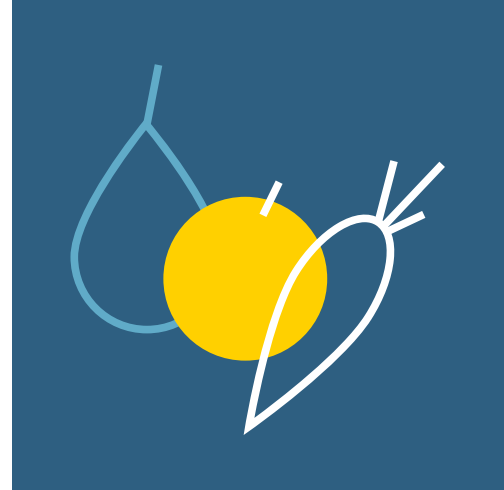


Der Qualitätsbereich **Pausen- und Mittagskonzept** befasst sich mit der Planung und Organisation von Pausen sowie der Bereitstellung einer ausgewogenen Verpflegung. Eine angenehme und entspannte Atmosphäre während der Pausen sowie eine ausgewogene Ernährung tragen zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler bei.



DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen

Dr. Ulrike Kreinhoff

Geschäftsführerin der Sektion Hessen – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

„Der DGE-Qualitätsstandard bietet eine standardisierte Orientierung, wie eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Schulverpflegung aussieht und wie deren Qualität gesichert werden kann.“



85

Beitrag aus „Schulverpflegung im Ganzttag – dynamisch und individuell“
– Broschüre 2

Vollständige Broschüre mit allen Verlinkungen:



Gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Schulpflegung ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme, sie leistet einen entscheidenden Beitrag zur Entwicklung von Gesundheits- und Ernährungskompetenz. Gerade im schulischen Ganzttag entsteht daraus ein zentraler Ansatzpunkt für Prävention und Bildungsqualität.

Hintergrund

Zum aktuellen Gesundheitsverhalten liegen Daten basierend auf den zwei Studien KiGGS Welle 1 und 2 (nationale Studie von 3-17-Jährigen aus den Jahren 2003-2006 und 2018/2019) und der HBSC (internationale Studie 11-15-jährige Schülerinnen und Schüler der 5./7./9. Jahrgangsstufe) aus 2017/2018 vor. Daraus geht hervor:

- Insgesamt 15,4 % der Kinder und Jugendlichen werden als übergewichtig (einschließlich Adipositas) eingestuft und 5,5 % der Mädchen und 6,3 % der Jungen gelten als adipös. Damit haben sich die Übergewichts- und Adipositas-Häufigkeiten bei Schülerinnen und Schülern in Deutschland auf hohem Niveau stabilisiert.
- Darüber hinaus zeigt sich, dass Kinder und Jugendliche mit niedrigem sozioökonomischem Status (SES – gemessen am Status der Eltern) deutlich häufiger von Übergewicht betroffen sind als Gleichaltrige mit hohem sozioökonomischem Status.
- Der Konsum zuckerhaltiger Getränke wird mit der Entwicklung von Adipositas, Diabetes mellitus Typ II und weiteren chronischen Krankheiten in Verbindung gebracht. Und auch hier zeigt sich, dass die Konsumhäufigkeit nicht nur mit zunehmendem Alter steigt, sondern Kinder und Jugendliche aus einkommens-



schwachen Haushalten mehr Softgetränke konsumieren, weniger Gemüse und Obst verzehren und seltener frühstücken.

Schule als Lern- und Lebensort

Die Schule ist ein idealer Ort, um einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil kennenzulernen, denn über Schule werden alle Kinder und Jugendliche erreicht, unabhängig von ihrem sozialen, kulturellen oder religiösen Hintergrund. Ganztagschulen beziehungsweise Schulen mit einem Nachmittagsangebot haben eine Verpflichtung zur Bereitstellung eines warmen, ausgewogenen Mittagessens.⁵ Die Grundlage dazu bietet ein Verpflegungskonzept im Qualitätsbereich Pausen- und Mittagsverpflegung. Die Ausgestaltung der Rahmenbedingungen obliegt den Schulträgern. Zur Verbesserung von Gesundheit und Bildungsqualität können im Rahmen des Schulentwicklungsprogramms Schule & Gesundheit des Hessischen Ministeriums für Kultus, Bildung und Chancen Teilzertifikate (beispielsweise in den Bereichen Ernährung & Konsum) und das Gesamtzertifikat „Gesundheitsfördernde Schule“ erworben werden. Angebote können hier beispielsweise in Form von AGs, integriert in den Unterricht sowie in Kooperation mit außerschulischen Partnern erfolgen.

Ein ausgewogenes Frühstück in der Schule, kreative Snacks für zwischendurch, leckere Mittagsgesamte mit einer attraktiven Aufmachung, zum Beispiel in Form von Bowls, schaffen nicht nur gute Laune und fördern die Lern-Konzentration, sondern können auch das Schulklima langfristig positiv beeinflussen. Das soziale Miteinander, Kommensalität, gerade beim Essen und

Trinken in der Schule schafft Erfahrungen, Geschmackserlebnisse und prägt damit das Ess-, Ernährungs- und Gesundheitsverhalten in jungen Jahren. Das beeinflusst die Ernährungsgewohnheiten und Handlungsmuster oftmals bis ins Erwachsenenalter hinein.

Ziel ist es, die Gesundheit aller Beteiligten in der Schule zu fördern, also nicht nur der Schülerinnen und Schüler, sondern auch der Lehrkräfte und Eltern sowie der gesamten Schulgemeinde. Die Benennung einer verpflegungsbeauftragten Person und das Einführen eines Mensakreises spielt dabei eine wesentliche Rolle, um alle an Optimierungsprozessen teilhaben zu lassen. Somit kann Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit im Rahmen der Verhältnisprävention (Verhältnisse in den Lebenswelten gesundheitsförderlich verändern) von allen Beteiligten gelebt und die Akzeptanz einer vielfältigen und nachhaltigen Schulverpflegung schrittweise verbessert werden. Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen ist dabei die Empfehlung für eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Verpflegung für alle hessischen Schulen.

Auf einen Blick

Der DGE-Qualitätsstandard bietet eine einheitliche Orientierung, wie eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Schulverpflegung aussieht und wie deren Qualität gesichert werden kann. Er liefert somit Hilfestellung zur Anwendung eines vollwertigen und nachhaltigen Verpflegungsangebots – und das vom ersten Planungsschritt bis zur Ausgabe der Mahlzeit und darüber hinaus.²



2 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, Bonn

5 Hessisches Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (Hrsg.) (2018): Richtlinie für ganztägig arbeitende Schulen in Hessen nach § 15 Hessisches Schulgesetz: Erlass vom 13. April 2018, Wiesbaden

Ziel

Ziel des DGE-Qualitätsstandards ist:

- eine schrittweise Verbesserung hin zu einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Schulverpflegung
- eine Optimierung des Ess- und Ernährungsverhaltens aller Schülerinnen und Schüler
- eine Grundlage für das gemeinsame Handeln aller Akteurinnen und Akteure und somit für ein tragfähiges schuleigenes Verpflegungskonzept²

Zielgruppe

Damit die Schulverpflegung für alle gut und lecker ist und von allen akzeptiert wird, sind mehrere Personengruppen zu beteiligen. Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Schulverpflegung anzubieten, liegt nie in der Hand einer einzelnen Person. Es ist immer eine Gemeinschaftsaufgabe, die von vielen, ganz unterschiedlichen (internen und externen) Akteurinnen und Akteuren erfüllt wird. Eingebunden sind hier zum Beispiel Mitarbeitende des Essensanbieters, Schülerinnen und Schüler, Schulträger, Schulleitung, Lehrkräfte, weiteres pädagogisches Personal, UBUS-Kräfte (Unterrichts begleitende Unterstützung durch sozialpädagogische Fachkräfte), gegebenenfalls eine verpflegungsbeauftragte Person sowie Eltern. Unter Verpflegungsbeauftragten werden alle Personen verstanden, die in ihrem

Bereich Verantwortung für die Verpflegung übernehmen und beispielsweise die gemeinsame Arbeit mit allen Beteiligten im Mensakreis leiten. Oftmals werden hier auch synonyme Begriffe wie Verpflegungsausschuss, Essensgremium oder Ähnliches verwendet, die im Kern jedoch die gleiche Arbeit abbilden.²

Aufbau und Inhalte

Einen schnellen Überblick über den Inhalt des DGE-Qualitätsstandards sowie den Prozess zur Anwendung bietet der Kurzfilm der DGE.⁵⁴ Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen umfasst folgende Kapitel und Themen und bietet wertvolle Anregungen, Praxistipps sowie Checklisten und weiterführende Hilfen:

- **Kapitel 1:** Qualität in der Schulverpflegung entwickeln
- **Kapitel 2:** Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung
- **Kapitel 3:** Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung
- **Kapitel 4:** Der Blick über den Tellerrand
- **Kapitel 5:** Rechtliche Rahmenbedingungen für die Verpflegung
- **Kapitel 6:** Checkliste²

Optimale Lebensmittelauswahl und Umsetzung

Um die Verpflegung in Schulen optimal zu gestalten, bedarf es bestimmter Kriterien. Diese beziehen sich beispielsweise auf die Art und Häufigkeit der Lebensmittel, die es bei der Gestaltung des Verpflegungsangebots zu berücksichtigen gilt. Diese Kriterien, basie-

**Orientierungs-
hilfe**

88

**Ver-
pflegungs-
qualität**

² Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, Bonn

⁵⁴ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2025): Erklärfilm zu den DGE-Qualitätsstandards

rend auf der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage, kann jede Schule im eigenen Tempo Schritt für Schritt umsetzen, denn jede Verbesserung der Verpflegungsqualität, so klein sie auch ist, hat eine gesündere und nachhaltigere Versorgung der Schülerinnen und Schüler zur Folge.⁵²

Zur Umsetzung einer optimalen Lebensmittelauswahl, die alle Nährstoffe zum gesunden Aufwachsen und für eine gute Leistungsfähigkeit berücksichtigt, stehen Arbeitshilfen für folgende Verpflegungssituationen zur Verfügung:

- optimale Zwischenverpflegung
- lukratives *Snacking*
- ovo-lactovegetabile Menülinie
- Checkliste für die Anforderungen bei der Speiseplanung⁵⁵

Die einzelnen Kriterien für die Lebensmittelauswahl werden entlang der Prozesskette mit den fünf Schritten Planung, Einkauf, Zubereitung, Ausgabe sowie Entsorgung und Reinigung beschrieben. Bei allen Prozessschritten werden sowohl Gesundheitsförderung als auch Nachhaltigkeit immer zusammen gedacht. Dabei entscheiden die Verpflegungsbeauftragten in Abstimmung mit der Schulgemeinde, welche Kriterien in ihrer Schule vorrangig umgesetzt werden. Die Festlegung von Zielen und Überprüfung der Zielerreichung kann beispielsweise in Form von regelmäßigen Treffen im Rahmen eines Mensakreises erfolgen, der zur Verankerung nachhaltiger Kommunikationsstrukturen dient. Mit Hilfe des PDCA-Zyklus (*Plan-Do-Check-Act*) gibt der

DGE-Qualitätsstandard hilfreiche Ansatzpunkte bezüglich der Qualitätssicherung und -optimierung.

Gesundheit und Nachhaltigkeit im Fokus

Für die Umsetzung einer nachhaltigeren Ernährung gelten seit 2024 auf nationaler Ebene die Empfehlungen der DGE „Gut essen und trinken“. Diese legen den Fokus auf eine pflanzenbetonte Ernährung. Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen ist trotz neuer Empfehlungen weiter aktuell. Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit dienen nun gleichermaßen als Maßstab für eine gute Verpflegungsqualität. So wird zum Beispiel nur noch einmal die Woche in der Mittagsmahlzeit Fleisch empfohlen.

Im Gutachten „Politik für eine nachhaltigere Ernährung“ des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (WBAE-Gutachten) wird für die Schulverpflegung ein pädagogisches Gesamtkonzept der Schule zur Verpflegung gefordert, aber auch eine qualitativ hochwertige und beitragsfreie Schulverpflegung.⁵⁶

Fokus Gesundheitsförderung

Eine Schulverpflegung nach dem DGE-Qualitätsstandard fördert die Gesundheit durch eine ausgewogene Ernährung; diese

- liefert Energie und alle Nährstoffe in ausreichender Menge.
- beugt Überversorgung und Mangelernährung vor.
- ist abwechslungsreich und pflanzenbetont.⁵⁴



52 Deutsches Institut für Normung (2008): DIN 10514:2008-06 – Lebensmittelhygiene – Hygienemanagement. Berlin

54 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2025): Erklärfilm zu den DGE-Qualitätsstandards

55 „Unser cleveres Esszimmer“ (Hrsg.) (o. J): Klimaschutz in der Schulverpflegung

56 Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (2020): Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten

Die lebensmittelbezogenen Empfehlungen der DGE für eine ausgewogene und nachhaltigere Ernährung – wie sie im DGE-Ernährungskreis, der Dreidimensionalen DGE-Lebensmittelpyramide sowie den DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ dargestellt sind – basieren auf wissenschaftlichen Grundlagen. Ziel der Empfehlungen ist eine bedarfsdeckende Nährstoffversorgung und die Prävention chronischer ernährungsbedingter Krankheiten. Zusätzlich wird die Auswirkung unserer derzeitigen Ernährung auf die Umwelt, wie Treibhausgasemissionen und Flächenverbrauch, berücksichtigt.^{57, 58}

An diesen Erkenntnissen orientieren sich auch die Empfehlungen für Kinder und Jugendliche, die als Grundlage einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Gemeinschaftsverpflegung dienen. Die optimale Lebensmittelauswahl für Frühstück, Zwischenmahlzeit und Mittagsessen wird im DGE-Qualitätsstandard anhand konkreter Beispiele differenziert dargestellt, jeweils mit Mengen- und Häufigkeitsangaben je Lebensmittelgruppe. Darüber hinaus werden die Lebensmittelqualitäten mit unterschiedlichen Mengen und Häufigkeiten angegeben.

Fokus Nachhaltigkeit

Bei unseren täglichen Ess-Entscheidungen geht es aber nicht nur darum, ob es lecker und gesund ist, schmeckt und satt macht. Was wir essen, wo wir unser Essen einkaufen, wie wir es zubereiten und wie viel wir davon wegwerfen, beeinflusst unsere Umwelt und das Klima. Die mit unserem Essen und unseren Essgewohnheiten einhergehenden Auswirkungen auf unseren Planeten

werden häufig unterschätzt. Die Auswahl unserer Lebensmittel hat grundlegende Auswirkungen auf die Gesundheit und auf unsere natürlichen Lebensgrundlagen.

Eine nachhaltigere Ernährung

- „beeinflusst nicht nur das eigene Wohlergehen, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen“.²
- wirkt sich durch den Fußabdruck der Lebensmittel auf Umwelt, Klima, soziale Aspekte, Tierschutz aus.

Praxistipps

Im Folgenden werden Anregungen für die Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen an die Hand gegeben:

Schrittweise Optimierung des Speiseplans

Eine Speiseplanoptimierung kann nur Schritt für Schritt erfolgen. Nutzen Sie vorhandene Hilfen wie den Speiseplancheck, um Stärken sowie Ansatzpunkte für Veränderungen zu identifizieren, beispielsweise:

- zum Trinken auf Leitungswasser umsteigen
- Hülsenfrüchte in unterschiedlicher Form anbieten (mindestens einmal pro Woche)
- Mahlzeiten mit Nüssen und Samen ergänzen
- vermehrt vegetarische oder auch vegane Tage einlegen
- ressourcenintensive Fleischkomponenten reduzieren

2 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, Bonn

57 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. J.): Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen

58 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. J.): DGE-Ernährungskreis

- (maximal einmal pro Woche)
- (grünen) Gemüseanteil erhöhen

Motivation zur Verhaltensänderung

Die Motivation zur Verhaltensänderung der Schülerinnen und Schüler sowie der gesamten Schulgemeinde kann gestärkt werden durch:

- ein verbessertes Problembewusstsein
- eine Informationsvermittlung mit Erklärung von Zusammenhängen, zum Beispiel zwischen Klima, Wasserverbrauch und pflanzenbasierter Ernährung
- leckere Mahlzeiten mit positiven Geschmackserlebnissen

Die Verknüpfung des Verpflegungsangebots mit darauf abgestimmten Lerninhalten im Rahmen der Ernährungsbildung sensibilisiert Schülerinnen und Schüler für eine Verpflegung nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen. Im Ganztagskontext können solche Lerngelegenheiten systematisch verankert werden, zum Beispiel durch projektorientierte AGs, gemeinsame Speiseplanbesprechungen im Mensakreis oder schulweite Aktionen zur nachhaltigen Ernährung. Das befähigt dazu, eine fundierte Entscheidung über die eigene Speisewahl treffen zu können, fördert Kompetenzen und schafft einen dauerhaften und bewussten Umgang mit Gesundheit und den Ressourcen dieser Erde.

Um Entscheidungen bei der Auswahl von Gerichten und Snacks für Schülerinnen und Schüler positiv zu beeinflussen, müssen jedoch nicht immer neue Re-

zepte eingeführt werden, vielmehr kann auch das vorhandene Angebot optimiert und attraktiver gestaltet werden. Durch gezielte Gestaltung der Essumgebung, zum Beispiel der Platzierung von Angeboten oder auch die optische Präsentation und vieles mehr kann die gesunde und ausgewogene Wahl zur „leichteren“ Wahl gemacht werden. So wird durch Nudging eine gesündere Wahl „angestupst“, um sie langfristig zur Routine werden zu lassen.

Schritt für Schritt

Partizipation ermöglichen

Um den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen erfolgreich und akzeptiert umsetzen zu können, bietet der Qualitätsrahmen Ganzttag eine gute Orientierung (siehe beispielsweise Qualitätsbereich 5: Partizipation). Es ist wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler bei der Planung und Auswahl der Speisen und Getränke mit einbezogen werden – so lernen sie, gesunde Entscheidungen zu treffen und ihre Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern. Eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern schafft eine transparente Kommunikation über das Angebot und eine gesundheitsförderliche Verpflegung in der Schule fördert eine positive Einstellung zum DGE-Qualitätsstandard. Dieser unterstützt alle Akteurinnen und Akteure bei der Gestaltung und Umsetzung eines schuleigenen Verpflegungskonzepts und schafft somit Transparenz und Sicherheit auf allen Seiten.



Passung von Versorgungs- und Bildungsauftrag

Damit für alle eine gute Schulverpflegung gelingen kann, ist eine zielgruppenorientierte Ansprache und die Beteiligung der Schülerinnen und Schüler wichtig. Die enge Verzahnung eines gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verpflegungsangebotes mit Ernährungsbildung, zum Beispiel im Unterricht, in Form von AGs oder außerschulischen Angeboten, erhöht die Akzeptanz und Wertschätzung der Schulverpflegung. Gerade im Ganztag, wo Schule auch Lebensraum ist und gemeinsame Mahlzeiten Teil des Tagesablaufs sind, bieten sich vielfältige pädagogische Anknüpfungspunkte für ernährungsbezogene Bildungsprozesse, sei es in der Mensa, im Klassenrat oder im AG-Angebot. Durch die Klärung von Zusammenhängen zwischen Ernährung und Klima, aber auch das Verdeutlichen der Mitverantwortung bei entsprechendem Konsum, können zum Beispiel Auswirkungen einer pflanzenbetonten Ernährung oder Schulverpflegung nachvollziehbarer werden (Teilzertifikat Ernährung & Konsum).

Fazit

Der DGE-Qualitätsstandard bietet Akteurinnen und Akteuren Hilfestellung bei der Umsetzung und Gestaltung einer nachhaltigen und gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen. Neben der schrittweisen Umstellung des Angebots ist die Partizipation der gesamten Schulgemeinde, insbesondere für die Akzeptanz, von besonderer Bedeutung. Die Benennung einer verpflegungsbeauftragten Person hilft bei der Verankerung nachhaltiger Kommunikationsstrukturen, um Verpflegung und Ernährungsbildung bestmöglich auf-

einander abzustimmen und den Ganztag gesundheitsfördernd zu gestalten.

Mehr zum Thema

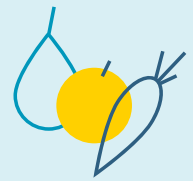
DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen:



Fact Sheet zum DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen:



Vertiefung: Nachhaltigkeit und pflanzenbetonte Ernährung in der Schulverpflegung



Die folgenden Ausführungen geben eine vertiefte fachliche Einordnung zum Zusammenhang zwischen nachhaltiger Ernährung, pflanzenbetonter Kost und Schulverpflegung. Im Rahmen einer entsprechenden Ernährung rücken vor allem pflanzliche Lebensmittel in den Fokus, da diese eine geringere Klimarelevanz haben als Lebensmittel tierischer Herkunft. Daher empfiehlt der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, pflanzenbetont zu essen – aber muss man gleich Vegetarier werden? Für Schulen ist es oftmals eine Herausforderung nur einmal in der Woche ein Fleischgericht anzubieten. Wie und warum ist eine Fleischreduktion sinnvoll und auf welche Lebensmittel kann stattdessen zurückgegriffen werden?

Bedeutung einer nachhaltigen Ernährung in der Schulverpflegung

Ernährung und Nachhaltigkeit sind in aller Munde, da unsere Ernährungsgewohnheiten maßgeblich Einfluss auf unsere Umwelt haben. Dabei ist Gesundheit ein zentrales Ziel einer nachhaltigeren Ernährung, da wir durch das, was wir essen und trinken, unsere Gesundheit, Lebensqualität und unser Wohlbefinden

beeinflussen. Aber wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur das eigene Wohlergehen, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen. Laut Empfehlungen der Fachzeitschrift EAT-Lancet sollten aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen maximal 25 % des Proteinbedarfs durch Fleisch, Fisch und Wurstwaren gedeckt werden. Derzeit sind es im Durchschnitt der Bevölkerung Deutschlands allerdings rund zwei Drittel, also 66 %. Die DGE empfiehlt daher die Menge tierischer Lebensmittel für einen Erwachsenen auf weniger als ein Viertel zu reduzieren.

Ernährungsempfehlungen

Die FAO (*Food and Agriculture Organization of the United Nations*) formulierte gemeinsam mit *Biodiversity International*, dass nachhaltige Ernährung eine Ernährung mit geringen Umweltauswirkungen ist, die zur Ernährungssicherheit und zum gesunden Leben heutiger und künftiger Generationen beiträgt.⁵⁹ Für die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung gilt derzeit international als Referenzernährung die 2019 veröffentlichte *Planetary Health Diet* (PHD) der EAT-Lancet-Kommission.⁶⁰ Diese universelle Referenzkost gibt



59 Food and Agriculture Organization of the United Nations / Biodiversity International (Hrsg.) (2012): Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action, Rom

60 Willett, Walter / Rockström, Johan / Loken, Brent et al. (2019) Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 393: 447–492

einen Rahmen vor, um die zukünftige Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen im Jahr 2050 innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde mit einer gesundheitsfördernden Ernährung zu versorgen. Auf nationaler Ebene gelten derzeit die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) „Gut essen und trinken“⁵⁷, die an die *Planetary Health Diet* (PHD) angelehnt sind.

Lebensmittelbezogene Empfehlungen der DGE

Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“⁵⁷ basieren auf wissenschaftlichen Grundlagen. Ziel der Empfehlungen ist eine bedarfsdeckende Nährstoffversorgung und die Prävention chronischer ernährungsbedingter Krankheiten. Zusätzlich wird die Auswirkung unserer derzeitigen Ernährung auf die Umwelt, wie Treibhausgasemissionen und Flächenverbrauch, berücksichtigt. Die Empfehlungen der DGE orientieren sich an einem hohen Verzehr pflanzlicher und einem geringeren Verzehr tierischer Lebensmittel, um Gesundheit und Umwelt zu schützen. Die Produktion tierischer Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte verursacht besonders hohe Treibhausgasemissionen. Dagegen ist der Anteil pflanzlicher Lebensmittel wie Getreide, Gemüse und Obst an den Treibhausgasemissionen meist deutlich geringer.

Eine ausgewogene Auswahl pflanzlicher Proteinlieferanten ist wichtig. Besonders gut eignen sich dafür Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen oder Lupinen. Aber auch Getreide und Nüsse sind wertvolle Proteinlieferanten.

Hülsenfrüchte liefern unter allen pflanzlichen Lebensmitteln am meisten Protein und zudem viele Ballaststoffe. Dies macht sie zu einem vielfältig einsetzbaren Bestandteil der Verpflegung und zu einer guten Fleischalternative. Speisen mit Hülsenfrüchten sind daher regelmäßig als Teil der Verpflegung einzusetzen. Werden diese mit Getreideprodukten kombiniert, wie bei einem Linseneintopf mit Vollkornbrötchen, so erhöht das die Proteinqualität der Mahlzeit. Die DGE empfiehlt, mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte zu verzehren.

Umweltaspekt

Neben den Unterschieden zwischen den tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln gibt es auch innerhalb dieser Lebensmittelgruppen Unterschiede mit Blick auf die Umweltauswirkungen. In der Region angebautes und vermarktetes Obst und Gemüse kann aufgrund kürzerer Transportwege später geerntet werden, wodurch es einen höheren Reifegrad mit einem hohen Anteil sekundärer Pflanzenstoffe und damit einen intensiveren Geschmack aufweist. Zusätzlich entstehen durch die kürzeren Transportwege geringere Umweltbelastungen. Dennoch verursacht Gemüse, das in einem mit fossiler Energie beheizten Gewächshaus angebaut wird, um den Faktor 5 bis 20 höhere Treibhausgasemissionen als saisonales Gemüse, welches in unbeheizten Gewächshäusern oder im Freiland angebaut wird. Eine optimale und gezielte Lebensmittelauswahl bestimmt somit auch die Nachhaltigkeit des Speiseangebots.

Der Beitrag der Ernährung an den Treibhausgasemissionen liegt derzeit weltweit bei circa 25 bis 30 %. Daher ist es nicht ausreichend, wenn sich zum Beispiel die Schulverpflegung nur an Aspekten der Gesundheitsförderung ausrichtet. Vielmehr ist es unerlässlich, die Ernährungsweise so zu gestalten, dass nicht unnötig Ressourcen verbraucht werden. Denn die Produktion und der Konsum von Lebensmitteln beeinflusst beispielsweise die Biodiversität, die Frischwasserkapazitäten und die Landnutzung weltweit. Eine nachhaltigere Ernährung könnte die ökologischen Ressourcen schonen und gleichzeitig einen positiven Einfluss auf die Gesundheit nehmen. Die Empfehlungen der DGE geben daher den Rahmen sowohl für eine gesundheitsfördernde als auch für eine umweltverträglichere Ernährung vor.

Fazit

Pflanzenbetont essen und durch wenig tierische Lebensmittel ergänzen – dies ist in der Schulverpflegung sowohl für die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler als auch für das Klima und die Umwelt von Vorteil. Um Abwechslung in die Schulverpflegung zu bringen und neue Geschmacksrichtungen zu entdecken, eignen sich vegetarische Gerichte aus aller Welt wunderbar – hier werden Hülsenfrüchte vielfältig und ganz selbstverständlich eingesetzt! Eine schrittweise Umsetzung der Schulverpflegung nach dem DGE-Qualitätsstandard mit nur einer Portion Fleisch in der Woche sowie mehr Gemüse und Hülsenfrüchte ist damit nicht

nur eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit, sondern auch für mehr Interkulturalität.

Mehr zum Thema

DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung:



Fact Sheet zur nachhaltigen Ernährung:



Kontakt und weitere Informationen:



**SERVICEAGENTUR
GANZTAG
HESSEN**



HESSEN
**Hessische
Lehrkräfteakademie**
Vernetzungsstelle Schulverpflegung