

# Forschungsprojekt: (Nicht-)Teilnahme am Schulessen



**Hochschule Magdeburg-Stendal**

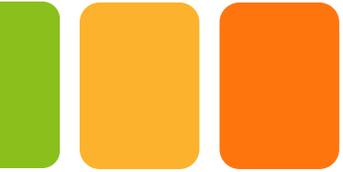
Prof. Dr. Susanne Borkowski

Aylin Schiebel, Stine Lea Kayser, Antonia Landmann, Thu Hang Nguyen



# Gliederung

1. Organisatorischer Rahmen des Forschungsprojektes
2. Ergebnisse des Forschungsprojektes
3. Handlungsempfehlungen



# 1. Organisatorischer Rahmen des Forschungsprojektes



# 1. Organisatorischer Rahmen - Ziel und Ablauf

## Zielstellung

- Erhebung der Gründe der (Nicht-)Teilnahme am Schulesen
- ❖ **Problem:** rückläufige Teilnehmerzahl am Schulesen an weiterführenden Schulen im Landkreis Stendal

## Ablauf

- April 2020 - Juli 2020:
  - Ermittlung theoretischer Hintergründe
- Oktober 2020 - Juli 2021:
  - Entwicklung Forschungsdesign
  - erste Erhebung
- Oktober 2021 - Juli 2022:
  - zwei weitere Erhebungen



# 1. Organisatorischer Rahmen - Teilnehmende

## Teilnehmende Schulen

- Pestalozzischule
- Förderschule „Anne-Frank“
- Sekundarschule Bismark
- „Wladimir Komarow“ Sekundarschule
  - 5. bis 10.Klasse
  - Schüler\*innen im Alter von 10-16 Jahren
- „Winckelmann“ Gymnasium
  - 5. und 7.Klasse
  - Schüler\*innen im Alter von 10-14 Jahren

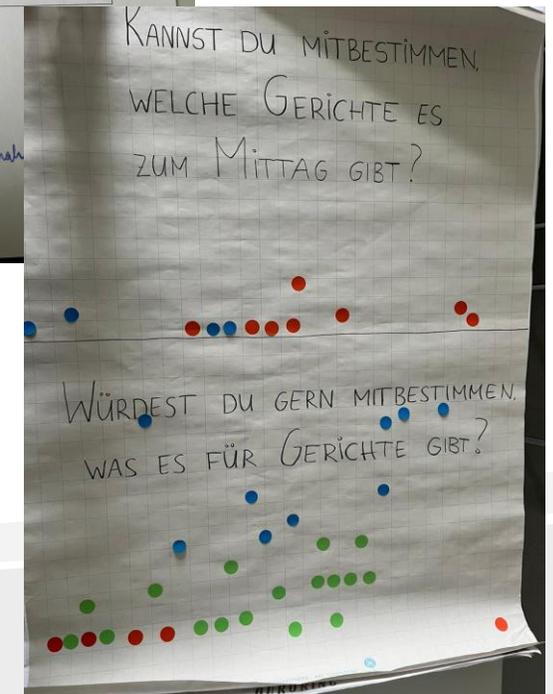
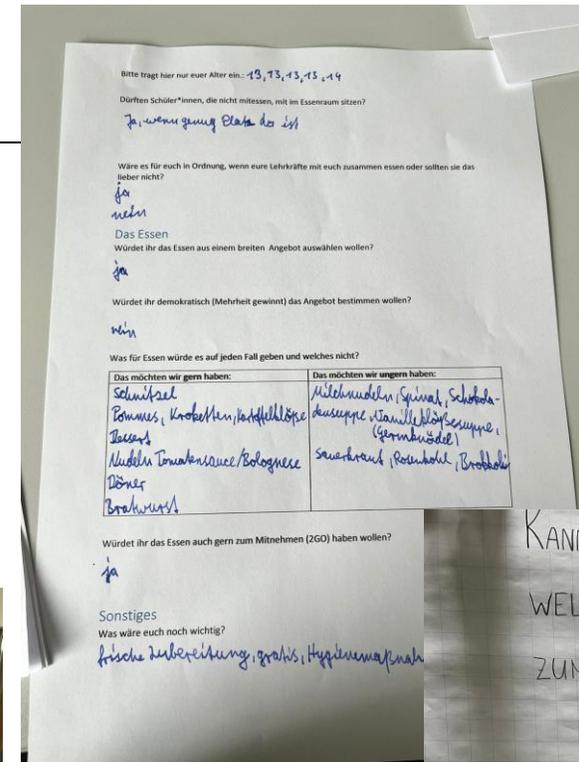
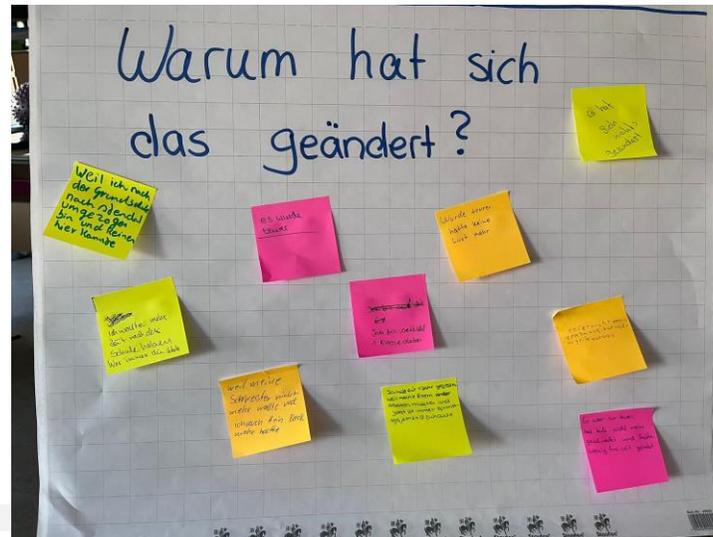
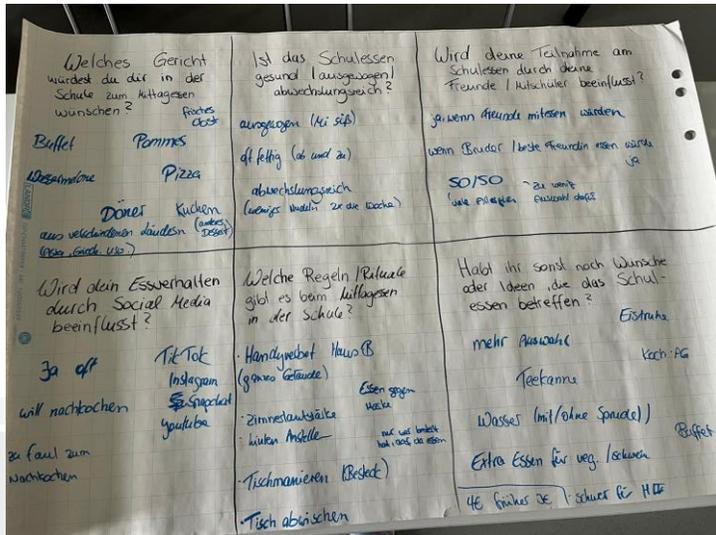
## Weitere:

- Kreisschülerrat

# 1. Organisatorischer Rahmen - Forschungsmethoden

## Vorgehen durch verschiedene Methoden

- Arbeit mit Gruppen
- Anwendung verschiedener Methoden
  - Eisbrecher
  - Brainstorming
  - Post It
  - Umfragen
  - Planspiel





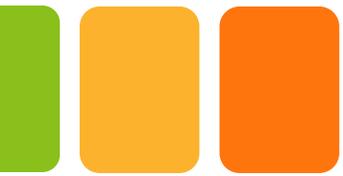
# 1. Organisatorischer Rahmen – Stärken und Herausforderungen

## Stärken

- + guter Projektaufbau durch mehrere Semester
  - + Von vorherigen Arbeiten profitiert
- + gute Zusammenarbeit mit beteiligten Kooperationspartner\*innen
- + gute Zusammenarbeit in der Gruppe

## Herausforderungen

- COVID-19
- Zugang/Rückmeldung der Schulen
  - kontinuierlichen Kontakt zu Schulen beibehalten
  - Terminfindung (→ Klausurenphase)



## 2. Ergebnisse



## 2. Ergebnisse

# Allgemein

### Teilnahme am Schulessen

- oft wurde schon einmal teilgenommen, jedoch abgewählt, weil:
  - das Essensangebot unattraktiv ist/sich verschlechtert hat
  - die Zeiten sich verschlechtert haben/ist nicht ausreichend
  - das Kochen und gemeinsame Essen in Familien einen hohen Stellenwert hat
    - warmes und gemeinsam zubereitetes Essen wurde am meisten genannt
    - Regeln für Familienessen geben den Rahmen (bspw. kein Handy am Tisch oder sitzen bleiben bis alle aufgegessen haben)



## 2. Ergebnisse

# Rahmenbedingungen

### Raum

- Essensräume vorhanden (mit Ausnahme einer Schule), jedoch oft nicht als attraktiv bewertet, aufgrund der/des:
  - Lage
  - Größe
  - hohen Lärmpegels
  - (farblichen) Gestaltung
  - Raumtemperatur
  - nicht ausreichenden Anzahl oder der zu großen Anzahl von Tischen und Stühlen

## 2. Ergebnisse Rahmenbedingungen

### Beispiele für die Raumgestaltung





## 2. Ergebnisse Rahmenbedingungen

### Ambiente

- Essen von Hartplastiktellern oder Alu-Schalen (wurde auch aus Umweltgründen negativ bewertet)
  - unangenehme Gerüche
  - schlecht gereinigte Räume
  - unbequemes Mobiliar
  - Lehrkräfte essen oftmals nicht mit (oder auf dem Hof statt im Essenraum, Schüler:innen untersagt)
- Ausnahme „Winckelmann“ Gymnasium



## 2. Ergebnisse Rahmenbedingungen

### Zeiten für das Essen

- Länge der Essenszeiten
  - fast immer als zu kurz bewertet (20 min)
  - man kann nur essen oder spielen
  - Essen muss weggeworfen werden, weil man es nicht schafft und man es nicht mitnehmen darf
  - Zeiten auf dem Hof mit Freunden haben einen höheren Stellenwert (Wenn Freunde essen würden, würde man auch essen.)
- Zusätzliche Verkürzungen durch:
  - verlängerte Unterrichtsstunden
  - Vorrang der Lehrkräfte
  - langes Anstehen und lange Wartezeiten



**ab 30 min höhere Zufriedenheit!**



## 2. Ergebnisse

# Qualität des Essens

### Qualität des Essens

- Geschmack des Essens = höchste Priorität, aber:
- fast durchgehend negativ bewertet
  - zu kalt
  - nicht wohlschmeckend (Plastikschalen)
  - unangenehme Konsistenz (matschig, „labbrig“)
  - Portionsgrößen zu klein, kein Nachschlag möglich (Ausnahme an zwei Schulen)
  - Mindestanforderungen an gutes Schulessen nicht immer eingehalten (DGE Regeln)

# 2. Ergebnisse Qualität des Essens

## DGE-Regeln

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst-nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl **ergänzen**
5. gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. am besten Wasser trinken
8. schonend zubereiten
9. achtsam essen und genießen
10. auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertig essen und trinken nach den  
**10 Regeln der DGE**

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.  
Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

- Lebensmittelvielfalt genießen**  
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.  
Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer unzureichenden Ernährung.
- Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**  
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.  
Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislaufl- und andere Erkrankungen.
- Vollkorn wählen**  
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.  
Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislaufl-Erkrankungen.
- Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**  
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.  
Milch- und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B<sub>12</sub> und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.
- Gesundheitsfördernde Fette nutzen**  
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie verarbeitete Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.  
Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamine E.
- Zucker und Salz einsparen**  
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzhaltiger Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.  
Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unzureichende Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Krebsrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.
- Am besten Wasser trinken**  
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.  
Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unzureichende Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.
- Schonend zubereiten**  
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.  
Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schonet die Nährstoffe. Vorbeizarte Stellen enthalten schädliche Stoffe.
- Achtsam essen und genießen**  
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.  
Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**  
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.  
Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

mehr Informationen unter  
[www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln)



## 2. Ergebnisse

# Qualität des Essens

### Zusammenarbeit mit dem Essenanbieter

- Schüler\*innen in der Regel nicht an der Auswahl beteiligt
- Vielfach uninformiert (Speiseplan, Inhaltsstoffe, Anbieter...)
- **Wünsche:**
  - frisches und gesundes Essen
  - größere Auswahl/Abwechslung
  - kostenfreies Wasser oder Tee zum Essen
  - Schülerküche
  - Buffet



## 2. Ergebnisse

# Sonstiges

### Hürden aus Sicht der Schule

- strukturelle Herausforderungen bei Schulen
  - Aufwand und Nutzen bei geringer Teilnehmerzahl in keinem guten Verhältnis
  - Gestaltung und Ausbau benötigen Zeit und Personalressourcen, die nicht vorhanden sind
- Finanzierung des Essensgeldes
  - hohe Kosten für einen Teil der Familien immer schwieriger zu handhaben
  - Aufwand für Kostenübernahme wird als hohe bürokratische Hürde empfunden



# 3. Handlungsempfehlungen



## 3. Handlungsempfehlungen

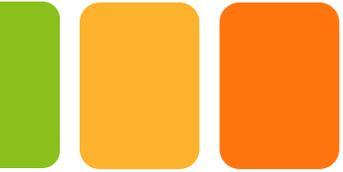
- **Rahmenbedingungen**

- gemeinsame Gestaltung/ Bewertung des Essenraum mit Schüler\*innen
- Überdenken der Pausenzeiten, mit dem Ziel die Essenszeit zu verlängern/ besser in den Schulalltag zu integrieren
- Möglichkeit der gemeinsamen Pausenzeit auch mit „nicht teilnehmenden Schüler\*innen“
  - Schüler\*innen mehr Mitbestimmen lassen
- gemeinsames Essen mit Lehrer\*innen und Schüler\*innen bzw. gleiche Bedingungen
- Möglichkeit der Mitnahme des Essens



## 3. Handlungsempfehlung

- **Qualität des Essens**
  - Kontaktaufnahme mit Essenanbieter
    - Rückmeldung zum Essen weitergeben
    - Verstärkte Einbindung der Schüler:innen
      - in Gestaltung des Speiseplans
      - In Auswahl des Essenanbieters
  - gesundes Essen im Unterricht thematisieren
- **Sonstiges**
  - Akzeptanz familiärer Alltagsstrukturen
  - Beratung und Unterstützung bei finanziellen Hilfsmöglichkeiten für Erziehungsberechtigten
    - Zugang zu Hilfen erleichtern (BuT)



Danke für die  
Aufmerksamkeit!