



Projektnewsletter

Gesund essen an Wiener Schulen

AUSGABE 5, MÄRZ/APRIL 2009



Nährwertangaben – sehr informativ!

Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen geben in der Regel eine sehr gute Auskunft darüber, welche Menge diverser Stoffe in einem Lebensmittel enthalten sind. Die Angabe einer sogenannten „Nährwerttabelle“ ist aktuell zwar freiwillig, doch werden von der Industrie meist die sogenannten „Big 4“ (Energie, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett) angeführt. Aus konsumentenpolitischer Sicht ist diese Angabe aber unzureichend. So zählt man z.B. Stärke aber auch Zucker zur Gruppe der Kohlenhydrate. Die alleinige Angabe „Kohlenhydrate“ verrät also nicht, wie viel Stärke und wie viel Zucker ein Lebensmittel enthält. Damit sich jeder Konsument ausreichend über alle wichtigen Komponenten eines Lebensmittels informieren kann, sollten deshalb die sogenannten „Big 8“ (Energie, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe) aufgelistet werden.

Rezeptideen für die Schuljause

Wir möchten Ihnen wieder eine Rezeptidee geben – diesmal für ein lecker schmeckendes Topfenbrot mit frischen Kräutern. 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 und liefert zudem wertvolle Nährstoffe.

Topfenbrot mit einer Banane und Leitungswasser

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 40 g Topfen
- 1 Ei Milch
- frische Kräuter (oder Tiefkühl)
(z.B. Schnittlauch, Dill, oder Kresse)
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



Den Topfen mit der Milch glatt verrühren und mit den gehackten Kräutern vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Aufstrich auf eine Scheibe Brot streichen und mit der zweiten Scheibe bedecken.

Selbstverständlich können Sie ergänzend zu den Kräutern auch verschiedenes Gemüse der Saison wie z.B. aktuell Radieschen oder anstelle des Topfens auch den von Kindern gerne gegessenen Liptauer verwenden.



**Gescheite
Jause
Rezept**

Kommentar

Gastkommentar

von Herrn Dr. med. Martin Kraft

Gemeinsam in eine verantwortungsbewusste und gesunde Zukunft

Das vor kurzem angetretene Amt des Landesschularztes für Wien bietet mir neue Möglichkeiten im Gesundheitswesen der AHS und BMHS. Erneuerung steht am Programm. Wir stehen am Beginn eines neuen Zeitalters, während dessen alte medizinische Sichtigkeit von neuen dem Menschen zugewandte und auf Gesundheit (Vorsorge)ausgerichtete Methoden Chancen haben. Wenn SchülerInnen weniger krank sind und mehr auf ihre Gesundheit achten, ist das Ziel definiert. SchulärztInnen entwickeln sich hin zum Gesundheitsmanager der Schule und agieren vernetzt mit allen anderen VorsorgeexpertInnen. Durch die Vernetzung aller an der Gesundheits-erhaltung der Kinder und Jugend interessierten und beauftragten Fachleute liegt eine Möglichkeit, den jungen Menschen als Individuum ganzheitlich zu betrachten und mitzuhelfen, ihm die Möglichkeit zu geben, das Leben in Freude, Aktivität und Wohlbefinden wahrnehmen zu können. Körperliches Wohlbefinden ist also nur ein Teil und im Mittelpunkt steht der gesamte Mensch: Zusammenleben, Bildung, Umfeld, Gesundheit, Raum, Zeit, Zukunft ...Leben von Liebe erfüllt. Sie soll alles überschatten und nicht durch Konsum vorgegaukelt werden. Ein Wechselspiel von Geben und Nehmen zum Wohle unserer Gesellschaft. Da der Weg das Ziel ist, beginnen wir in gemeinsamer Anstrengung.

(Herr Dr. Kraft ist Landesschularzt im Stadtschulrat für Wien)

Wussten Sie, dass ...

auf sehr vielen Produkten immer noch nicht die genauen Angaben z.B. zum Zuckergehalt zu finden sind. Um dennoch abschätzen zu können, ob viel oder wenig Zucker in einem Produkt enthalten ist, kann die Zutatenliste sehr hilfreich sein. Es gilt die Regel: Je weiter vorne ein Inhaltsstoff in der Reihenfolge der Zutaten gelistet ist, desto größer ist sein Anteil im vorliegenden Endprodukt.

Vergleich von Nährwertangaben

Trotz der recht einfachen Veranschaulichung der Nährwerte liegen für die richtige Interpretation und somit für die richtige Kaufentscheidung wichtige Punkte im Detail versteckt. Zur Veranschaulichung sind zwei Nährwertangaben verschiedener Frühstückszerealien angeführt. Welches der beiden Produkte eignet sich besser als Frühstück?

100 g enthalten durchschnittlich	
Energie	365 kcal
Eiweiß	6,8 g
Kohlenhydrate	81,5 g
davon Zucker	8,0 g
Fett	1,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Ballaststoffe	3,8 g



100 g enthalten durchschnittlich	
Energie	375 kcal
Eiweiß	4,5 g
Kohlenhydrate	87,0 g
davon Zucker	37,0 g
Fett	0,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Ballaststoffe	2,0 g



Der Vergleich zeigt, dass sich der Energiegehalt und die Nährwerte Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und gesättigte Fettsäuren nur geringfügig unterscheiden. Bei genauer Betrachtung erkennt man jedoch, dass das linke Produkt deutlich weniger Zucker und dafür mehr Ballaststoffe als das rechte Produkte enthält. Es ist daher die bessere Frühstücksvariante.



Vergleichen

zahlt sich

aus!



Inhalt: Dr. Manuel Schätzer

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

Was ist im Rahmen des Projekts schon passiert?

In den Projektklassen wurde im Wintersemester 2008/2009 ein Ernährungsvormittag durchgeführt. Die SchülerInnen wurden dabei von externen ExpertInnen vier Stunden lang zum Thema Ernährung und Schuljause unterrichtet. Um den SchülerInnen das Thema möglichst schmackhaft zu machen, wurden neben dem klassischen Unterricht auch zahlreiche Spiele durchgeführt. Zudem konnten die SchülerInnen das erlernte Wissen bei der Zubereitung einer gemeinsamen gesunden Jause in der Klasse gleich in die Tat umsetzen. Als Abschluss wurde an jeder Schule ein klassenübergreifendes Ernährungsquiz durchgeführt, bei dem die Ernährungschampions 2008/09 der siebten Schulstufe gekürt wurden.

Wissenswertes zum Schluss

Die Entscheidung, ob ein Lebensmittel für Ihr Kind geeignet oder nicht geeignet ist, kann am leichtesten anhand der Zucker- und Fettwerte getroffen werden. Lebensmittel sollten pro 100 g eine gewisse Höchstgrenze für Zucker und Fett nicht überschreiten. Als Orientierungshilfe möchten wir Ihnen die untenstehenden Grenzwerte nahe legen. Lebensmittel, die diese Werte überschreiten, zeichnen sich meist durch einen sehr hohen Energiegehalt bei einem gleichzeitig sehr geringen Gehalt an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen aus und sind daher wenig bzw. nur sehr eingeschränkt als Bestandteil einer gesundheitsfördernden Ernährung bzw. Schuljause geeignet.

Es gilt für Lebensmittel:	
Zuckergehalt pro 100 g	unter 15 g
Fettgehalt pro 100 g	unter 20 g

Es gilt für Getränke:	
Zuckergehalt pro 100 ml	unter 7,5 g
Fettgehalt pro 100 ml	unter 10 g

Ein Projekt verabschiedet sich...

In den letzten zwei Jahren wurde an 21 Wiener Schulen in 87 Projektklassen mit rund 2500 Kindern das Projekt „Gesund essen an Wiener Schulen. Gescheite Jause – Coole Pause“ umgesetzt. Für eine möglichst gute Integration und Zusammenarbeit aller Interessensvertretungen wurde in allen Schulen ein Projektteam gebildet. Es wurden mit den Kindern viele erlebnisorientierte Aktionen umgesetzt. Ziel war es sowohl das Ernährungswissen als auch das Ernährungsverhalten weiter zu verbessern.

Da das beste Ernährungswissen nur schwer umgesetzt werden kann, wenn sich das Lebensmittelangebot nicht mitentwickelt, wurden den BuffetbetreiberInnen gezielte Tipps und Anleitungen zur Aufwertung des Jausenangebots gegeben. Gleichzeitig wurden Aktionen wie z.B. die Kreierung eines schuleigenen Weckerls initiiert, damit sich die SchülerInnen noch leichter mit dem gesunden Angebot identifizieren.

Die Bedeutung der Schule in der Ernährungsbildung nimmt immer weiter zu. Dennoch bleibt die Familie und speziell die Eltern die entscheidende Größe in der Entwicklung und langfristigen Prägung des Ernährungsverhaltens. Nehmen Sie diesen potentiellen Einfluss wahr und nutzen Sie dies zum Wohl Ihrer Kinder.

Abschließend möchte sich SIPCAN save your life bei den vielen engagierten SchulvertreterInnen für Ihren wertvollen und großen Einsatz für die Gesundheit der SchülerInnen bedanken.

Weitere Informationen zu den Aktivitäten von SIPCAN save your life finden Sie unter: www.sipcan.at

