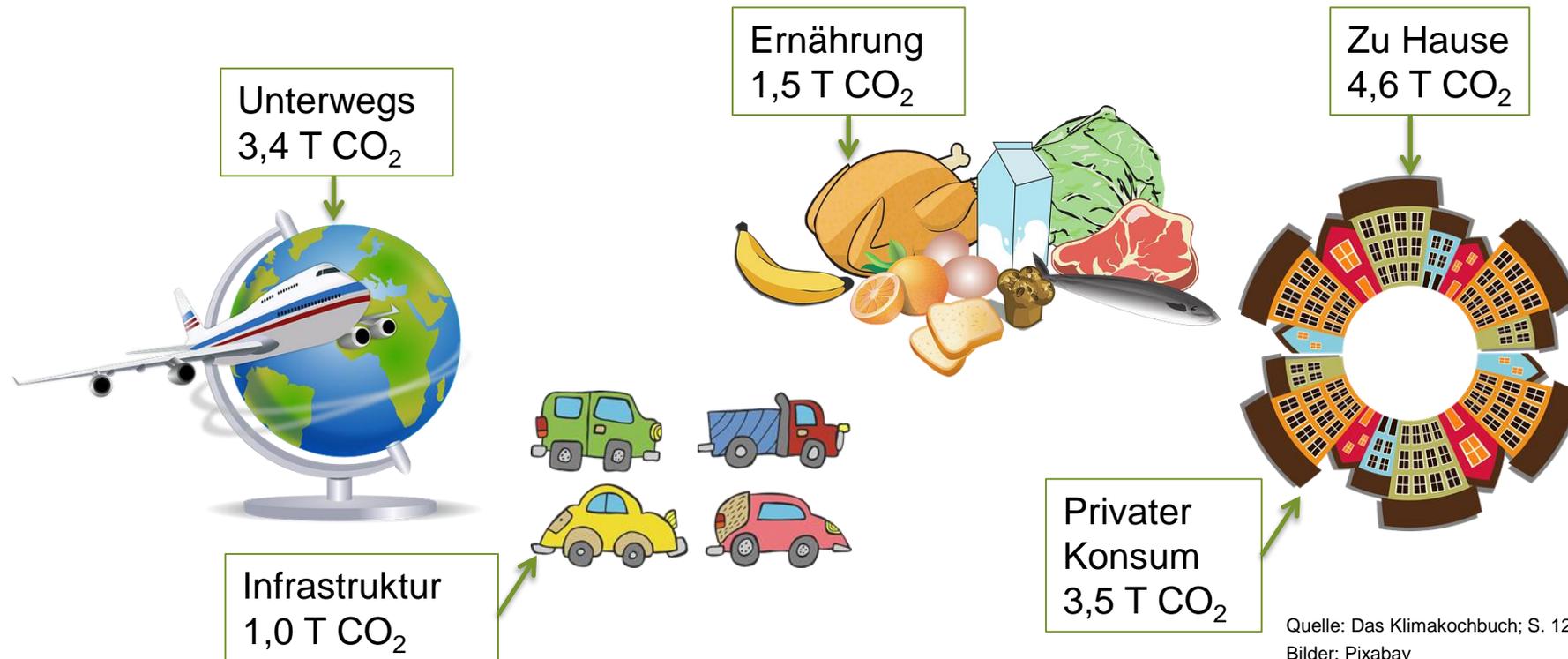
Quelle: Pixabay



# Was hat unser Klima mit der Ernährung zu tun?

Konsumenten verursachen:  
bis zu 15 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente **pro Kopf/Jahr**.

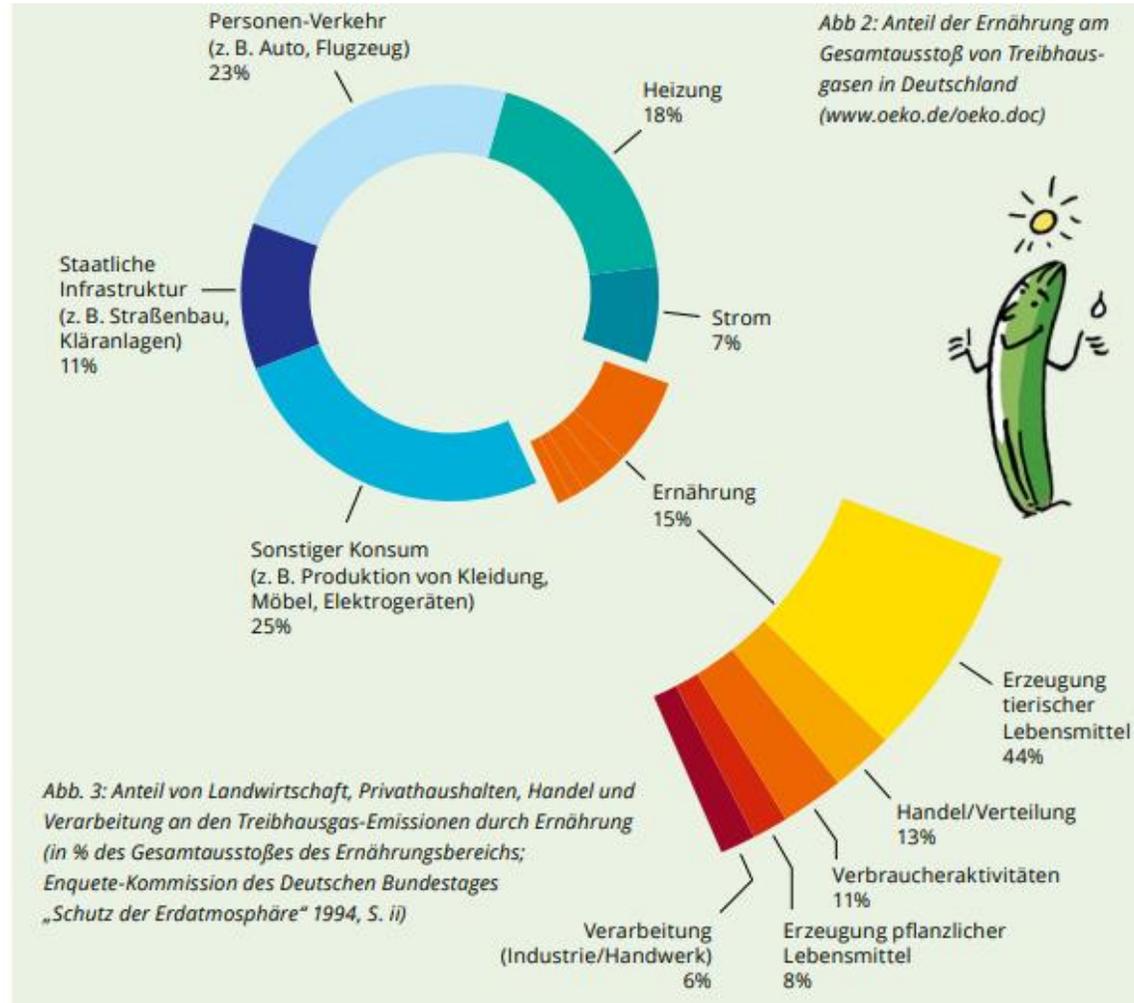
➔ Der deutsche Durchschnitt liegt bei 10 - 11 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente.



Quelle: Das Klimakochbuch; S. 12/14  
Bilder: Pixabay



# Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun?



BZfE (2019): Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?



# Nachhaltigkeit: Treibhausgas-Emissionen im Vergleich

Pflanzliche Lebensmittel		kg CO <sub>2</sub> -Äquivalent
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b>	1 kg Reis	3,1
	1 kg Bulgur	0,6
	1 kg Nudeln	0,7
	1 kg Kartoffeln, frisch	0,2
<b>Gemüse und Salat</b>	1 kg Linsen, getrocknet	1,2
	1 kg Karotten	0,1
	1 kg Feldsalat	0,3
<b>Obst</b>	1 kg Ananas, frisch, Durchschnitt	0,9
	1 kg Äpfel, Durchschnitt	0,3
	1 kg Walnüsse, in Schale	0,9
<b>Öle und Fette</b>	1 kg Margarine, vollfett	2,8
	1 kg Rapsöl	3,3

Tierische Lebensmittel		kg CO <sub>2</sub> -Äquivalent
<b>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier sowie pflanzliche Fleischalternativen</b>	1 kg Rindfleisch, Durchschnitt	13,6
	1 kg Hähnchenfleisch, Durchschnitt	5,5
	1 kg Schweinefleisch, Durchschnitt	4,6
	1 kg Fisch, Aquakultur	5,1
	1 kg Ei	3,0
	1 kg Seitan	2,5
<b>Milch und -produkte sowie pflanzliche Alternativen</b>	1 kg Tofu	1,0
	1 kg Käse, Durchschnitt	5,7
	1 kg Joghurt, natur	1,7
	1 kg Vollmilch, ESL	1,4
<b>Öle und Fette</b>	1 kg Milchersatz, Haferdrink	0,3
	1 kg Milchersatz, Sojadrink	0,4
	1 kg Butter	9,0

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen. Bonn, 5. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023



# Mittagsverpflegung

Tabelle 3: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an 5 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage Orientierungswerte <sup>4</sup> für Lebensmittelmengen über 5 Verpflegungstage pro Schüler*in jeweils für Primarstufe und Sekundarstufe	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vollkornprodukte</li> <li>› Pseudogetreide</li> <li>› Kartoffeln, roh oder vorgegart</li> <li>› parboiled Reis oder Naturreis</li> </ul>	<b>5 × (1 × täglich)</b> P: ca. 600 g, S: ca. 650–800 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse	<b>5 × (1 × täglich)</b> P: ca. 600 g, S: ca. 650–800 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse
<b>Gemüse und Salat</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Hülsenfrüchte</li> <li>› Salat</li> </ul>	<b>5 × (1 × täglich)</b> P: ca. 800 g, S: ca. 900–1200 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte P: ca. 80 g, S: ca. 100–120 g	<b>5 × (1 × täglich)</b> P: ca. 900 g, S: ca. 1000–1400 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte P: ca. 140 g, S: ca. 150–200 g
<b>Obst</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Obst, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i></li> </ul>	<b>mind. 2 ×</b> P: ca. 150 g, S: ca. 150–200 g › davon: mind. 1 × als Stückobst	<b>mind. 2 ×</b> P: ca. 150 g, S: ca. 150–200 g › davon: mind. 1 × als Stückobst mind. 1 × als Nüsse oder Ölsaaten P: ca. 25 g, S: ca. 25–30 g
<b>Milch und Milchprodukte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% Fett absolut</li> <li>› Speisequark: max. 5% Fett absolut</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i></li> <li>› Käse: max. 30% Fett absolut</li> </ul>	<b>mind. 2 ×</b> P: ca. 200 g, S: ca. 200–300 g	<b>mind. 2 ×</b> P: ca. 200 g, S: ca. 200–300 g
<b>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier<sup>5</sup></b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› mageres Muskelfleisch</li> </ul>	<b>max. 1 × Fleisch/Wurstwaren</b> P: ca. 60 g, S: ca. 70–90 g › davon: mind. 2 × mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen  <b>1 × Fisch</b> P: ca. 45 g, S: ca. 50–70 g › davon: mind. 2 × fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot <sup>5</sup>
<b>Öle und Fette</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Rapsöl</li> <li>› Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl</li> <li>› Margarine aus den genannten Ölen</li> </ul>	<b>Rapsöl ist Standardfett</b> P: ca. 30 g, S: ca. 30–40 g	<b>Rapsöl ist Standardfett</b> P: ca. 30 g, S: ca. 30–40 g
<b>Getränke</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Wasser</li> <li>› Früchte- und Kräutertee</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i></li> </ul>	<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b>	<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b>



<sup>4</sup> Bei den angegebenen Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrmenen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die tatsächlichen Mengen sollten sich an Erfahrungswerten orientieren (siehe auch Kapitel 3.3 und 4.1.1)

<sup>5</sup> Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 20 bis 30 g Ei (Mischkost) bzw. 40 bis 50 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen. Bonn, 5. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023



# Was hat unser Klima mit der Ernährung zu tun?

Lebensmittel ist nicht gleich Lebensmittel (CO<sub>2</sub>-Äquivalente nach LM-Gruppe)

70 % tierischen  
Ursprungs



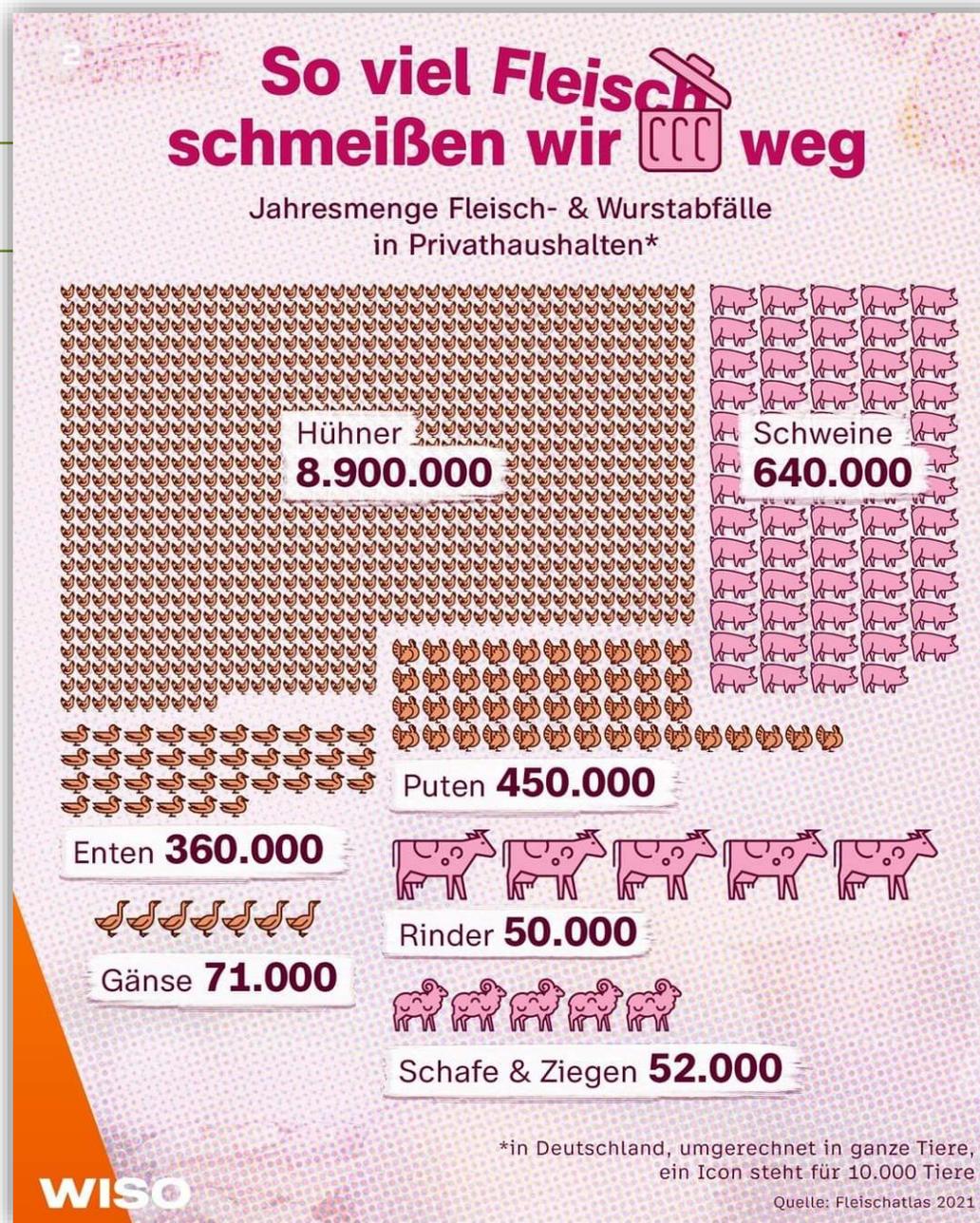
30 %  
pflanzliche  
Produkte



Quelle: WWF Studie 2012, S.30



# Fleischabfall in deutschen Privathaushalten





# Wertschätzende Gestaltung der Schulmahlzeiten

## Rahmenbedingungen

Mensa als Wohlfühlort

- Raum zum Essen
- Zeit zum Essen

## Bildungssituation Mahlzeit

- Regeln, Rituale, Esskultur
- Partizipation
- Ernährung erlebbar machen



## Speisenangebot

- Lust auf Gesundes machen
- Sinneswahrnehmung der Speisen

## Kommunikation

- Feedback
- Verpflegungsleitbild/-konzept
- Essensgremium

# Speisenangebot



- > Lust auf Gesundes machen
- > Sinneswahrnehmung der Speisen



## Speisenangebot

### Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

- > **20 x**  
Davon **mind. 4 x** Vollkornprodukte  
und **max. 4 x** Kartoffelerzeugnisse

### Gemüse und Salat

- > **20 x**  
Davon **mind. 8 x** Rohkost  
und **mind. 4 x** Hülsenfrüchte

### Obst

- > **Mind. 8 x**  
Davon **mind. 4 x** als Stückobst

Bei ovo-lacto-vegetarischer Kost zusätzlich  
**mind. 4 x** Nüsse oder Ölsaaten

In  
20 Tagen  
gibt es

### Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

- > **Mind. 2 x** und **max. 4 x**  
Fleisch/Wurstwaren  
Davon mind. die Hälfte  
mageres Muskelfleisch
- > **4 x** Fisch  
Davon **mind. 2 x** fettreicher  
Fisch
- > Für Eier gibt es keine  
Empfehlung zur Angebots-  
häufigkeit

Fleisch, Wurst und Fisch  
entfallen bei ovo-lacto-  
vegetarischer Kost

### Milch und Milchprodukte

- > **Mind. 8 x**

Quelle: modifiziert nach „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“  
5. Auflage, Bonn 2020, S.40 ff.



---

# Speiseplan-Check Mittagsverpflegung

---

Online abrufbar unter:

[www.kita-schulverpflegung.bayern.de/mittagsverpflegung/091540](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/mittagsverpflegung/091540)

## Mittagsverpflegung

Mit dem „Speiseplan-Check Mittagsverpflegung“ bewerten Sie ganz einfach und mit wenig Aufwand Ihr Verpflegungsangebot. Nehmen Sie Ihren Speiseplan für 20 Verpflegungstage unter die Lupe und entdecken Sie die Optimierungspotenziale. Wichtige Ausfüllhinweise, sowie ein Beispiel zur Auswertung finden Sie ebenfalls in den Unterlagen.

› [Speiseplancheck Mischkost](#)  349 KB

Der Speiseplan-Check Mittagsverpflegung steht außerdem für ein rein ovo-lacto-vegetarisches Verpflegungsangebot zur Verfügung.

› [Speiseplancheck vegetarisch](#)  345 KB



Menülinie  
Mischkost

Menülinie  
Ovo-lacto-vegetarisch

# Speiseplan-Check Mittagsverpflegung

## Hilfsmittel für die Umsetzung

### > Speiseplan-Check Mittagsverpflegung

Excel-Vorlage zur Auswertung eines Mittagsverpflegungsangebotes in Kita und Schule z. B. für

- einen 4-Wochen-Speiseplan mit wöchentlich fünf aufeinanderfolgenden Tagen oder
- einen 5-Wochen-Speiseplan mit wöchentlich vier aufeinanderfolgenden Tagen

### > Ausfüllhinweise und Beispiel

Speiseplan-Check Mittagsverpflegung - Auswertung des Mittagsverpflegungsangebotes				
modifiziert nach den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas				
Name der Kita/Schule:				
Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!				
Sollwert nach DGE				
Verpflegungstag		Tag 1	Tag 2	Tag 3
Gericht				
Art des Gerichtes				
Fleisch-, Wurstgerichte	mind. 2 x bis max. 4 x Fleisch / Wurstwaren			
	davon mind. 50 % mageres Muskelfleisch			
Fischgerichte	4 x Fischgerichte			
	davon mind. 2 x fettreicher Fisch			
Vegetarische Speisen mit und ohne Ei	12 bis 14 x vegetarische Hauptgerichte			
	davon max. 4 x Fleischersatzprodukte			

Speiseplan-Check MV

Erläuterungen

Beispiel



Sollwert nach DGE		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Summe für 20 Tage	Status	Optimierungsbedarf
<b>Verpflegungstag</b>												
<b>Gericht</b>												
<b>Art des Gerichtes</b>												
Fleisch-, Wurstgerichte	mind. 2 x bis max. 4 x Fleisch / Wurstwaren									0	nicht erfüllt	
	davon mind. 50 % mageres Muskelfleisch									0	nicht erfüllt	
Fischgerichte	4 x Fischgerichte									0	nicht erfüllt	
	davon mind. 2 x fettreicher Fisch									0	nicht erfüllt	2
Vegetarische Speisen mit und ohne Ei	12 bis 14 x vegetarische Hauptgerichte									0	nicht erfüllt	1
	davon max. 4 x Fleischersatzprodukte									0	erfüllt	
	davon max. 2 x süßes Hauptgericht									0	erfüllt	
<b>Zubereitung</b>												
Frittierte und / oder panierte Produkte	max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte									0	erfüllt	

Eintragung des Gerichts mit allen Komponenten

- Vorspeise
- Hauptgericht
- Dessert

Kriterium

- vorhanden Ja / Nein
- ganze Portionen
- Ja = 1
- Nein = 0



Angaben zu angebotenen Lebensmittelgruppen					
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 x <u>Getreide</u> , Getreideprodukte und Kartoffeln (1 x täglich)				
	davon mind. 4 x Vollkornprodukte				
	davon max. 4 x Kartoffelerzeugnisse				
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	20 x Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte (1 x täglich)				
	davon mind. 8 x als Rohkost				
	davon mind. 4 x Hülsenfrüchte				
Obst	mind. 8 x Obst				
	davon mind. 4 x als Stückobst				
Milch und Milchprodukte	mind. 8 x <u>Milch</u> und Milchprodukte				
Ungesüßte Getränke	insgesamt 20 x ungesüßte Getränke				
Sonstiges	fleischhaltige Vorsuppe				
	süße Desserts, z.B. Kuchen, Pudding, Eis				

### Kriterium

- vorhanden Ja / Nein
- ganze Portionen
- Ja = 1
- Nein = 0



Sollwert nach DGE													
Verpflegungstag		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Summe für 20 Tage	Status	Optimierungsbedarf für 20 Tage	Anmerkung
Gericht													
<b>Art des Gerichtes</b>													
Fleisch-, Wurstgerichte	mind. 2 x bis max. 4 x Fleisch / Wurstwaren									0	nicht erfüllt	2	In einer ausgewogenen Mischkost sollte mind. 2 x Fleisch in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
	davon mind. 50 % mageres Muskelfleisch									0	nicht erfüllt	1	Ihre angebotene Menge an magerem Muskelfleisch entspricht den Empfehlungen.
Fischgerichte	4 x Fischgerichte									0	nicht erfüllt	4	Fettreiche Fische liefern wertvolle Fettsäuren. Achten Sie auf nachhaltige Fischerei und eine fettarme Zubereitung
	davon mind. 2 x fettreicher Fisch									0	nicht erfüllt	2	Das ist leider zu wenig. Fettreicher Fisch liefert wertvolle Fettsäuren und sollte mind. 2 x in 20 Verpflegungstagen auf dem Speiseplan stehen.
Vegetarische Speisen mit und ohne Ei	12 bis 14 x vegetarische Hauptgerichte									0	nicht erfüllt	12	Der Speiseplan enthält zu wenig vegetarische Gerichte. Versuchen Sie Fleischgerichte durch vegetarische Alternativen auszutauschen.
	davon max. 4 x Fleischersatzprodukte									0	erfüllt	0	Ihr Speiseplan enthält nur eine geringe Menge an industriell hergestellten Fleischersatzprodukten und erfüllt somit die Empfehlungen.
	davon max. 2 x süßes Hauptgericht									0	erfüllt	0	Ihr Speiseplan enthält nur eine geringe Menge an süßen Hauptgerichten und erfüllt somit die Empfehlungen.
<b>Zubereitung</b>													
Frittierte und / oder panierte Produkte	max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte									0	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen und bieten nur eine geringe Menge an frittierten und/oder panierten Speisen an.



# Speiseplan-Check Mittagsverpflegung - Beispiel

Name der Kita/Schule:								
Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!								
Verpflegungstag	Sollwert nach DGE	IST			Summe für 20 Tage	Status	Optimierungsbedarf für 20 Tage	Anmerkung
		Tag 1	Tag 3	Tag 10				
Gericht		Putengeschnitztes in Rahmsoße, Safranreis, Karottengemüse, Erdbeerquark				4 von 18 Kriterien erfüllt (entspricht 22,2%)	Es müssen noch mindestens 8 Kriterien erfüllt werden, um einen Erfüllungsradius von 65 % zu erreichen.	
					1			
Fleisch-, Wurstgerichte	mind. 2 x bis max. 4 x Fleisch / Wurstwaren	1			1			en werden.
	davon mind. 50 %, aber max. 4 x mageres Muskelfleisch	1			1			
Fischgerichte	4 x Fischgerichte	0			0			ie fettarme
	davon mind. 2 x fettreicher Fisch	0			0	nicht erfüllt	2	Das ist leider zu wenig. Fettreicher Fisch liefert wertvolle Fettsäuren und sollte mind. 2 x in 20 Verpflegungstagen auf dem Speiseplan stehen.
Vegetarische Speisen mit und ohne Ei	mind. 12 x vegetarische Hauptgerichte	0			0			durch
	davon max. 4 x Fleischersatzprodukte	0			0			dukten und
	davon max. 2 x süßes Hauptgericht	0			0	erfüllt	0	Ihr Speiseplan enthält nur eine geringe Menge an süßen Hauptgerichten und erfüllt somit die Empfehlungen.
<b>Zubereitung</b>								
Frittierte und / oder panierte Produkte	max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte	0			0	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen und bieten nur eine geringe Menge an frittierten und/oder panierten Speisen an.

Übung anhand einer Mittagsmahlzeit:

**Putengeschnitztes in Rahmsoße**  
**Safranreis**  
**Karottengemüse**  
**Erdbeerquark**

- Gericht mit allen Komponenten eintragen
- Entlang der Spalte die Eintragungen vornehmen



# Speiseplan-Check Mittagsverpflegung - Beispiel

Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen								
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln (1 x täglich)	1			1	nicht erfüllt	19	Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.
	davon mind. 4 x Vollkornprodukte	0			0	nicht erfüllt	4	Ihr Speiseplan enthält zu wenig Vollkornprodukte. Diese liefern wertvolle Ballaststoffe und sollten deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.
	davon max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	0			0	erfüllt	0	Sie bieten nur max. 4 x Kartoffelerzeugnisse in 20 Verpflegungstagen an und erfüllen somit die Empfehlungen.
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	20 x Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte (1 x täglich)	1			1	nicht erfüllt	19	Gemüse sollte täglich auf dem Speiseplan stehen, da es wertvolle Vitamine und Mineralstoffe liefert und wenig Kalorien enthält
	davon mind. 8 x als Rohkost und Salat	0			0	nicht erfüllt	8	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Rohkost und Salat. Besonders in roher Form bleiben Ballaststoffe und Vitamine erhalten.
	davon mind. 4 x Hülsenfrüchte	0			0	nicht erfüllt	4	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Hülsenfrüchte. Diese eignen sich als pflanzliche Fleischalternative.
Obst	mind. 8 x Obst	1			1	nicht erfüllt	7	Obst liefert Vitamine, Ballaststoffe und gleichzeitig wenig Kalorien und sollte mindestens 8 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
	davon mind. 4 x als Stückobst	0			0	nicht erfüllt		
Milch und Milchprodukte	mind. 8 x Milch und Milchprodukte	1			1	nicht erfüllt		
Ungesüßte Getränke	insgesamt 20 x ungesüßte Getränke	1			1	nicht erfüllt		
Sonstiges	fleischhaltige Vorsuppe	0			0	nicht erfüllt		
	süße Desserts, z.B. Kuchen, Pudding, Eis	0			0	nicht erfüllt		Achten Sie darauf Zucker selten und sparsam einzusetzen.

Übung anhand einer Mittagsmahlzeit:  
**Putengeschnetzeltes in Rahmsoße**  
**Safranreis**  
**Karottengemüse**  
**Erdbeerquark**

# Ausfüllhilfe

## Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte

Frisch oder tiefgekühlt, wie z. B. Gelbe Rüben, Brokkoli, Kohlrabi, Erbsen-gelbe Rüben-Gemüse, Paprika, Champignons, grüne Bohnen usw. sowie Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen) als Eintopf oder Salat in gekochter Form  
Rohkost: alle Gemüsesorten als Rohkost, z. B. Tomaten, Gurke als Salat oder in Stifte, Scheiben geschnitten, Krautsalat, Kopf-,Eisberg-, Eichblatt-,Feldsalat, Endivie im Salat aus gekochtem Gemüse, wie z. B. Brechbohnsalat, wird unter Gemüse nicht unter Rohkost gezählt.

Hülsenfrüchte: Getrocknete Erbsen, Linsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen (z.B. Tofu), Lupinen, Kichererbsen

**Bitte beachten:** Die Zusammensetzung von frischen Hülsenfrüchten, wie Brechbohnen, Stangenbohnen, Zuckererbsenschoten ist ähnlich wie diejenige von anderen frischen Gemüsearten, wie Gelben Rüben etc., weshalb sie zum Gemüse aber nicht zu den Hülsenfrüchten gezählt werden.

Da es sich bei grünen Bohnen und Erbsen botanisch gesehen ebenfalls um Hülsenfrüchte handelt, können diese auch eingesetzt werden. Ihr Nährstoffprofil unterscheidet sich jedoch von den klassischen (getrockneten) Hülsenfrüchten wie bspw. den Kichererbsen. Deswegen orientieren Sie sich bei den frischen Hülsenfrüchten bitte an den Orientierungswerten für Gemüse (nicht für Hülsenfrüchte). Grüne Bohnen und Erbsen dürfen jedoch, anders als die getrockneten Hülsenfrüchte, nicht vorgegart eingesetzt werden. Hier ist die Qualität „frisch oder tiefgekühlt“ gefordert.

Tragen Sie immer zunächst eine **1** bei **Gemüse, Hülsenfrüchte, Rohkost oder Salat** ein. Enthält das Gericht eine Salat- oder Rohkostkomponente wird diese zusätzlich bei **Rohkost und Salat** mit einer **1** eingetragen.

### Beispiel Reis-Gemüse-Pfanne mit Putenstreifen und ein gemischter Salat

- 1 x Fleischgericht
- 1 x mageres Muskelfleisch
- 1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- 1 x Gemüse
- 1 x Rohkost und Salat

### Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Kind bzw. pro Schüler

- Für 1 bis unter 4-Jährige: ca. 2000 g in 20 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 280 g in 20 Verpflegungstagen
- Für 4 bis unter 7-Jährige: ca. 2400 g in 20 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 360 g in 20 Verpflegungstagen
- Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 3200 g in 20 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 320 g in 20 Verpflegungstagen
- Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 3600 - 4800 g in 20 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 400 - 480 g in 20 Verpflegungstagen

## Obst

Alle Sorten, wie z. B. Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, bevorzugt frisch, geschnitten, tiefgekühlt oder aus der Konserve (ohne Zuckerzusatz), als Fruchtmasse oder -kompott, Püree, Obstsalat.  
Obst ohne Zucker und Süßungsmittel  
Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

Zu Stückobst zählt rohes, unverarbeitetes Obst im Ganzen oder verzehrfertig in Stücke geschnitten, ohne Zugabe von weiteren Lebensmitteln.

### Beispiel Obstspieß mit Quark

- 1 x Obst
- 1 x Stückobst

Speiseplan-Check MV

Erläuterungen

Beispiel



## Lust auf Gesundes machen

- Angebot umfangreich und vielfältig gestalten
- Wahlmöglichkeiten anbieten
- Trends im Ernährungsverhalten berücksichtigen
- Gerichte attraktiv benennen
- Gerichte aktiv von freundlichem Ausgabepersonal anbieten lassen
- Angebote bewerben



Quelle: AELF Ebersberg-Erding

# Sinneswahrnehmung der Speisen



Quelle: StMELF/Tobias Hase.



---

# Pause

---



Quelle: Pixabay



# Rahmenbedingungen



## Mensa als Wohlfühlort

- > Raum zum Essen
- > Zeit zum Essen

# Raum zum Essen

- Freundliche Farben
- Angenehme Temperatur
- Gute Belüftung
- Heller Essbereich mit viel Tageslicht
- Altersgerechtes Mobiliar
- Genügend Platz für alle
- Schön gedeckte Tische mit jahreszeitlicher Deko



Quellen: StIMELF/Tobias Hase & KErn

# Raum zum Essen - Akustik

## > Technische Maßnahmen

Schallschutz des Gebäudes/schallabsorbierende Oberflächen im Raum, Vorhänge/Gardinen, Tablett mit Gummiauflagen, Filzpuffer unter der Stühlen

## > Pädagogische Konzepte

Verbindliche Regeln zur Kommunikation, Einführung eines „Ruhezeichens“, „Lärmampeln“, Themenprojekt „Lärm“



Quelle: AELF Ebersberg-Erding

# Raum zum Essen - Art der Essensausgabe



Quelle: StMELF/Tobias Hase

## Zeit zum Essen

- Warteschlangen bei der Essensausgabe vermeiden durch Staffelung der Essenszeiten
- Im Vorfeld Orientierungsmöglichkeiten für die Essenswahl geben
- Zeit für Tisch- und Mensadienste einplanen
- Zeit für Kommunikation
- Schüler/innen sollten in ihrem individuellen Tempo essen dürfen
- Zeit schafft Wertschätzung



Quelle: StMELF/Tobias Hase

# Bildungssituation Mahlzeit



- Regeln, Rituale, Esskultur
- Partizipation
- Ernährung erlebbar machen



# Partizipation

- Schülerinnen und Schüler dekorieren die Mensa
- Mensa-Regeln werden gemeinschaftlich erarbeitet
- Mensa-Lotsen kümmern sich um jüngere SchülerInnen
  - z. B. auch Mentoren der StadtSchülerInnen-Vertretung
- Mensa-Dienste (Eindecken und Abräumen von Tischen)
- Gemeinsame Kochaktionen zusammen mit dem Speisenanbieter
- Feedbackmöglichkeiten (auch Geschmack und Atmosphäre)
- Mitspracherecht im Essensgremium



Quelle: StMELF/Tobias Hase

---

# Regeln, Rituale, Esskultur

---

- Essen ist Lernfeld, sozialer Treffpunkt und wesentliches Kulturgut
- Essen ist mit Regeln, Sitten und Ritualen verbunden und dient der kulturellen Identifikation
- Zunehmende Prägung des Essverhaltens in der Schule



Quelle: StMELF/Tobias Hase



# Ernährung erlebbar machen in Ergänzung zu guter Schulpflege

- Anbau von Gemüse und Säen von Kräutern
- Gemeinsames Zubereiten von Speisen
- Messen von Lebensmittelresten
- Aufbau von Ernährungswissen:
  - Wo kommt mein Essen her?
  - z. B. Besuch auf dem Bio-Bauernhof
- Aktionstage, Projekte, etc.



Quelle: StMELF/Tobias Hase

---

# Kommunikation

---



- > Essensgremium
- > Verpflegungsleitbild/-konzept
- > Feedbackmöglichkeiten



# Essensgremium



Quelle: SMELF/Tobias Hase

# Verpflegungsleitbild/-konzept

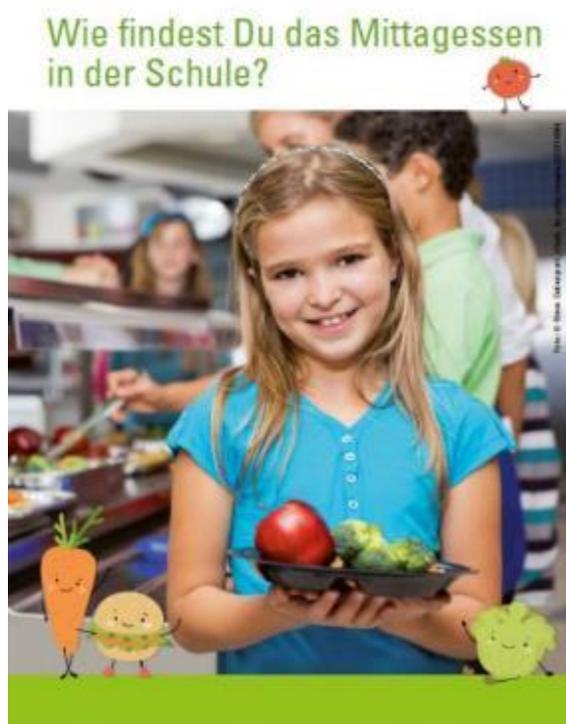
- Basis für eine Kommunikation nach allen Seiten
- Wesentliches Qualitätsmerkmal für Schulen
- Individuelles Verpflegungsleitbild zeigt die zentralen Werte und Ziele der Schule auf



Quelle: StMELF/Tobias Hase



# Feedbackmöglichkeiten



## Wie findest Du das Mittagessen in der Schule?

Liebe Schülerin, lieber Schüler, wir möchten, dass Du gerne am Mittagessen Deiner Schule teilnimmst. Deshalb ist uns Deine Meinung sehr wichtig. Bitte fülle den Fragebogen durch. Du musst Deinen Namen nicht angeben – es bleibt also geheim, wenn Dir etwas nicht gefällt. Die Smiley's zeigen Deine Zufriedenheit an.

1. In welche Klasse gehst Du? \_\_\_\_\_

2. Wie oft iest Du in der Schule zu Mittag?

- 1-2 Mal pro Woche
- 3-4 Mal pro Woche
- täglich
- nie, weil \_\_\_\_\_

3. An den meisten Tagen schmeckt mir das Mittagessen in der Schule...

sehr gut    gut    weniger gut    nicht gut

4. Welche drei Mittagessen in der Schule schmecken Dir besonders gut?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Welches Mittagessen schmeckt Dir überhaupt nicht?

\_\_\_\_\_

4. Wie ist das Mittagessen gewürzt?

sehr gut    gut    weniger gut    nicht gut

7. Wie sieht das Mittagessen aus?

sehr gut    gut    weniger gut    nicht gut

8. Die Größe der Portion finde ich...

gerade richtig    zu klein    zu groß

9. Hast Du genug Zeit zum Essen?

immer    meistens    selten    nie

10. Wie gefällt Dir \_\_\_\_\_

sehr gut    gut    weniger gut    nicht gut

11. Wie empfindest Du die Lautstärke in \_\_\_\_\_

gut    meistens gut    laut    sehr laut

12. Wenn Du einen Wunsch frei hättest: Was würdest Du Dir wünschen für das Mittagessen oder für \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Verantwortliche: Kita- und Schulverpflegung Bayern

Kern

[www.kita-schulverpflegung.bayern.de/fachinformationen/kommunikation/231252/index.php](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/fachinformationen/kommunikation/231252/index.php)



---

# Ihre Fragen

---



---

# Unsere weiteren Veranstaltungs-Angebote

---

- > **Mahlzeiten wertschätzend gestalten – mit Betriebsbesichtigung SOTO**  
Präsenz in Bad Endorf am 21.05.2025 von 14:30 – 17:30 Uhr
- > **Betriebsbesichtigung Speisereste-Entsorger Berndt GmbH in Oberding**  
Präsenz in Oberding am 02.06.2025 von 14:00 – 16:30 Uhr
- > **Kleines Budget aber Bio – Workshop mit BioSpitzenkoch Christopher Hinze**  
Präsenz in Ebersberg am 02.07.2025 von 14:30 – 17:30 Uhr
- > **Workshop für Kinderkrippen „1 bis 3 – Wir sind dabei!“**  
Präsenz in München am 10.07.2025 von 14:30 – 17:00 Uhr
- > **Stammtisch für ehemalige/aktuelle Teilnehmer Coaching BioRegio**  
Präsenz in Trostberg bei Chiemgaukorn am 22.07.2025 von 14:30 – 17:30 Uhr



© Pixabay



## Viel Spaß bei der Umsetzung!

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung  
Oberbayern Ost

Irmgard Reischl  
Wasserburger Straße 2  
85560 Ebersberg

Tel. 08092 2699 1310

[Irmgard.Reischl@aelf-ee.bayern.de](mailto:Irmgard.Reischl@aelf-ee.bayern.de)