

Wir *essen gesünder* !

im Lehrlingshaus Mitterdorf

anders essen ist ein in gesundheitsförderndes Ernährungsprojekt durchgeführt von



Gefördert durch

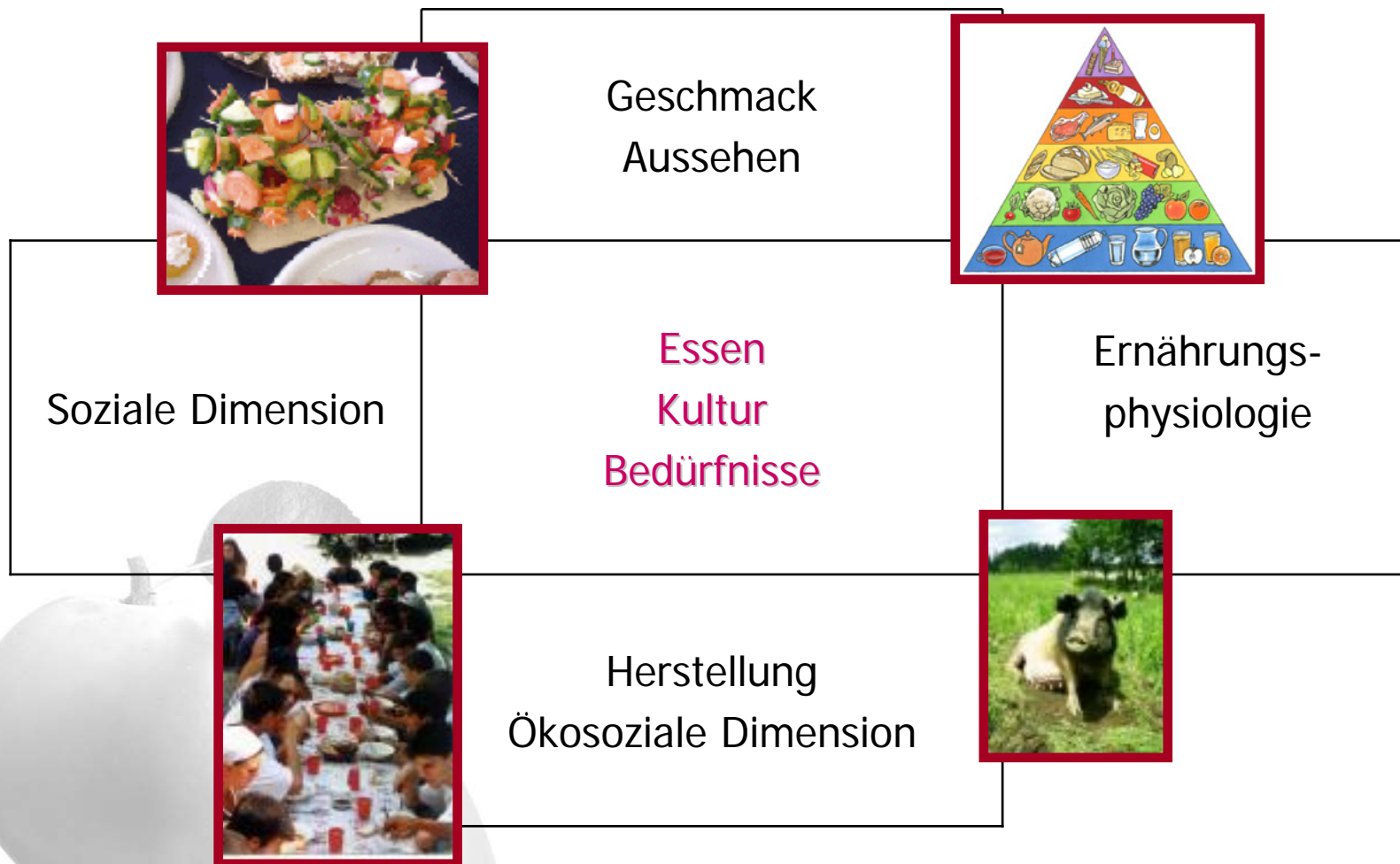


Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Gesundes Essen hat viele Gesichter!




Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Die Ausgangslage - 2005

- Die Küchen bzw. die Internatsleitung sind sehr bemüht, qualitativ hochwertige Speisen auf den Tisch zu bringen
- 86 % der BerufsschülerInnen sind mit dem Speisenangebot zufrieden
- Weniger „gesunde“ Speisen werden bevorzugt
- Küchen, die „gesünder“ kochen, erleben weniger positives Feedback
- Begrenzte Budgetsituation



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Warum *anders* essen?

- Im Lehrlingshaus stabilisiert sich das Essverhalten
 - Rahmenbedingungen für gesundes Essen schaffen
- Essverhalten von Lehrlingen positiv beeinflussen
 - Zu viel Süßes & Fett & zu wenig Gemüse & Obst
- Hoher Anteil von übergewichtigen (männlichen) Lehrlingen (ca. 25 %)
- Weibliche Lehrlinge überschätzen häufig ihr Gewicht
- Zu wenig Gemüse & Fisch, zu viel Fleisch & Gebackenes auf den Speiseplänen
- Wunsch nach neuen Rezepten und Möglichkeiten

Ergebnisse aus den Diagnosephasen

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



anders essen will Bedingungen schaffen, unter denen „gesundes Essen“ und die Zufriedenheit der Lehrlinge kein Widerspruch sind!



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Die Ziele

SCHAFFUNG GESUNDER RAHMENBEDINGUNGEN!

- Erhöhung der Qualität des Speisenangebots unter
 - ernährungsphysiologischen
 - ökosozialen
 - sozialen Aspekten
- bei gleichzeitiger Erhaltung bzw. Erhöhung der Zufriedenheit der KundInnen (Lehrlinge)
- und gleich bleibenden Kosten nach dem Projekt
- Gemeinsames, zielorientiertes Arbeiten mit Küchen- und ErzieherInnen-Teams
- Individuell auf das Lehrlingshaus zugeschnitten

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Der Projektrahmen

- Projekt als Lernstruktur
- Dauer: jeweils 1,5 Jahre/Lehrlingshaus
- Im 1. Zyklus: Lehrlingshäuser in Gleinstätten, Feldbach, Eibiswald, Knittelfeld
- Im 2. Zyklus: Lehrlingshäuser Bad Radkersburg, Hartberg, Mitterdorf, Mureck
- Kooperation von Lehrlingshäusern, Styria vitalis-MitarbeiterInnen, Evaluationsteam Dr. Martin Sprenger & DSA Christoph Pammer
- Finanzierung: FGÖ (2/3), Wirtschaftskammer (1/6), Land Steiermark (1/6)

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

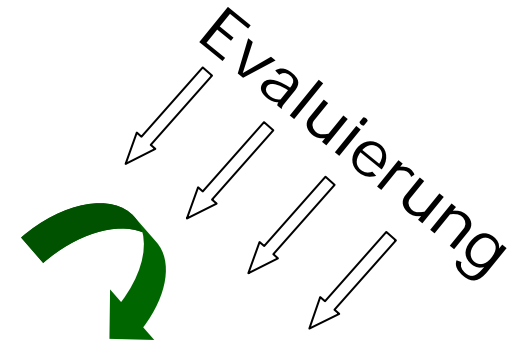
Gefördert durch:



Die Arbeitsschritte:



Diagnose
Zielformulierung



Zielkontrolle &
Evaluation

Planung von
Arbeitsschritten



Umsetzung



Projektbegleitung durch Styria vitalis

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Die Maßnahmen

- Projektbegleitung und –beratung
- Workshops & Informationsveranstaltungen mit Lehrlingen
- Fortbildungen für Küchenteams
- Vernetzung (BioErnte-Austria, Südwind Steiermark)



Mag. Verena Rainer



Mag. Sabine Hollomey



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



anders essen

im Lehrlingshaus Mitterdorf

Küchenleitung: Margareta Scheikl

Direktor: Johann Gutschlhofer

Projektbegleitung: Mag. Verena Rainer

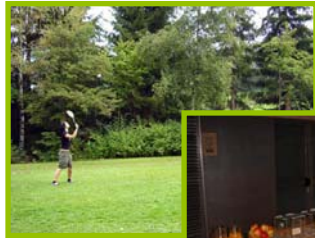


Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Lehrlingshaus Mitterdorf



Industrie- und Speditionskauffrauen
und –männer aus ganz Österreich

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Die Ausgangslage

- Gute Zufriedenheit der Lehrlinge
- Tägliches Salatbuffet
- Eher selten Gebackenes auf dem Speiseplan (-> Fett!)
- Küche wollte einiges Verbessern – hohe Motivation
- Küche wünscht sich zufriedene SchülerInnen



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Die Ausgangslage



- Gemüse spielte auf dem Speiseplan eine Nebenrolle
 - Es war nie möglich 4x/Woche Gemüse zu essen
- Wenig Vielfalt bei fleischoptionen Alternativen
- Relativ häufiger Einsatz von Fertig- und Halbfertigprodukten
- Bio-Produkte spielen noch keine Rolle beim Einkauf
 - > ökologisch und ökonomisch nicht zu empfehlen
- Lehrlinge wünschen sich mehr (Beilagen-)Abwechslung

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Die Ergebnisse



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Erreichung der Verbesserung der
ernährungsphysiologischen & ökosozialen Qualität

- mehr **Frischobst, Frischgemüse und Milchprodukte** -> bis zum 60 % Steigerung im Vergleich zum Vorjahr
- **80 % weniger Fertig- und Halbfertigprodukte**
 - > weniger Zusatzstoffe, Geschmacksstoffe &
 - > weniger Kosten!
- noch weniger **Gebackenes** (= Fett) auf dem Speiseplan -> vor allem Fisch wird anders zubereitet
- **70 % mehr Vollkornbrot**
- **abwechslungsreicherer Speiseplan**
- **Gemüse** wird zumindest 1xtäglich eingeplant

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Erreichung der Verbesserung der sozialen Qualität & Rahmenbedingungen

- Das Küchenteam kauft im Privatbereich bewusster ein (Bioprodukte, Fair-Trade)
- Kochworkshops brachten neue Ideen, persönliche & berufliche Weiterentwicklung, Vernetzung
- Workshops mit SchülerInnen tragen zur Verankerung & Bewusstseinsbildung bei

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



... und was sagen die Lehrlinge?

- SchülerInnen und ErzieherInnen bemerken die Veränderungen positiv & loben
 - den Ideenreichtum vor allem bei vegetarischen Gerichten
 - Das Weniger an Fett
 - Das Mehr bei Obst und Gemüse
- Lehrlinge bleiben mit dem Essen weiterhin zufrieden
- Lehrlinge essen häufiger im Lehrlingshaus zu Abend



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:



Wir essen gut und gesund im Lehrlingshaus Mitterdorf!



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

Gefördert durch:

