



Praxistipps Schulverpflegung

Mit praxiserprobten
Ideen zum Erfolg

Inhaltsverzeichnis



Einleitung **3**

Vom Verpflegungsleitbild zum Verpflegungskonzept **4**

Mahlzeit als Lernort **6**

Mensaregeln
Lerngelegenheiten

Lebensraum Schule **7**

Wartezeiten reduzieren
Teilhabe der Lehrer

Mittagsverpflegung **8**

Allgemeine Tipps zur Speisenplanung
Schritt für Schritt zum optimierten Speiseplan

Zwischenverpflegung **16**

Getränkeangebot **18**

Lebensmittelqualität **19**

Verankerung im Verpflegungsleitbild
Speisenplanung
Tue Gutes und rede darüber

Rahmenbedingungen **21**

Personal
Räume
Bestell- und Abrechnungssysteme
Sponsoring und Fundraising
Zeit
Recht

Essensgremium **26**

Aufgaben
Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten

Kommunikation **27**

Eltern
Schüler
Lehrer
Speisenanbieter
Sachaufwandsträger
Öffentlichkeit

Akzeptanz **30**

Eltern
Schüler
Lehrer
Speisenanbieter
Rückmeldemöglichkeiten und Umfragen
zur Schulmensa

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern **34**

Quellen **35**

Einleitung

Mit dem Coaching Schulverpflegung unterstützt die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern seit September 2009 bayerische Schulen dabei, eine gesundheitsförderliche, akzeptierte und wirtschaftliche Mittags- und Zwischenverpflegung zu implementieren. Interessierte Schulen werden von einem externen Schulverpflegungs-Coach ein Schuljahr lang begleitet. Gemeinsam mit dem Verpflegungsbeauftragten und einem Essensgremium werden individuelle Lösungen und Strategien gesucht und umgesetzt.

Praxistipps aus über zwölf Jahren Coaching-Erfahrung sind in diesem vorliegenden Ideenpool thematisch zusammengefasst. Schnell und übersichtlich finden Sie Tipps und Tricks, die sich in der Praxis bewährt haben und die Sie individuell auf Ihre Schulsituation zuschneiden und nachmachen können.

Neben praktischen Tipps zur optimalen Speiseplangestaltung finden Sie praxiserprobte Tipps zur Kommunikation, zu den Rahmenbedingungen und zur Erstellung eines Verpflegungskonzeptes.

Vom Verpflegungsleitbild zum Verpflegungskonzept

Ein niedergeschriebenes Verpflegungsleitbild hilft, den Stellenwert der Verpflegung in der Schule verbindlich festzulegen. Es soll mit dem grundsätzlichen Leitbild und der Philosophie der Einrichtung im Einklang stehen und dient als Arbeitsgrundlage sowie zur Information der Eltern. Ziel ist die Sicherstellung einer bedarfsgerechten und gesundheitsförderlichen Verpflegung der Kinder und Jugendlichen, die auch Aspekte der Nachhaltigkeit berücksichtigt.

Verpflegungskonzept

Das Verpflegungskonzept beschreibt die praktische Umsetzung und konkrete Maßnahmen des Verpflegungsleitbildes. Die gemeinsame Erarbeitung durch alle an der Schulverpflegung Beteiligten gewährleistet, dass sämtliche Bedürfnisse berücksichtigt werden und das Verpflegungskonzept von allen mitgetragen wird.

Darin können Sie folgende Themen mit konkreten Aufgaben und Zuständigkeiten schriftlich festhalten:

Allgemeines

- Gestalten Sie im Verpflegungskonzept gesundheitsförderliche Strukturen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung.
- Verankern Sie gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und Alltagskompetenzen.
- Erstellen Sie Regeln im Umgang mit Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck, Energy Drinks usw.
- Grenzen Sie das Verpflegungskonzept von anderen Aktivitäten ab.
- Formulieren Sie Rahmenbedingungen.
- Benennen Sie einen Verpflegungsbeauftragten.





Verpflegung in der Einrichtung

- Getränkeversorgung:
 - Angebot
 - Kosten
 - Handhabung
- Frühstück und Zwischenverpflegung:
 - Angebot in der Einrichtung
 - Inhalte der Brotzeitbox
- Mittagsverpflegung:
 - Grundlage für die Speisenplanung sind der „DGE¹-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und die „Bayerischen Leitlinien Schulverpflegung“.
 - Ablauf der Mahlzeit
 - Verpflegungssystem
 - Lebensmittelqualität: Legen Sie den Anteil an Lebensmitteln in Bio-Qualität und aus regionalem, saisonalem Anbau fest.
 - Bezugsquellen, Lieferanten
 - Bieten Sie ein Speisenangebot bei besonderen Anforderungen an, z. B. Allergien, Unverträglichkeiten, religiöse und ethische Aspekte.
 - Speisenzubereitung
 - Gestaltung des Speiseplans
 - Ort/Medium des Speiseplanaushangs, z. B. Aushang oder Homepage
- Essatmosphäre:
 - Teilnahme der Lehrer bei den Mahlzeiten
 - Essenszeiten
 - Speiseraum
- Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Weiterführende Informationen

Artikel zu „**Verpflegungsleitbild und Verpflegungskonzept**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Mahlzeit als Lernort



Gemeinsames Essen als bewusste Pause entschleunigt den oft straffen und stressigen Schüler- und Lehreralltag. Schüler möchten in ihrer Mittagspause Zeit zum Essen haben und sich ungestört unterhalten können. Schon kleine Veränderungen sorgen für eine entspanntere Atmosphäre.

Mensaregeln

- Erarbeiten Sie altersgerechte Regeln gemeinsam mit allen Beteiligten und der Schülermitverantwortung. Nehmen Sie dies in die Hausordnung auf und fordern Sie deren Umsetzung ein.
- Lassen Sie die Mensaaufsicht durch die Schülermitverantwortung oder den Tutor durchführen.
- Bilden Sie Tischpatenschaften zwischen den unterschiedlichen Klassenstufen.
- Lassen Sie die Schüler Plakate mit Mensaregeln gestalten. Hängen Sie diese auf oder legen Sie diese laminiert auf Tischen aus.
- Stellen Sie die Mensaregeln als Piktogramme dar.
- Teilen Sie feste Sitz- bzw. Tischordnungen für niedrige Jahrgangsstufen ein.
- Führen Sie feste und ausreichende Essenszeiten ein. Die Schüler essen dann in Ruhe ihr Mittagessen und lassen sich von anderen Schülern nicht hetzen.
- Sorgen Sie dafür, dass der Pausenverkauf während des Mittagessens schließt.
- Organisieren Sie einen Mensadienst, z. B. können Schüler beim Eindecken und Abräumen unterstützen.

Lerngelegenheiten

- Beziehen Sie Schüler aktiv in die Verpflegung ein, z. B. über Projekte, Arbeitsgruppen oder die Mitarbeit im Essensgremium zur Identifikation mit „ihrer“ Mensa.
- Vermitteln Sie den Schülern Tischmanieren oder den achtsamen Umgang mit Lebensmitteln. So werden Gewohnheiten eingeübt und Verantwortung wird übernommen.
- Sensibilisieren Sie Schüler mit Fragen rund um das Thema Essen und Trinken, somit werden praktische Erfahrungen und Ernährungskompetenzen vermittelt.
- Binden Sie Schüler in das Marketing der Mensa ein, z. B. durch Erstellen von Angebotstafeln, Namensgebung der Mensa.
- Regen Sie Schüler an, das Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen.
- Organisieren Sie Exkursionen zu Landwirten, die die Mensa beliefern.



Weiterführende Informationen

Artikel zu „**Einbindung von Schülern**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Lebensraum Schule

Wartezeiten reduzieren

- Setzen Sie die Arbeitszeiten des Küchenpersonals gezielt ein, z. B. Verstärkung bei bekannten Stoßzeiten.
- Setzen Sie die Mittagspause der verschiedenen Klassenstufen unterschiedlich an.
- Lassen Sie die Schüler zu Stoßzeiten zeitversetzt (± 10 Minuten) in die Mensa gehen.
- Vermeiden Sie Kreuzungswege, z. B. Tablett und Besteck sinnvoll platzieren, Getränke an eine eigene Theke ausgliedern, Geschirrwagen für benutztes Geschirr so stellen, dass kommende und gehende Schüler sich nicht behindern.
- Gestalten Sie die Wege in der Mensa klar, z. B. durch Pfeile am Boden.
- Erweitern Sie die Ausgabetheke.
- Teilen Sie die Warteschlange auf, z. B. in Vorbestelltes und Spontanesser.
- Platzieren Sie die Salatbar und den Getränkeautomaten separat von der Ausgabetheke.
- Gestalten Sie die Vorbestellung attraktiv, z. B. durch leicht reduzierte Preise.
- Setzen Sie eine zweite Kasse ein.
- Führen Sie Guthabekarten/Guthabenchips ein.
- Stellen Sie Menüs anschaulich dar, z. B. durch Fotos oder Schauteller.
- Lagern Sie den Kassiervorgang aus.
- Lassen Sie Betreuer bzw. Schüler die Speiseräume rechtzeitig vorbereiten, z. B. Tisch decken, Reinigungsutensilien bereitstellen.

- Verlängern Sie die Mittagspause durch eine Stundenplanoptimierung (mindestens 45 Minuten, besser 60 Minuten).
- Hängen Sie den Speiseplan im Wartebereich der Ausgabe und am Aushang auf Augenhöhe der Schüler aus.

Teilhabe der Lehrer

- Ein festes Lehrerteam übernimmt die Aufsicht in der Mensa.
- Lehrer nehmen gemeinsam mit Schülern am Essen teil, das schafft Vertrauen, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und erhöht die Akzeptanz der Mensa.
- Ältere Schüler haben eher das Bedürfnis nach Freiräumen und möchten sich auch mal ungestört unterhalten.



Weiterführende Informationen

„Praxisheft Mahlzeit! Die Gestaltung der Mittagsverpflegung im Ganztage“ finden Sie bei „Materialien“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Artikel zu „Rolle der Lehrer in der Mensa“ finden Sie bei „Gut zu wissen“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Mittags- verpflegung



Der Schulalltag erfordert hohe Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung. Essen die Schüler mittags in der Schule, sollte das Speisenangebot so gestaltet sein, dass sie – egal für welches Essen sie sich entscheiden – eine geeignete Wahl treffen.

Allgemeine Tipps zur Speisenplanung

- Nutzen Sie den „Online-Speisenplancheck Schule + Essen = Note 1“ der DGE oder den „Speiseplan-Check Mittagsverpflegung“ der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern als Planungshilfe. Nehmen Sie die „nährstoffoptimierten Wochenspeisepläne“ der DGE als Anregung.
- Stellen Sie sicher, dass der Menüzyklus mindestens 4 Wochen umfasst.
- Lassen Sie den Speiseplan rotieren: Wenn der Menüzyklus von vorne beginnt, wird der Speiseplan um einen Tag verschoben. So wiederholt sich nicht immer an denselben Wochentagen dasselbe Essen.
- Bieten Sie aus religiösen Gründen eine Alternative zu Schweinefleisch an.
- Legen Sie den Anteil an Lebensmitteln in Bio-Qualität und aus regionalem, saisonalem Anbau fest.
- Bieten Sie frische Ware im Wechsel mit Tiefkühlware an.
- Beachten Sie eine Abwechslung bei den Stärkekomponenten; bieten Sie Kartoffeln, Reis und sonstige Getreideprodukte, wie z. B. Nudeln, Bulgur oder Couscous, in verschiedenen Zubereitungsarten an.

- Wiederholen Sie bereits erprobte Speisepläne und passen Sie diese saisonal an.
- Bieten Sie alters- und gendergerechte Angebote und Portionsgrößen an; machen Sie Fleischkomponenten beliebig wählbar (Hintergrund: Geschlechtsspezifische Speisevorlieben Mädchen/Jungen).
- Ermitteln Sie unbeliebte Gerichte, z. B. durch Abfallmengen, und ändern Sie die Rezeptur oder bieten Sie diese nicht mehr an.
- Verbieten Sie den Verkauf von Süßigkeiten während des Mittagessens.
- Schaffen Sie eine übersichtliche Bestellsituation; z. B. durch Ampelfarben ist erkennbar, welches Gericht jederzeit verfügbar ist, welches am Tag selbst noch bestellt werden kann und welches vorbestellt werden muss.
- Ermöglichen Sie einen Nachschlag.
- Bieten Sie den spontanen Essensgästen die Salat-/Snackbar als Möglichkeit an.
- Bieten Sie ein Essen ohne Vorbestellung zu einem leicht erhöhten Preis an.

Auch zu viel Auswahl kann zu Problemen führen, z. B. lange Warteschlangen aufgrund von Entscheidungsproblemen. Sind die Essensmengen nur schwer kalkulierbar, besteht zudem die Gefahr von Lebensmittelverschwendung.

Bewährt hat sich hier bei vielen Coaching-Schulen Folgendes:

- Stellen Sie das Angebot mehrerer Menülinien übersichtlich dar.
- Platzieren Sie das gesundheitsfördernde und nachhaltige Angebot auf dem Speiseplan an erster Stelle und heben es farblich oder durch ein Symbol besonders hervor.



Speisenzubereitung

- Werten Sie Speisen mit Kräutern und Gewürzen auf.
- Setzen Sie Jodsalz sparsam ein.
- Verwenden Sie Rapsöl als Standardöl.

Rezepte

Sammeln Sie neue Ideen und probieren Sie diese aus, z. B.:

- Aus der „Schule + Essen = Note 1 – Rezeptdatenbank“ der DGE, dort finden Sie auch kindgerechte Fischrezepte, vegetarische und internationale Rezepte.
- Aus der „Rezeptkartensammlung: Sehen, riechen, schmecken – Lieblingsessen entdecken“ der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern.
- Erfragen Sie internationale Rezepte bei Eltern mit anderen Nationalitäten.

Snackangebote/Schülerunternehmen

Für viele Jugendliche aus den oberen Klassen gilt ein Besuch in der Mensa als „uncool“. Eine Möglichkeit, auch diese Gruppe als Kunden zu halten bzw. neu zu gewinnen, sind Snacks. Snacks sind kleine Gerichte, die den ganzen Tag über, z. B. im Bistro, in der Cafeteria, am Kiosk oder in der Mensa, angeboten werden.

- Snacks können als Alternative angeboten werden.
- Snacks können vor Ort verzehrt werden.
- Snacks können als to-go- bzw. Take-away-Angebote zur Verfügung stehen.

Ideen zur praktischen Umsetzung

- Füllen Sie Wraps mit zahlreichen Varianten. Ob kalt oder warm, vegetarisch, mit Fleisch, Fisch oder länderspezifisch können Sie sie schnell herstellen. Bewährt hat sich die Zugabe von Rohkost wie Salat, Tomaten, Radieschen, Paprika oder Gurke. Alternativ können sie auch einen dünn gebackenen Pfannkuchen, idealerweise aus Vollkornmehl, befüllen.
- Bieten Sie ein variantenreiches Salat- oder Rohkostangebot an, z. B. als Gemüsesticks. Dies wird von Jugendlichen gerne angenommen.
- Servieren Sie warme Nudelgerichte. Diese eignen sich zur Mitnahme und zum Essen außerhalb der Mensa.
- Bieten Sie Obst als Stückware oder als Obstsalat zum Mitnehmen an.
- Viele Angebote im to-go-Bereich benötigen jedoch eine zusätzliche Verpackung. Bevorzugen Sie Mehrwegsysteme zur Vermeidung von Kunststoffabfällen, z. B. über ein Pfandsystem für Geschirr aus Porzellan oder bruchsicherem Kunststoff. Oder die Schüler bringen ihre Brotzeitbox selbst mit und bekommen dafür einen Rabatt.

Weiterführende Informationen

Artikel zu „**Food-to-go in der Schulmensa**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Broschüre „**Snacks an weiterführenden Schulen**“ der DGE unter www.schuleplusesessen.de.



Gestaltung eines gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Speiseplans

Weniger Fleischgerichte

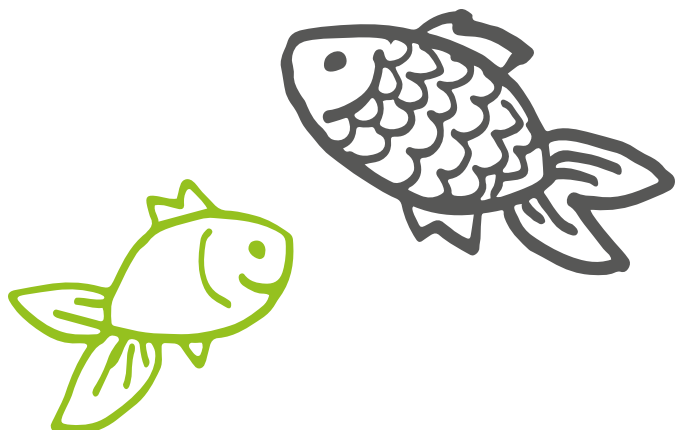
Mindestens 2 x bis maximal 4 x in 20 Verpflegungstagen, davon die Hälfte mageres Muskelfleisch:

- Beachten Sie ein Gleichgewicht zwischen Gerichten aus magerem Muskelfleisch (z. B. Hähnchen- und Putenbrust, Rücken, Keule oder Schulter von Schwein und Rind) und Fleischerzeugnissen (z. B. Hackfleisch, Wurstwaren).
- Bereiten Sie Eintöpfe und Aufläufe ohne Fleisch bzw. Fleischerzeugnisse zu, z. B. vegetarischer Linseneintopf, Kartoffel-Gemüseeeintopf.
- Reduzieren Sie die Fleischmenge in den Gerichten schrittweise und bieten Sie diese dann komplett vegetarisch an.
- Bieten Sie besonders beliebte Gerichte vegetarisch an, z. B.:
 - Vegetarische Gemüselasagne
 - Spaghetti mit vegetarischer Bolognese
 - Chili con Carne als Chili sin Carne
- Bereiten Sie statt Fleischpflanzerl pflanzliche Alternativen zu, z. B.:
 - Hülsenfrüchtebratlinge, Falafel
 - Getreidebratlinge, z. B. Grünkernbratling
 - Kartoffel-Gemüse-Puffer

Einführung von Fischgerichten

4 x in 20 Verpflegungstagen, davon mindestens 2 x fettreicher Fisch:

- Gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren sind z. B. Lachs, Hering, Makrele, Forelle.
- Seefisch ist zudem eine gute Jodquelle.
- Wählen Sie grätenarme oder -freie Sorten aus, z. B. Scholle.
- Bieten Sie Fischpflanzerl an, z. B. selbst hergestellt mit Haferflocken für eine bessere Konsistenz.
- Kombinieren Sie Fisch mit Beliebttem, z. B. in Tomatensoße, mit Lieblingsnudeln, im Auflauf oder in der Lasagne.
- Bereiten Sie Fisch als Spieße mit buntem Gemüse oder im Sesammantel zu.





Mehr vegetarische Gerichte

- Verwenden Sie weniger bekannte Lebensmittel, z. B.:
 - Quinoa, Couscous und Bulgur für Pfannengerichte, als Salat oder Beilage
 - Buchweizen als Grütze oder Graupen für Suppen, Fladen
 - Grünkern und Hirse als Bratlinge mit Karotten, Zwiebeln und Lauch
- Verzichten Sie auf hoch verarbeitete Produkte wie Frischkäsekartoffeltaschen oder Fleischerersatzprodukte aus Soja.
- Prüfen Sie typische Fleischgerichte und tauschen Sie diese durch vegetarische Varianten aus.
- Erfragen Sie vegetarische Rezepte bei den Schülern.

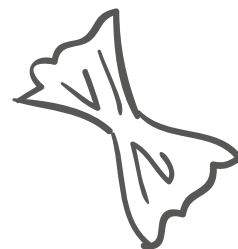
Weniger süße Hauptgerichte

Maximal 2 x in 20 Verpflegungstagen:

- Verteilen Sie süße Hauptgerichte über einen längeren Zeitraum.
- Bieten Sie Salat, Rohkost oder Gemüsesuppe als Vorspeise an.

Weniger Convenience-Produkte

- Achten Sie auf den Verarbeitungsgrad der Produkte, bieten Sie z. B. statt Tortellini klassische Nudeln an.
- Führen Sie selbst hergestellte Gerichte statt hoch verarbeitete Produkte ein, ersetzen Sie z. B. fertige Bratlinge durch selbst hergestellte Grünkernbratlinge mit Lauch und Karotten.

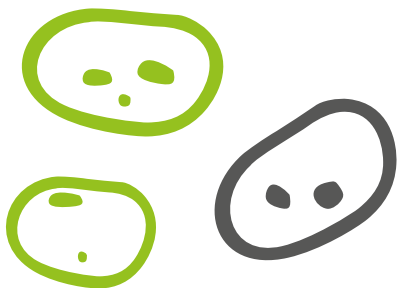




Mehr frische Kartoffeln

Maximal 4 x Kartoffelerzeugnisse in 20 Verpflegungstagen:

- Kartoffelerzeugnisse sind z. B. Kroketten, Pommes frites, Wedges.
- Ersetzen Sie Kartoffelerzeugnisse durch frische Kartoffeln, bieten Sie z. B. Kartoffeln als Pellkartoffeln oder Ofenkartoffeln mit Kräuterquark-Dip an.
- Machen Sie einen Thementag/eine Themenwoche zur Kartoffel, z. B. Kartoffelernte, Kartoffel-druck.
- Erfragen Sie Lieblings-Kartoffelrezepte bei den Schülern.
- Bestimmen Sie „Pommes-freie“ Tage und lassen Sie diese rotieren.



Weniger panierte und frittierte Gerichte

Maximal 4 x in 20 Verpflegungstagen:

- Beschränken Sie diese Gerichte auf Festtage wie Fasching, Verabschiedung der Abschlussklasse, Halloween.
- Bieten Sie Fisch und Fleisch als Naturvariante, in Gemüsesoße oder mit Gemüse-Käse-Kruste an statt als paniertes oder frittiertes Gericht.
- Bereiten Sie Wedges oder Süßkartoffelpommes als selbst hergestellte Ofenkartoffeln zu.

Einführung von Vollkornprodukten

Mindestens 4 x in 20 Verpflegungstagen:

- Bieten Sie Vollkornbrot, -baguette oder -semmel zu Eintöpfen an.
- Verarbeiten Sie Vollkornmehle halb und halb mit hellen Mehlen (Weizen: Type 405, Dinkel: Type 630), erhöhen Sie das Verhältnis nach und nach.
- Mischen Sie Vollkornnudeln mit hellen Nudeln, erhöhen Sie das Verhältnis nach und nach.
- Verarbeiten Sie Vollkornnudeln und -reis bzw. Naturreis in Aufläufen, Pfannengerichten oder Suppen.
- Bereiten Sie Bratlinge mit geschrotetem Grünkern oder Haferflocken zu.

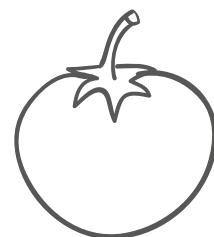
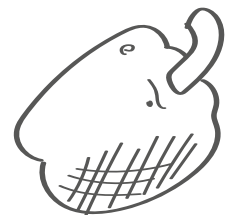


Mehr Gemüse und Salat

Täglich, davon mindestens 8 x als Rohkost in 20 Verpflegungstagen:

- Bieten Sie bei süßen Hauptgerichten Salat, Rohkost oder Gemüsesuppe als Vorspeise an.
- Stellen Sie rohe Gemüsesticks mit Quark-Dip zur Verfügung.
- Setzen Sie saisonales, biologisches und regionales Gemüse ein.
- Stellen Sie Salatschalen direkt auf den Tisch.
- Erhöhen Sie den Gemüseanteil in den Mahlzeiten:
 - Werten Sie Soßen mit Gemüse auf, bevorzugen Sie z. B. statt eines Rahmschnitzels ein Schnitzel mit Paprikasoße.
 - Bieten Sie Gemüsesoße und Salat zum Hauptgericht an.
 - Ersetzen Sie stärkehaltige Suppen, z. B. Nudelsuppen, durch Gemüsesuppen.
 - Mischen Sie Gemüse unter Aufläufe und Pfannengerichte.

- Verarbeiten Sie Gemüse gelegentlich in Smoothies.
- Ermöglichen Sie die Selbstbedienung an einer Salatbar und bieten Sie eine Auswahl an verschiedenen Salaten und Dressings an.
- Stellen Sie Salatsoßen selber her.
- Verfeinern Sie Salate und Gemüsegerichte mit gerösteten Nüssen und Samen.
- Führen Sie einen „Salat des Tages“ mit variierenden Zutaten wie Ei oder Käse ein.





Einführung von Hülsenfrüchten

Mindestens 4 x Hülsenfrüchte in 20 Verpflegungstagen:

- Werten Sie Gerichte mit Hülsenfrüchten durch Kräuter oder Gemüsegewürfel optisch auf.
- Mischen Sie Hülsenfrüchte zunächst mit Fleischgerichten, erhöhen Sie dann langsam die Menge an Hülsenfrüchten, z. B. bei Chili con Carne.
- Pürieren Sie Hülsenfrüchte und mischen Sie diese Gemüsesuppen bei.
- Führen Sie eine orientalische Themenwoche durch, z. B. mit Falafel, Rohkost mit Hummus-Dip.



Mehr Obst

Mindestens 8 x in 20 Verpflegungstagen, davon mindestens 4 x als Stückobst:

- Bieten Sie neben Stückobst auch Obstsalat oder Obstspieße an.
- Eine handvoll Nüsse oder Ölsaaten können eine Portion Obst am Tag ersetzen.
- Setzen Sie saisonales, biologisches und regionales Obst als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit ein.
- Kombinieren Sie frisches oder tiefgekühltes Obst (ohne Zuckerzusatz) mit einem Milchprodukt.
- Bereiten Sie gelegentlich frisch gepresste Obst-säfte und selbst gemachte Smoothies zu.
- Bieten Sie selbst hergestelltes Fruchtmus oder Fruchtsoßen zu Süßspeisen oder Milchprodukten an. Stellen Sie Fruchtmuse und -soßen nur mit durcherhitzten Tiefkühlbeeren her!
- Mischen Sie Früchtejoghurts selber, z. B. Naturjoghurt mit frischen Beeren, ungesalzene Nüssen oder Ölsaaten.
- Dekorieren Sie grüne Salate mit frischem Obst.





Mehr Milch und Milchprodukte

Mindestens 8 x in 20 Verpflegungstagen:

- Verarbeiten Sie Milch und Milchprodukte in Aufläufen, Dressings, Dips, Suppen und Soßen.
- Bieten Sie selbst hergestellte Desserts wie Joghurt- oder Quarkspeisen an.

Ideen zur praktischen Umsetzung

- Führen Sie Werbeaktionen für neue Produkte durch, beispielsweise fettärmer, zuckerreduziert etc.
- Nehmen Sie Wunschessen bzw. wöchentliches Aktionsessen in den Speiseplan auf.
- Entwickeln Sie mithilfe des „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen“ und der „Bayerischen Leitlinien Schulverpflegung“ einen eigenen Schulstandard, auch für das Frühstück und Zwischenverpflegungsangebot.



Weiterführende Informationen

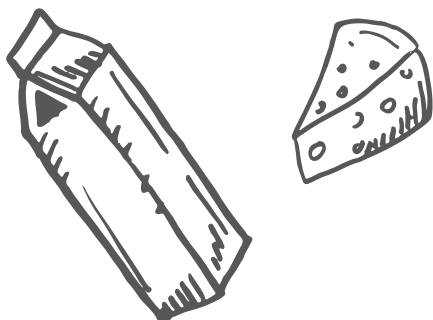
Mehrere Artikel zu „**Speisenangebot**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

„**Speiseplan-Check Mittagsverpflegung**“ der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern finden Sie bei „**Materialien**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

„**Nährstoffoptimierte Wochenspeisepläne**“ der DGE unter www.schuleplusessen.de.

„**Schule + Essen = Note 1 – Rezeptdatenbank**“ der DGE unter www.schuleplusessen.de.

„**Rezeptkartensammlung: Sehen, riechen, schmecken – Lieblingsessen entdecken**“ finden Sie bei „**Materialien**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.



Frühstück und Zwischenverpflegung



Ob von der Schule angeboten oder von zu Hause mitgebracht, Frühstück und Zwischenverpflegung bieten vielfältige Möglichkeiten, den Schülern eine gesundheitsförderliche, nachhaltige und abwechslungsreiche Ernährung näherzubringen.

Folgende Tipps haben sich in der Praxis bewährt:

Förderprojekte nutzen

- Organisieren Sie ein „Schülerunternehmen: Essen, was uns schmeckt!“
- Nutzen Sie das „EU-Schulprogramm“ für den Bezug von frischem, saisonalem, biologischem und regionalem Obst, Gemüse, Milch und ausgewählten Milchprodukten.

Verbindliche Vereinbarungen festlegen

- Verankern Sie die Gestaltung des Pausenangebots im Verpflegungskonzept und verweisen Sie darauf.
- Legen Sie den Anteil an Lebensmitteln in Bio-Qualität und aus regionalem, saisonalem Anbau fest.
- Bestimmen Sie den Vollkorn- und Mehrkornanteil des Angebots.
- Legen Sie den Fettgehalt der Lebensmittel fest, z. B. bei Wurstangeboten, Milch und Milchprodukten bzw. das Angebot an fettarmen Alternativen wie Putenwurst.
- Vereinbaren Sie klare Richtlinien zu Süßigkeiten, Energy Drinks und der Brotzeitbox bzw. reduzieren Sie den Anteil süßer Gebäckteile, Kuchen und Süßigkeiten.
- Halten Sie das tägliche Obst- und Gemüseangebot schriftlich fest.
- Reduzieren Sie die warmen Wurstangebote.
- Setzen Sie Produkte aus fairem Handel ein.

Einbezug der Schulfamilie

- Legen Sie gemeinsam mit dem Schulforum/Elternbeirat in Grundschulen und dem Essensgremium die Angebotsauswahl fest.
- Halten Sie Vereinbarungen zum Pausenangebot schriftlich mit dem Anbieter fest (Erstellung einer Leistungsbeschreibung).
- Stimmen Sie das Angebot der Schülerfirmen, Speisenangebot der Mittagsverpflegung und Speisenangebot der Zwischenverpflegung miteinander ab.
- Lassen Sie die Beteiligten der Zwischenverpflegung wie Schülerfirmen zu bestimmten Themen schulen, z. B. Lebensmittelhygiene.
- Befragen Sie regelmäßig Schüler und Eltern zur Zwischenverpflegung.
- Lassen Sie die Schüler die Pausensnacks entwickeln und bewerben, z. B. durch Plakate, Durchsagen etc.
- Informieren Sie regelmäßig die Eltern und lassen Sie diese beim Schulfrühstück mithelfen.
- Durch Verkostungen können Sie sich Rückmeldungen zum Angebot einholen, z. B. Schülervertreter beurteilen Frühstücksangebot durch gemeinsame Frühstückstests.
- Führen Sie Ordnungsdienste bzw. eine Aufsicht beim Pausenkiosk ein.



Gestaltung des Angebots

- Präsentieren Sie Pausenangebote attraktiv, z. B. durch Garnituren und mundgerechte Häppchen.
- Wählen Sie eine ressourcenschonende Verpackung, um Müll zu vermeiden, z. B. Mehrweggeschirr gegen Pfand.
- Regeln Sie die Automatenbestückung neu, z. B. „Süßigkeitenquote“, Reduzierung von Softdrinks, zusätzlicher Milchautomat.
- Führen Sie feste Tage ohne Süßigkeiten ein.
- Führen Sie attraktive Kombiangebote ein, z. B. Snack + Getränk, Müsli + Tee.
- Bieten Sie gesundheitsförderliche Snacks mit Zusatznutzen an, z. B. Belohnungssystem, Stempelsystem.
- Verwenden Sie saisonales, biologisches und regionales Obst und Gemüse.
- Bringen Sie neue Rezepte ein und erproben Sie verschiedene Zubereitungsformen, z. B. Obstsalat, Obststücke, Joghurt mit Früchten, Smoothies usw.
- Ermöglichen Sie Salate und Suppen als Mittagsnacks auf Vorbestellung.
- Optimieren Sie die Öffnungszeiten der Zwischenverpflegung: Führen Sie zusätzliche Zeiten für den Pausenverkauf ein, die nicht in Konkurrenz zum Mittagessen in der Mensa stehen.
- Bieten Sie ungesalzene Nüsse oder Samen als Ersatz für pikante Snacks an.
- Platzieren Sie gesunde Alternativen auf Augenhöhe oder bei der Ausgabe ganz vorne.

Ausstattung

- Statten Sie Schülercafés und Bistrobereiche jugendgerecht aus.
- Schaffen Sie Akustik-Elemente an, um Lärm zu reduzieren, z. B. Raumteiler, Deckenplatten.
- Beziehen Sie Schüler in die Gestaltung mit ein, z. B. Bilder, Dekoration usw.



Weiterführende Informationen

Informationen zum „**EU-Schulprogramm**“ und „**Schülerunternehmen**“ finden Sie bei „**Förderprogramme**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Artikel zu „**Optimale Zwischenverpflegung in der Schule**“ und „**Frühstückspause in der Schule**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Broschüre „**Snacks an weiterführenden Schulen**“ der DGE unter www.schuleplussessen.de.

Getränke- angebot



Grundschul Kinder sollten etwa 1 Liter pro Tag trinken, Schüler und Schülerinnen der Sekundarstufe etwa 1,5 Liter pro Tag. Ausreichendes und richtiges Trinken löscht nicht nur den Durst, sondern verbessert auch die geistige Leistungsfähigkeit. Schülern sollten vor allem während des Mittagessens Wasser und ungesüßte Tees angeboten werden.

Folgende Veränderungen versprechen Erfolg:

- Stellen Sie Getränke in Karaffen bereit, z. B. Trinkwasser aus der Leitung, stilles Mineralwasser oder mit wenig Kohlensäure, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.
- Vermeiden Sie Stehzeiten von Getränken über 4 Stunden.
- Richten Sie Trinkwasser in Karaffen optisch und geschmacklich her, z. B. durch Minze, Zitronen- und Orangenscheiben.
- Verzichten Sie auf Süßungsmittel, Zuckerzusatz und Aromastoffe, z. B. aromatisierter Erdbeertee und gezuckerter Instant-Tee.
- Bieten Sie in Wintermonaten warmen, ungesüßten Tee in Thermobehältern an.
- Variieren Sie die Teesorten, beziehen Sie Schüler beim Angebot mit ein.
- Verbieten Sie mitgebrachte Getränke in der Mensa.
- Reduzieren Sie eigene Konkurrenzangebote, z. B. Getränkeautomaten, bzw. stellen Sie diese nicht in der Mensa auf.
- Achten Sie auf ein einheitliches, gesundheitsförderliches Angebot bei allen Getränkeautomaten im Schulgebäude.

- Bieten Sie einmal in der Woche selbst gemachte Fruchtcocktails an, z. B. Säfte anstelle von Desserts.
- Installieren Sie Trinkbrunnen bzw. Trinkwasserschankanlagen.
- Ermöglichen Sie den Erwerb von passenden Trinkflaschen in der Schule, stellen Sie Gläser und Karaffen bereit.

Weiterführende Informationen

Artikel zu „**Empfehlenswerte Durstlöscher in Kita und Schule**“ und „**Wasserspender**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.



Lebensmittel- qualität



Eine qualitätsorientierte Verpflegung berücksichtigt auch den Nachhaltigkeitsaspekt. Nachhaltige Verpflegung stärkt die heimische Ernährungs- und Landwirtschaft. Sie schließt die Aspekte regional, saisonal, biologisch, fairer Handel und Tierwohl ein.

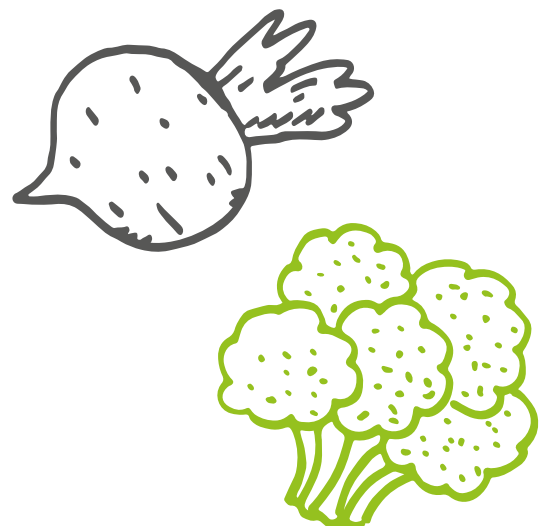
Verankerung im Verpflegungsleit- bild

- Holen Sie von Anfang an alle Verantwortlichen ins Boot und motivieren Sie sie für die gemeinsamen Veränderungen.
- Legen Sie den Anteil an Lebensmitteln aus saisonalem und regionalem Anteil in Bio-Qualität fest. Es hat sich bewährt, dies möglichst für eine komplette Produktgruppe festzulegen, z. B. Kartoffeln, Backwaren, Milchprodukte, Gemüse oder Obst.
- Führen Sie eine Bestandsaufnahme durch und entscheiden Sie, welche Produktumstellungen realisierbar sind.

- Nutzen Sie Vernetzungsportale wie „RegioVerpflegung“ oder „Regionales Bayern“, um Erzeuger und Lieferanten zu finden. Schauen Sie aber auch in Ihrem direkten Umfeld, z. B. beim Kartoffelbauer nebenan, oder fragen Sie Schüler und Eltern nach Tipps.
- Bilden Sie Einkaufsgemeinschaften mit benachbarten Einrichtungen. Durch höhere Abnahmemengen können Sie vielleicht Rabatte aushandeln.
- Anhand von Qualitäts- und Herkunftssiegeln oder der Angabe des Herkunftsortes auf dem Lieferschein können Sie die Qualität der Lebensmittel überprüfen. Sind Sie unsicher, fragen Sie aktiv bei Erzeugern oder Lieferanten nach.
- Setzen Sie biologische und regionale Produkte sowie Obst und Gemüse nach Saison ein. Saisonales Obst und Gemüse ist meist günstiger als nicht-saisonale Ware von weit her, die zudem lange Transportwege aufweist.

Speisenplanung

- Der Einsatz saisonaler, biologischer und regionaler Produkte muss sich nicht nur auf die Mittagsverpflegung beschränken. Auch das Frühstück und die Zwischenverpflegung bieten hierfür gute Einsatzmöglichkeiten.
- Stellen Sie die Speisepläne Schritt für Schritt um. So vermeiden Sie zu große Veränderungen. Verwenden Sie weniger Fleisch und Fleischerezeugnisse, so können Sie die Umstellung auf Bio-Qualität wirtschaftlich leichter umsetzen. Beziehen Sie zudem die Schüler in die Speisenplanung mit ein.





Tue Gutes und rede darüber

- Beziehen Sie die Schüler mit ein und machen Sie Bio-Qualität und Regionalität für sie erlebbar. Durch Besuche von landwirtschaftlichen Betrieben lernen die Schüler die Erzeuger kennen und sehen, wo z. B. Milch oder Gemüse herkommen. Das erhöht die Akzeptanz.
- Innerhalb von Aktionstagen oder -wochen können Sie saisonale, biologische und regionale Themen aufgreifen und das saisonale, biologische und regionale Konzept nach außen präsentieren.
- Nutzen Sie Kostproben, Infotafeln usw., um die Verwendung saisonaler, biologischer und regionaler Produkte zu kommunizieren. Kennzeichnen Sie saisonale, biologische und regionale Gerichte im Speiseplan, z. B. durch farbliches Hervorheben, um darauf aufmerksam zu machen.

Ideen zur praktischen Umsetzung

- Verwenden Sie als Neueinsteiger in der Bio-Verpflegung mindestens 10 bis 20 Prozent der Gesamtlebensmittelkosten für Bio-Produkte. Gut geeignete Produkte für den Anfang der Umstellung auf Bio-Qualität sind z. B. Mehl, Kartoffeln, Nudeln, Reis und andere Trockenprodukte. In einem nächsten Schritt können dann Obst und Gemüse in Bio-Qualität vermehrt eingesetzt werden.
- Beispiele aus der Praxis zeigen, dass bis zu 100 Prozent Bio-Qualität in Schulküchen machbar sind.
- Ein Anteil regionaler Lebensmittel von bis zu 40 Prozent an den Gesamtlebensmittelkosten erscheint praktikabel.



Weiterführende Informationen

„Bayerische Leitlinien Schulverpflegung“ finden Sie bei „Materialien“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Wegweiser für die „Vergabe von Verpflegungsleistungen – Qualitätsstandards verankern“ finden Sie bei „Materialien“ unter www.kern.bayern.de.

Wegweiser Gemeinschaftsverpflegung „Bayerischer Saisonkalender“ finden Sie bei „Materialien“ unter www.kern.bayern.de.

Vernetzungsportal „RegioVerpflegung“ finden Sie unter www.regio-verpflegung.de.

Vernetzungsportal „Regionales Bayern“ finden Sie unter www.regionales-bayern.de.

Mehrere Artikel zu „Nachhaltigkeit“ finden Sie bei „Gut zu wissen“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Rahmen- bedingungen

Neben einem optimal gestalteten Speiseplan haben die Rahmenbedingungen einen maßgeblichen Einfluss auf die Zufriedenheit aller an der Verpflegung Beteiligten. Klare Absprachen innerhalb des Personals, eine ansprechende räumliche Gestaltung und ausreichend Zeit für die Mittagsmahlzeit sind vielversprechende Praxistipps, damit alle sich wohlfühlen und gerne in der Schule essen.

Personal

Zur Akzeptanz der Schulverpflegung gehören nicht nur geschmackvolles Essen und Raumgestaltung, sondern auch freundliches und kompetentes Küchen- und Ausgabepersonal. Klare Absprachen, angemessene Kommunikation, respektvoller Umgang mit den Schülern und die Berücksichtigung individueller Vorlieben – das Personal kann entscheidend dazu beitragen, dass sich Schüler in der Mensa wohlfühlen und die Mensa gerne nutzen.

- Legen Sie klare Zuständigkeiten und genaue Tätigkeitsbeschreibungen fest, diese erleichtern die Arbeit.
- Ermöglichen Sie einen Erfahrungsaustausch:
 - Ausgabepersonal nimmt an „RegioTreffe“ und „Fachtagungen“ der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern teil.
 - Besichtigen Sie eine Ausgabesituation an anderen Schulen.
 - Ausgabepersonal und pädagogisches Betreuungspersonal besprechen regelmäßig den Ablauf der Mittagspause.
 - Initiieren Sie einen Runden Tisch bzw. ein Essensgremium.

- Ermöglichen Sie Personalschulungen, z. B. zu:
 - Richtigem und zeitsparendem Umgang mit Großküchengeräten
 - Geschmackvoller und fettarmer Zubereitung von Speisen
 - Hygieneregeln
 - Kennzeichnung von Zusatzstoffen und Allergenen
 - Kundenorientierter Essensausgabe
- Erarbeiten Sie gemeinsame Regeln zu:
 - Portionsgrößen und gegebenenfalls der Vorgehensweise bei einem Nachschlag
 - Umgang mit Sonderwünschen, z. B. bei Allergien, Unverträglichkeiten

Räume

Speiseraumgestaltung

- Lockern Sie die Tischordnung: Führen Sie Bistro- oder Stehtische ein, probieren Sie neue Stühle oder Sitzbänke aus, ordnen Sie Tischgruppen an.
- Gestalten Sie die Sitzbereiche für die verschiedenen Bedürfnisse und Altersklassen der Schüler:
 - Für ältere Schüler: Loungebereich, Loungesessel, Stehtische
 - Für jüngere Schüler: Passende Stuhlhöhe für Grundschüler, Tischgruppen
- Führen Sie einen Stammtisch für ältere Schüler ein.
- Führen Sie einen Lehrertisch/Lehrerstammtisch ein.
- Erweitern Sie die Ausstattung: Schaffen Sie eine Garderobe, Taschenregale oder Schließfächer an.



- Führen Sie eine Bestuhlung und Bedachung der Außenterrasse ein.
- Hängen Sie einen Stellplan gut sichtbar auf, für den Fall, dass der Speiseraum für zusätzliche Veranstaltungen genutzt wird.

„Auflockerung“/Sichtschutz

- Stellen Sie Blumenkübel auf.
- Errichten Sie eine Kaffee-Ecke für ältere Schüler und Lehrer.
- Stellen Sie Raumteiler auf, gegebenenfalls mobil; lassen Sie die Raumteiler durch die Schüler künstlerisch gestalten, z. B. ein gespanntes Seil in ca. 2 – 2,5 m Höhe mit wechselnden Bildern dekoriert oder ein Bücherregal.
- Bieten Sie eine Couch als Rückzugsbereich oder einen Loungebereich durch Couchelemente an.
- Stellen Sie Bartische im vorderen Bereich der Mensa auf.
- Nehmen Sie eine räumliche Trennung von Ess- und Hausaufgabenbereich vor.

Lärmreduzierung

- Führen Sie Lärmmessungen über z. B. Lärmampel oder App durch.
- Befestigen Sie Stuhlgleiter.
- Stellen Sie einen lärm-dämmenden Sichtschutz auf, z. B. Raumteiler.
- Befestigen Sie schalldämmende Platten an den Wänden, der Decke und/oder den Tischunterseiten.
- Hängen Sie Akustikbilder auf.
- Lassen Sie einen CD-Spieler an einzelnen Tagen mit leiser Hintergrundmusik bzw. Wunschmusik der Schüler laufen.

- Bieten Sie eine Garderobe und genügend Stauraum an.
- Richten Sie einen Ruheraum ein.

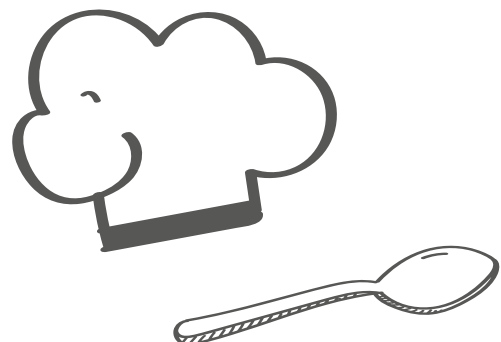
Um nachhaltig Lärm und Lautstärke zu reduzieren, bedarf es konkreter Raumkonzepte. Hierzu kann Ihnen ein Akustikbüro Hilfestellungen geben.

Essgeschirr

- Bieten Sie eine ausreichende Menge an.
- Setzen Sie farbige Akzente.
- Bringen Sie Wandborde für Gläser an.

Essensausgabe

- Beschaffen Sie Tablettts.
- Platzieren Sie Besteck und Tablettts günstig.
- Stellen Sie zusätzliche Speise- bzw. Servierwagen auf.
- Bieten Sie Getränke an einer eigenen Theke an.
- Führen Sie getrennte Ausgabestellen für das warme Mittagsangebot und den Snackverkauf ein.
- Achten Sie auf kreuzungsfreie Wege.





Küche/Ausgabe

- Richten Sie eine Salatbar ein.
- Optimieren Sie die Ausstattung mit Arbeitsgeräten und -geschirr.
- Nutzen Sie einen gewerblichen Geschirrspüler.
- Realisieren Sie eine professionelle Ausgabe.
- Nutzen Sie einen Ausgabewagen mit beheiztem Unterbau.
- Schaffen Sie sich einen Kombidämpfer an.
- Schaffen Sie sich einen zusätzlichen Kühlschrank an.

Dekoration

- Gestalten Sie die Räumlichkeiten nach den Jahreszeiten.
- Nutzen Sie die Mensa als Galerie der Kunst- oder Foto-AG.
- Erarbeiten Sie das Farb- und Lichtkonzept gegebenenfalls mit einer Architektin aus dem Kreis der Eltern.
- Nutzen Sie folgende Möglichkeiten zur Dekoration: Verwenden Sie Tischsets, Tischdekorationen, bunte Servietten, Pflanzen, Wandtattoos oder Wandteppiche, Fensterbilder und Vorhänge.

Abfall

- Schaffen Sie einen Wagen für schmutziges Geschirr an.
- Stellen Sie Reinigungsutensilien bereit.
- Stellen Sie Abfall- und Mülltrennungsbehälter auf und platzieren Sie diese günstig bei der Geschirrrückgabe.

Ideen zur praktischen Umsetzung

Beziehen Sie Sachaufwandsträger, Speisenanbieter und Küchenpersonal, Schulleitung, Schüler und Lehrer frühzeitig in die Planungen mit ein.





Bestell- und Abrechnungssysteme

Bestellung und Abrechnung der Mittagsverpflegung sind z. T. sehr aufwendig und zeitintensiv. Nicht immer können Schulen dafür auf ein EDV-System zurückgreifen.

Bestellung und Abrechnung ohne EDV-System

- Geben Sie einfache, klare Informationen an Schüler und Eltern in schriftlicher Form weiter (Bestelleitfaden).
- Stellen Sie das Bestell- und Abrechnungsverfahren bereits beim Informationse Elternabend vor.
- Legen Sie feste Monatsraten/-pauschalen für das Mittagessen fest und buchen Sie diese z. B. auf 10 Monate im Jahr verteilt ab.
- Bieten Sie Rückerstattungen nur nach einer bestimmten, festgelegten Anzahl von Krankheitstagen (eventuell mit Attest) an.

Ausgabesituation für vorbestellte Essen vereinfachen

- Bewerben Sie die Vorbestellung und ermöglichen Sie diese ohne großen Aufwand, hängen Sie die Speisepläne rechtzeitig aus bzw. stellen Sie sie auf die Homepage.
- Führen Sie Vergünstigungen für Vorbesteller ein.
- Führen Sie getrennte Ausgabestellen für das warme Mittagsangebot und den Snackverkauf ein.
- Bieten Sie Bestellmöglichkeiten bzw. „Abo-Essen“ z. B. nur für 2 feste Tage in der Woche an.

Schnelles und einfaches Bezahlen ermöglichen

- Begleichen Sie das Mittagessen mit vorverkauften Zehner- oder Fünferkarten.
- Bieten Sie verschiedene Snacks zu gleichen Preisen an und geben Sie für diese Zehner- oder Fünferkarten aus.

Bestellung und Abrechnung mit EDV-System

- Lassen Sie die AG Informatik eine Exceltabelle zum leichteren Abrechnen der Mittagessen erarbeiten.
- Lassen Sie die AG Informatik eine Bestellmöglichkeit über das Internet erarbeiten.
- Führen Sie ein professionelles Abrechnungssystem ein.

EDV-basierte Bestell- und Abrechnungssysteme können Ihren Arbeitsaufwand langfristig reduzieren.

Sponsoring und Fundraising

Zusätzlich akquirierte Gelder schaffen Freiräume, um die Schulverpflegung aufzuwerten und neue Akzente zu setzen.

Die Erfahrung zeigt, Gelder lassen sich leichter für konkrete Projekte gewinnen, z. B. für die Verschönerung der Mensa oder die Anschaffung einer Salatbar.

Ideen zur praktischen Umsetzung

- Bitten Sie ortsansässige Firmen um Lebensmittelspenden oder vergünstigte Lebensmittel.
- Erstellen Sie einen Sponsorenbrief für die Mensaneugestaltung und schicken Sie diesen an mögliche Sponsoren.



- Lassen Sie den Trinkbrunnen und dessen Wartung durch Sponsoring finanzieren, bitten Sie örtliche Firmen und die Elternvertretung um Unterstützung.
- Nehmen Sie staatliche Förderprojekte in Anspruch. Informationen hierzu finden Sie bei „Förderprogramme“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Zeit

- Planen Sie feste Essenszeiten und ausreichend Zeit für die Mittagsmahlzeit ein und achten Sie auf Einhaltung.
- Planen Sie mindestens 45 Minuten, besser 60 Minuten für die Mittagspause ein.
- In großen Einrichtungen kann die Mittagsmahlzeit nach Möglichkeit gruppenweise in Schichten eingenommen werden.

Recht

Bei der Verpflegung in der Schule müssen unterschiedliche rechtliche Aspekte beachtet werden. Insbesondere im Hinblick auf die Lebensmittelhygiene müssen die zentralen Verordnungen eingehalten werden.

Folgende Tipps haben sich in der Praxis bewährt:

Nehmen Sie Kontakt zur örtlichen Lebensmittelüberwachung als Unterstützung auf, diese kann Ihnen helfen, ein Hygienekonzept zu erstellen.

Kennzeichnung

- Beachten Sie die gesetzlichen Vorgaben zur Kennzeichnungspflicht bei der Erstellung des Speiseplans.

- Achten Sie auf eine genaue Bezeichnung der Speisen. Dies erlaubt eine schnelle und einfache Identifikation von Allergenen:

– Um unnötig viele Abkürzungen im Speiseplan zu vermeiden, benennen Sie die Speisen so genau wie möglich, z. B. Weizenvollkornspirelli in Sellerie-Mandel-Sauce.

– Ergibt sich der Name des Allergens eindeutig aus der Bezeichnung, reicht eine zusätzliche Liste mit den Zusatzstoffen neben dem Speiseplan aus.

Speisentemperatur

- Kontrollieren und dokumentieren Sie die Temperatur der Speisen bei Anlieferung und Ausgabe (warme Speisen mindestens 65 °C, kalte Speisen maximal 7 °C).
- Um die Temperatur bei kleinen, gelieferten Speisemengen konstant zu halten, schaffen Sie Wärmebehälter in der passenden Größe an.
- Lagern Sie kalte Speisen bis zur Ausgabe im Kühlschrank.
- Achten Sie auf möglichst kurze Stand- und Warmhaltezeiten (maximal 3 Stunden) zwischen Lieferung und Ausgabe.



Weiterführende Informationen

Mehrere Artikel zu „**Rahmenbedingungen**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Termine von „**RegioTreffs**“ und „**Fachtagungen**“ finden Sie bei „**Regionale Vernetzungsstellen**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.



Essensgremium

Im Essensgremium können alle Beteiligten ihre Erfahrungen und Bedürfnisse rund um das Thema Verpflegung in der Schule einbringen und sich dazu austauschen. Die Benennung eines Verpflegungsbeauftragten und die Gründung eines Essensgremiums sind sehr gute Möglichkeiten, um alle Beteiligten zusammenzubringen.

Mitglieder des Essensgremiums sollten sein:

- Schulleitung
- Verpflegungsbeauftragte/r
- Vertreter des Elternbeirats
- Schülervertreter
- Vertreter des Trägers
- Speisenanbieter/Koch
- Vertreter des pädagogischen Personals

Aufgaben

- Planen Sie regelmäßige Treffen ein, z. B. einmal im Monat.
- Klären Sie die Zuständigkeiten.
- Skizzieren Sie die Ist-Situation.
- Benennen Sie die Probleme.
- Erarbeiten Sie Lösungsmöglichkeiten.
- Planen Sie gemeinsame Projekte.
- Halten und vermitteln Sie den Kontakt zu allen an der Verpflegung Beteiligten.
- Erstellen Sie ein Verpflegungsleitbild und Verpflegungskonzept.

Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten

- Schaffen Sie eine offene, positive Gesprächsatmosphäre.
- Führen Sie Diskussionen auf fachlicher Ebene.
- Legen Sie erreichbare Ziele und deren Umsetzung fest.
- Vereinbaren Sie verlässliche und feste Kommunikationsstrukturen.
- Führen Sie mehrmalige Treffen des Essensgremiums pro Jahr durch.
- Erstellen Sie Tagesordnungen und Protokolle.
- Laden Sie gegebenenfalls den Sachaufwandsträger zu einzelnen Treffen ein bzw. leiten Sie relevante Informationen an diesen weiter.
- Leiten Sie wichtige Informationen nach jedem Treffen an alle Beteiligten weiter und machen Sie diese öffentlich.
- Geben Sie Ergebnisse der Besprechungen des Essensgremiums über die Schülermitverantwortung an die Klassensprecher und Klassenleiter und somit an die Schüler weiter.



Weiterführende Informationen

Artikel zu „Essensgremium“ finden Sie bei „Gut zu wissen“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Kommunikation



Größere Synergieeffekte werden erzielt, wenn alle Beteiligten gemeinsam Ideen entwickeln und umsetzen bzw. einzelne Aktionen miteinander verbinden. Laufende Informationen, vor allem bei Veränderungen, fördern gute Kommunikation und Transparenz in der Schulverpflegung.

Eltern

- Das Verpflegungskonzept dient Ihnen als Grundlage für die Kommunikation mit den Eltern.
- Nutzen Sie Elternabende oder Elternsprechtage als Informationsplattform. Laden Sie den Speiseanbieter dazu ein, damit er sich vorstellen kann.
- Organisieren Sie zusammen mit dem Speiseanbieter ein Probeessen für Eltern bzw. ermöglichen Sie Eltern die Teilnahme am Essen.
- Informieren Sie Eltern über Ausflüge im Rahmen der Ernährungskompetenz über einen Elternbrief, per E-Mail, über die Homepage oder eine App.
- Führen Sie regelmäßige Befragungen der Eltern zur Zufriedenheit mit dem Speisenangebot durch.
- Verwenden Sie mehrsprachige, leicht verständliche Informationen.

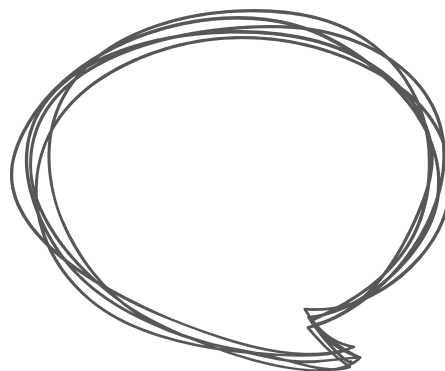
Schüler

- Informieren Sie bei Schulversammlungen/Klassensprecherversammlungen über Aktuelles aus der Schulmensa.
- Geben Sie die Angebote der Schulmensa direkt in den Klassen bekannt, z. B. durch Tutoren in den 5. Klassen oder in Durchsagen.
- Lassen Sie Tagesgerichte auf Tafeln ausweisen, stellen Sie Tafeln bereits im Eingangsbereich auf.

- Hängen Sie einen bebilderten Speiseplan zur Information über das Speisenangebot für die Schüler aus.
- Erfassen Sie die Zufriedenheit der Schüler über einfache Befragungsmethoden.

Lehrer

- Ermöglichen Sie dem Speiseanbieter, sich bei der Lehrerkonferenz vorzustellen.
- Eröffnen Sie einen Lehrertisch/Lehrerstammtisch in der Mensa.
- Lassen Sie den Speiseanbieter gemeinsam mit dem Lehrerkollegium am pädagogischen Tag kochen oder die Schüler kochen für die Lehrer.
- Legen Sie Bestelllisten des Speiseanbieters auch im Lehrerzimmer aus.





Speisenanbieter

Eine schriftliche Vereinbarung zwischen Schule, Träger und Speisenanbieter ermöglicht eine strukturierte Zusammenarbeit und Kommunikation.

Darin können Sie folgende Punkte im Vorfeld regeln:

- Legen Sie die Kommunikationswege mit dem Speisenanbieter fest, z. B. per E-Mail oder Telefon, über die die Bestellungen und das Feedback an den Speisenanbieter kommuniziert werden.
- Klären Sie die Zuständigkeiten für die Kommunikation.
- Geben Sie dem Speisenanbieter regelmäßiges Feedback über:
 - Beliebtheit bzw. Verbesserungsmöglichkeiten der Gerichte
 - Speiserestemengen, z. B. Wiegen oder Angaben wie „ein Drittel des Behälters sind übrig geblieben“
- Erteilen Sie dem Speisenanbieter rechtzeitige Informationen über Änderungen der Essensteilnehmer, z. B. durch Ausflüge, Klassenfahrten, Erkrankungen.
- Nehmen Sie den Speisenanbieter mit ins Essensgremium auf, besprechen Sie Probleme und erarbeiten Sie gemeinsam Lösungen zu:
 - Speisenplanung
 - Portionsgrößen
 - Warmhaltezeiten
 - Temperaturen
 - Anlieferzeiten

- Initiieren Sie regelmäßige Treffen aller Einrichtungen, die vom gleichen Speisenanbieter beliefert werden.
- Ermöglichen Sie einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch sowie Fort- und Weiterbildungen der Mitarbeiter.
- Integrieren Sie das Thema Ernährung bewusst in den Alltag der Schule und in das Verpflegungskonzept.
- Informieren Sie Eltern und Schüler zu Beginn des Schuljahres über die Herkunft der Lebensmittel, z. B. Fleisch und Gemüse. Stellen Sie die Händlerliste auf die Homepage.
- Ermutigen Sie das Ausgabepersonal, bei der Essensausgabe die Schüler mit Namen anzusprechen (nur in kleinen Schulen möglich).
- Regen Sie das Ausgabepersonal an, Schüler zu motivieren, neue Speisen zu probieren.
- Beteiligen Sie Schüler an der Zubereitung und Ausgabe von Speisen. Als Belohnung können Sie Gutscheine für das Mittagessen vergeben. Achtung: Beachten Sie die Hygienevorgaben!
- Laden Sie Schüler/Essensgremium zur Küchenbesichtigung ein.

Sachaufwandsträger

Gewährleisten Sie die Einbindung des Trägers in das Essensgremium.



Öffentlichkeit

- Lassen Sie die Öffentlichkeitsarbeit, z. B. Flyer, Poster, Newsletter, abwechselnd von den Klassen gestalten.
- Versenden Sie regelmäßig Informationen über die Schulzeitung oder den Gemeindebrief.
- Veranlassen Sie Informationen zur Verpflegung auf der Schulhomepage oder einen Auftritt auf der Homepage des Trägers.
- Veröffentlichen Sie den Speiseplan auf der Homepage.
- Machen Sie Ergebnisse und Beschlüsse aus dem Essensgremium öffentlich.
- Stellen Sie den Essenspreis transparent dar.
- Erstellen Sie eine Facebook-Seite über die Mensa mit Speiseplänen, Bildern und Aktionen.
- Bringen Sie den Speiseplanaushang an vielen leicht zugänglichen und stark frequentierten Stellen an, auch in der Mensa und auf der Homepage.
- Hinterlegen Sie den Speiseplan mit Bildern der Speisen.
- Informieren Sie über einen Newsletter der Schule.

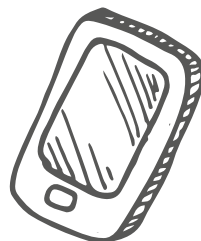
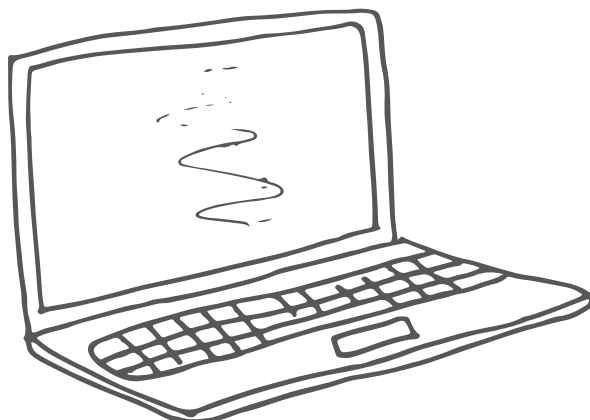


Weiterführende Informationen

Angebot für Sachaufwandsträger „**Forum Kita- und Schulverpflegung – Träger unter sich!**“ finden Sie bei „**Schulverpflegung**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

Wegweiser für die „**Vergabe von Verpflegungsleistungen – Qualitätsstandards verankern**“ finden Sie bei „**Materialien**“ unter www.kern.bayern.de.

Mehrere Artikel zu „**Kommunikation**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.



Akzeptanz



Eine gesundheitsförderliche Schulverpflegung kann nur dann erfolgreich umgesetzt werden, wenn sie von allen Beteiligten akzeptiert und unterstützt wird.

Folgende Beispiele haben sich in der Praxis bewährt:

Eltern

- Schaffen Sie für die Eltern eine transparente Darstellung und Vermittlung des Essenspreises.
- Ermöglichen Sie den Eltern eine Besichtigung der Küche des Speisenanbieters. Dies schafft Verständnis für die Produktion der Mittagsverpflegung.
- Bieten Sie den Eltern ein Probeessen aus dem Speisenangebot der Schule an.
- Bei der Einführung einer Zubereitungsküche können Sie die Speisen zunächst zu einem vergünstigten Preis anbieten, um das Interesse der Eltern zu wecken und zum Probieren zu animieren.

Schüler

Die Schule ist ein idealer Ort, um durch pädagogische Maßnahmen und Aktionen die Akzeptanz der Verpflegung zu erhöhen.

- Besuchen Sie mit einer Kleingruppe der Schüler die Küche des Speisenanbieters.
- Lassen Sie den Speisenanbieter in die Schule kommen und dort mit den Schülern kochen.
- Ermöglichen Sie den Schülern, dass sie gelegentlich in der Küche der Schule mithelfen dürfen. Achtung: Beachten Sie die Hygienevorgaben!
- Nehmen Sie die Wünsche der Schüler auf und lassen Sie diese im Speiseplan als Wunschessen einbauen.

- Finden Sie phantasievolle Namen für die Speisen oder lassen Sie die Schüler selbst die Speisen benennen, z. B. Tigerbananen oder Zaubersuppe; eine eindeutige Erklärung und Bezeichnung der Speisen im Rahmen der Kennzeichnungspflicht müssen Sie jedoch auf dem Speiseplan in Klammern gewährleisten.
- Hängen Sie Bilder des Lieferanten oder des Speisenanbieters auf. Dies schafft eine persönliche Verbindung.
- Organisieren Sie ein Probeessen im Klassenverband aller 5. Klassen.
- Führen Sie ein Rabattsystem, z. B. durch Stempelkarte oder Kennlern- bzw. Probeabo, ein.
- Lassen Sie Reklameplakate von der Kunst-AG gestalten.
- Erstellen Sie einen Werbefilm im Kunstunterricht, z. B. für Trinkbrunnen.
- Machen Sie Werbedurchsagen in der Pause.
- Erstellen Sie einen Namen, Logo und Giveaways zur Identifikation mit der Mensa, führen Sie einen Schülerwettbewerb zur Namensfindung durch.
- Gestalten Sie Tischaufsteller und Speisekarten ansprechend.



Ideen zur praktischen Umsetzung

- Überlegen Sie sich ein Motto für eine Aktionswoche: Mein Lieblingsgericht, Nationen stellen sich vor, z. B. Französische Woche, Zeugniswoche, Fleischlose Woche, Wunschessen der Klasse XY.
- Ermöglichen Sie Mitmachaktionen: Schüler kochen für Schüler, Tische zum Essen herrichten, gemeinsame Ideen zur Gestaltung der Mensa sammeln.
- Erlauben Sie den Ganztagsklassen, im Rotationssystem den Speiseplan vom Folgemonat auszuwählen.
- Lassen Sie die Schüler täglich eine Komponente als frische Ergänzung zur warmen Mahlzeit auswählen, z. B. Obst, Milchprodukt oder Beilagensalat.
- Setzen Sie Schüler als „Mensa-Coaches“ ein, z. B. ältere Schüler sitzen bei jüngeren Schülern am Tisch, Begleitung von neuen Schülern.
- Lassen Sie eine Schüler-AG oder die Fachschaft Biologie den Anbau und die Pflege von Kräutern und Gemüsebeeten übernehmen.
- Bieten Sie Kochworkshops an: Ältere Schüler kochen als Tutoren mit jüngeren Schülern. Achtung: Beachten Sie die Hygienevorgaben!
- Lassen Sie die Schüler mithelfen, z. B. Tisch decken bzw. abräumen.
- Beziehen Sie Schüler bei Veranstaltungen in Auswahl/Zubereitung/Verkauf von Speisen mit ein. Achtung: Beachten Sie die Hygienevorgaben!
- Ermöglichen Sie den Schülern, sich aktiv an der Gestaltung der Mensa zu beteiligen, indem länderspezifische Speisepläne und Dekorationen im Sprach- und Kunstunterricht erarbeitet werden.
- Präsentieren und diskutieren Sie die Abfallmengen.
- Eine Akzeptanzsteigerung durch Lärmreduktion erreichen Sie z. B. durch Umstellung der Tische.
- Bieten Sie einen Klassenstammtisch in der Mensa an.
- Ermöglichen Sie für ältere Schüler eine freie Platzwahl bzw. Stehtische.
- Lassen Sie jüngere Schüler in Tischgruppen essen.



Weiterführende Informationen

Artikel zu „**Einbindung von Schülern**“ und „**Mehr Akzeptanz für die Kita- und Schulverpflegung**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.



Lehrer

Folgende Beispiele haben sich in der Praxis bewährt:

- Motivieren Sie die Lehrer, den Speiseplan oder unbekannte Lebensmittel aus dem Speiseplan im Unterricht zu besprechen.
- Lassen Sie Themen von Aktionswochen auch im Unterricht bearbeiten, stellen Sie die Informationen darüber in der Mensa aus.
- Ausflüge auf den Bauernhof steigern das Verständnis für verschiedene Lebensmittel:
www.lernort-bauernhof.de,
www.BayerischerBauernVerband.de,
www.landfrauen-machen-schule.de,
www.erlebnis-bauernhof.bayern.de
- Erarbeiten Sie Benimm- und Kommunikationsregeln.
- Üben Sie mit den Schülern die Bestellsituation ein.
- Setzen Sie eine Lärmampel zur Darstellung der Lautstärke ein.
- Regen Sie an, die Ernährungsbildung verstärkt in den Unterricht einzubauen. Lassen Sie Schüler das Mittagessen durch den Ernährungsführerschein (BLE²-Medienservice) bewerten.
- Bieten Sie ein Wahlfach „Ernährung“ mit vielen Kochaktionen an.
- Verbinden Sie das Fach „Hauswirtschaft“ und das Schulfrühstück miteinander.
- Führen Sie eine Gesundheitswoche durch, u. a. mit Beteiligung der Eltern.
- Platzieren Sie eine Ausstellung über gesunde Ernährung, z. B. in der Mensa.

Ideen zur praktischen Umsetzung

- Machen Sie mit Ihrer Schule an den „Tagen der Schulverpflegung“ mit. Informationen finden Sie unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de/tagederschulverpflegung.
- Jedes Kind probiert beim Essen mindestens einen Löffel für das Geschmackempfinden. Dies ist eine behutsame, pädagogisch wirksame Möglichkeit, Kinder an unbekannte, ungewohnte oder auch unbeliebte Speisen heranzuführen.
- Eine Lärmampel kann bei der Kommunalen Unfallversicherung Bayern ausgeliehen werden unter medienversand@kuvb.de.
- Materialien zur Ernährungsbildung finden Sie im BLE-Medienservice: Ernährungsführerschein (3. und 4. Klasse), SchmExperten (5. und 6. Klasse).
- Materialien zur Verbraucherbildung finden Sie bei den Verbraucherzentralen: Materialkompass Verbraucherbildung.



Weiterführende Informationen

Artikel zu „Aktionswochen in der Schulverpflegung“ finden Sie bei „Gut zu wissen“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de.

² Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung



Speisenanbieter

- Ermöglichen Sie dem Speisenanbieter, sich und sein Angebot bei Schülern, Eltern und Lehrern vorzustellen, z. B. Willkommensmenü für neue Jahrgänge.
- Lassen Sie den Speisenanbieter die Verpflegung z. B. bei Konferenzen übernehmen.
- Ermöglichen Sie dem Speisenanbieter, seine eigene Homepage mit seinen Angeboten zu platzieren.
- Veröffentlichen Sie ein Interview mit dem Speisenanbieter in der Schülerzeitung.

Ideen zur praktischen Umsetzung

- Aktionen durch den Speisenanbieter: Speisenanbieter lädt zum Testessen mit anschließender Notenvergabe ein; Speisenanbieter gewährt beim Tag der offenen Tür Einblicke in die Küche und erklärt, wie die Schulverpflegung organisiert wird.
- Berücksichtigen Sie die Wünsche der Schüler.
- Holen Sie sich regelmäßige Rückmeldungen ein und führen Sie Umfragen durch.

Rückmeldemöglichkeiten und Umfragen zur Schulmensa

- Führen Sie regelmäßige Schüler-, Lehrer-, Elternbefragungen durch, eventuell mit Verlosung von Essensgutscheinen.
- Ermöglichen Sie eine elektronische Rückmeldung.
- Richten Sie eine eigene Schul-E-Mail-Adresse für Speisenanbieter ein.
- Lassen Sie die Schülermitverantwortung regelmäßige Umfragen organisieren, werten Sie diese aus und veröffentlichen Sie die Ergebnisse.
- Veranstalten Sie ein Testessen mit Fragebogenaktion. Dies kann auch klassenweise durchgeführt werden.
- Führen Sie eine wöchentliche Wahl des Lieblingsessens und eine Auszeichnung mit goldener Kochmütze durch.



Weiterführende Informationen

Artikel zu „Schülerbefragungen“ finden Sie bei „Gut zu wissen“ unter www.kita-schulverpflegung.bayern.de

Vernetzungsstelle Kita- und Schulver- pfl egung Bayern

Ansprechpartner für ein schmackhaftes und zugleich gesundes Schulessen ist die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern. Die regionalen Kollegen an den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Augsburg, Bayreuth, Ebersberg, Fürstenfeldbruck, Fürth, Landshut, Regensburg und Würzburg sind Ihre Ansprechpartner vor Ort. Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern am Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) in Kulmbach unterstützt die regionalen Kollegen durch die Konzeption von Projekten, die Erstellung von Medien und Tools sowie regierungsbezirksübergreifende Aktionen.

Fragen zur Schulverpflegung?

Über unser kostenloses Service-Telefon erhalten Sie sofort und unkompliziert wertvolle Informationen bei Fragen.

Sie erreichen uns dienstags bis donnerstags von 10 – 15 Uhr unter 0800 9221407.



Quellen

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten: Bayerische Leitlinien Schulverpflegung, München, April 2017

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Redaktion KErn an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL), Vernetzungsstelle Schulverpflegung Bayern: Erfolgsrezepte für die Schulverpflegung, München, September 2015

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Redaktion KErn an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL), Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern: Erfolgsrezepte für die Schulverpflegung, München, 2. korrigierter Nachdruck, September 2017

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, Bonn, 5. Auflage, 2020

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Snacks an weiterführenden Schulen, Bonn, 2016

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL): Praxisheft Schulverpflegung: Mahlzeit! Die Gestaltung der Mittagsverpflegung im Ganztage, Freising und Kulmbach, Juli 2018

Impressum

Herausgeber

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL),
Hofer Str. 20, 95326 Kulmbach, Am Gereuth 4, 85354 Freising

Redaktion

Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer

Kontakt

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern
am KErn
www.kita-schulverpflegung.bayern.de
schulverpflegung@kern.bayern.de

4. korrigierter Nachdruck, Stand September 2021

Mit freundlicher Unterstützung der AG-Mitglieder vom

Sachgebiet Gemeinschaftsverpflegung
Augsburg
Sachgebiet Gemeinschaftsverpflegung
Kitzingen-Würzburg

Gestalter

OPUS Marketing GmbH, 95448 Bayreuth

Bildnachweis

S. 1, SoIStock – Getty Images
S. 2, [shutterstock.com/hurricanehank](https://www.shutterstock.com/hurricanehank)
S. 3, 10, [shutterstock.com/stockcreations](https://www.shutterstock.com/stockcreations)
S. 4, [shutterstock.com/SpeedKingz](https://www.shutterstock.com/SpeedKingz)
S. 5, [shutterstock.com/Andrei_Kholmov](https://www.shutterstock.com/Andrei_Kholmov)
S. 6, [shutterstock.com/Robert_Kneschke](https://www.shutterstock.com/Robert_Kneschke)
S. 7, 26, 31, [shutterstock.com/LightField Studios](https://www.shutterstock.com/LightField_Studios)
S. 8, [shutterstock.com/JGA](https://www.shutterstock.com/JGA)
S. 9 [shutterstock.com/marcin_jucha](https://www.shutterstock.com/marcin_jucha)
S. 11, 30, [shutterstock.com/Africa Studio](https://www.shutterstock.com/Africa_Studio)
S. 12, [shutterstock.com/cmp55](https://www.shutterstock.com/cmp55)
S. 13, [shutterstock.com/allstars](https://www.shutterstock.com/allstars)
S. 14, [shutterstock.com/Lightspring](https://www.shutterstock.com/Lightspring)
S.15, 27, 32 [shutterstock.com/ Monkey Business Images](https://www.shutterstock.com/Monkey_Business_Images)
S. 16, [shutterstock.com/Olga Miltsova](https://www.shutterstock.com/Olga_Miltsova)
S. 17, [shutterstock.com/Oleg Mitkevych](https://www.shutterstock.com/Oleg_Mitkevych)
S. 18, [shutterstock.com/Elena Nichizhenova](https://www.shutterstock.com/Elena_Nichizhenova)
S. 19, [shutterstock.com/Rawpixel.com](https://www.shutterstock.com/Rawpixel.com)
S. 20, [shutterstock.com/veggie only](https://www.shutterstock.com/veggie_only)
S. 21, [shutterstock.com/StockPhotosLV](https://www.shutterstock.com/StockPhotosLV)
S. 22, [shutterstock.com/blackliz](https://www.shutterstock.com/blackliz)
S. 23, [shutterstock.com/Photographee.eu](https://www.shutterstock.com/Photographee.eu)
S. 24, [shutterstock.com/Andrey_Popov](https://www.shutterstock.com/Andrey_Popov)
S. 25, [shutterstock.com/Joseph Thomas Photography](https://www.shutterstock.com/Joseph_Thomas_Photography)
S. 28, [shutterstock.com/FabrikaSimf](https://www.shutterstock.com/FabrikaSimf)
S.29, [shutterstock.com/Prostock-studio](https://www.shutterstock.com/Prostock-studio)
S.33, [shutterstock.com/Chatchai Kritsetsakul](https://www.shutterstock.com/Chatchai_Kritsetsakul)

Druck

Kollin Mediengesellschaft mbH
Gutenbergstr. 1-3, 95512 Neudrossenfeld