Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Fit im Alter
Gesund essen, besser leben.

# DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern

www.in-form.de
www.fitimalter-dge.de

# DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern

# Inhalt


Grußwort ..... 6
Vorwort ..... 7

1 **Hintergründe und Ziele ..... 8**

1.1 Hintergründe ..... 8
1.2 Ziele ..... 10
1.3 Zielgruppen des Qualitätsstandards ..... 10

2 **Gestaltung der Verpflegung ..... 11**

2.1 Getränkeversorgung ..... 11
2.2 Mittagsverpflegung ..... 11
2.2.1 Lebensmittelauswahl ..... 11
2.2.2 Speisenplanung ..... 14
2.3 Speisenherstellung ..... 16
2.3.1 Zubereitung ..... 16
2.3.2 Warmhaltezeiten und Temperaturen ..... 17
2.3.3 Sensorik ..... 17
2.4 Nährstoffzufuhr durch die Mittagsverpflegung ..... 18

3 **Rahmenbedingungen für „Essen auf Rädern“ ..... 19**

3.1 Kundenorientierung ..... 19
3.1.1 Service ..... 19
3.1.2 Umgang mit Anregungen der Kunden ..... 22
3.2 Speisenauslieferung ..... 22

4 **Rahmenbedingungen für die Verpflegung ..... 24**

4.1 Rechtliche Bestimmungen ..... 24
4.1.1 Hygiene ..... 26
4.1.2 Produktübergreifende Vorschriften zur Kennzeichnung und Kenntlichmachung ..... 27
4.2 Personalqualifikation ..... 29
4.2.1 Hersteller ..... 29
4.2.2 Verteiler ..... 29
4.2.3 Servicepersonal ..... 29
4.3 Koordination der Schnittstellen ..... 30

5 **Nachhaltigkeit** ..... **31**
5.1 Gesundheit ..... 32
5.2 Ökologie ..... 32
5.3 Gesellschaft ..... 33
5.4 Wirtschaftlichkeit ..... 33

6 **Zertifizierung** ..... **34**
6.1 Fit im Alter-Zertifizierung ..... 34
6.2 Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung ..... 35
6.3 Zusammenarbeit mit Caterern ..... 35
6.4 Kriterien zur Eigenkontrolle ..... 36
6.5 Ablauf ..... 39

7 **Weiterführende Informationen** ..... **40**
7.1 Nährstoffzufuhr durch die Mittagsverpflegung für PAL 1,2 ..... 40
7.2 Orientierungshilfen für Lebensmittelmengen und zusätzliche Dienstleistungen ..... 41
7.2.1 Ergänzende Verpflegungsaspekte ..... 43
7.2.2 Besondere Kostformen ..... 45
7.2.3 Zusätzliche Dienstleistungen ..... 45
7.3 Leistungsverzeichnis ..... 46

Impressum ..... 49

**Anmerkung zur Gleichstellung in der Sprachverwendung:**
Soweit personenbezogene Bezeichnungen im Maskulinum stehen, wird diese Form verallgemeinernd verwendet und bezieht sich auf beide Geschlechter. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. geht selbstverständlich von einer Gleichstellung von Mann und Frau aus und hat ausschließlich zur besseren und schnelleren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Wir bitten hierfür um Verständnis.

# Grußwort

Christian Schmidt, © BMEL/Kugler

**Liebe Leserinnen und Leser,**

für uns alle ist eine ausgewogene Ernährung der Schlüssel für ein gesundes Leben. Besonders für Seniorinnen und Senioren spielt eine vollwertige Kost eine große Rolle, um möglichst lange fit und aktiv zu bleiben. Schmackhafte sowie abwechslungsreiche Speisen und Getränke fördern Lebensqualität und Wohlbefinden. Eine vollständige Mahlzeit selbst zu kochen, erfordert allerdings gerade von älteren Menschen viel Einsatz, Kraft und Konzentration. Ältere Menschen nutzen deshalb gerne den Service von „Essen auf Rädern". Deutschlandweit gehört die mobile Essensverpflegung zum Angebot zahlreicher Organisationen und Unternehmen.

Damit Seniorinnen und Senioren in ihrem häuslichen Umfeld auf hohem Niveau abwechslungsreich und mit nährstoffreichen Speisen versorgt werden, brauchen wir einheitliche, verlässliche Konzepte. Mein Ministerium hat deshalb gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. unter dem Dach des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" den „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern" erarbeitet. Damit tragen wir aktiv dazu bei, die Verpflegungsqualität älterer Menschen in ihrem häuslichen Umfeld zu verbessern. Wir setzen so gemeinsam das Ziel von „IN FORM" um, den Menschen in ihren jeweiligen Lebenssituationen eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung zu ermöglichen. Der vorliegende „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern" eröffnet neue Wege für ein vollwertiges und genussvolles Angebot. Hersteller, Verteiler und Servicekräfte haben eine verantwortungsvolle Aufgabe bei der Versorgung ihrer Kunden. Dabei möchten wir sie unterstützen.

Weil es vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern schwer fällt, sich auf einem Markt mit zahlreichen Anbietern zu orientieren, bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. eine Zertifizierung für Hersteller und Anbieter von „Essen auf Rädern" an. Diese garantiert nicht nur ein vollwertiges und appetitanregendes Verpflegungsangebot, sondern steht auch für einen informativen und kundenfreundlichen Service.

Bei der Umsetzung des vorliegenden Qualitätsstandards wünsche ich viel Erfolg und beim Genuss des Essens viel Freude!

Ihr

**Christian Schmidt MdB**
Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft

# Vorwort

Dr. Helmut Oberritter, © DGE

**Liebe Leserinnen und Leser,**

gesundheitsförderndes Essen und Trinken ist in jedem Lebensabschnitt wichtig. Im Alter hat eine vollwertige und gleichzeitig genussvolle Ernährung zusammen mit der Verantwortung für die eigene Gestaltung der Mahlzeiten in der gewohnten Essumgebung einen wesentlichen Einfluss auf die Erhaltung von Gesundheit und Lebensqualität. Das Angebot von „Essen auf Rädern" kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten, so zeigen es auch die Ergebnisse der Studie zu Essen auf Rädern, die im Ernährungsbericht 2012 veröffentlicht wurde.

Die Bereitstellung einer hohen ernährungsphysiologischen Qualität im Rahmen von „Essen auf Rädern" erfordert nicht nur hochwertige Lebensmittel und eine nährstoffschonende Zubereitung, sondern auch kurze Transportwege und eine gute Zusammenarbeit zwischen Herstellern und Verteilern. Ein freundlicher und informativer Service sowie zuverlässige und hilfsbereite Fahrerinnen und Fahrer tragen ebenfalls maßgeblich zum Erfolg eines Anbieters von „Essen auf Rädern" bei.

Mit dem vorliegenden „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern" hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) mit zahlreichen Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis ein alltagstaugliches und hilfreiches Instrument zur Optimierung der Qualität von „Essen auf Rädern" erarbeitet. Kernelemente des Qualitätsstandards sind Kriterien für die optimale Lebensmittelauswahl, die Häufigkeit ihrer Verwendung sowie die Speisenplanung und -herstellung. Darüber hinaus werden die Anforderungen für eine nährstoffoptimierte Mittagsverpflegung definiert. Aber auch Aspekte wie Kundenservice, rechtliche Bestimmungen und Personalqualifikation gehören zum Kriterienkatalog des Qualitätsstandards.

Damit bietet Ihnen die DGE eine umfassende Grundlage zur praktischen Umsetzung eines vollwertigen und attraktiven Verpflegungsangebots. Wir wünschen uns, dass Sie diesen „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern" nutzen, um Ihren Kundinnen und Kunden eine kontinuierlich qualitativ hochwertige Verpflegung zu bieten. Ergreifen Sie darüber hinaus die Chance, sich mit einer offiziell anerkannten Zertifizierung durch die DGE am Markt zu positionieren. Heben Sie sich von Ihren Mitbewerbern ab und dokumentieren Sie öffentlichkeitswirksam: Wir liefern Ihnen „Essen auf Rädern", das die Anforderungen der Fit im Alter-Zertifizierung beziehungsweise der Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung der DGE erfüllt.

Umfassende Informationen finden Sie in dieser Broschüre. Bei individuellen Fragen steht Ihnen das Team von „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben" gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr

**Dr. Helmut Oberritter**
Geschäftsführer
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

# 1 Hintergründe und Ziele

Mit Blick auf die derzeitige demografische Entwicklung, verbunden mit dem Wunsch, möglichst lange im gewohnten Umfeld zu bleiben, gewinnt das Angebot von „Essen auf Rädern“ zunehmend an Bedeutung. Die wachsende gesellschaftliche Relevanz zeigt sich auch in der zunehmenden Anzahl an Studien und Erhebungen, die die Qualität dieses Verpflegungsangebots untersuchen. Entsprechend hat sich das „Essen auf Rädern“ in den letzten 60 Jahren zu einem serviceorientierten Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung entwickelt, an das hohe Ansprüche bezüglich der ernährungsphysiologischen Qualität und des Services gestellt werden. Die Hintergründe dafür sowie die Zielsetzungen für den „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ und die Zielgruppen sind Inhalte dieses Kapitels.

## 1.1 Hintergründe

„Essen auf Rädern“ ist ein Angebot dauerhafter und regelmäßiger Verpflegung, bei dem die Speisen direkt nach Hause gebracht werden. In aller Regel werden die Speisen von einem Hersteller produziert und über einen Verteiler, das heißt einen Mahlzeitendienst, warm, gekühlt oder tiefgekühlt zum Kunden geliefert. Die Geschichte dieses ursprünglich wohltätigen Angebots beginnt Ende der 1940er Jahre in England mit der Lieferung einer warmen Mittagsmahlzeit an Bedürftige. In den vergangenen 60 Jahren hat sich das Angebot von „Essen auf Rädern“ gewandelt. Es passte sich den wachsenden Anforderungen – von einer sättigenden Speise hin zu einem ernährungsphysiologisch ausgewogenen und vielfältigen Menü – an. Ebenso wie beispielsweise die Verpflegung in Kindertagesstätten und Betrieben ist die Versorgung mit „Essen auf Rädern“ mittlerweile Teil eines wichtigen, serviceorientierten und abwechslungsreichen Angebots im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung.

Im vorliegenden Qualitätsstandard, der vom Projekt „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ der DGE im Auftrag des BMEL im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ zusammen mit Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelt wurde, werden Kriterien

für eine vollwertige und gesundheitsfördernde Mittagsverpflegung festgelegt, die auf aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen beruhen. Im Rahmen dieses Qualitätsstandards wird ein Angebot für zu Hause lebende Senioren (Kunden), die an sieben Wochentagen verpflegt werden, definiert.

Für „Essen auf Rädern“ sind Herstellung, Anzahl und Auswahl der angebotenen Speisen oder Menülinien und deren Verteilung durch eine große Variabilität gekennzeichnet. Zu den Herstellern zählen einerseits kleine lokale Metzgereien, Gaststätten oder stationäre Senioreneinrichtungen, die meist frisch zubereitete Speisen warm verteilen. Andererseits gibt es zahlreiche mittlere und große sowie überregionale Hersteller, deren Mahlzeiten entweder über eigene oder externe Verteiler abgegeben werden. Zum Beispiel übernehmen Mahlzeitendienste die Versorgung ihrer Kunden durch die Lieferung von:

- zubereiteten und warmen Speisen,
- zubereiteten, gekühlten oder tiefgekühlten, regenerierten und warmen Speisen,
- zubereiteten, gekühlten oder tiefgekühlten Speisen.

Das Angebot von „Essen auf Rädern“ ermöglicht es vielen Senioren, eine warme Mittagsmahlzeit in ihrer vertrauten Umgebung essen zu können. Die Gründe dafür sind vielfältig: Sie reichen vom Wunsch, die Speisen nicht mehr selbst zubereiten zu müssen, über Zeitmangel bis hin zu nachlassenden Fähigkeiten, die es nicht mehr erlauben, selbst zu kochen. Die Möglichkeit, im Alter im eigenen Wohnraum leben zu können, ist für viele Senioren ein wesentlicher Beitrag zu Wohlbefinden und Lebensqualität. Zudem trägt ein ausgewogenes Mittagsverpflegungsangebot wesentlich zur Deckung des Nährstoffbedarfs bei.

Zu einer gesundheitsfördernden Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ gehören daher eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl und Kriterien, die für die Planung und Herstellung der Speisen relevant sind, aber auch ein guter Service und eine zuverlässige Verteilung. Mit einem nährstoffoptimierten Verpflegungsangebot auf der Basis berechneter Rezepte wird eine ausreichende Menge an Energie, Kohlenhydraten, Protein, Fett, Ballaststoffen sowie ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen für die Mittagsverpflegung in der Altersgruppe 65 Jahre und älter geliefert und damit eine hohe ernährungsphysiologische Qualität sichergestellt.

## 1.2 Ziele

Ziel des Qualitätsstandards ist es, die Verantwortlichen für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ bei der Umsetzung einer bedarfsgerechten und ausgewogenen Verpflegung sowie bei der Gestaltung des Services und der Verteilung zu unterstützen. Senioren, die zu Hause durch „Essen auf Rädern“ versorgt werden, soll dadurch die Auswahl aus einem vollwertigen Verpflegungsangebot ermöglicht werden. Dazu bietet dieser Qualitätsstandard eine praxisorientierte Hilfestellung. Die Inhalte basieren auf der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage. Hierzu zählen unter anderem die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr [1] und deren Umsetzung in die Gemeinschaftsverpflegung sowie die Studie zur Situation, Qualität und Zufriedenheit mit dem Angebot von „Essen auf Rädern“ [2].

## 1.3 Zielgruppen des Qualitätsstandards

Der „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ richtet sich an Hersteller von „Essen auf Rädern“, dazu zählen Küchenleiter sowie Fachkräfte aus Senioreneinrichtungen, von Caterern, Wohlfahrtsverbänden, privaten Anbietern sozialer Dienste, Gaststätten und Metzgereien. Darüber hinaus werden Mitarbeiter angesprochen, die im Bereich Service für die Informationen über das Angebot, den Kundenservice und den Bestellvorgang zuständig sind. Die Verteiler der Speisen, wie private, gemeinnützige oder kommunale Mahlzeitendienste, zählen ebenfalls zur Zielgruppe.

[1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 1. Ausgabe (2015)

[2] Arens-Azevêdo U, Wollmann C: Situation, Qualität und Zufriedenheit mit dem Angebot von „Essen auf Rädern“. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 12. Ernährungsbericht 2012. Bonn (2012) 189–235

# Gestaltung der Verpflegung

2

In diesem Kapitel sind Empfehlungen für die Gestaltung eines vollwertigen[3] Speisenangebots für „Essen auf Rädern“ dargestellt. Diese umfassen Angaben zur Getränkeversorgung, zur Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung sowie zur Speisenherstellung. Darüber hinaus sind Informationen zur Nährstoffzufuhr durch die Mittagsverpflegung enthalten.

## 2.1 Getränkeversorgung

Ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung. Als Richtwert für die Flüssigkeitszufuhr über Getränke gelten mindestens 1,3 Liter[4], besser 1,5 Liter, pro Tag. Zur Mittagsverpflegung wird ein Getränk empfohlen.

Dieser Qualitätsstandard enthält keine weiteren Angaben zum Getränkeangebot, da dieses nicht Bestandteil der Lieferung sein muss.

## 2.2 Mittagsverpflegung

Das Mittagessen leistet einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Üblicherweise besteht es aus mehreren Komponenten. Dazu zählt ein tägliches Angebot an Rohkost, Salat oder gegartem Gemüse sowie eine Stärkebeilage. Mit diesem Qualitätsstandard werden Kriterien für ein vollwertiges Verpflegungsangebot für sieben Wochentage festgelegt.

### 2.2.1 Lebensmittelauswahl

Im Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. sind sieben Lebensmittelgruppen definiert. Auf Basis dieser Lebensmittelgruppen und der

© DGE

[3] Die vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE liefert eine dem Energiebedarf entsprechende Energiemenge und ausreichend Flüssigkeit. Sie stellt die Versorgung mit den energieliefernden Nährstoffen Protein, Fett und Kohlenhydrate in einem ausgewogenen Verhältnis sicher. Außerdem liefert sie Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge. Die vollwertige Ernährung ist abwechslungsreich und betont den Konsum von Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs.

[4] Der Richtwert für die Höhe der Gesamtzufuhr von Wasser beträgt > 2 Liter pro Tag (etwa 1,1 ml Wasser pro kcal), wovon ca. 1,3 Liter in Form von Flüssigkeit (Getränke) aufgenommen werden sollte; Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 1. Ausgabe (2015)

## 2

Dreidimensionalen DGE-Lebensmittelpyramide[5] werden in Tabelle 1 die Lebensmittel genannt, die für die Zusammenstellung von Mittagsmahlzeiten besonders empfehlenswert sind.

**Tabelle 1:** Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung

| Lebensmittelgruppe | optimale Auswahl | Beispiele für Lebensmittel |
|---|---|---|
| **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** | Vollkornprodukte<br>Parboiled Reis oder Naturreis<br>Speisekartoffeln[6], als Rohware ungeschält oder geschält | Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren |
| **Gemüse und Salat**[7] | Gemüse, frisch oder tiefgekühlt<br>Hülsenfrüchte<br>Salat | Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Gurke, Weiß-/Rotkohl, Wirsing, Gemüsepüree<br>Linsen, Erbsen, Bohnen<br>Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat |
| **Obst**[7] | Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz | Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine |
| **Milch und Milchprodukte** | Milch: 1,5 % Fett<br>Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett<br>Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.)<br>Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr. | Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter |
| **Fleisch**[8]**, Wurst, Fisch, Ei** | mageres Muskelfleisch<br>Seefisch aus nicht überfischten Beständen[9] | Braten, Roulade, Schnitzel, Geschnetzeltes<br>Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele |
| **Fette und Öle**[10] | Rapsöl<br>Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl | |

[5] Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn, ist über den DGE-MedienService in mehreren Varianten erhältlich.
[6] Kartoffeln können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen, sie sollten daher ohne Schale verzehrt werden.
[7] Weitere Informationen geben die Kampagne „5 am Tag“ unter www.5amtag.de und der Saisonkalender unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Wissenswertes/Vollwertiger Genuss.
[8] Weißes Fleisch (Geflügel) sollte bevorzugt angeboten werden, da es unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten ist als rotes Fleisch (Schwein, Rind, Schaf, Ziege). Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn, 25. überarbeitete Auflage (2013)
[9] Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ökologisch verträglicher Fischverzehr. DGEinfo (7/2007) 103-105 und unter World Wide Fund For Nature, Einkaufsratgeber für Fische und Meeresfrüchte: www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fisch/einkaufsratgeber-fisch/
[10] Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Leitlinie Fett kompakt – Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Bonn, 2. Auflage (2015)

## Convenience-Produkte

In der Gemeinschaftsverpflegung, und damit auch bei der Herstellung von „Essen auf Rädern“, werden Produkte unterschiedlicher Convenience-Stufen verwendet. Eine Übersicht der verschiedenen Convenience-Stufen ist Tabelle 2 zu entnehmen. Bei der Verwendung dieser Produkte sind ernährungsphysiologische, sensorische, ökologische und ökonomische Aspekte zu beachten. Bei Produkten mit hohem Convenience-Grad sollten der Zucker- und Salzgehalt sowie die Art des verwendeten Fettes berücksichtigt werden. Produkte mit Jodsalz werden bevorzugt.

Beim Einsatz von Convenience-Produkten gelten folgende Grundsätze:

- Erlauben es die zeitlichen und personellen Kapazitäten, sind Produkte der Convenience-Stufen 1 und 2 zu bevorzugen.
- Beim Einsatz von Convenience-Produkten der Stufen 4 und 5 sollten immer Lebensmittel der Convenience-Stufen 1 und 2 ergänzt werden.
- Erfordert die Herstellung der Speisen zahlreiche Prozessstufen (zum Beispiel Cook & Chill), ist der Einsatz von Gemüse und Obst aus den Convenience-Stufen 1 und 2 zu bevorzugen.
- Bei Gemüse und Obst sind aufgrund des höheren Nährstoffgehalts tiefgekühlte Produkte (TK) den Konserven (zum Beispiel Erbsen, Möhren, grüne Bohnen) vorzuziehen.[11]

**Tabelle 2:** Einteilung der Convenience-Produkte in verschiedene Convenience-Stufen

| Convenience-Stufe | | Beispiele |
|---|---|---|
| **küchenfertige Lebensmittel** | 1 | entbeintes, zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse |
| **garfertige Lebensmittel** | 2 | Filet, Teigwaren, TK-Gemüse, TK-Obst |
| **aufbereitfertige Lebensmittel** | 3 | Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver |
| **regenerierfertige Lebensmittel** | 4 | einzelne Komponenten oder fertige Menüs |
| **verzehr-/tischfertige Lebensmittel** | 5 | kalte Soßen, fertige Salate, Obstkonserven, Desserts |

Quelle: Modifiziert nach aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz (Hrsg.): Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung. 1. Auflage, Bonn (2007)

[11] aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz (Hrsg.): Nährstoffveränderungen bei der Lebensmittelzubereitung im Haushalt. 4. veränderte Neuauflage, Bonn (2008)

## 2.2.2 Speisenplanung

In diesem Kapitel werden Kriterien für die Speisenplanung erläutert. Dazu zählen Anforderungen an den Lebensmitteleinsatz für sieben Verpflegungstage im Rahmen der Mittagsverpflegung. Darüber hinaus beinhaltet das Kapitel Kriterien zur Sensorik und für die Gestaltung des Speisenplans.

Für die Speisenplanung gelten folgende Anforderungen:

- Ein Menüzyklus umfasst mindestens vier Wochen.
- Ein ovo-lacto-vegetarisches[12] Gericht ist täglich im Angebot.
- Das saisonale Angebot ist berücksichtigt.
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt.
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.
- Bei Lebensmittelunverträglichkeiten, wie Allergien, wird eine entsprechende Speisenauswahl ermöglicht.
- Einige tierische und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund möglicher Belastung mit Krankheitserregern nicht eingesetzt. Dies gilt beispielsweise für Rohmilchprodukte, Weichkäsesorten mit Oberflächenschmiere, frisches Mett, Tatar sowie streichfähige, schnell gereifte Rohwürste (zum Beispiel frische Mettwurst). Sprossen und tiefgekühlte Beeren werden vor dem Verzehr erhitzt. Weitere Informationen dazu bietet das Bundesinstitut für Risikobewertung in „Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen“.[13]
- Die Wünsche und Anregungen der Kunden sind in geeigneter Form in der Speisenplanung berücksichtigt.

**Anforderungen an einen Ein-Wochen-Speisenplan (sieben Verpflegungstage)**
Im Rahmen der Speisenplanung wird festgelegt, wie häufig bestimmte Lebensmittel beziehungsweise Lebensmittelgruppen angeboten werden.

Für die Speisenplanung bei der Versorgung mit „Essen auf Rädern“ wird eine Woche mit sieben Verpflegungstagen zugrunde gelegt, auf die sich die Anforderungen an den Einsatz bestimmter Lebensmittel beziehungsweise Lebensmittelgruppen (siehe Tabelle 3) beziehen. Dabei sind die Kriterien so festgelegt, dass ein abwechslungsreiches Speisenangebot möglich wird. Angaben zur Versorgung mit „Essen auf Rädern“ an fünf Wochentagen befinden sich in Kapitel 7.2.

Lebensmittel beziehungsweise Lebensmittelgruppen, die täglich zur Mittagsmahlzeit zählen, sind mit der Häufigkeit „7 x“ gekennzeichnet. Darüber hinaus werden Minimal- und Maximalforderungen formuliert.

[12] In der ovo-lacto-vegetarischen Ernährung werden, neben pflanzlichen Lebensmitteln, nur solche Produkte tierischen Ursprungs verzehrt, die von lebenden Tieren stammen, z. B. Milch, Eier oder Honig. Die vegetarische Ernährung schließt grundsätzlich Lebensmittel von getöteten Tieren, also Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Fisch sowie Schlachtfette, aus. Vgl.: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Beratungs-Standards, Kapitel 2.3.2, 10., vollständig überarbeitete Auflage, Bonn (2009)

[13] Quelle: www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-verpflegt-besonders-empfindliche-personengruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf (eingesehen am 05.07.2014)

Vollkornprodukte sollen beispielsweise mindestens „1 x“ in sieben Verpflegungstagen auf dem Speisenplan stehen. Selbstverständlich dürfen sie auch häufiger angeboten werden. Maximalforderungen werden beispielsweise für den Einsatz von Fleisch und Wurst sowie Kartoffelerzeugnissen definiert – diese Häufigkeiten sind nicht zu überschreiten.

Für ein ausgewogenes Verpflegungsangebot mit „Essen auf Rädern“ werden folgende Häufigkeiten für den Einsatz von Lebensmitteln innerhalb von sieben Verpflegungstagen beachtet.

**Tabelle 3:** Anforderungen an einen Ein-Wochen-Speisenplan (sieben Verpflegungstage)

| Lebensmittelgruppe | Häufigkeit | Beispiele zur praktischen Umsetzung |
|---|---|---|
| **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** | **7 x** | Pellkartoffeln[6], Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf |
| | | Reispfanne, Reis als Beilage |
| | | Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten |
| | davon: | |
| | – mind. 1 x Vollkornprodukte | Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis, Brötchen |
| | – max. 1 x Kartoffelerzeugnisse | Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße |
| **Gemüse und Salat** | **7 x** | gegarte Möhren, Kohlrabi, Brokkoli, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, Wokgemüse, Gemüsepüree |
| | davon mind. 3 x Rohkost oder Salat | zerkleinerte Möhren, Gurke, Paprika, Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat |
| **Obst** | **3 x** | Milchreis mit Kirschen, süßer Aprikosenauflauf, Fruchtsuppe mit Grießklößchen |
| | davon mind. 2 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz | Obst im Ganzen, Obstsalat, Quark mit Obst |
| **Milch und Milchprodukte** | **mind. 3 x** | in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen |
| **Fleisch, Wurst, Fisch, Ei** | **max. 3 x Fleisch/Wurst** | |
| | davon mind. 2 x mageres Muskelfleisch | Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderbraten, Kasseler, Geschnetzeltes, Gulasch |
| | **mind. 1 x Seefisch** | gedünsteter Kabeljau, Seelachsfilet, überbackener Heilbutt |
| | davon 1 x fettreicher Seefisch innerhalb von zwei Wochen | Heringssalat, Makrele |
| **Fette und Öle** | Rapsöl ist Standardöl | |

**Gestaltung des Speisenplans**
Anhand des Speisenplans wird über das Verpflegungsangebot informiert. Bei der Gestaltung sollten daher folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Der aktuelle Speisenplan ist vorab allen regelmäßig barrierefrei zugänglich.
- Beim Angebot mehrerer Menülinien sind diese übersichtlich dargestellt.
- Die Speisen der nährstoffoptimierten Menülinie (siehe Kapitel 2.4) werden im Speisenplan optisch hervorgehoben.
- Die Speisen auf dem Speisenplan sind eindeutig bezeichnet. Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen sind erklärt, dazu zählen auch klassische Garnituren.
- Bei Fleisch und Wurstwaren ist die Tierart auf dem Speisenplan benannt.
- Die Verwendung von Alkohol ist deklariert.
- Preise sind gut lesbar und übersichtlich dargestellt, besonders bei der Wahl unterschiedlicher Portionsgrößen oder Komponenten.
- Die Speisen, die den Anforderungen des Qualitätsstandards entsprechen, sind für Kunden erkennbar.

## 2.3 Speisenherstellung

Neben der Lebensmittelauswahl haben Zubereitung und anschließende Warmhaltezeiten einen wesentlichen Einfluss auf die ernährungsphysiologische und sensorische Qualität der Speisen.

### 2.3.1 Zubereitung

Nachfolgend werden Kriterien für die Zubereitung genannt:

- Auf eine fettarme Zubereitung wird geachtet.
- Frittierte[14] und/oder panierte Produkte werden maximal dreimal in sieben Verpflegungstagen angeboten.
- Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden fettarme und nährstofferhaltende Garmethoden[15] (Dünsten, Dämpfen, Grillen) angewendet.
- Zum Würzen werden frische oder tiefgekühlte Kräuter bevorzugt.
- Jodsalz[16] wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.[17]
- Zucker wird in Maßen eingesetzt.
- Nüsse und Samen werden als Topping (zum Beispiel für Salate) angeboten.
- Für die Speisenherstellung liegen Rezepte mit Zubereitungshinweisen vor und werden umgesetzt.
- Für die Portionierung der Speisen werden Portionierungshilfen (zum Beispiel ein Kellenplan[18]) verwendet.
- Nicht essbare Bestandteile von Garnituren sind entfernt.
- Bei passierter oder pürierter Kost werden die einzelnen Komponenten erkennbar angerichtet.

[14] Weitere Informationen zum Gebrauch von Frittierfett: Matthäus B, Brühl L: Aktuelles Interview: Verwendung von Pflanzenölen. Ernährungs-Umschau 52 (2005), B 9-B 12
[15] Eine Übersicht über die einzelnen Garmethoden und ihre ernährungsphysiologische Bewertung befindet sich unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Wissenswertes/Für Einrichtungen und Betriebe
[16] Die Verwendung von Jodsalz mit Fluorid, das nur mit Ausnahmegenehmigung in der Gemeinschaftsverpflegung einsetzbar ist, wird empfohlen. Die Ausnahmegenehmigung muss beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit beantragt werden.
[17] Eine Zufuhr von 6 g Speisesalz pro Tag ist ausreichend. Vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 1. Ausgabe (2015)
[18] Weitere Informationen zum Portionieren mit Kellenplan unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Wissenswertes/Für Einrichtungen und Betriebe

## 2.3.2 Warmhaltezeiten und Temperaturen

Mit zunehmender Warmhaltezeit[19] gehen Vitamine aufgrund ihrer Thermolabilität verloren, außerdem kommt es zu sensorischen Einbußen. Daher ist die Warmhaltezeit so kurz wie möglich zu halten. Es gelten folgende Grundsätze:

- Die Warmhaltezeit zubereiteter Speisen beträgt maximal drei Stunden – unabhängig davon, ob der Hersteller selbst ausliefert oder die Speisen an einen Verteiler abgibt, der diese ausliefert.
- Die Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt maximal 7 °C.
- Die Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mindestens 65 °C.
- Tiefgekühlte Speisen und Speisenkomponenten haben bei Abgabe eine Temperatur von mindestens -18 °C (kurzfristige Schwankungen von höchstens 3 °C auf maximal -15 °C sind zulässig).

## 2.3.3 Sensorik

Besonders bei älteren Menschen spielt das Wiedererkennen von bekannten Speisen und Gewürzen eine wesentliche Rolle. Die sensorische Qualität entscheidet über die Akzeptanz des Essens und beeinflusst das Ernährungsverhalten dauerhaft. Es muss sichergestellt sein, dass die Verpflegung neben der ernährungsphysiologischen und hygienischen Qualität auch eine angemessene sensorische Qualität erreicht. Dafür gelten folgende Kriterien:

### Aussehen

- Alle Speisen werden appetitanregend präsentiert.
- Die für die einzelnen Lebensmittel typischen Farben bleiben erhalten.

- Die Farbzusammenstellung der Speisen auf dem Teller ist ansprechend.
- Es ist sichergestellt, dass sich durch den Transport keine Speisenkomponenten vermischen.

### Geschmack

- Der für die Lebensmittel typische Geschmack bleibt erhalten.
- Die Speisenkomponenten sind abwechslungsreich mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt.

### Konsistenz

- Gemüse, Teigwaren und Reis sind beim Verzehr möglichst bissfest.
- Fleisch hat eine zarte Textur.
- Ist bei Beeinträchtigungen der Kau- und Schluckfähigkeit eine andere Konsistenz[20] notwendig, so gelten ebenfalls die oben genannten Anforderungen an Geschmack und Aussehen.

[19] Die Warmhaltezeit beginnt mit Beendigung des Garprozesses und endet mit der Abgabe der Speise an den letzten Senior.

[20] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen. Bonn, 3. aktualisierte Auflage, 1. korrigierter Nachdruck (2015)

## 2.4 Nährstoffzufuhr durch die Mittagsverpflegung

Die genannten Kriterien zur Lebensmittelauswahl sowie zur Speisenplanung und -herstellung tragen zu einer ernährungsphysiologisch ausgewogenen Verpflegung bei. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Nährstoffe auf Basis von Rezepten zu berechnen und die Nährstoffzufuhr zu optimieren. Das Mittagessen leistet einen wesentlichen Beitrag zur Nährstoffversorgung.

Auf Basis der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr[1] wird der Drittelansatz für die Mittagsverpflegung in der Altersgruppe 65 Jahre und älter zugrunde gelegt. In der praktischen Umsetzung bedeutet dies, dass die nährstoffoptimierte Mittagsmahlzeit ein Drittel der täglich empfohlenen Nährstoffmenge und des Richtwerts für die Energiezufuhr im Durchschnitt von drei Wochen (21 Verpflegungstagen) liefert. Der Nährstoffgehalt der Kostformen Vollkost und leichte Vollkost[21] ist gleich.

Tabelle 4 zeigt die Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr[22] für die Mittagsmahlzeit mobiler Senioren, bezogen auf den Altersbereich 65 Jahre und älter. Für die Personengruppe der zu Hause lebenden Senioren wird ein PAL-Wert[23] von 1,4 zugrunde gelegt. Die Werte beziehen sich auf Normalgewichtige, bei denen keine qualitative und/oder quantitative Mangelernährung[24] vorliegt. Richtwerte bei ausschließlich sitzender und/oder liegender Lebensweise basieren auf einem PAL von 1,2 und befinden sich in Kapitel 7.1.

Die Gesamtenergiezufuhr (100 %) ergibt sich aus folgenden energieliefernden Nährstoffen:

- 20 % Protein
- 30 % Fett
- 50 % Kohlenhydrate

**Tabelle 4:** Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in der Altersgruppe 65 Jahre und älter für die Mittagsverpflegung[22] (Angaben pro Tag)

| | Mittagsverpflegung bei PAL[23] 1,4 (65 Jahre und älter) |
|---|---|
| **Energie (kJ)** [25] | 2700 |
| **Energie (kcal)** [25] | 630 |
| **Protein (g)** | 31 |
| **Fett (g)** | 22 |
| **Kohlenhydrate (g)** | 78 |
| **Ballaststoffe (g)** | 10 |
| **Vitamin E (mg)** | 4 |
| **Vitamin $B_1$ (mg)** | 0,4 |
| **Folat (µg)** | 100 |
| **Vitamin C (mg)** | 37 |
| **Calcium (mg)** | 333 |
| **Magnesium (mg)** | 117 |
| **Eisen (mg)** | 3 |

[21] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Leichte Vollkost. Bonn, 2. Auflage, 1. korrigierter Nachdruck (2014)
[22] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung. Bonn (2015) und unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Qualitätsstandards/Implementierungshilfen/D-A-CH-Referenzwerte
[23] PAL (physical activity level): Durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für die körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes.
[24] Mangelernährung ist definiert als ein Zustand des Mangels an Energie, Protein oder anderen Nährstoffen, der mit messbaren Veränderungen von Körperfunktionen verbunden ist, einen ungünstigen Krankheitsverlauf zur Folge hat und durch Ernährungstherapie reversibel ist.
Weitere Informationen unter: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Mangelernährung im Alter. Bonn, 2. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck (2015)
[25] Richtwert für die durchschnittliche Energiezufuhr von Männern und Frauen.

# Rahmenbedingungen für „Essen auf Rädern“

3

Die Qualität der Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ hängt nicht nur von der Speisenqualität, sondern auch von den Serviceleistungen rund um die Bestellung und Lieferung der Speisen ab. Für diese beiden Bereiche werden im Folgenden wichtige Anforderungen an den Umgang mit dem Kunden und an die Speisenauslieferung aufgeführt.

## 3.1 Kundenorientierung

Bei „Essen auf Rädern“ fehlt der direkte Kontakt vom Kunden zur Küche, da die Speisen in aller Regel über einen Verteiler geliefert werden. Mitarbeiter des Servicebereichs nehmen daher als Kontaktperson zwischen Hersteller und Kunde eine besondere Rolle ein. Es gehört zu ihrem Aufgabenbereich, Informationen zum Angebot des Herstellers, zum Bestellvorgang und zur Auslieferung kompetent an die Kunden weiterzugeben. Gleichzeitig müssen eingehende Anregungen an die entsprechenden Stellen weitergeleitet und von diesen umgesetzt werden.

### 3.1.1 Service

Ein kundenorientierter, freundlicher und kompetenter Service, der meist am Telefon erfolgt, trägt wesentlich zur positiven Wahrnehmung der Qualität von „Essen auf Rädern“[26] bei. Das Serviceangebot umfasst folgende drei Bereiche:

- Speisenangebot
- Liefervertrag – Kundenverwaltung/-service und Bestellung
- Lieferung

[26] Informationen zu „Essen auf Rädern“ erhalten Senioren in städtischen Einrichtungen wie Seniorenbüros, bei Verbraucherzentralen, in Kirchengemeinden oder in Beratungsstellen von Wohlfahrtsverbänden.

**Speisenangebot**
Mitarbeiter des Services haben die Aufgabe, das gesamte Speisenangebot, den Bestellvorgang und die Liefermöglichkeiten klar und verständlich vorzustellen. Darüber hinaus sollten sie in der Lage sein, über die Bedeutung einer vollwertigen Verpflegung zu informieren. Wenn es der Kunde wünscht, erfolgt bei der Auswahl der Speisen oder des Menüs eine sachliche und kompetente Beratung. Dabei werden Informationen zu Menülinien, Portionsgrößen, angebotenen Kostformen und gegebenenfalls zu speziellen Diäten gegeben.

Besonders im Hinblick auf Allergien oder Unverträglichkeiten ist Hintergrundwissen zur Zusammensetzung der Speisen, zu den verwendeten Zusatzstoffen und der Zubereitung erforderlich. Es ist wünschenswert, dass Fragen zum Nährstoffgehalt[27] der Speisen beantwortet und Informationen über die Herkunft der Lebensmittel gegeben werden können. Das Angebot von Probemenüs ist empfehlenswert.

Über die Art und Weise des Angebots, ob tiefgekühlte, gekühlte oder warme Speisen geliefert werden und, ob Einweg- oder Mehrweggeschirr verwendet wird, ist der Kunde zu informieren. Dazu gehört auch die mögliche Bereitstellung von Geräten[28] zum Erhitzen der Speisen. Diese sind abhängig vom Produktionssystem, der Verpackung und Verteilung der Speisen.

**Liefervertrag – Kundenverwaltung/-service und Bestellung**

In einem Liefervertrag müssen Rahmenbedingungen für die Bestellung und Kündigungsfristen übersichtlich, verbindlich und gut lesbar festgelegt sein. Darunter fallen zum Beispiel Angaben wie:

- der Umfang des Speisenangebots,
- eine Bestellung per Bestellbogen, Telefon oder Internet,
- die Lieferung an sieben oder fünf Tagen in der Woche beziehungsweise an Feiertagen,
- der Zeitrahmen für die Lieferung,
- sowie zusätzliche Kosten[29] wie Aufpreise bei weiteren Speisenkomponenten oder bei der Lieferung an Feiertagen oder am Wochenende.

Grundsätzlich werden Bestellung, Abbestellung oder auch Änderungswünsche innerhalb eines vorgegebenen Zeitrahmens (zum Beispiel noch bis am Morgen des Liefertages) flexibel ermöglicht. In diesem Zusammenhang muss geklärt sein, bis wann eine kostenlose Abbestellung erfolgen kann und ab wann sie kostenpflichtig wird. Dem Kunden werden gut lesbare Kontaktdaten für Rückfragen bereitgestellt. Eine telefonische Erreichbarkeit (zum Beispiel in Form einer Servicehotline), die mindestens vor, während und unmittelbar nach den Lieferzeiten zur Verfügung steht, ist sinnvoll.

Für eine individuelle Beratung und die Sicherstellung eines reibungslosen Ablaufs sind Informationen wie Adresse, spezielle Wünsche in Bezug auf Speisenangebot oder Lieferung hilfreich. Dazu dient eine systematische Erfassung beispielsweise in Form eines Kundenprofils. Dabei ist der Datenschutz zu wahren. In einem Erstgespräch, das telefonisch oder vor Ort erfolgt, können wichtige Informationen erfragt und gegeben[30] werden, soweit sie unmittelbar zur Befriedigung der Kundenwünsche beitragen und notwendig sind.

[27] Soweit die Nährstoffgehalte vorliegen.

[28] Die Speisen können je nach Verpackung im Backofen oder im Mikrowellengerät erhitzt werden. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit des Angebots von Heizplatten, Induktionsfeldern oder Dampferhitzungsgeräten.

[29] Nach einem Schreiben des Bundesfinanzministeriums vom 20. März 2013 wird die unterschiedliche Besteuerung im Rahmen des Sozialcaterings aufgehoben. „Beim sogenannten „Essen auf Rädern", das vorwiegend von älteren Menschen genutzt wird, kommt künftig der ermäßigte Steuersatz zur Anwendung." Handelt es sich um gemeinnützige Anbieter, können diese evtl. ganz von der Umsatzsteuer befreit sein. Quelle: http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Standardartikel/Themen/Steuern/2013-03-22-Verpflegung.html (eingesehen am 02.06.2015).

[30] Nach § 79 SGB XII (oder dem Bundesversorgungsgesetz) können Zuschüsse beim Senioren- oder Sozialamt beantragt werden, sodass Kosten anteilig übernommen werden.

Folgende Angaben zum Kundenprofil sind wünschenswert:

**Wer** ist mein Kunde:
- Erfassung der Kontaktdaten.
- Eventuell zusätzlicher Kontakt zu Angehörigen, Betreuenden oder dem zuständigen Pflegedienst.

**Was** wird benötigt und ist gewünscht:
- Besondere Kostformen, Konsistenzen.
- Vorlieben und Abneigungen.
- Vereinbarung der Lieferzeit.
- Abgabe der Speisen an der Tür oder Lieferung bis in die Küche.
- Wohnungsschlüssel für den Verteiler der Speisen.
- Vorgehen in Ausnahmesituationen.

**Wie** steht es um die Fähigkeiten des Kunden:
- Können Speisenbehälter geöffnet werden?
- Können Speisen aufgetaut, im Kühlschrank gelagert und erwärmt werden?
- Können bei einer Kaltauslieferung Geräte zur Regeneration der Speisen vom Kunden bedient werden?
- Kann selbstständig gegessen werden?
- Ist die Entsorgung der Einwegbehälter sichergestellt?

Die Angaben sind freiwillig. Darüber hinaus können weitere spezifische Informationen beispielsweise über Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten oder besondere Speisenwünsche aufgenommen werden. Zudem kann festgelegt werden, ob bei Krankheiten oder nach Krankenhausaufenthalten vorübergehend Hilfestellungen oder Unterstützung bei der Speisenauswahl, dem Erwärmen der Speisen oder dem Essen notwendig sind. Es kann hilfreich sein, dass Mitarbeiter des Mahlzeitendienstes oder das Servicepersonal nach Rückgabe des Bestellscheins mit der erlangten

Erfahrung prüfen und gegebenenfalls rückfragen, ob die Bestellung richtig oder bei einer Dauerbestellung noch korrekt ist. Dies gilt besonders bei bestellten Speisen oder Speisenkomponenten, die der Kunde als unverträglich bezeichnet hatte. Diese Informationen sind besonders dann hilfreich, wenn die Kompetenz, Wünsche zu äußern, beispielsweise durch eine auftretende Demenz, eingeschränkt ist oder verloren geht.

### Lieferung

Mit dem Kunden sind individuell verbindliche Absprachen zu treffen. Dazu zählen:

- feste Lieferzeit (fester Zeitrahmen),
- Speisenübergabe persönlich an der Tür oder Lieferung in die Wohnung (Wo kann die Mahlzeit in Ausnahmefällen ohne persönlichen Kontakt abgestellt werden?),
- Übergabe eines Wohnungsschlüssels (eventuell Versicherung für den Schlüssel),
- Vorgehen, wenn die Tür nicht geöffnet wird (Liste mit Notfall-Telefonnummern),
- Zeitpunkt/Turnus für die Vorlage von Speisenplänen und Annahme der ausgefüllten Bestellformulare,
- Lieferant kann sich ausweisen (Beschäftigungsnachweis des Mahlzeitendienstes).

Die Einschätzung von Fähigkeiten des Kunden und die Wahrnehmung von Veränderungen können beim Einsatz von fest angestelltem Personal und dauerhaftem persönlichen Kontakt besser erfolgen als bei ständig wechselnden Personen. Daher werden feste Bezugspersonen empfohlen. Um Reklamationen besser nachvollziehen zu können, wird eine Dokumentation über die erfolgte Lieferung geführt.

### 3.1.2 Umgang mit Anregungen der Kunden

Ein hohes Maß an Zufriedenheit mit dem Service, der Lieferung und der Speisenqualität fördert die Kundenbindung. Der professionelle Umgang mit Anregungen ist Teil des Qualitätsmanagements und birgt die Chance, die Leistung kontinuierlich zu verbessern. Daher werden durch eine systematische Auswertung die thematischen Schwerpunkte der Rückmeldungen erfasst, eine Ursachenanalyse durchgeführt und daraus Handlungskonsequenzen abgeleitet.

**Informationsannahme**
Kunden von „Essen auf Rädern“ erhalten die Möglichkeit, ihre Meinung mitzuteilen. Dies kann über eine Servicehotline oder im persönlichen Gespräch bei der Lieferung erfolgen. Wird eine Anregung direkt an den Mitarbeiter herangetragen, zeugt es von Professionalität, wenn persönlich und möglichst unmittelbar eine Lösung herbeigeführt wird. Das kann auch bedeuten, dass das Anliegen zügig an die zuständige Stelle zur Bearbeitung weitergeleitet wird. Dazu sind Verantwortliche bestimmt und Bearbeitungsfristen sowie Kontrollmechanismen zur Einhaltung des internen Prozesses festgelegt.

**Messung der Kundenzufriedenheit**
Im Rahmen des Angebots von „Essen auf Rädern“ sollte über spontane Rückmeldungen bei der Auslieferung hinaus eine Messung der Kundenzufriedenheit erfolgen. Dazu werden Informationen beschafft, dokumentiert und ausgewertet. Daraus können Lösungsvorschläge abgeleitet und Maßnahmen zur Verbesserung erarbeitet werden.

## 3.2 Speisenauslieferung

Die Speisenauslieferung beginnt mit der Übergabe der Speisen an den Verteiler, das heißt den ausliefernden Mahlzeitendienst. Die Verpackung der Speisen hängt von der Produktion sowie den Transport- und Rückholmöglichkeiten des Herstellers und Verteilers ab. Es gibt sowohl für Einweg- (dazu zählen Alu- oder Kunststoffschalen) als auch für Mehrwegverpackungen wie Porzellangeschirr jeweils Vor- und Nachteile. Wichtig ist es, die Verpackung so zu wählen, dass durch Erschütterungen während des Transports oder bei der Übergabe keine Vermischung von Speisenkomponenten erfolgt und die Speisen nicht auslaufen.

Daher ist zu beachten, dass:

- Portionsschalen passende Trennstege haben.
- Deckel von Portionsschalen dicht schließen.

Die Speisenkomponenten sind so verpackt, dass für kalte Speisen die Kühlkette lückenlos eingehalten und für die warmen Speisen die erforderliche Kerntemperatur nicht unterschritten wird. Die Transportbehälter der Speisen sind eindeutig gekennzeichnet. Bei Diäten oder speziellen Kostformen bietet sich eine farbliche Markierung an, sodass die Speisen nicht vertauscht werden.

Es wird gewährleistet, dass die Fahrzeuge für den Speisentransport regelmäßig gereinigt und damit sauber und in einem einwandfreien Zustand sind. Dafür ist die Zuständigkeit beispielsweise im Rahmen eines Qualitätsmanagementsystems festgelegt. Für die Auslieferung der Speisen sind möglichst kurze Touren geplant, die sich an den Zeitwünschen des Kunden orientieren.

Dadurch werden Warmhaltezeiten (siehe Kapitel 2.3.2) reduziert. Zudem wird ausreichend Zeit für Hilfestellungen oder ein kurzes Gespräch, zum Beispiel über die Zufriedenheit mit den Speisen, eingeplant.

Bei einer Auslieferung, die den vereinbarten Termin um mehr als eine halbe Stunde über- oder unterschreitet, wird der Kunde unverzüglich informiert.

Darüber hinaus beachtet der Verteiler bei Anlieferung folgende Kriterien:

- Speisen, die sofort verzehrt werden, dürfen vom Verteiler geöffnet werden, wenn dies gewünscht ist.
- Besonders bei schwer zu öffnenden Verpackungen sollte bei Bedarf Hilfestellung angeboten werden.
- Senioren werden bei Bedarf, zum Beispiel bei kognitiven Beeinträchtigungen, in geeigneter Art und Weise auf die Temperatur der Speisen hingewiesen.
- Hilfreich ist es, bei der täglichen Speisenanlieferung an das Trinken zur Mahlzeit zu erinnern. Bei der Lieferung von Wochenpaketen kann dies beispielsweise durch einen beigelegten Hinweiszettel geschehen.
- Anregungen oder Beschwerden werden grundsätzlich mit einer positiven Reaktion entgegengenommen.

# 4 Rahmenbedingungen für die Verpflegung

Der Gesetzgeber fordert von allen Lebensmittelunternehmen weitreichende Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit der Tischgäste. Die ausgegebenen Speisen müssen von hygienisch einwandfreier Qualität sein. Dazu müssen bei der Umsetzung des Verpflegungsangebots rechtliche Bestimmungen eingehalten werden. Sowohl für die Herstellung als auch für die Verteilung der Speisen sollte das Personal entsprechende Qualifikationen aufweisen.

## 4.1 Rechtliche Bestimmungen

Im Bereich der Lebensmittelhygiene gelten innerhalb der Europäischen Union Verordnungen, die eine Grundlage für die Gewährung der Sicherheit von Lebensmitteln bilden und zum Schutz der öffentlichen Gesundheit beitragen.[31]

Zentrale Verordnungen des europäischen Lebensmittelrechts sind unter anderem die:

- **Verordnung (EG) Nr. 852/2004** über Lebensmittelhygiene
- **Verordnung (EG) Nr. 853/2004** mit spezifischen Hygienevorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs
- **Verordnung (EG) Nr. 178/2002,** die sogenannte EU-Basis-Verordnung zum Lebensmittelrecht

Sie sind unmittelbar geltendes Recht.

Das gesamte Lebensmittelhygienerecht der Europäischen Gemeinschaft wurde 2004 neu geordnet und ist seit 2006 anzuwenden. Dies führte zu einer grundlegenden Überarbeitung des nationalen Rechts, das der Durchführung der EG-Vorschriften dient und Sachverhalte regelt, die nicht unter den Geltungsbereich des Gemeinschaftsrechts fallen.

[31] Weitere Informationen zu rechtlichen Bestimmungen unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Wissenswertes/Rund um die Gesetzte und unter eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2004:139:0001:0054:de:PDF

Inhalte des neuen EG-Lebensmittelhygienerechts finden sich im nationalen Recht seitdem unter anderem in:

- der **Verordnung zur Durchführung von Vorschriften des gemeinschaftlichen Lebensmittelhygienerechts** mit den Artikeln:
  - Artikel 1: Verordnung über Anforderungen an die Hygiene beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von Lebensmitteln (Lebensmittelhygiene-Verordnung, LMHV)
  - Artikel 2: Verordnung über Anforderungen an die Hygiene beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von bestimmten Lebensmitteln tierischen Ursprungs (Tierische Lebensmittelhygieneverordnung, Tier-LMHV), die grundsätzlich auch Anforderungen an das Herstellen oder Behandeln von Lebensmitteln tierischen Ursprungs im Einzelhandel regelt (§ 7 in Verbindung mit Anlage 5); hierbei sind Ausnahmeregelungen für die Anforderungen in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung vorgesehen
  - Artikel 4: Verordnung mit lebensmittelrechtlichen Vorschriften zur Überwachung von Zoonosen und Zoonoseerregern
- dem **Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB)**

  Die Bestimmungen des nationalen Rechts können nicht ohne die Beachtung der EG-Verordnungen angewendet werden. Wesentliche Begriffsdefinitionen finden sich beispielsweise in der VO (EG) Nr. 178/2002.

Darüber hinaus sind die Vorschriften des **Infektionsschutzgesetzes (IfSG)** zu beachten.

Außerdem wird die Anwendung einschlägiger DIN-Normen (zum Beispiel 10508 Temperaturen für Lebensmittel, 10526 Rückstellproben in der GV, 10524 Arbeitskleidung, 10514 Hygieneschulung) empfohlen.[32]

**Abbildung 1:** Übersicht über die rechtlichen Rahmenbedingungen in der Gemeinschaftsverpflegung

[32] Weitere Informationen: aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Hrsg.): Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung. 8. Auflage, Bonn (2014) und unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Wissenswertes/Hygiene

### 4.1.1 Hygiene

Ein umfassendes Hygienemanagement ist Pflicht.[33] Die genannten Verordnungen enthalten folgende wesentliche Grundsätze zur Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit:

- die Hauptverantwortung des Lebensmittelunternehmens für die Sicherheit eines Lebensmittels,
- die Anwendung von auf den HACCP-Grundsätzen[34] beruhenden Verfahren,
- die Anwendung einer guten Hygienepraxis,
- die Aufrechterhaltung der Kühlkette bei Lebensmitteln, die nicht ohne Bedenken bei Raumtemperatur gelagert werden können,
- die regelmäßige Mitarbeiterschulung.

Bei der Umsetzung eines HACCP-Konzepts werden durch eine Gefahrenanalyse die kritischen Punkte im Umgang mit Lebensmitteln erfasst.

Zur Überprüfung der Einhaltung geeigneter Temperaturen können Checklisten geführt werden. Zum Schutz vor lebensmittelbedingten Infektionen wird empfohlen, warme Speisen bei mindestens 65 °C und nicht länger als drei Stunden heiß zu halten. Die Lagerung und Ausgabe kalter Komponenten (Salat, Dessert) sollte bei maximal 7 °C erfolgen.

Lager-, Zubereitungs- und Ausgabezeiten sollten so kurz wie möglich gehalten werden. Außerdem können Checklisten die Einhaltung von lückenlosen Kühlketten dokumentieren.

Die Erstellung und Umsetzung eines Reinigungsplans ist zwingend erforderlich. Sofern darüber hinaus ein Desinfektionsplan vorliegt, ist die Dosierungsanleitung der eingesetzten Desinfektionsmittel[35] einzuhalten. Durch das Infektionsschutzgesetz wird vorgeschrieben, dass Mitarbeiter, die mit Lebensmitteln und Bedarfsgegenständen in Berührung kommen, nur nach einer Erstbelehrung durch das Gesundheitsamt oder eines vom Gesundheitsamt beauftragten Arztes beschäftigt werden dürfen. Die Bescheinigung darf bei Antritt der Stelle nicht älter als drei Monate sein. So soll übertragbaren Krankheiten beim Menschen vorgebeugt werden, Infektionen sollen frühzeitig erkannt und ihre Weiterverbreitung verhindert werden. Alle zwei Jahre sind Folgebelehrungen verpflichtend durchzuführen und schriftlich zu dokumentieren.

Die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften wird durch die jeweilige Lebensmittelüberwachungsbehörde kontrolliert.

[33] Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Hygiene – Gesundheit der Tischgäste sichern. Bonn (2014)

[34] HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) ist ein Konzept zur Durchführung einer Gefahrenanalyse und Beherrschung kritischer Lenkungspunkte im Umgang mit Lebensmitteln. www.bfr.bund.de/cm/350/fragen_und_antworten_zum_hazard_analysis_and_critical_control_point_haccp_konzept.pdf (eingesehen am 04.07.2014). Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): HACCP – Gesundheitliche Gefahren durch Lebensmittel identifizieren, bewerten und beherrschen. Bonn (2014)

[35] Zu allen Desinfektionsmitteln stehen nach der Verordnung (EG) Nr. 1907/2006 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 18. Dezember 2006 als EG-Sicherheitsdatenblatt oder in Anlehnung an das EG-Sicherheitsdatenblatt Informationen und Dosierungsanleitungen zur Verfügung.

## 4.1.2 Produktübergreifende Vorschriften zur Kennzeichnung und Kenntlichmachung

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln dient der Information und dem Schutz vor Täuschung. Die für die Gemeinschaftsverpflegung relevanten Bestimmungen über die Kennzeichnung und Kenntlichmachung sind folgende Vorschriften:

**Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV)**
Am 13. Dezember 2011 trat die Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel, kurz Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV), in Kraft. Diese regelt auf europäischer Ebene die Kennzeichnung, Aufmachung, Bezeichnung und die Werbung von beziehungsweise für Lebensmittel neu. Zwei für die Gemeinschaftsverpflegung wichtige Neuerungen betreffen die verpflichtende Kennzeichnung der 14 häufigsten Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, und die geänderten Regelungen zur Nährwertdeklaration, die allerdings nur bei vorverpackter Ware ab dem 13.12.2016 verpflichtend werden. Die bisherigen nationalen Verordnungen zur Lebensmittel- und Nährwertkennzeichnung werden durch die LMIV abgelöst.

***Allergenkennzeichnung*** [36, 37]
Ab dem 13. Dezember 2014 müssen die Verbraucher über die in Anhang II der LMIV aufgeführten 14 Hauptallergene informiert werden. Dies sind:

- Glutenhaltige Getreide, namentlich Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon*
- Krebstiere*
- Eier*
- Fische*
- Erdnüsse*
- Sojabohnen*
- Milch* (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte, namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse*
- Sellerie*
- Senf*
- Sesamsamen*
- Schwefeldioxid und Sulphite >10 mg/kg oder 10 mg/l
- Lupinen*
- Weichtiere*

* und daraus gewonnene Erzeugnisse.

Näheres zur Ausgestaltung der Kennzeichnung regelt die nationale Durchführungsverordnung.

***Nährwertdeklaration***
Eine Pflicht zur Nährwertdeklaration besteht in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung nur bei vorverpackter Ware. Auch ab dem 13.12.2016 ist nach derzeitigem Erkenntnisstand keine verpflichtende Nährwertdeklaration für die unverpackten, abgegebenen Speisen in der Gemeinschaftsverpflegung geplant.

[36] Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 vom 25. Oktober 2011, Artikel 44 und Anhang II unter:www.eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:de:PDF
[37] Weitere Informationen unter: www.daab.de/ernaehrung/ und unter www.lebensmittelklarheit.de, Suchbegriff „Allergene“

Werden aber Energiegehalt und Nährstoffe ab dem 13. Dezember 2014 freiwillig ausgewiesen, muss dies den Vorgaben der LMIV (Art. 30-35) entsprechen.

Verpflichtend anzugeben sind dann immer die „BIG 7“, deren Reihenfolge nicht verändert werden darf:

1. Brennwert
2. Fett
3. Gesättigte Fettsäuren
4. Kohlenhydrate
5. Zucker
6. Eiweiß
7. Salz
   („Salz“ bedeutet den nach folgender Formel berechneten Gehalt an Salzäquivalent: Salz = Natrium x 2,5)

Der Inhalt der „BIG 7“ kann durch die Angabe der Mengen eines oder mehrerer der nachfolgenden Stoffe ergänzt werden:

- einfach ungesättigte Fettsäuren,
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren,
- mehrwertige Alkohole,
- Stärke,
- Ballaststoffe,
- jegliche in Anhang XIII Teil A Nummer 1 aufgeführten und gemäß den in Anhang XIII Teil A Nummer 2 angegebenen Werten in signifikanten Mengen vorhandenen Vitamine oder Mineralstoffe.

Bei loser Ware kann sich die Nährwertdeklaration auf den Brennwert oder auf den Brennwert zusammen mit den Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz beschränken (Art. 30, Abs. 5).

**Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZZulV):**
Für alle Betriebe der Gemeinschaftsverpflegung gelten die Bestimmungen der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung. Danach muss grundsätzlich durch verschiedene Angaben auf die Verwendung bestimmter Zusatzstoffe oder Zusatzstoffklassen hingewiesen werden (zum Beispiel „geschwefelt“, „mit Phosphat“, „mit Konservierungsstoff“). Diese Deklarationspflicht gilt auch, wenn die jeweiligen Zusatzstoffe in den Zutaten eines zusammengesetzten Lebensmittels enthalten sind, es sei denn, dass sie im Endlebensmittel keine technologische Wirkung mehr ausüben.

**Genetisch veränderte Lebensmittel**
Bezieht ein Anbieter kennzeichnungspflichtige genetisch veränderte Lebensmittel und gibt sie direkt oder verarbeitet an die Endverbraucher ab, müssen diese mit dem Hinweis

- „genetisch verändert“ oder
- „aus genetisch verändertem ... hergestellt“ oder
- „enthält genetisch veränderte ...“ oder
- „enthält aus genetisch verändertem...“

auf dem Speisenplan gekennzeichnet werden oder eine entsprechende Information bei der Essensausgabe erfolgen.[38]

[38] Verordnung (EG) Nr. 1829/2003 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 22. September 2003 über gentechnisch veränderte Lebensmittel und Futtermittel. Weitere Informationen: www.transgen.de/recht/kennzeichnung/286.doku.html

## 4.2 Personalqualifikation

Das Verpflegungsangebot „Essen auf Rädern“ umfasst die Bereiche Herstellung und Auslieferung der Speisen sowie den Bereich Service. Für Mitarbeiter der verschiedenen Bereiche sind jeweils unterschiedliche berufliche Qualifikationen notwendig. Die nachfolgend genannten Kriterien zur fachlichen Qualifikation stellen eine Empfehlung dar.

### 4.2.1 Hersteller

Für die Herstellung von „Essen auf Rädern“ ist eine einschlägige berufsfachliche Qualifikation Voraussetzung. Dazu zählen die Qualifikationen Küchenmeister, Koch, Verpflegungsbetriebswirt, Fachmann für Systemgastronomie, Hauswirtschaftsmeister, Hauswirtschaftliche (Betriebs-) Leiter sowie Diätassistent, Oecotrophologe, gegebenenfalls mit betriebswirtschaftlicher Zusatzqualifikation. Die regelmäßige Teilnahme an beruflichen Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen[39] mit ernährungsphysiologischem Schwerpunkt ist erforderlich. Anbieter von Zusatzqualifikationen, speziell für den Bereich der Verpflegung, sind vor allem:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
- Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V. (VDD)
- Verband der Köche Deutschlands e. V. (VKD)
- Industrie- und Handelskammer (IHK)

### 4.2.2 Verteiler

Voraussetzung für den Einsatz der Beschäftigten ist eine Schulung im Bereich Lebensmittelhygiene und eine Belehrung gemäß Infektionsschutzgesetz. Es werden nur eingearbeitete Beschäftigte eingesetzt. Im Rahmen der Einarbeitung wird ein respektvoller,

verbindlicher und verlässlicher Umgang mit dem Kunden vermittelt. Dazu zählen eine pünktliche Anlieferung, Umsichtigkeit, eine gute Beobachtungsgabe und Weitergabe von Informationen an den Hersteller, den Service oder Angehörige sowie Aufmerksamkeit und Fingerspitzengefühl. Darüber hinaus zählt der Umgang mit Senioren, die an Demenz erkrankt sind, zu den relevanten Inhalten der Einarbeitung. Bei der Auswahl des Personals sollte besonders auf Flexibilität, ein freundliches Auftreten und kommunikative Fähigkeiten geachtet werden.

### 4.2.3 Servicepersonal

Voraussetzung für den Einsatz der Beschäftigten ist die Durchführung von Schulungs- und Einarbeitungsmaßnahmen. Zu den Schwerpunkten dieser Schulung zählen Grundlagen der Seniorenernährung und Kostformen, eine umfangreiche Information über das Speisen- und Serviceangebot, über die Zubereitung und eingesetzten Lebensmittel, aber auch der Umgang mit Rückmeldungen der Kunden. Bei der Auswahl des Personals wird besonders auf kommunikative Fähigkeiten und Geduld geachtet.

[39] Weitere Informationen zum Seminarangebot der DGE unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Qualitätsstandards/Seminare/Veranstaltungen

## 4.3 Koordination der Schnittstellen

Im Sinne eines respekt- und verantwortungsvollen Umgangs mit Senioren, die „Essen auf Rädern“ beziehen, sind eine gute Kommunikation und enge Zusammenarbeit aller beteiligten Personen hilfreich. Dazu zählen beispielsweise die Hersteller von „Essen auf Rädern“, Mahlzeitendienste, Pflege- oder Sozialdienste, Ärzte und Angehörige. Besonders bei Problemen, wie fortschreitender Demenz, Kau- und Schluckstörungen, Gefahr einer Mangelernährung, Lebensmittelunverträglichkeiten oder der Einnahme von Medikamenten, sind die Weitergabe von Informationen und ein guter Austausch wichtig. Dazu muss das Einverständnis der betroffenen Person, der Angehörigen oder der gesetzlich betreuenden Person vorliegen.[40]

**Pflegefachkräfte**

Die Pflegefachkraft erbringt in der ambulanten Versorgung von Senioren eine umfangreiche pflegerische Leistung. Darüber hinaus kann sie durch ihre Beobachtung und Erfahrung im täglichen Umgang mit dem zu Betreuenden zur Verbesserung der individuellen Rahmenbedingungen der Verpflegung vor Ort beitragen. Dazu zählen die Beobachtung und Dokumentation von Kompetenzen der zu betreuenden Person im Alltag, wie Kraft und Fingerfertigkeit.

Diese Erfahrungen und weitere Kenntnisse beispielsweise über den Medikamentenkonsum sind wichtig,

wenn der Senior Unterstützung bei der Auswahl und Einnahme der Mahlzeit benötigt. Regelmäßige Hinweise ausreichend zu trinken, Hilfestellung beim Eindecken des Tisches, die Beobachtung der vorhandenen Fähigkeiten und die Prüfung des Speisenangebots im Kühlschrank, soweit dies vom Betreffenden erwünscht und erlaubt ist, sind hilfreich. Die Dokumentation und Weitergabe dieser Informationen tragen zur Verbesserung der Verpflegungssituation und zur Prävention von Mangelernährung bei.

Bei quantitativer Mangelernährung ist eine energie- und/oder proteinangereicherte Kost sinnvoll. Auf Wunsch des Seniors oder aufgrund der Beobachtung von Pflegefachkräften oder einer Anordnung des Arztes sollte eine energieangereicherte Kost[41] angeboten werden.

[40] Wenn der Senior die Verantwortung der Verpflegung nicht mehr für sich wahrnehmen kann, sollten Angehörige oder der gesetzliche Betreuer die Koordination übernehmen.

[41] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Mangelernährung im Alter. Bonn, 2. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck (2015)

# Nachhaltigkeit

5

Der Begriff Nachhaltigkeit drückt gesellschaftliche Werte aus. In Deutschland wurde die Nachhaltigkeitsstrategie der Brundtland-Kommission übernommen. Hierin wird die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit mit ökologischer Verantwortung und sozial gerechtem Ausgleich verbunden.[42] Für den Bereich der Ernährung und Verpflegung wurde die Trias von Ökologie, Gesellschaft und Wirtschaft durch die Dimension Gesundheit ergänzt.[43]

Diese vier Dimensionen lassen sich sowohl in den Strukturen als auch den Prozessen und Ergebnissen der Gemeinschaftsverpflegung verankern.

Eine nachhaltige Ernährung sollte zum Beispiel folgende Aspekte beachten:[44]

- überwiegend pflanzlich,
- bevorzugt gering verarbeitet,
- ökologisch erzeugt,
- regional und saisonal,
- umweltverträglich verpackt,
- fair gehandelt.

Es obliegt jeder Einrichtung selbst festzulegen, welche Bereiche von Bedeutung sind beziehungsweise welche Aspekte der Nachhaltigkeit umgesetzt werden.[45] Auf den vier Dimensionen nachhaltiger Außer-Haus-Verpflegung basierend, werden in den folgenden Kapiteln beispielhafte Kriterien aufgeführt, die in ihrer Umsetzung ineinandergreifen. So ist die logistisch optimierte

Auslieferung von Speisen innerhalb eines möglichst geringen Umkreises nicht nur wirtschaftlich, sie trägt auch zur Attraktivität des Mahlzeitenangebots bei und nimmt wesentlichen Einfluss auf die ernährungsphysiologische Qualität der Speise und damit auf die Gesundheit.

[42] Rat für nachhaltige Entwicklung (Hrsg.): Zehn Jahre Nachhaltigkeitsstrategie, Berlin (2012), 5

[43] Schneider K, Hoffmann I: Das Konzept der Ernährungsökologie: Herausforderungen annehmen. In: Hoffmann I; Schneider K, Leitzmann C (Hrsg.): Ernährungsökologie. oekom verlag, München (2011), 38-43

[44] von Koerber K, Leitzmann C: Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung: vom Wissen zum Handeln. In: Hoffmann I; Schneider K, Leitzmann C (Hrsg.): Ernährungsökologie. oekom verlag, München (2011), 148-154

[45] Weitere Informationen: Kettschau I, Mattausch N: Nachhaltigkeit im Berufsfeld Ernährung und Hauswirtschaft am Beispiel der Gemeinschaftsverpflegung – Arbeitsprozesse, Qualifikationsanforderungen und Anregungen zur Umsetzung in Unterricht und Ausbildung. Dr. Felix Büchner – Handwerk und Technik GmbH, 1. Auflage, Hamburg (2014)

## 5.1 Gesundheit

Eine nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung bietet Mahlzeiten, die die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern und erhalten. Vorbildliche und nachhaltige Verpflegung berücksichtigt folgende Punkte:

- Angebot von nährstoffoptimierten Speisenplänen auf Basis der DGE-Qualitätsstandards,
- freie Verfügbarkeit von Trinkwasser,
- Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft, die frei von beziehungsweise arm an Verunreinigungen sind,
- Einhaltung einer einwandfreien Hygiene bei allen Prozessen,
- ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und -abläufe.

## 5.2 Ökologie

Ökologisch nachhaltig zu handeln, bedeutet im gesamten Prozess der Speisenproduktion, angefangen beim Einkauf über den gesamten Prozess der Herstellung des Produkts bis hin zur Entsorgung oder Weiterverwertung des Abfalls, die Umwelt möglichst wenig zu belasten. Ein maßgeblicher Indikator für diese Belastung ist die Höhe der Treibhausgasemissionen.

Folgende Aspekte werden zum Beispiel einer Reduzierung dieser Emissionen gerecht:

- Einsatz von Großküchengeräten (zum Beispiel Heißluftdämpfer oder Druckgargeräte) mit einem hohen Energie- und Wassersparpotenzial, zum Beispiel durch die Nutzung von Gas- und Induktionsenergie,
- Verwendung von Mehrportionengebinden,
- Produkte aus ökologischer Landwirtschaft,[46]
- überwiegend pflanzliche Lebensmittel, Angebot einer ovo-lacto-vegetarischen Menülinie,
- Bezug von Fisch aus bestandserhaltender Fischerei[9] sowie Fleisch aus artgerechter Tierhaltung,
- Verwendung von Papierservietten aus recycelten Materialien,
- Mehrwegverpackungen oder wiederverwertbare Verpackungsmaterialien,
- Vermeidung von Speiseresten,
- Bereitstellung von unvermeidbaren Abfällen zur Energiegewinnung oder zu weiterer Verwendung,[47]

[46] Der ökologische Landbau ist eine besonders nachhaltige Form der Landbewirtschaftung. Daher ist die Verwendung von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln aus ökologischer Erzeugung empfehlenswert. Dabei ist zu berücksichtigen, dass das Bewerben eines Bio-Angebots eine Teilnahme am Kontrollverfahren nach EG-Öko-Verordnung voraussetzt. Soll die Verwendung ökologisch erzeugter Lebensmittel ausgelobt werden, muss eine Zertifizierung durch eine anerkannte Öko-Kontrollstelle vorliegen.

[47] Weitere Informationen zur Vermeidung von Speiseresten in der Gemeinschaftsverpflegung bietet die Initiative United Against Waste unter www.united-against-waste.de/de/, darunter wurde gemeinsam mit dem DEHOGA eine Checkliste zur Abfallvermeidung entwickelt: www.united-against-waste.de/de/images/broschueren/dehoga-checkliste.pdf. Für Verbraucher bietet das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft Informationen zu diesem Thema über die Kampagne „Zu gut für die Tonne“ unter: www.zugutfuerdietonne.de

- Einsatz eines Reinigungsplans, Festlegung von Dosierungen für Reinigungs- und Desinfektionsmittel,
- Vermeidung von Standzeiten und Warmhaltezeiten, Optimierung von Abläufen.

## 5.3 Gesellschaft

Ein nachhaltiges Handeln in Bezug auf die Gesellschaft bedeutet, dass es einen fairen Umgang mit den Partnern in Anbaugebieten weltweit, den Lieferanten, aber auch mit den Menschen, die alltäglich vor Ort zum positiven Geschäftsergebnis beitragen, gibt. Ebenfalls in diesen Bereich einbezogen ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Tieren.

Unter ein nachhaltig gerechtes Handeln fallen Kriterien wie:

- Berücksichtigung von Produkten aus fairem Handel oder aus direkter Kooperation mit Anbauern,
- Förderung regionaler Wirtschaftskreisläufe,
- faire Vergütung,
- Wertschätzung von Mitarbeitern und Gästen,
- freundlicher, hilfsbereiter Umgang untereinander,
- transparente Kommunikation.

## 5.4 Wirtschaftlichkeit

Bei der Sicht auf die Wirtschaftlichkeit einer Einrichtung der Gemeinschaftsverpflegung werden in die Betrachtungen eines optimalen Verhältnisses von Kosten und Nutzen auch weitere Aspekte einbezogen wie:

- optimaler Einsatz bzw. optimale Nutzung von Ressourcen (Energie, Wasser, Reinigungsmittel etc.),
- bevorzugte Auswahl von Lebensmitteln mit kurzen Transportwegen,[48]
- Auslieferung von Speisen innerhalb eines möglichst geringen Umkreises,
- attraktives Angebot, Absatzsteigerung,
- Qualifikation von Personal.

[48] Weitere Informationen zu regionalen Produkten und deren Kennzeichnung unter: www.regionalfenster.de

# 6 Zertifizierung

Mit einer Zertifizierung sichern Verantwortliche für die Seniorenverpflegung im Bereich „Essen auf Rädern“ die Qualität ihres Speisenangebots und leisten einen wichtigen Beitrag zu einer optimierten Verpflegung. Innerhalb des Verpflegungsangebots mit „Essen auf Rädern“ ist die Einhaltung der Zertifizierungskriterien in der täglichen Küchenpraxis ein umfassender Kompetenzgewinn für alle beteiligten Personen. Durch das Zertifikat zur **Fit im Alter-Zertifizierung** beziehungsweise **Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung** können Anbieter von „Essen auf Rädern“ nach außen demonstrieren, dass ihr Angebot dem „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ entspricht. Dies wird durch eine externe, unabhängige Institution überprüft. Die Audits gelten als bestanden, wenn mindestens 60 Prozent der Kriterien in jedem Qualitätsbereich erfüllt sind. Durch regelmäßige Re-Audits wird die zertifizierte Qualität langfristig gesichert.

Die DGE bietet Anbietern von „Essen auf Rädern“ zwei Möglichkeiten, das Angebot einer vollwertigen Verpflegung auszeichnen zu lassen – durch die Fit im Alter-Zertifizierung und die Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung.

Basis für diese Zertifizierungen sind die aus den Kapiteln 2 bis 4 ausgewählten Kriterien, die in der Checkliste „Essen auf Rädern“ zusammengefasst sind. Vorausgesetzt wird die Einhaltung der für die Gemeinschaftsverpflegung geltenden rechtlichen Bestimmungen. Eine Zertifizierung erfolgt für mindestens eine Menülinie. Hat ein Anbieter von „Essen auf Rädern“ mehrere Menülinien, muss die zertifizierte Menülinie auf Speisenplänen oder Bestellscheinen gekennzeichnet werden.

## 6.1 Fit im Alter-Zertifizierung

Anbieter von „Essen auf Rädern“, die die Kriterien der drei Qualitätsbereiche Lebensmittel, Speisenplanung & -herstellung und Lebenswelt erfüllen, sind berechtigt, die Bezeichnung Fit im Alter-Zertifizierung zu führen. Die Qualitätsbereiche sind folgendermaßen definiert:

- **Lebensmittel:** Mittagsverpflegung (optimale Lebensmittelauswahl und Anforderungen an den Speisenplan)
- **Speisenplanung & -herstellung:** Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Mittagsverpflegung, Gestaltung des Speisenplans beziehungsweise des Bestellscheins
- **Lebenswelt:** Rahmenbedingungen für „Essen auf Rädern“ (Kundenservice, Speisenauslieferung)

Sind die Kriterien dieser Qualitätsbereiche erfüllt, wird dem Anbieter von „Essen auf Rädern“ nach erfolgreichem Audit ein Zertifikat, einschließlich Logo-Schild, verliehen, das die Fit im Alter-Zertifizierung dokumentiert.

## 6.2 Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung

Der zentrale Bestandteil der Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung ist zusätzlich zu den in Kapitel 6.1 genannten Anforderungen der Qualitätsbereich Nährstoffe. In diesem erfolgt eine Nährstoffoptimierung des Speisenplans für die Mittagsverpflegung auf Basis berechneter Rezepte. Bei einer Mittagsverpflegung müssen nährstoffoptimierte Speisenpläne für mindestens vier Wochen vorliegen. Die Nährstoffoptimierung des Speisenplans sollte über eine Woche (sieben Verpflegungstage) erfolgen. Vorteil einer wochenweisen Optimierung ist, dass die einzelnen Speisenplanwochen in einer frei wählbaren Reihenfolge eingesetzt werden können.[49]

Nach bestandenem Audit wird dem Anbieter von „Essen auf Rädern“ ein Zertifikat, einschließlich Logo-Schild, verliehen, das die Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung ausweist. Die folgende Abbildung 2 stellt die Qualitätsbereiche der Zertifizierung dar.

**Abbildung 2:** Qualitätsbereiche der Zertifizierung

[49] Bei einer siebentägigen Belieferung können die Nährstoffe auch über drei Wochen (21 Verpflegungstage) plus 7 weitere Tage optimiert werden.

## 6.3 Zusammenarbeit mit Caterern

Den Speisenanbietern für „Essen auf Rädern“ bietet die DGE zwei Möglichkeiten, das Angebot einer vollwertigen Verpflegung auszeichnen zu lassen – durch die DGE-Zertifizierung für Caterer oder die DGE-PREMIUM-Zertifizierung für Caterer. Strebt ein Caterer eine Zertifizierung für das Verpflegungsangebot von „Essen auf Rädern“ an, muss er alle Kriterien, die in seinem Verantwortungsbereich liegen, umsetzen. Dazu zählen die Anforderungen aus den Bereichen Lebensmittel und Speisenplanung & -herstellung.

Für die DGE-PREMIUM-Zertifizierung muss der Caterer zusätzlich die Kriterien zur nährstoffoptimierten Mittagsverpflegung einhalten. Dafür müssen nährstoffoptimierte Speisenpläne für mindestens vier Wochen vorliegen. Die Nährstoffoptimierung sollte wochenweise erfolgen, kann aber bei einer siebentägigen Belieferung auch über einen Zeitraum von 21 Tagen durchgeführt werden (vergleiche Kapitel 6.2).

Nach erfolgreich bestandenem Audit erhält der Caterer ein Zertifikat, einschließlich DGE-Logo beziehungsweise DGE-PREMIUM-Logo, und kann damit werben.

Die Audits gelten als bestanden, wenn mindestens 60 Prozent der Kriterien in jedem Qualitätsbereich erfüllt sind.

## 6.4 Kriterien zur Eigenkontrolle

Die Checkliste „Essen auf Rädern“ dient Anbietern von „Essen auf Rädern“ als Instrument zur eigenständigen Überprüfung des derzeitigen Verpflegungsangebots. Eine mit der Checkliste vorgenommene Selbsteinschätzung garantiert nicht das Bestehen des Audits.

Alle Angaben beziehen sich auf sieben Verpflegungstage. Die folgenden Tabellen 5 und 6 zeigen die Checkliste „Essen auf Rädern“.

Die Angaben in den Tabellen 5 und 6 beziehen sich auf sieben Verpflegungstage und mindestens eine Menülinie.

**Tabelle 5:** Checkliste „Essen auf Rädern“ zur **Fit im Alter**-Zertifizierung

| Qualitätsbereich Lebensmittel: Mittagsverpflegung | erfüllt | nicht erfüllt |
|---|---|---|
| **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** | | |
| 7 x Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln | | |
| davon: | | |
| mind. 1 x Vollkornprodukte | | |
| max. 1 x Kartoffelerzeugnisse | | |
| Reis: Parboiled Reis oder Naturreis | | |
| **Gemüse und Salat** | | |
| 7 x Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte oder Salat | | |
| davon: mind. 3 x Rohkost oder Salat | | |
| **Obst** | | |
| 3 x Obst | | |
| davon: mind. 2 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz | | |
| **Milch und Milchprodukte** | | |
| Mind. 3 x Milch oder Milchprodukte basierend auf folgenden Qualitäten: | | |
| Milch: 1,5 % Fett | | |
| Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett | | |
| Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) | | |
| Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr. | | |
| **Fleisch, Wurst, Fisch, Ei** | | |
| Max. 3 x Fleisch/Wurst | | |
| davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch | | |
| Mind. 1 x Seefisch (aus nicht überfischten Beständen) | | |
| davon: mind. 1 x fettreicher Seefisch innerhalb von zwei Wochen | | |

| | erfüllt | nicht erfüllt |
|---|---|---|
| **Fette und Öle** | | |
| Rapsöl ist Standardöl | | |
| **Qualitätsbereich Speisenplanung & -herstellung** | **erfüllt** | **nicht erfüllt** |
| **Speisenplanung** | | |
| Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen | | |
| Ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht ist täglich im Angebot | | |
| Saisonales Angebot wird bevorzugt | | |
| Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt | | |
| Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten | | |
| Bei Lebensmittelunverträglichkeiten, wie Allergien, wird eine entsprechende Speisenauswahl ermöglicht | | |
| Wünsche und Anregungen der Kunden sind berücksichtigt | | |
| **Speisenherstellung** | | |
| Auf fettarme Zubereitung wird geachtet | | |
| Max. 3 x frittierte und/oder panierte Produkte | | |
| Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet | | |
| Frische oder tiefgekühlte Kräuter werden bevorzugt | | |
| Jodsalz wird verwendet, sparsam salzen | | |
| Zucker wird sparsam verwendet | | |
| Kurze Warmhaltezeiten werden eingehalten, Warmhaltezeiten für alle Komponenten max. 3 Stunden | | |
| Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7 °C | | |
| Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 65 °C | | |
| **Gestaltung des Speisenplanes** | | |
| Aktueller Speisenplan ist vorab allen regelmäßig zugänglich, auch Personen mit Handicap | | |
| Beim Angebot mehrerer Menülinien sind diese übersichtlich dargestellt | | |
| Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen sind erklärt | | |
| Bei Fleisch und Wurstwaren ist die Tierart benannt | | |
| Verwendung von Alkohol ist deklariert | | |
| Speisenplan ist gut lesbar, d.h. groß geschrieben und übersichtlich (inkl. Preise) | | |

| Qualitätsbereich Lebenswelt | erfüllt | nicht erfüllt |
|---|---|---|
| **Kundenservice** | | |
| Kundenservice ist freundlich und auskunftsbereit | | |
| Kundenservice informiert über das Speisenangebot bzw. das vollwertige Verpflegungsangebot | | |
| Kundenservice informiert über den Liefervertrag, den Service und die Bestellung | | |
| Kundenservice leistet auf Wunsch Hilfe bei der Bestellung | | |
| Kundenservice bietet ein Erstgespräch per Telefon oder vor Ort an | | |
| Kunden werden zu ihren Wünschen und Anregungen befragt | | |
| **Speisenauslieferung*** | | |
| Warmhaltezeit von max. 3 Stunden ist vom Ende des Garprozesses bis zur Abgabe an den Kunden nicht überschritten | | |
| Temperatur warmer Speisen liegt bei Abgabe an den Kunden bei mind. 65 °C | | |
| Temperatur kalter Speisen liegt bei Abgabe an den Kunden bei max. 7 °C | | |
| Temperatur tiefgekühlter Speisen liegt bei Abgabe an den Kunden bei mind. -18 °C (kurzfristige Schwankungen um 3 °C auf max. -15 °C sind zulässig) | | |
| Lieferung der Speise/n erfolgt zur vereinbarten Zeit mit einer Abweichung von max. 30 Minuten | | |
| Bei Verspätung erfolgt eine Mitteilung | | |
| Auf Wunsch wird beim Öffnen der Verpackung Hilfestellung gegeben | | |
| Reklamationen und Anregungen werden freundlich entgegengenommen und weitergeleitet | | |

* Die Umsetzung dieser Kriterien kann von unterschiedlichen Anbietern umgesetzt werden, je nachdem, ob der Service und die Auslieferung allein beim Hersteller oder zusätzlich bei anderen Dienstleistern liegt.

Das Einhalten der für die Gemeinschaftsverpflegung geltenden rechtlichen Bestimmungen ist Voraussetzung für eine Zertifizierung.

**Tabelle 6:** Checkliste „Essen auf Rädern“ zur **Fit im Alter**-**PREMIUM**-**Zertifizierung**
– zusätzlich zu den oben genannten Kriterien –

| Qualitätsbereich Nährstoffe | erfüllt | nicht erfüllt |
|---|---|---|
| Mittagsverpflegung erfüllt nach max. 20 bzw. 21** Verpflegungstagen im Durchschnitt die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr | | |
| Zubereitungsanweisungen liegen am Arbeitsplatz vor | | |
| Nährstoffberechnete Rezepte werden umgesetzt | | |
| Portionsgrößen der nährstoffberechneten Speisen sind ersichtlich | | |
| Nährstoffoptimierte Gerichte sind auf dem Speisenplan optisch hervorgehoben | | |
| Kundenservice informiert über eine nährwertoptimierte Menülinie | | |

** Die Anzahl der Verpflegungstage ist abhängig davon, ob „Essen auf Rädern“ an 5 oder 7 Tagen pro Woche angeboten wird.

Das Einhalten der für die Gemeinschaftsverpflegung geltenden rechtlichen Bestimmungen ist Voraussetzung für eine Zertifizierung.

## 6.5 Ablauf

Die Fit im Alter-Zertifizierung beziehungsweise die Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung ist ein Verfahren zur Optimierung des Verpflegungsangebots im Bereich „Essen auf Rädern“. Ziel ist die Auszeichnung mit dem Fit im Alter-Logo beziehungsweise dem Fit im Alter-PREMIUM-Logo und damit die Einhaltung der für die Zertifizierung relevanten Kriterien. Welche Schritte bis dahin erforderlich sind, zeigt Abbildung 3.

**Abbildung 3:** Ablauf der Zertifizierung [50]

Zur Zertifizierung stehen unterschiedliche Informationsmaterialien zur Verfügung. Tabelle 7 zeigt deren Inhalte und Bezugsquellen.

**Tabelle 7:** Weiterführende Informationen

| Titel | Inhalt | Bezugsquelle |
|---|---|---|
| Infopaket „Ihr Weg zur Zertifizierung“ enthält:<br>■ Checkliste „Essen auf Rädern“<br>■ wichtige Schritte zur Zertifizierung<br>■ Kostenüberblick | alle wichtigen Unterlagen zur Zertifizierung:<br>■ Kriterien zur Eigenkontrolle<br>■ Informationen zum Zertifizierungsablauf<br>■ Überblick über die aktuellen Gebühren | Bestellung:<br>Telefon:<br>0228 3776-873<br>E-Mail:<br>info<br>@fitimalter-dge.de |
| häufige Fragen | Antworten auf häufig gestellte Fragen | www.<br>fitimalter-dge.de<br>Rubrik<br>Qualitätsstandard |

Sind Sie an einer Fit im Alter-Zertifizierung beziehungsweise einer Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung interessiert, setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung:

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**
**Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung**

Frau Ellen Linden · Godesberger Allee 18 · 53175 Bonn
Telefon 0228 3776-651
Telefax 0228 3776-800
E-Mail linden@dge.de

[50] Weitere Informationen: www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Qualitätsstandards

# 7 Weiterführende Informationen

In diesem Kapitel werden zunächst die Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (PAL 1,2) sowie die Anforderungen an die Speisenplanung für fünf Verpflegungstage dargestellt. Weiterhin werden Hilfestellungen zur Umsetzung der Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ gegeben. Dazu zählen nicht nur Beispiele für Lebensmittelmengen in der Mittagsverpflegung an fünf oder sieben Verpflegungstagen, sondern auch ergänzende Verpflegungsaspekte für die weiteren Mahlzeiten und das Wochenende. Ferner finden sich Hinweise zur Erstellung eines Leistungsverzeichnisses.

## 7.1 Nährstoffzufuhr durch die Mittagsverpflegung für PAL 1,2

Ergänzend zu Kapitel 2.4 werden in der folgenden Tabelle 8 die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr im Rahmen der Mittagsmahlzeit für immobile Senioren, bezogen auf die Altersgruppe 65 Jahre und älter, dargestellt. Bei ausschließlich sitzender Tätigkeit oder Bettlägerigkeit gilt ein PAL-Wert von 1,2.

**Tabelle 8:** Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in der Mittagsverpflegung[22] (Angaben pro Tag)

| | Mittagsverpflegung bei PAL[23] 1,2 (65 Jahre und älter) |
|---|---|
| **Energie (kJ)** [25] | 2300 |
| **Energie (kcal)** [25] | 540 |
| **Protein (g)** | 27 |
| **Fett (g)** | 18 |
| **Kohlenhydrate (g)** | 67 |
| **Ballaststoffe (g)** | 10 |
| **Vitamin E (mg)** | 4 |
| **Vitamin $B_1$ (mg)** | 0,3 |
| **Folat (µg)** | 100 |
| **Vitamin C (mg)** | 37 |
| **Calcium (mg)** | 333 |
| **Magnesium (mg)** | 117 |
| **Eisen (mg)** | 3 |

## 7.2 Orientierungshilfen für Lebensmittelmengen und zusätzliche Dienstleistungen

In diesem Kapitel werden umfangreiche Hilfestellungen für die Umsetzung eines vollwertigen Verpflegungsangebots für ältere Menschen, die zu Hause leben, gegeben.

Analog zu den Anforderungen an einen Ein-Wochen-Speisenplan für sieben Verpflegungstage (siehe Kapitel 2.2.2), werden in der folgenden Tabelle 9 die Anforderungen an die Speisenplanung für fünf Verpflegungstage aufgeführt.

**Tabelle 9:** Anforderungen an einen Ein-Wochen-Speisenplan (fünf Verpflegungstage)

| Lebensmittelgruppe | Häufigkeit | Beispiele zur praktischen Umsetzung |
|---|---|---|
| **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** | **5 x** | Pellkartoffeln[6], Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf |
| | | Reispfanne, Reis als Beilage |
| | | Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten |
| | davon: | |
| | – mind. 1 x Vollkornprodukte | Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis, Brötchen |
| | – max. 1 x Kartoffelerzeugnisse | Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße |
| **Gemüse und Salat** | **5 x** | gegarte Möhren, Kohlrabi, Brokkoli, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, Wokgemüse, Gemüsepüree |
| | davon mind. 2 x Rohkost oder Salat | zerkleinerte Möhren, Gurke, Paprika, Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat |
| **Obst** | **2 x** | Milchreis mit Kirschen, süßer Aprikosenauflauf, Fruchtsuppe mit Grießklößchen |
| | davon mind. 1 x frisch | Obst im Ganzen, Obstsalat, Quark mit frischem Obst |
| **Milch und Milchprodukte** | **mind. 3 x** | in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen |
| **Fleisch, Wurst, Fisch, Ei** | **max. 2 x Fleisch/Wurst** | |
| | davon mind. 1 x mageres Muskelfleisch | Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderbraten, Kassler |
| | **mind. 1 x Seefisch** | Seelachsfilet, Heilbutt, Hering |
| | davon 1 x fettreicher Seefisch innerhalb von zwei Wochen | Makrele, Heringssalat |
| **Fette und Öle** | Rapsöl ist Standardöl | |

Die Tabellen 10 und 11 zeigen Beispiele für Lebensmittelmengen in der Mittagsverpflegung. Bei aktiven Senioren ist in beiden Tabellen ein PAL-Wert von 1,4 und bei Bettlägerigen ein PAL-Wert von 1,2 berücksichtigt. Die Angaben in Tabelle 10 beziehen sich auf eine Sieben-Tage-Woche.

**Tabelle 10:** Beispiele für Lebensmittelmengen[51] in der Mittagsverpflegung an sieben Verpflegungstagen (65 Jahre und älter)

| Lebensmittelgruppe | Mengen bei PAL 1,4 | Mengen bei PAL 1,2 |
|---|---|---|
| **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** | | |
| Kartoffeln, Reis[52], Teigwaren[52] oder Getreide[52] | pro Woche 7 x zwischen 180 und 200 g (= 1260 bis 1400 g/Woche) | pro Woche 7 x zwischen 150 und 180 g (= 1050 bis 1260 g/Woche) |
| **Gemüse** | | |
| Gemüse, gegart oder roh | 250 g/Tag (= 1750 g/Woche) | 250 g/Tag (= 1750 g/Woche) |
| **Obst** | | |
| Obst, frisch oder gegart | 450 g/Woche | 450 g/Woche |
| **Milch und Milchprodukte** | | |
| Milch und Milchprodukte | 450 g/Woche<br>80 g Käse/Woche | 450 g/Woche<br>80 g Käse/Woche |
| **Fleisch, Wurst, Fisch, Ei** | | |
| Fleisch[52] und Wurstwaren | 200 g mageres Fleisch und Wurstwaren/Woche | 200 g mageres Fleisch und Wurstwaren/Woche |
| Fisch[52, 53] | 150 g Seefisch/Woche | 150 g Seefisch/Woche |
| Eier | 1 Ei/Woche (inkl. verarbeiteter Eier in Eierkuchen, Kuchen, Teigwaren usw.) | 1 Ei/Woche (inkl. verarbeiteter Eier in Eierkuchen, Kuchen, Teigwaren usw.) |
| **Fette und Öle** | | |
| Öle | 8 g Rapsöl/Tag (= 40 g/Woche) | 8 g Rapsöl/Tag (= 40 g/Woche) |

[51] Mit den in der Tabelle angegebenen Lebensmitteln werden die Angaben für den Energiegehalt aus den Tabellen 10 und 11 nicht vollständig ausgeschöpft. Kleinere Mengen Zucker (zum Süßen der Speisen) oder Mehl (zum Binden von Soßen) können daher zusätzlich verwendet werden.

[52] Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

[53] Mind. 1 x fettreicher Seefisch innerhalb von 2 Wochen

Die Angaben in Tabelle 11 beziehen sich auf eine Woche mit fünf Verpflegungstagen.

**Tabelle 11:** Beispiele für Lebensmittelmengen[51] in der Mittagsverpflegung an fünf Verpflegungstagen (65 Jahre und älter)

| Lebensmittelgruppe | Mengen bei PAL 1,4 | Mengen bei PAL 1,2 |
|---|---|---|
| **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** | | |
| Kartoffeln, Reis[52], Teigwaren[52] oder Getreide[52] | pro Woche 5 x<br>zwischen 180 und 200 g<br>(= 900 bis 1000 g/Woche) | pro Woche 5 x<br>zwischen 150 und 180 g<br>(= 750 bis 900 g/Woche) |
| **Gemüse** | | |
| Gemüse, gegart oder roh | 250 g/Tag<br>(= 1250 g/Woche) | 250 g/Tag<br>(= 1250 g/Woche) |
| **Obst** | | |
| Obst, frisch oder gegart | 300 g/Woche | 300 g/Woche |
| **Milch und Milchprodukte** | | |
| Milch und Milchprodukte | 300 g/Woche<br>50 g Käse/Woche | 300 g/Woche<br>50 g Käse/Woche |
| **Fleisch, Wurst, Fisch, Ei** | | |
| Fleisch[52] und Wurstwaren | 150 g mageres Fleisch und Wurstwaren/Woche | 150 g mageres Fleisch und Wurstwaren/Woche |
| Fisch[52, 53] | 110 g Seefisch/Woche | 110 g Seefisch/Woche |
| Eier | 1 Ei/Woche (inkl. verarbeiteter Eier in Eierkuchen, Kuchen, Teigwaren usw.) | 1 Ei/Woche (inkl. verarbeiteter Eier in Eierkuchen, Kuchen, Teigwaren usw.) |
| **Fette und Öle** | | |
| Öle | 8 g Rapsöl/Tag (= 40 g/Woche) | 8 g Rapsöl/Tag (= 40 g/Woche) |

### 7.2.1 Ergänzende Verpflegungsaspekte

In diesem Qualitätsstandard werden Kriterien zur Umsetzung eines vollwertigen Mittagsverpflegungsangebots an sieben Wochentagen festgelegt. Ergänzend dazu werden hier zunächst Empfehlungen für die weiteren Mahlzeiten am Tag, wie Frühstück, Abendessen und zwei Zwischenmahlzeiten, gegeben. Darüber hinaus werden Empfehlungen für die Mittagsverpflegung am Wochenende vorgeschlagen, falls an diesen Tagen kein „Essen auf Rädern“ bezogen wird. Dies geschieht anhand eines beispielhaften Tagesplans. Ergänzend wird aufgeführt, welche Lebensmittel innerhalb einer Woche berücksichtigt werden sollten. Beim Angebot zusätzlicher Dienstleistungen von Mahlzeitendiensten,

wie beispielsweise einer Lieferung von Zwischenmahlzeiten oder Abendessen, sollten diese Empfehlungen ebenfalls berücksichtigt werden.

### Empfehlungen für das ergänzende Angebot am Tag

Für das ergänzende Angebot zur Optimierung der Tagesverpflegung werden folgende Lebensmittel empfohlen:

- Pro Tag sollten 2 bis 3 Portionen Gemüse und 2 bis 3 Portionen Obst (insgesamt 5 Portionen) gegessen werden. Davon sollte je eine Portion roh sein, das heißt Gemüse als Salat oder Rohkost und frisches Obst.
- Kohlenhydratreiche Lebensmittel, wie Brot, Nudeln und Reis oder Gebäck, sollten täglich und bevorzugt als Vollkornprodukte verzehrt werden. Bei Kaustörungen können zum Frühstück zum Beispiel feine Haferflocken mit fettarmer Milch oder Milchprodukten und Obst gegessen werden. Brot aus fein ausgemahlenem Vollkornmehl kann leicht gekaut werden.
- Täglich sollten fettarme Milch und Milchprodukte verzehrt werden.
- Bei der Verwendung von Fetten und Ölen sollten pflanzliche Öle, wie Pflanzenmargarine und Rapsöl, bevorzugt werden. Insgesamt ist auf eine sparsame Verwendung von Öl und eine fettarme Zubereitung der Speisen zu achten.
- Insgesamt sollten mindestens 1,3 Liter, besser 1,5 Liter, energiearme und alkoholfreie Getränke pro Tag getrunken werden.

Bei bestehender quantitativer Mangelernährung oder der Gefahr einer solchen werden Lebensmittel mit einer hohen Energie- und Nährstoffdichte, wie Nussmus oder pflanzliche Öle, verwendet.

Wie die Anforderungen an die Verpflegung im Rahmen einer vollwertigen Tagesverpflegung praktisch umgesetzt werden können, zeigt die folgende Tabelle 12 beispielhaft.

**Tabelle 12:** Ein Beispiel für die Ganztagesverpflegung

| | |
|---|---|
| **1. Frühstück** | 2 Scheiben Vollkorn-Toast (60 g),<br>Margarine (6 g),<br>Pflaumenmus (20 g),<br>Kräuterquark (20 g),<br>1 Tasse Kaffee mit Milch (150 ml),<br>1 Glas Orangensaft (200 ml) |
| **2. Frühstück** | 2 EL Haferflocken (30 g),<br>½ Apfel (45 g),<br>½ Banane (50 g),<br>Walnüsse (10 g),<br>Dickmilch 1,5 % Fett (150 g),<br>Zucker zum Süßen (5 g),<br>1 Glas Wasser (200 ml) |
| **Mittagessen** | Gemüse-Fleisch-Eintopf:<br>- mageres Rindergulasch (50 g),<br>- Rapsöl (5 ml),<br>- Zwiebeln (5 g),<br>- Brokkoli (160 g),<br>- Kartoffeln (120 g),<br>- Gemüsebrühe (130 ml),<br>1 Glas Apfelsaftschorle (200 ml),<br>1 frische Orange (145 g) |
| **Zwischenmahlzeit** | 1 Tasse Tee (150 ml),<br>1 kleines Stück Zwetschgenkuchen aus Hefeteig (150 g) |
| **Abendessen** | Gurkensalat:<br>- Gurke (150 g),<br>- Kräuteressig (½ TL),<br>- Rapsöl (6 ml),<br>1,5 Scheiben Weizenvollkornbrot (75g),<br>Margarine (12 g),<br>1 Scheibe Käse Dreiviertelfettstufe (30 g),<br>2 Tassen Kräutertee (300 ml) |
| **Am Abend** | 1 Glas Wasser (200 ml) |

| | |
|---|---|
| Energie | 8140 kJ |
| Energie | 1940 kcal |
| Eiweiß | 83 g |
| Fett | 65 g |
| Kohlenhydrate | 234 g |
| Ballaststoffe | 31 g |

**Empfehlungen für das ergänzende Angebot pro Woche**

Für das ergänzende Angebot zur Optimierung der Verpflegung in einer Woche (sieben Verpflegungstage) wird empfohlen:

- Insgesamt sind pro Woche ein bis zwei Portionen Seefisch empfehlenswert. Davon sollte eine Portion (mindestens 70 g) ein Fettfisch sein. Wird der Fisch einmal in der Mittagsverpflegung innerhalb von sieben Tagen angeboten, kann eine weitere Portion am Wochenende oder zum Abendessen im Speisenplan ergänzt werden.
- Insgesamt sollte eine Menge von 300 bis 600 g fettarmem Fleisch, dazu zählen auch Fleisch- und Wurstwaren, nicht überschritten werden.

Für das ergänzende Angebot gilt ebenfalls, dass die Wünsche und Bedürfnisse des Seniors beachtet werden müssen, sei es bei der zusätzlichen Anlieferung von Speisen oder bei einer Begleitung zum Einkaufen.

## 7.2.2 Besondere Kostformen

Besondere Kostformen, die über das Angebot von Vollkost und leichter Vollkost hinausgehen, sind nicht Bestandteil dieses Qualitätsstandards. Das Angebot von Vollkost und leichter Vollkost erfüllt bereits die Anforderungen spezieller Verpflegungsaspekte bei zahlreichen Unverträglichkeiten und Krankheiten. Für andere Kostformen oder den Umgang mit besonderen Situationen, zum Beispiel bei der Einnahme von Medikamenten, ist eine Rücksprache mit dem Arzt oder eine ärztliche Anordnung erforderlich.

## 7.2.3 Zusätzliche Dienstleistungen

Bei Bedarf sollten zusätzliche Dienstleistungen, zu denen „Getränke auf Rädern“, zusätzliche Mahlzeiten (wie Zwischenmahlzeiten oder das Abendessen) sowie die Lieferung von Obst oder saisonalen Produkten wie Weihnachtsgebäck oder eine Einkaufsbegleitung zählen, angeboten werden.

Dabei werden die Anbieter wieder zu wichtigen Kontaktpersonen. Sie können sich im Rahmen ihrer Dienstleistungen oder Hilfestellungen an den in Kapitel 7.2.1 genannten Kriterien orientieren. Der Hinweis, über den Tag verteilt regelmäßig zu trinken, ist grundsätzlich sinnvoll.

In besonderen Fällen (zum Beispiel einer offensichtlichen Verwirrtheit durch eine zu geringe Trinkmenge) ist eine Meldung an Angehörige, gesetzlich Betreuende oder den Arzt wichtig. Für Senioren kann es hilfreich sein, wenn Sozial-, Pflege-, oder Mahlzeitendienste unverbindlich auf weitere Dienstleistungen beziehungsweise deren Bezugsmöglichkeiten verweisen, sodass bei Bedarf auf diese zurückgegriffen werden kann.

## 7.3 Leistungsverzeichnis

In einem Leistungsverzeichnis sollten alle Aspekte und Zuständigkeiten, die die Verpflegung von Kunden mit „Essen auf Rädern“ betreffen, berücksichtigt werden.

Wenn die Verpflegungsleistung ausgeschrieben wird, muss ein Leistungsverzeichnis erstellt werden. Es dient als Basis für Ausschreibungsverfahren und legt Art und Umfang der Verpflegungsqualität fest. Je detaillierter die Anforderungen in einem Leistungsverzeichnis formuliert sind, desto einfacher ist der Vergleich verschiedener Angebote.

In einem Leistungsverzeichnis müssen enthalten sein:

- die Übergabe verbindlicher Vier-Wochen-Speisenpläne, die den Anforderungen an Lebensmittelauswahl, Speisenplanung und Speisenherstellung entsprechen (vergleiche Kapitel 2),
- Kommunikation mit den für die Speisenqualität verantwortlichen Personen,
- Kommunikation mit den Kunden, zum Beispiel Feedback-Bögen,
- Zubereitungsarten,
- das gewählte Verpflegungssystem,
- die Logistik, zum Beispiel Anlieferung, Warmhaltezeit der Speisen,
- Art der Bestellung und Abrechnung,
- Art und Umfang der bestehenden Infrastruktur, zum Beispiel Art und Leistung der vorhandenen Geräte,
- Ansprechpartner,
- Referenzen im Bereich der Verpflegung von Senioren,
- betriebliches Qualitätssicherungs- und Hygienekonzept,
- Einsatz von qualifiziertem Personal,
- Bestätigung, dass nur tarifgebundenes und sozialversichertes Personal eingesetzt wird,
- Angaben zur Mitarbeiterentwicklung, zum Beispiel in Form von Weiterbildungsmaßnahmen,
- Nachweis über die gewerbliche Tätigkeit durch Auszug aus dem entsprechenden Berufsregister, zum Beispiel Handelsregister, Gewerbenachweis, der nicht älter als sechs Monate sein sollte,
- vom Auftraggeber festgelegte Maßnahmen bei Nichteinhaltung der zuvor vereinbarten Qualitätskriterien

In einem Leistungsverzeichnis kann zusätzlich enthalten sein:

- Umfang des Einsatzes von Lebensmitteln aus ökologischem Anbau,
- Eigenerklärung, dass Betriebsbesichtigungen möglich sind,
- gegebenenfalls Angabe über vorhandene Zertifikate, wie zum Beispiel nach DIN EN ISO 9001 ff. oder nach dem „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“,
- gegebenenfalls das Bio-Zertifikat einer staatlich anerkannten Öko-Kontrollstelle.

## Notizen

## Notizen

# Impressum

**Herausgeber**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

**Konzeption, Text und Redaktion**
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung
und Qualitätssicherung
Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.
Telefon 0228 3776-873
Telefax 0228 3776-78-873
E-Mail info@fitimalter-dge.de
Internet www.fitimalter-dge.de
www.fitimalter.de

Prof. Ulrike Arens-Azevêdo, Dr. Margit Bölts, Roswitha Girbardt, Claudia Hoffmann, Ricarda Holtorf, Dr. Helmut Oberritter, Holger Pfefferle, Esther Schnur

Der „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ wurde 2010 veröffentlicht. Er wurde entwickelt in Zusammenarbeit mit:

- dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft,
- der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung,
- dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend,
- Vertretern aus Wissenschaft, Praxis, Wirtschaft und Verbänden,
- sowie den Kooperationspartnern Verbraucherzentrale und BAGSO.

**Bildnachweis**
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Fotolia: Tomo Jesenicnik S. 14, Stauke S. 23 (Uhr), Fineas S. 24 (Paragraph), Marina Lorbach S. 26, Mahey S. 32, pmphoto S. 40, Barbara Pheby S. 46
pixelio: Sturm R. S. 31, Havlena G. S. 33
GAYERFOTOGRAFIE, GDE Grafik Design Erdmann, TK-Skript

**Gestaltung**
GDE | Kommunikation gestalten

**Druck**
MKL Druck GmbH & Co. KG

**Bestellung**
Der Qualitätsstandard ist gegen eine Versandkostenpauschale erhältlich beim DGE-MedienService:
www.dge-medienservice.de
Informationen und ein kostenloser Download der Broschüre und weiterer Medien:
www.fitimalter-dge.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet. Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Eine Auslobung des „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ beziehungsweise Werbung damit ist ausschließlich nach einer Zertifizierung durch die DGE gestattet. Bei Interesse an einer Zertifizierung können Informationsmaterialien angefordert oder im Internet unter www.fitimalter-dge.de heruntergeladen werden.

Copyright © DGE Bonn, 06/2015
Bonn, 3. Auflage, 1. korrigerter Nachdruck (2015)

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

Art.-Nr. 300408