

# Leistungsangebot der Schülerverpflegung in den Mensen der Sportschulen (Sportgymnasien und Sportsekundarschulen) in Halle und Magdeburg

(Stand: September 2022)



## 1. Rahmenbedingungen

Der Landessportbund Sachsen-Anhalt e.V. (LSB) ist Betreiber der Sportinternate und Mensen der Eliteschulen des Sports in Sachsen-Anhalt an den Standorten in Magdeburg und Halle.

Das Interesse des LSB als gemeinnütziger Verein liegt ausschließlich darin, den Sportschülerinnen und -schülern optimale Rahmenbedingungen für ihre schulische und leistungssportliche Entwicklung zu gewährleisten.

Die Kosten für den Internatsplatz und die Preise für die Schülerverpflegung werden entsprechend gefördert aus Mitteln des Landes-Sachsen-Anhalt.

Das Verpflegungssystem der dem LSB vom Land Sachsen-Anhalt zur Verfügung gestellten Küchen beruht auf den Prinzipien des Cook&Serve (Kochen und Servieren). Kennzeichnend hierfür ist, dass die Produktion der Speisen und die Ausgabe direkt, zeitlich und räumlich aufeinander folgen. Dies ist insbesondere für die warme Mahlzeit relevant. Wenige Stufen im Herstellungsprozess garantieren einen optimalen Erhalt an Nährstoffen.

Die technischen Bedingungen und die Ausstattungen wurden in den letzten Jahren kontinuierlich verbessert und die Angebotspalette systematisch erweitert. Hervorzuheben sind die Installation eines elektronischen Essenbestellsystem (RCS), die Einführung vierer Varianten zum Mittagessen und zweier Varianten der ersten Zwischenmahlzeit und ihre Wählbarkeit, die Festlegung und Einhaltung von Ernährungsstandards für Frühstück und Abendbrot, die Mitnahmemöglichkeit des Vespers, die Erweiterung des Getränkeangebotes (Wasser u. Säfte), die Schaffung eines Salatbuffets zum Mittagessen, der Einsatz eines hochwertigen und sehr leichten Melamin-Geschirrs.

## 2. Organisation und Anzahl der Mahlzeiten

Der LSB bietet für Stadtschüler und für Internatsschüler an Unterrichtstagen bis zu fünf Mahlzeiten täglich an. Dabei können die Stadtschüler drei Mahlzeiten in Anspruch nehmen (Zwischenmahlzeit, Mittagessen, Vesper) und Internatsschüler fünf Mahlzeiten (zusätzlich Frühstück und Abendessen).

### a) Zeitlicher Rahmen

Die Essenszeiten sind entsprechend der Trainings- und Schulzeiten flexibel gestaltet. Änderungen erfolgen in enger Abstimmung mit Vertretern der Sportschulen, des Sports und der Internate.

Falls eine Teilnahme zur regulären Essenszeit nicht möglich ist – insbesondere zur Teilnahme an Wettkämpfen - können die Athleten Lunchpakete in Anspruch nehmen.

Am Wochenende ist das Verpflegungsangebot für Internatsschüler in Form von drei angebotenen Hauptmahlzeiten sichergestellt.

In den Ferien besteht das Angebot für die Schüler ebenfalls in drei Hauptmahlzeiten. Der Grund hierfür sind die oftmals ferienbedingt hohen Trainingsumfänge und die dadurch erforderliche Anwesenheit der Athleten.

### b) Wählbarkeit

Frühstück und Abendessen werden in Form eines reichhaltigen Büfets angeboten. Dadurch sind Auswahl und Menge der angebotenen Lebensmittel individuell zusammenstellbar.

Die anderen Mahlzeiten werden in mindestens zwei unterschiedlichen Varianten angeboten und sind bis zu einem Tag im Voraus elektronisch und sicher über die Internetseite [www.bestellung-lsb-sachsen-anhalt.de](http://www.bestellung-lsb-sachsen-anhalt.de) nach individuellem Login schnell und einfach wählbar. **Für die Zwischenmahlzeit gibt es zwei Angebote; zum Mittagessen kann zwischen drei verschiedenen Gerichten und einem XXL Menü gewählt werden. Das Vesper wird vor Ort angeboten, kann aber auch zur Mitnahme geordert werden.**

### 3. Sicherstellen der Nährstoffversorgung

Wie die Mitglieder der AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten formulieren<sup>1</sup> „...muss das Verpflegungsangebot in den Einrichtungen des Deutschen Spitzensports für die Sportler ein verlässlicher Partner sein, der ihnen täglich die Nährstoffe in den richtigen Mengen liefert“.

Das derzeitige Angebot des LSB wird dem gerecht, das Angebot ist identisch mit den formulierten Minimalanforderungen. Die Verpflegung ist so ausgerichtet, dass stabile Gesundheit und sportliche Leistung ermöglicht werden und die Zusammenstellung des Angebots den wissenschaftlich auf den Sport ausgerichteten Empfehlungen entspricht. Eine optimale Nährstoffversorgung eines jeden Sportschülers – ob Stadt- oder Internatsschüler - kann bei ausreichenden Kenntnissen der Schüler sichergestellt werden durch

- reichhaltige Büfets zum Frühstück und Abend für die Internatsschüler,
- tägliche Zwischenmahlzeiten als Garant der kognitiven und sportlichen Leistungsfähigkeit
- die Wählbarkeit aus drei Mittagsmenüs sowie einem XXL-Menü
- Erfahrungen in der Schülerarbeit und bestehende Kooperationen und langjährige Kontakte und Mitarbeit im Verbundsystem Sport
- Zusammenarbeit mit dem Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e.V. an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Das Frühstücksbüfett bietet eine Auswahl an **Getränken** (Milch, Tee, Fruchtsaftgetränke, Wasser, Kakao oder Fruchtmilch), **Brot** (Weißbrot, helle Weizenmehlbrötchen, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Knäckebrötchen) und **Brotaufstrichen** (Butter, Rama, Becel, Marmelade, Honig, Nuss-Nougat-Aufstrich, Frischkäse), **Brotbelägen** (2 Käsesorten plus 4 Wurstsorten) sowie Milchprodukte (Milch, Fruchtjogurt), **Cerealien** (Haferflocken, 1 Sorte Vollkornmüsli, 2 Sorten Cornflakes), **Frischobst** mind. 2 verschiedene Sorten im Stück, **frisches Rohgemüse** und wöchentlich 2 x mal gekochte **Eier**.

Das Mittagessen leistet einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Vom LSB werden zur Mittagsverpflegung vier verschiedene Varianten angeboten. Täglich sind zwei Gerichte mit Fleisch, eines dieser Gerichte auch mit erhöhtem Fleischanteil in „XXL“ und regelmäßig ein ovo-lacto-vegetables Gericht im Angebot, die frisch vor Ort zubereitet werden. Die maximale Warmhaltezeit beträgt 2,5 Stunden. Der Menüzyklus beträgt sechs Wochen. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten und/oder Allergien wird die Teilnahme am Essen ermöglicht.

*Nachschläge von Sättigungsbeilagen, Gemüse und Sauce werden zur Mittagsmahlzeit allen Schülern gewährt.*

Zum Abendessen werden **Getränke** (Tee, Wasser, Fruchtsaftgetränke), **Brot** (Mischbrot, Weißbrot, Vollkornbrot, Knäckebrötchen), **Brotaufstriche** (Frischkäse, Butter, Rama, Becel), **Brotbeläge** (3 Käsesorten: 2 Sorten Schnittkäse und 1 Sorte Camembert und Fetakäse oder Mozzarella), 3 Wurstsorten - Salami, Kochschinken, Brühwurst oder Lachsschinken), 2 verschiedene Sorten **Frischobst** sowie **frisches Rohgemüse** – teilweise als Fingerfood und im **Salatbüfett** (Gurke, Tomate, Paprika, Eisbergsalat, Gewürzgurken, gehackte Zwiebeln, Schnittlauch oder Petersilie) mit 2 Sorten Salatdressing, Senf und Ketchup, **Eiersalat** und 5x pro Woche ein **warmer Snack** angeboten.

Alleinstellungsmerkmal der Verpflegung des LSB sind die Zwischenmahlzeiten, die ernährungsphysiologisch sehr empfehlenswert sind. Trainings- und schulbedingt kann die Leistungsfähigkeit physisch und kognitiv sinken, nach zwei bis drei Stunden nach der Hauptmahlzeit. Die Zwischenmahlzeiten garantieren einen stabilen, leistungserhaltenden Blutzuckerspiegel; sind aber kein Ersatz für ein ausgefallenes erstes Frühstück!

Die Zwischenmahlzeit Vesper wird aus ernährungsphysiologischen Gründen abwechslungsreich, jedoch mit einem geringeren Anteil an Kuchen im Wochenverlauf, angeboten.

*Zu den Zwischenmahlzeiten sind Nachschläge oder doppelte Portionierungen aus zeitlichen und logistischen Gründen nicht möglich.*

Guten Appetit!

---

<sup>1</sup> AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten „Leistungskatalog und Qualitätskriterien für das Verpflegungsangebot in Einrichtungen des deutschen Spitzensports“, DOSB 2006