

## Hygienevorschriften

Anbei finden Sie die für das gesunde Schulfrühstück wichtigsten Hinweise zusammengefasst aus dem

### Merkblatt

#### Hygienische Anforderungen beim Umgang mit Lebensmitteln bei Vereins- und Schulfesten und ähnlichen Veranstaltungen

herausgegeben vom Gesundheitsamt Hameln-Pyrmont (in Gänze einsehbar in der Sdui-Cloud).

„Mit Lebensmitteln darf nur so umgegangen werden, dass sie der Gefahr einer nachteiligen Beeinflussung nicht ausgesetzt sind.

Eine nachteilige Beeinflussung von Lebensmitteln ist jede ekelerregende oder sonstige Beeinträchtigung der einwandfreien hygienischen Beschaffenheit von Lebensmitteln z.B. durch mangelnde Hygiene und die Entwicklung schädlicher Bakterien und anderer Keime, falsche Lagerung oder Verunreinigung durch Schmutz, Ungeziefer und Tiere. Dadurch können Lebensmittel ekelerregend werden oder sogar krank machen.

Jeder, der außerhalb des häuslichen Bereichs mit Lebensmitteln umgeht, muss sich der Eigenverantwortung bei der Vermeidung lebensmittelbedingter Infektionen bewusst sein. Er haftet zivil- und strafrechtlich dafür, dass dies einwandfrei erfolgt!

#### Anforderungen an Personen, die mit Lebensmitteln umgehen:

Diese Personen müssen auf ihre persönliche Hygiene achten, weil sie bei eigener Erkrankung oder durch nachlässiges Handeln krankmachende Keime auf Lebensmittel übertragen können.

Es ist zu beachten, dass

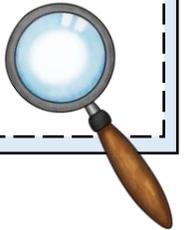
- die **Händereinigung ordnungsgemäß durchgeführt** wird, d.h. vor Tätigkeitsbeginn, nach Kontakt mit unsauberen Bereichen oder Gegenständen (z.B. Mülleimer), nach Raucherpausen sowie nach jedem Toilettenbesuch sind die Hände gründlich mit Seife unter fließendem Wasser zu waschen und zum Abtrocknen Einmalhandtücher zu verwenden;
- saubere Kleidung getragen wird;
- diese Personen **keine Krankheiten** haben, die auf Lebensmittel übertragen werden können (Magen-/Darmerkrankungen, eiternde Wunden an Armen und Händen etc.);

#### Anforderungen an die Plätze, an denen Speisen und Getränke abgegeben werden:

Es ist zu beachten, dass

- die Stände sauber und leicht zu reinigen sind;
- Oberflächen, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen, glatt und abwaschbar sind;
- nachteilige Beeinflussungen unverpackter Lebensmittel, z.B. durch Anhusten, Anfassen, Staub, Schmutz vermieden werden (mind. Abdeckung durch Klarsichtfolien oder Hauben);
- in ausreichender Anzahl Abfallbehälter (möglichst mit Deckel) vorhanden sind;
- zum Reinigen von Mehrweggeschirr und Arbeitsgeräten geeignete Waschbecken vorhanden sind, die Wasser in Trinkwasserqualität vorhalten;
- leicht erreichbare Handwascheinrichtungen mit Trinkwasserqualität vorgehalten werden, die mit Einmalhandtüchern und Seife aus Seifenspendern ausgestattet sind.
- Toiletten zur Verfügung stehen (die ausgestattet sind mit Handwaschgelegenheiten, Seife aus Seifenspendern und Einmalhandtüchern).“

## Die wichtigsten Infos auf einen Blick



## Gesundes Schulfrühstück

Liebe Eltern,

wir freuen uns sehr über Ihre Bereitschaft, sich ehrenamtlich für unser gesundes Schulfrühstück zu engagieren!

Das ist für uns und vor allem für die Kinder von unschätzbarem Wert.

Mit Ihrer Hilfe tragen Sie maßgeblich dazu bei, dass wir den Schülerinnen und Schüler einmal im Monat ein gesundes und energiereiches Frühstücksbuffet anbieten können.

In diesem Flyer erhalten Sie zum einen wichtige Informationen zu den vom Gesundheitsamt vorgeschriebenen Hygienestandards für die Zubereitung von Lebensmitteln in Schulen und zum anderen Hinweise zur Organisation unseres monatlichen Frühstücksbuffets.

Wir möchten diese Gelegenheit nutzen, um Ihnen unseren herzlichen Dank auszusprechen. Ihr Einsatz und Ihr Engagement sind essenziell für den Erfolg dieses Projekts. Gemeinsam schaffen wir ein Umfeld, in dem die Kinder gesunde Ernährungsgewohnheiten entwickeln und dadurch besser lernen und wachsen können.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden. Wir stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung und freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.

Mit herzlichen Grüßen,

*Maïke Krengel*

Schule im Saaletal  
Offene Ganztagsgrundschule in Oldendorf



## Kontakt

Die Organisation des gesunden Schulfrühstücks liegt seit einigen Jahren bei Frau Wehrhahn.

Bitte melden Sie sich unter folgenden Kontaktdaten, wenn Sie Interesse haben, die Schule beim gesunden Frühstück zu unterstützen:

Jovita Wehrhahn: 0152/22432828  
gsoldendorf-gesundesfruehstueck@gmx.de

## Ablauf

- ein Tag vor dem Frühstück wird eingekauft: zurzeit durch Frau Wehrhahn
- ab 07:30 Uhr: Start Zubereitung in der Schulküche (auch später dazukommen oder früher gehen ist möglich – jede Hilfe ist willkommen)
- ab 09:30 Uhr: Frühstücksbuffet in den Schulfluren
- bis ca. 10:45 Uhr aufräumen

## Was ist gesund

Ein gesundes Schulfrühstück ist entscheidend für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Kinder während des Schultages. Eine ausgewogene Ernährung ist dabei der Schlüssel.

### Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung liefert alle notwendigen Nährstoffe, die Kinder für ihr Wachstum und ihre Entwicklung benötigen. Sie hilft, die Konzentration und Energielevel aufrechtzuerhalten und fördert die allgemeine Gesundheit.

## Bestandteile eines gesunden Schulfrühstücks

**1. Gemüse:** enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe

**2. Ballaststoffe:** Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Haferflocken oder Müsli = langanhaltende Energie und stabiler Blutzuckerspiegel

**3. Eiweiße:** wie Quark, Joghurt, Käse, Eier oder Nüsse sind wichtig für das Wachstum und die Muskelentwicklung

**4. Komplexe Kohlenhydrate:** sind in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten und liefern langanhaltende Energie.

**5. Gesunde Fette:** wie Nüsse, wenig Butter, Olivenöl

### Zuckerreduktion

Der Zuckerkonsum von Kindern sollte stark reduziert werden. Die empfohlene Tagesmenge Zucker für Kinder beträgt 25 g (= 7 Stück Würfelzucker).

Zum Vergleich enthält ein Glas (200 ml):

- Apfelsaft bereits 24 g Zucker
- Orangensaft 20 g Zucker
- Traubensaft 34 g Zucker

Ein Glas Cola enthält etwa so viel Zucker wie diese reinen Fruchtsäfte, während ein Glas Fanta oder Sprite sogar weniger Zucker enthalten.

### Daher die Empfehlungen für Fruchtkonsum:

Obst sollte bevorzugt verzehrt statt getrunken werden (Faustregel: zwei Portionen pro Tag, wobei eine Portion = eine Faustgröße entspricht).

Fruchtsäfte sollten nur als stark verdünnte Schorlen im Verhältnis 1:3 oder sogar 1:5 (Saft : Wasser) getrunken werden.

### Vermeidung von vermeintlich gesunden

**Süßungsmitteln** (Honig, Agavendicksaft, Dattelsüße, etc.). Diese enthalten einen hohen Zuckeranteil und sollten nur in Maßen konsumiert werden.