



Projektnewsletter

Gesund essen an Wiener Schulen

AUSGABE 4, JÄNNER/FEBRUAR 2009



Fette – auf die Menge kommt es an!

Fette sind ein lebenswichtiger Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Ohne Fette würde der Körper nicht funktionieren, denn sie übernehmen wichtige Aufgaben. Aus ihnen werden z.B. Hormone hergestellt, sie werden in Zellmembranen eingegliedert und sind wichtig für die Gehirnfunktion. Ein/Eine UnterstufenschülerIn benötigt täglich etwa 70 bis 75 g Fett. Dies entspricht einem Drittel der täglich aufgenommenen Energiemenge.

Ein Gramm Fett liefert dem Körper dabei 9 kcal. Eiweiß oder Kohlenhydrate liefern hingegen jeweils nur 4 kcal pro Gramm. Gleichzeitig hat Fett nur eine halb so starke Sättigungswirkung wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Man kann also zu einer Mahlzeit deutlich mehr davon essen, bevor die Sättigung einsetzt. Durch fettreiche Mahlzeiten wird also sehr leicht zuviel Energie aufgenommen. Fettiges Essen muss deshalb nicht aus dem Speiseplan gestrichen werden, doch achten Sie darauf eher wenig davon zu essen, denn auf die Menge kommt es an.

Rezeptideen für die Schuljause

Wir möchten Ihnen wieder eine Rezeptidee, diesmal für eine fruchtige, vollwertige, süße Jause geben. Eine ausgewogene Schuljause liefert Ihrem Kind etwa 10 % des täglichen Energiebedarfes. Bei UnterstufenschülerInnen sind dies in etwa 250 kcal. Die folgende Jausenidee erfüllt dieses Kriterium.

Heidelbeermuffin mit einem kleinen Apfel und Mineralwasser

Zutaten:

1 Ei
150 ml Milch
60 g neutral schmeckendes Öl (z.B. Rapsöl)
100 g Mehl
100 g Vollkornmehl
70 g Zucker
½ Pk. Backpulver
¼ TI Salz
75 g Heidelbeeren
2 TI. geriebene Zitronenschale



Ofen auf 200° C vorheizen. Ei, Milch und Öl gut durchmischen. In einer größeren Schüssel die Mehle, den Zucker, das Backpulver und das Salz vermengen. Das Eimilchgemisch unter die Mehlmischung mengen und gut durchmischen. Vorsichtig die Heidelbeeren und die geriebene Zitronenschale unterheben. In eine Muffinform einfüllen. Ergibt 8 Stück. Bei 200° C 25 – 30 Minuten backen.

Tipps: Tiefgefrorenen Heidelbeeren im gefrorenen Zustand unterheben. Muffins lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf schnell auftauen.

Die gesamte Jause liefert ca. 260 kcal. Sie enthält wenig Fett, wertvolles Eiweiß und liefert Ballaststoffe und Vitamine.

Gescheite

Jause

Rezept

Kommentar



Gastkommentar von Frau Josefine Berger

Ernähre dich richtig, mache genug Bewegung und trinke viel Wasser!

Seit über 10 Jahre versuchen wir dieses Motto allen SchülerInnen, von der Volksschule bis hin zur Matura, näher zu bringen und es funktioniert. Schulbuffetbetreiber können zum Ernährungsverhalten der Kinder viel beitragen. Selbstverständlich ist auch unser Spielraum begrenzt, wir haben aber beobachtet, dass durch den täglichen Kontakt mit den Kindern eine schrittweise Verbesserung des Angebots möglich ist. Als Buffetbetreiber freut es uns natürlich besonders, wenn Kinder sich gesunde Weckerl und gespritzte Fruchtsäfte kaufen, weil es auch uns wichtig ist zur gesunden Ernährung etwas beizutragen. Mit einer geschickten Produktauswahl wird es möglich sowohl den Zucker- als auch den Fettgehalt der angebotenen Jause deutlich zu senken und so das Angebot aufzuwerten. Selbst, wenn fast ausschließlich gesunde Produkte angeboten werden, kommen die Kinder gerne ans Schulbuffet.

(Frau Berger ist selbstständige Buffetbetreiberin in Wien)

Aktuelles zum Projekt

Im Jänner wird in allen Projektklassen mit den SchülerInnen eine Wiederholung der im Rahmen des Projektes vermittelten Inhalte durchgeführt.

Wussten Sie, dass ...

Sie mit den „sichtbar“ aufgenommenen Fetten (Öle, Butter etc.) erst etwa 40 % der täglichen Fettzufuhr abdecken. Die verbleibenden 60 % werden unbemerkt als versteckte Fette aufgenommen. Eine große Menge an Fett versteckt sich sehr häufig in Süßigkeiten und Mehlspeisen, salzigen Snacks und tierischen Lebensmitteln wie Milch- und Milchprodukten, Fleisch, Wurst und Eiern. Meist handelt es sich dabei um für den Körper wenig vorteilhafte gesättigte Fettsäuren.

Vergleich des Fettgehaltes

Fett versteckt sich häufig dort, wo man es nicht in diesem Ausmaß erwartet hätte. Hier einige Beispiele mit geeigneten Alternativen. (Fettangabe für 100g Lebensmittel)

Kartoffelchips 39 g	↔	Cracker 11g
Kinder bueno 37g	↔	Corny Schoko 17g
Schokolade 31g	↔	Fruchtriegel 13g
Extrawurst 30 g	↔	Schinken 5 g
Gouda 27g	↔	Joghurtkäse 13g
Leberkäse 22g	↔	Schinken-Käse-Toast 11g
Popcorn 18g	↔	Salzstangerl 3g
Pommes (Friteuse) 15g	↔	Pellkartoffeln 1g
Schokodonut 26g	↔	Apfelkuchen 7g

Achten Sie daher bereits beim Einkauf auf den Fettgehalt. Dieser findet sich z.B. in der Nährwertangabe auf der Verpackung.



Information

zu

Nährstoffen



Inhalt: Dr. Manuel Schätzer

© SIPCAN save your life,
Guggenbichlerstraße 8/15,
5026 Salzburg

Was ist im Rahmen des Projekts schon passiert?

Im Rahmen des Projektes sind viele Aktionen durchgeführt worden. Eine möchten wir Ihnen auch in dieser Ausgabe wieder vorstellen.

Damit sich die SchülerInnen auch kreativ mit dem Thema Ernährung und gesunde Jause auseinandersetzen, erhielten sie die Aufgabe Plakate zu verschiedenen Ernährungsthemen zu gestalten. Um auch jene SchülerInnen, die nicht unmittelbar am Projekt beteiligt sind, über verschiedene Möglichkeiten einer gesunden Jause zu informieren, wurden die Plakate im Anschluss im Schulhaus aufgehängt.

So entwarfen einige Projektklassen motivierende Sprüche zur gesunden Schuljause, andere Klassen gestalteten wiederum allgemeine Informationsplakate. Diese Plakate zeigten z.B. wie viel Obst man anstelle von Schokoriegeln oder Fast Food essen könnte. Weitere Plakate informierten über Inhaltsstoffe diverser Lebensmittel, sowie über die Lebensmittelpyramide.

Wissenswertes zum Schluss

Die Fette aus Lebensmitteln setzen sich aus verschiedenen Fettsäuren zusammen. Man unterscheidet gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. In ausgewogenem Verhältnis aufgenommen, sind alle Fettsäuren gesund und wichtig für den Körper. In Österreich werden aktuell jedoch deutlich zu viele gesättigte Fettsäuren verzehrt. Diese hohe Aufnahme ist auf den hohen Fleischkonsum und den Verzehr von sogenannten versteckten Fetten zurückzuführen. Bei versteckten Fetten handelt es sich um Fette, die in das Produkt eingearbeitet sind. Beispiele für Produkte, die viele versteckte Fette enthalten, finden Sie auf der zweiten Seite dieses Newsletters.

Gesättigte Fettsäuren

Höchstens 1/3 der täglich aufgenommenen Fettsäuren sollten gesättigt sein. Eine zu hohe Aufnahme von gesättigten Fettsäuren beeinflusst die Blutfettwerte und den Blutcholesterinspiegel negativ und steht somit in Verbindung mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Achten Sie daher besonders darauf nicht zu viele tierische Fette zu essen.

Ungesättigte Fettsäuren

Im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren beeinflussen ungesättigte Fettsäuren das Herz-Kreislauf-System positiv. Solche Fettsäuren werden fast immer als sichtbare Fette z.B. als Öle beim Kochen oder zum Marinieren aufgenommen und sind fast immer pflanzlichen Ursprungs. Beispiele hierfür sind Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl. Fisch ist die einzige Ausnahme einer tierische Quelle für ungesättigte Fettsäuren. Fisch liefert vor allem viele wertvolle Omega 3 Fettsäuren. Diese sind aber auch in Nüssen und Avocados enthalten.

Prinzipiell gilt: Bevorzugen Sie sowohl zum Marinieren als auch zum Kochen pflanzliche Fette gegenüber tierischen Fetten.

In der nächsten Ausgabe ...

erfahren Sie mehr zum Thema Nährwertkennzeichnung sowie Aktuelles zum Projekt.

Weitere Informationen rund um das Projekt sowie zur gesunden Schuljause finden Sie auch unter www.sipcan.at (→ Projekte → Gesund essen an Wiener Schulen).



ahs heustadelgasse wien



www.heustadelgasse.at