

Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen

Warum es nicht täglich Fleisch sein muss!

Kinder und Jugendliche benötigen für ihre körperliche und geistige Entwicklung, ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie für die Stärkung ihrer Immunabwehr eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen. Dies ist in der Wachstumsphase von ganz besonderer Bedeutung. Pflanzenbasierte Mahlzeiten in der Schule tragen dazu bei und schonen dabei auch die Ressourcen der Erde.

Doch was versteht man unter einer pflanzenbasierten oder pflanzenbetonten Verpflegung?

Eine pflanzenbasierte Schulverpflegung besteht zu einem großen Anteil oder vollständig aus Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft. Dabei ist nicht definiert, wie hoch dieser Anteil mindestens sein sollte. Pflanzen stehen als Hauptbestandteil im Fokus.

Eine Verpflegung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ ist eine pflanzenbasierte Verpflegung, denn werden die Empfehlungen eingehalten, bestehen die Mahlzeiten aller Ernährungsformen zu mind. 3/4 aus pflanzlichen Lebensmitteln, wie Gemüse und Obst, (Vollkorn-)Getreide und Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen. Ergänzt wird dieses Angebot in der Mischkost sowie dem vegetarischen Angebot durch eine geringe Menge an Lebensmitteln tierischer Herkunft.

Besser für die Gesundheit?

Eine pflanzenbasierte Ernährungsweise ist nicht automatisch gesundheitsfördernd. Auf die Lebensmittelauswahl kommt es an! Zucker, Kartoffelchips und Fruchtgummis sind auch pflanzlich, aber nicht gesundheitsfördernd. Für die Kinder und Jugendlichen in Deutschland geht aus der KiGGS-Studie hervor, dass sie im Durchschnitt zu viel Energie, fettreiche Fleisch- und Milchprodukte, Fast Food, zuckergesüßte Lebensmittel und Erfrischungsgetränke konsumieren und zu wenig ernährungsphysiologisch Wertvolles wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

Umweltfreundlicher?

Die Erzeugung von Lebensmitteln tierischer Herkunft ist in der Regel mit höherem Ressourceneinsatz (z. B. Futtermittel, Wasser, Landnutzung) und Umweltwirkungen (z. B. höhere Treibhausgasemissionen, Versauerung der Böden, Verlust von Biodiversität) verbunden als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Daher ist eine Veränderung der aktuell in Deutschland üblichen Ernährung hin zu einer Ernährungsweise mit mehr pflanzlichen, möglichst wenig stark verarbeiteten und saisonalen Lebensmitteln mit einer Verringerung der Umweltauswirkungen verbunden.

Eine pflanzenbasierte Verpflegung in der Schule nach DGE-Qualitätsstandard kombiniert eine bedarfsgerechte Nährstoffversorgung mit Aspekten der Nachhaltigkeit. Ziel ist es, das Verpflegungsangebot so zu gestalten, dass es gesundheitsfördernd ist, die Klima- und Umweltauswirkungen möglichst gering sind und auch die weiteren Ziele einer nachhaltigeren Ernährung wie Tierwohl und soziale Aspekte berücksichtigt werden.

Die vegane Ernährung ist eine Form der pflanzenbasierten Ernährung. Bei dieser rein pflanzlichen Ernährungsweise ist auf eine bedarfsdeckende Nährstoffzufuhr besonders zu beachten. Ohne entsprechende Planung und die Einnahme von Nährstoffpräparaten, nach ärztlicher Absprache, kann diese Ernährungsform zu Nährstoffdefiziten führen. Beim Verzicht auf tierische Lebensmittel sollte darauf geachtet werden, dass die Nährstoffe, die vor allem in den tierischen Lebensmitteln enthalten sind, durch andere Quellen zugeführt werden. Dies kann durch eine gezielte Auswahl an Lebensmitteln (z. B. calciumreiches Mineralwasser), mit Nährstoffen angereicherte Lebensmittel (z. B. Sojadrink mit Calcium, Jod und Vitamin B₂) und mit Nährstoffpräparaten (z. B. Vitamin-B₁₂-Präparate) realisiert werden.



Mehr Informationen unter: www.schuleplusessen.de.