

DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern



Gesund essen, besser leben.



DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR ESSEN AUF RÄDERN

2. AUFLAGE 2011

INHALT

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.....	16
	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 Verordnungen zur Kennzeichnung und Kenntlichmachung	27
4.2	Personalqualifikation	28
	4.2.1 Hersteller.....	28
	4.2.2 Verteiler	28
	4.2.3 Servicepersonal	28
4.3	Koordination der Schnittstellen.....	29
5	Zertifizierung	30
5.1	Fit im Alter-Zertifizierung	30
5.2	Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung.....	31
5.3	Zusammenarbeit mit Caterern	31
5.4	Kriterien zur Eigenkontrolle	32
5.5	Ablauf.....	36
5.6	Weiterführende Informationen	36
6	Anhang.....	37
6.1	Nährstoffzufuhr durch die Mittagsverpflegung für PAL 1,2	37
6.2	Orientierungshilfen und zusätzliche Dienstleistungen	38
	6.2.1 Ergänzende Verpflegungsaspekte	40
	6.2.2 Besondere Kostformen	42
	6.2.3 Zusätzliche Dienstleistungen.....	42
6.3	Ökologische Aspekte.....	43
	6.3.1 Herkunft von Lebensmitteln	43
	6.3.2 Aspekte der Nachhaltigkeit.....	43
6.4	Leistungsverzeichnis	44

GELEITWORT



Ilse Aigner | Foto: BMELV/Bildschön

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 im Alter.

Eine vollständige Mahlzeit selbst zu kochen, erfordert allerdings gerade von älteren Menschen häufig viel Einsatz, Kraft und Konzentration. Im Alltag nutzen deshalb viele von ihnen gerne den Service von „Essen auf Rädern“. Deutschlandweit gehört die mobile Speisenversorgung zum Angebot zahlreicher Organisationen und Unternehmen.

Damit Seniorinnen und Senioren in ihrem häuslichen Umfeld auf hohem Niveau mit gesunden und nahrhaften Speisen versorgt werden, brauchen wir einheitliche sowie verlässliche Konzepte und Strukturen. Das Bundesernährungsministerium 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 helfen wir aktiv mit, 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 verschiedenen Lebenssituationen eine genussvolle 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. nun eine Zertifizierung für Hersteller und Anbieter von „Essen auf Rädern“ an. Diese garantiert nicht nur ein vollwertiges und genussvolles 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!

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads 'Ilse Aigner' in a cursive script.

Ilse Aigner

Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

VORWORT



Dr. Helmut Oberritter | Foto: 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.

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 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.

Dr. Helmut Oberritter

Geschäftsführer

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.



Mit Blick auf die derzeitige demographische Entwicklung, verbunden mit dem Wunsch möglichst lange im gewohnten Umfeld zu bleiben, gewinnt das Angebot von „Essen auf Rädern“ zunehmend an Bedeutung. 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 ernährungsphysio-

logischen Qualität und des Service 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 zur Kundin/zum Kunden geliefert. Die Geschichte dieses ursprünglich wohlthätigen 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 von „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ der DGE im Auftrag des BMELV im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ zusammen mit Expertinnen und 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 Seniorinnen und Senioren (Kundinnen und 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 Lieferung von:

- zubereiteten und warmen Speisen,
- zubereiteten, gekühlten oder tiefgekühlten und dann regenerierten warmen Speisen,
- zubereiteten, gekühlten oder tiefgekühlten Speisen an die Kundinnen und Kunden.

Das Angebot von „Essen auf Rädern“ ermöglicht vielen Seniorinnen und 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 Seniorinnen und 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, Kohlenhydrate, Protein, Fett, Ballaststoffen sowie ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen für die Mittagsverpflegung über 65-jähriger Personen 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 Service und der Verteilung zu unterstützen. Seniorinnen und 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 Nährstoffzufuhr¹ und deren Umsetzung in die Gemeinschaftsverpflegung.



1.3 ZIELGRUPPEN DES QUALITÄTSSTANDARDS

Der „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ richtet sich an Hersteller von „Essen auf Rädern“. Dazu zählen Küchenleiterinnen und Küchenleiter sowie Fachkräfte aus Senioreneinrichtungen, von Caterern, Wohlfahrtsverbänden, privaten Anbietern sozialer Dienste, Gaststätten und Metzgereien. Darüber hinaus werden Mitarbeiterinnen und 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 Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße, 1. Auflage, 3. vollständig durchgesehener und korrigierter Nachdruck (2008)

In diesem Kapitel sind Empfehlungen für die Gestaltung eines vollwertigen² 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 Liter³, 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

Die Mittagsmahlzeit leistet bei optimaler Auswahl einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Dazu zählt beispielsweise ein tägliches Angebot an Rohkost, Salat oder gegartem Gemüse. Mit diesem Qualitätsstandard werden Kriterien für ein vollwertiges Verpflegungsangebot für sieben Wochentage festgelegt.

² 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.



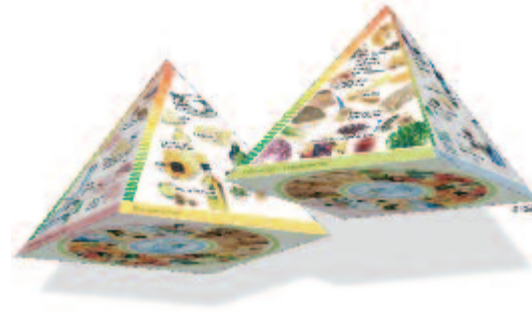
2.2.1 LEBENSMITTELAUSWAHL

Im Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. sind sieben Lebensmittelgruppen definiert.



© DGE

³ 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 Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße, 1. Auflage, 3. vollständig durchgesehener und korrigierter Nachdruck (2008)



Auf Basis dieser Lebensmittelgruppen und der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide⁴ werden in Tabelle 1 die Lebensmittel genannt, die für die Zusammenstellung von Mittag Mahlzeiten besonders empfehlenswert sind.

Tabelle 1: Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln ⁵ , als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren
Gemüse und Salat⁶	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomate, Weiß-/Rotkohl, Wirsing Linsen, Erbsen, Bohnen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat, Gurke, Möhre, Tomate
Obst⁶	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen, Banane, Mandarine, Erdbeeren
Milch und Milchprodukte	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	mageres Muskelfleisch Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren Seefisch aus nicht überfischten Beständen ⁷	Braten, Schnitzel, Roulade, Geschnetzeltes, Tafelspitz Hackfleisch, Bratwurst, Kasseler Kabeljau, Seelachs, Lachs, Hering, Makrele
Fette und Öle⁸	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	

⁴ Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide ist über den DGE-MedienService in mehreren Varianten erhältlich.

⁵ Kartoffeln können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen, sie sollten daher ohne Schale verzehrt werden.

⁶ Weitere Informationen geben die Kampagne „5 am Tag“ unter www.5amtag.de und der Saisonkalender unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Wissenswertes.

⁷ 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.wvfv.de/fileadmin/fm-wvfv/pdf_neu/101008_Fischratgeber_2010_WEB.pdf

⁸ Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Leitlinie Fett kompakt – Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. 1. Auflage, Bonn (2008)

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.

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 Obst und Gemüse aus den Convenience-Stufen 1 und 2 zu bevorzugen.
- Bei Obst und Gemüse sind aufgrund des höheren Nährstoffgehalts tiefgekühlte Produkte (TK) den Konserven (zum Beispiel Erbsen, Möhren, grüne Bohnen) vorzuziehen.⁹

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
aufbereifertige 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 und Verbraucherschutz (Hrsg.): Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung. 1. Auflage, Bonn (2007)

⁹ 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 Speiseplanung 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 Speiseplans.

Für die Speiseplanung gelten folgende Anforderungen:

- Ein Menüzyklus umfasst mindestens vier Wochen.
- Ein ovo-lacto-vegetables¹⁰ Gericht ist täglich im Angebot.
- Das saisonale Angebot ist berücksichtigt.
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt.
- Fleisch von unterschiedlichen Tierarten wird abwechselnd angeboten.
- Bei Allergien und/oder Lebensmittelunverträglichkeiten wird eine entsprechende Speisenauswahl ermöglicht.
- Die Wünsche und Anregungen der Kundinnen und Kunden sind in geeigneter Form in der Speiseplanung berücksichtigt.

¹⁰ In der ovo-lacto-vegetabilen 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,

Anforderungen an einen Ein-Wochen-Speisenplan (sieben Verpflegungstage)

Im Rahmen der Speiseplanung wird festgelegt, wie häufig bestimmte Lebensmittel und Lebensmittelgruppen angeboten werden.

Für die Speiseplanung 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 und 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 im Anhang (Kapitel 6.2).

Lebensmittel beziehungsweise Lebensmittelgruppen, die täglich zur Mittagsmahlzeit zählen, sind mit der Häufigkeit „7 x“ gekennzeichnet. Darüber hinaus werden Minimal- und Maximalforderungen formuliert. Vollkornprodukte sollen beispielsweise mindestens „1 x“ in sieben Verpflegungstagen auf dem Speiseplan stehen. Selbstverständlich dürfen sie auch häufiger angeboten werden. Maximalforderungen werden beispielsweise für den Einsatz von Fleisch und Kartoffelerzeugnissen definiert – diese Häufigkeiten sollen nicht überschritten werden.

Für ein ausgewogenes Verpflegungsangebot mit „Essen auf Rädern“ werden die in Tabelle 3 genannten Häufigkeiten für den Einsatz von Lebensmitteln innerhalb von sieben Verpflegungstagen beachtet.

Fisch sowie Schlachtfette aus. Vgl.: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), DGE-Beratungs-Standards, Kapitel 2.3.2, 10., vollständig überarbeitete Auflage, Bonn (2009)

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

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<p>7 x abwechselnd</p> <p>Speisekartoffeln</p> <p>Parboiled Reis</p> <p>Teigwaren und andere Getreideprodukte</p> <p>davon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mind. 1 x Vollkornprodukte - max. 1 x Kartoffelerzeugnisse 	<p>Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat</p> <p>Reispfanne, Reis als Beilage</p> <p>Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten</p> <p>Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis, Brötchen</p> <p>Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße</p>
Gemüse und Salat	<p>7 x</p> <p>davon mind. 3 x Rohkost oder Salat</p>	<p>gegarte Möhren, Kohlrabi, Brokkoli, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, Wokgemüse</p> <p>Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat</p>
Obst	<p>3 x</p> <p>davon mind. 2 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz</p>	<p>Milchreis mit Kirschen, süßer Aprikosenauflauf, Fruchtsuppe mit Grießklößchen</p> <p>Obst im Ganzen, Obstsalat, Quark mit frischem Obst</p>
Milch und Milchprodukte	mind. 3 x	in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	<p>max. 3 x Fleisch abwechselnd:</p> <p>davon max. 1 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren</p> <p>mind. 1 x Seefisch:</p> <p>davon 1 x fettreicher Seefisch innerhalb von zwei Wochen</p>	<p>Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderroulade, Schweinebraten</p> <p>Hackfleischsoße, Frikadellen, Wurst im Eintopf, Bratwurst</p> <p>Seelachsfilet, Heilbutt, Hering, Wildlachs</p> <p>Makrele, Lachsfilet, Heringssalat</p>
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 Fleischerzeugnissen 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 Kundinnen und 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.
- Frittierte¹¹ und/oder panierte Produkte werden maximal 3-mal in sieben Verpflegungstagen angeboten.
- Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden fettarme und nährstofferhaltende Garmethoden¹² (Dünsten, Dämpfen, Grillen) angewendet.
- Zum Würzen werden frische oder tiefgekühlte Kräuter bevorzugt.
- Jodsalz¹³ wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.¹⁴
- 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 Kellenplan¹⁵) verwendet.
- Nicht essbare Bestandteile von Garnituren sind entfernt.
- Bei passierter oder pürierter Kost werden die einzelnen Komponenten erkennbar angerichtet.

2.3.2 WARMHALTEZEITEN UND TEMPERATUREN

Mit zunehmender Warmhaltezeit¹⁶ 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:

¹¹ Weitere Informationen zum Gebrauch von Frittierfett: Matthäus B, Brühl L: Aktuelles Interview: Verwendung von Pflanzenölen. Ernährungs-Umschau 52 (2005) B 9-B 12

¹² Eine Übersicht über die einzelnen Garmethoden und ihre ernährungsphysiologische Bewertung befindet sich unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Service

¹³ 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.

¹⁴ Eine Zufuhr von 6 g Speisesalz pro Tag ist ausreichend. Vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße, 1. Auflage, 3. vollständig durchgesehener und korrigierter Nachdruck (2008)

- 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 Konsistenz¹⁷ notwendig, so gelten ebenfalls die oben genannten Anforderungen an Geschmack und Aussehen.

¹⁵ Weitere Informationen zum Portionieren mit Kellenplan unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Wissenswertes

¹⁶ Die Warmhaltezeit beginnt mit Beendigung des Garprozesses und endet mit der Abgabe der Speise an die letzte Seniorin beziehungsweise den letzten Senior.

¹⁷ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Kau- und Schluckstörungen im Alter, 2. Auflage, Bonn (2011)

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. Dazu leistet das Mittagessen einen wesentlichen Beitrag.

Auf der Basis der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr¹ wird der Drittelansatz für die Mittagsverpflegung über 65-Jähriger 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 ist gleich.

Tabelle 4 zeigt die Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr¹⁸ für die Mittagsmahlzeit mobiler Seniorinnen und Senioren, bezogen auf den Altersbereich über 65 Jahre. Für die Personengruppe der zu Hause lebenden Seniorinnen und Senioren wird ein PAL-Wert¹⁹ von 1,4 zu Grunde gelegt. Die Werte beziehen sich auf Normalgewichtige, bei denen keine qualitative und/oder quantitative Mangelernährung vorliegt. Richtwerte bei ausschließlich sitzender und/oder liegender Lebensweise basieren auf einem PAL-Wert von 1,2 und befinden sich im

Anhang in Kapitel 6.1. 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 Mittagsverpflegung¹⁸ (Angaben pro Tag)

	Mittagsverpflegung bei PAL ¹⁹ 1,4 (über 65 Jahre)
Energie (kcal)²⁰	600
Energie (kJ)²⁰	2510
Protein (g)	≤ 30
Fett (g)	≤ 20
Kohlenhydrate (g)	≥ 74
Ballaststoffe (g)	≥ 10
Vitamin E (mg)²¹	4
Vitamin B₁ (mg)	0,3
Folat (µg)	133
Vitamin C (mg)²¹	33
Calcium (mg)	333
Magnesium (mg)²¹	117
Eisen (mg)²¹	3,3

¹⁸ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung. Bonn (2011); www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Qualitätsstandards

¹⁹ PAL (physical activity level): Durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für die körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes.

²⁰ Richtwert für die durchschnittliche Energiezufuhr von Männern und Frauen.

²¹ Werte sollten beim Mittagessen deutlich über 1/3 des Referenzwertes für den Tag liegen. Folgende Werte sind für die genannten Vitamine und Mineralstoffe optimal: Vitamin E 5,6 mg, Vitamin C 41,2 mg, Magnesium 164 mg, Eisen 4,13 mg.

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 der Kundin/ dem Kunden und an die Speisenauslieferung aufgeführt.

3.1 KUNDENORIENTIERUNG

Bei „Essen auf Rädern“ fehlt der direkte Kontakt von der Kundin oder dem Kunden zur Küche, da die Speisen in aller Regel über einen Verteiler geliefert werden. Mitarbeitende des Servicebereichs nehmen daher als Kontaktperson zwischen Hersteller und Kundin/Kunde eine besondere Rolle ein. Es gehört zu ihrem Aufgabenbereich, Informationen zum Angebot des Herstellers, zum Bestellvorgang und zur Auslieferung kompetent an Kundinnen und Kunden weiter zu geben. 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“²² bei. Das Serviceangebot umfasst folgende drei Bereiche:

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

²² Informationen zu „Essen auf Rädern“ erhalten Seniorinnen und Senioren in städtischen Einrichtungen, wie Seniorenbüros, bei Verbraucherzentralen, in Kirchengemeinden oder in Beratungsstellen von Wohlfahrtsverbänden.



Speisenangebot

Mitarbeitende des Service 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 die Kundin oder der Kunde wünscht, erfolgt bei der Auswahl der Speisen oder 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, den verwendeten Zusatzstoffen und der Zubereitung erforderlich. Es ist wünschenswert, dass Fragen zum Nährstoffgehalt²³ 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 die Kundin oder der Kunde zu informieren. Dazu gehört auch die mögliche Bereitstellung von Geräten²⁴ 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,
- zusätzliche Kosten²⁵, wie Aufpreise bei weiteren Speisekomponenten 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. Der Kundin/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 gegeben²⁶ werden, soweit sie unmittelbar zur Befriedi-

²³ Soweit die Nährstoffgehalte vorliegen.

²⁴ 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.

²⁵ Nach einem Urteil des Bundesfinanzhofes gilt seit 01.01.2007 ein erhöhter Mehrwertsteuersatz bei der Anlieferung von Speisen mit einem Dienstleistungscharakter. Dazu zählen Lieferungen von Speisen in Mehrweggeschirr, das wieder abgeholt

werden muss, und Speisen, die in die Wohnung geliefert werden. Werden die Speisen in Einwegverpackungen geliefert, wird ein geringerer Mehrwertsteuersatz berechnet. Handelt es sich um gemeinnützige Anbieter, können diese evtl. ganz von der Umsatzsteuer befreit sein.

²⁶ Nach § 79 SGB XII (oder dem Bundesversorgungsgesetz) können Zuschüsse beim Senioren- oder Sozialamt beantragt werden, so dass Kosten anteilig übernommen werden.

gung der Kundenwünsche beitragen und notwendig sind. 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 der Kundin/des Kunden:

- Können Speisenbehälter geöffnet werden?
- Können Speisen aufgetaut, im Kühlschrank gelagert und erwärmt werden?
- Können bei einer Kaltauslieferung Geräte zur Regeneration der Speisen von der Kundin/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 Mitarbeitende 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 die Kundin/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 der Kundin/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 der Kundin/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

Kundinnen und 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 Mitarbeitenden 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 Speisekomponenten 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, so dass 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 der Kundin/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 die Kundin/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.
- Seniorinnen und 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 ein beigelegtes Hinweisblatt geschehen.
- Anregungen oder Beschwerden werden grundsätzlich mit einer positiven Reaktion entgegengenommen.





Der Gesetzgeber fordert von allen Lebensmittelunternehmen weitreichende Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit der Seniorinnen und Senioren. 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 den Service und 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 Gewährleistung der Sicherheit von Lebensmitteln bilden und zum Schutz der öffentlichen Gesundheit beitragen.²⁷

²⁷ Weitere Informationen zu rechtlichen Bestimmungen unter www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Wissenswertes



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 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. 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

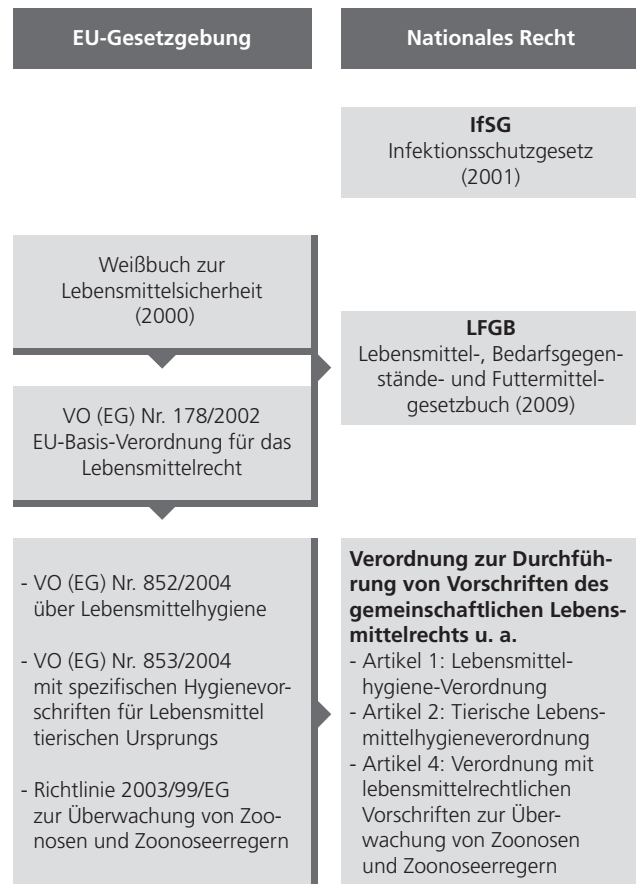
■ dem **Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB)**

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.²⁸

Abbildung 1: Übersicht über die rechtlichen Rahmenbedingungen in der Gemeinschaftsverpflegung



²⁸ Weitere Informationen: aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Hrsg.): Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung. 6., veränderte Neuauflage, Bonn (2009)

4.1.1 HYGIENE

Ein umfassendes Hygienemanagement ist Pflicht. 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-Grundsätzen²⁹ 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.



²⁹ HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) ist ein Konzept zur Durchführung einer Gefahrenanalyse und Beherrschung kritischer Lenkungspunkte im Umgang mit Lebensmitteln. Vgl. www.bfr.bund.de, Suchbegriff „HACCP Definition“ (eingesehen am 29.07.2011)

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.

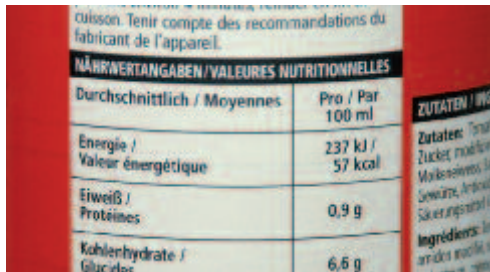
Lager-, Zubereitungs- und Ausgabezeiten sind so kurz wie möglich zu halten. Außerdem können Checklisten die Einhaltung von lückenlosen Kühlketten dokumentieren.

Die Erstellung und Umsetzung eines Reinigungs- und Desinfektionsplans ist zwingend erforderlich. Beim Einsatz von Desinfektionsmitteln ist die Dosierungsanleitung einzuhalten.³⁰

Durch das Infektionsschutzgesetz wird vorgeschrieben, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit Lebensmitteln und Bedarfsgegenständen in Berührung kommen, nur nach einer Erstbelehrung durch das Gesundheitsamt oder einer/eines vom Gesundheitsamt beauftragten Ärztin/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.

³⁰ 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 VERORDNUNGEN ZUR KENNZEICHNUNG UND KENNTLICHMACHUNG



NÄHRWERTANGABEN / VALEURS NUTRITIONNELLES		ZUTATEN / INGREDIENTS
Durchschnittlich / Moyennes	Pro / Par 100 ml	
Energie / Valeur énergétique	237 kJ / 57 kcal	Zutaten: Fruchtzucker, Maltose, Süßholzwurzel, Süßholzwurzel, Süßholzwurzel
Eiweiß / Protéines	0,9 g	Ingédients: ...
Kohlenhydrate / Glucides	6,6 g	

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 Verordnungen:

- **Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung (LMKV):**
Die LMKV regelt die allgemeinen Kennzeichnungspflichten für verpackte Lebensmittel, zum Beispiel die Angabe der Verkehrsbezeichnung, des Verzeichnisses der Zutaten oder der Haltbarkeit. Sie ermöglicht es den Verbraucherinnen und Verbrauchern, sich über die wesentlichen Eigenschaften von Produkten zu informieren.
- **Nährwert-Kennzeichnungsverordnung (NKV):**
Eine Pflicht zur Nährwertkennzeichnung besteht in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung nicht. Werden jedoch Energiegehalt oder Nährstoffe ausgewiesen, muss dies laut NKV wie folgt gestaltet werden:
 1. Die Angabe des Brennwertes und des Gehalts an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett – oder

2. die Angabe des Brennwertes und des Gehalts an Eiweiß, Kohlenhydraten, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und Natrium.
Zusätzlich zu den oben genannten Angaben dürfen weitere Angaben gemacht werden zum Gehalt an:
 - Stärke,
 - mehrwertigem Alkohol,
 - einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren,
 - Cholesterin,
 - Vitaminen und Mineralstoffen (in signifikanten Mengen, das heißt mindestens 15 Prozent der Tagesdosis).

■ 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.

Kennzeichnung von Allergenen

Die 14 häufigsten Verursacher von Lebensmittelallergien³¹ müssen auf **verpackten** Lebensmitteln gekennzeichnet werden. Diese Kennzeichnungspflicht gilt bisher nicht für unverpackte Lebensmittel und fertig zubereitete Speisen, die lose im Rahmen einer Speiserversorgung an Seniorinnen und Senioren ausgegeben werden.³²

³¹ Weitere Informationen: www.aktionsplan-allergien.de

³² Auf europäischer Ebene zeichnet sich eine Veränderung der Allergenkennzeichnung ab; voraussichtlich wird es ab Herbst 2014 eine verpflichtende Allergenkennzeichnung für unverpackte Lebensmittel geben.

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.³³

4.2 PERSONALQUALIFIKATION

Das Verpflegungsangebot „Essen auf Rädern“ umfasst die Bereiche Herstellung und Auslieferung der Speisen sowie den Bereich Service. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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 Küchenmeisterin/-meister, Köchin/Koch, Verpflegungsbetriebswirt/in, Fachfrau/Fachmann für Systemgastronomie, Hauswirtschaftsmeisterin/-meister, Hauswirtschaftliche/r (Betriebs-) Leiterin/Leiter sowie Diätassistentin/-assistent, Oecotrophologin/Oecotrophologe, gegebenenfalls mit betriebswirtschaftlicher Zusatzqualifikation. Die regelmäßige Teilnahme an beruflichen Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen 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 werden ein respektvoller, verbindlicher und verlässlicher Umgang mit der Kundin/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 Seniorinnen und 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

³³ Verordnung (EG) Nr. 1829/2003 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 22. September 2003 über gentechnisch veränderte Lebensmittel und Futtermittel. Weitere Informationen unter: www.transgen.de/recht/kennzeichnung/286.doku.html

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 Kundinnen und Kunden. Bei der Auswahl des Personals wird besonders auf kommunikative Fähigkeiten und Geduld geachtet.

4.3 KOORDINATION DER SCHNITTSTELLEN

Im Sinne eines respekt- und verantwortungsvollen Umgangs mit Seniorinnen und Senioren, die „Essen auf Rädern“ beziehen, ist eine gute Kommunikation und enge Zusammenarbeit aller beteiligten Personen hilfreich. Dazu zählen beispielsweise die Hersteller von „Essen auf Rädern“, Mahlzeitendienste, Pflege- oder Sozialdienste, Ärztinnen/Ärzte und Angehörige. Besonders bei Problemen, wie fortschreitender Demenz, Kau- und Schluckstörungen, Gefahr einer Mangelernährung, Lebensmittelunverträglichkeiten oder der Einnahme von Medikamenten, ist die Weitergabe von Informationen und ein guter Austausch wichtig. Dazu muss das Einverständnis der betroffenen Person, der Angehörigen oder der gesetzlich betreuenden Person vorliegen.³⁴

Pflegefachkräfte

Die Pflegefachkraft erbringt in der ambulanten Versorgung von Seniorinnen und Senioren eine umfangreiche pflegerische Leistung. Darüber hinaus kann sie durch ihre Beobachtung und Erfahrung im täglichen Umgang mit den 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

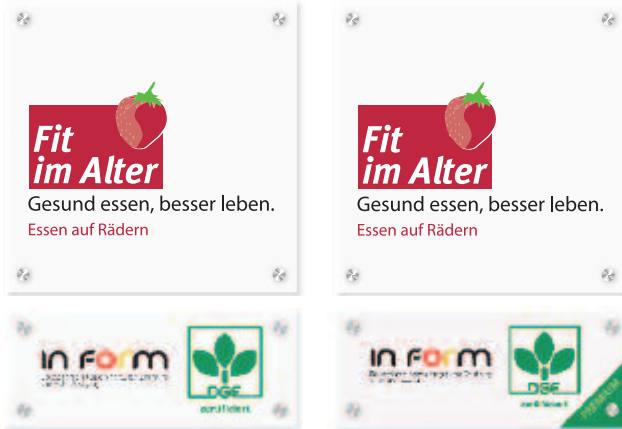


Kraft und Fingerfertigkeit. Diese Erfahrungen und weitere Kenntnisse, beispielsweise über den Medikamentenkonsum, sind wichtig, wenn die Seniorin oder der Senior Unterstützung bei der Auswahl und Einnahme der Mahlzeit benötigt. Regelmäßige Hinweise ausreichend zu trinken, Hilfestellung beim Eindecken des Tisches, die Beobachtung der vorhandenen Fähigkeiten und die Prüfung des Speisenangebots im Kühlschrank, soweit dies vom Betroffenen 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 der Seniorin oder des Seniors oder aufgrund der Beobachtung von Pflegefachkräften oder einer Anordnung der Ärztin/des Arztes sollte eine energieangereicherte Kost³⁵ angeboten werden.

³⁴ Wenn die Seniorin oder der Senior die Verantwortung der Verpflegung nicht mehr für sich wahrnehmen kann, sollten Angehörige oder der gesetzlich Betreuende die Koordination übernehmen.

³⁵ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Mangelernährung im Alter, 2. Auflage, Bonn (2011)



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 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.

5.1 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 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.

5.2 FIT IM ALTER- PREMIUM-ZERTIFIZIERUNG

Der zentrale Bestandteil der Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung ist zusätzlich zu den in Kapitel 5.1 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 sollte wochenweise erfolgen. Bei einer siebentägigen Belieferung ist die Nährstoffoptimierung auch über einen Zeitraum von 21 Tagen plus weiterer sieben Tagen möglich. Bei einer Lieferung an fünf Wochentagen kann die Nährstoffoptimierung über vier Wochen mit 20 Verpflegungstagen durchgeführt werden.

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



5.3 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 5.2).

Nach erfolgreich bestandenem Audit erhält der Caterer ein Zertifikat einschließlich DGE-Logo beziehungsweise DGE-PREMIUM-Logo und kann damit werben.³⁶

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

³⁶ Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-zertifizierte Verpflegung. 2. Auflage, Bonn (2011); www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Service

5.4 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 ga-

rantiert 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
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
7 x abwechselnd Speisekartoffeln, Parboiled Reis, Teigwaren, Brot, Brötchen und andere Getreideprodukte
davon:
mind. 1 x Vollkornprodukte
max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat
7 x Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat
davon: mind. 3 x Rohkost oder Salat
Gemüse: frisch oder tiefgekühlt
Obst
3 x Obst
davon: mind. 2 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz
Milch und Milchprodukte
Mind. 3 x Milch oder Milchprodukte
Milch: 1,5 % Fett
Naturjoghurt: 1,5 % - 1,8 % Fett
Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.)
Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.

Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
Max. 3 x Fleisch
davon: max. 1 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren
Fleisch: mageres Muskelfleisch
Mind. 1 x Seefisch
Fisch: Seefisch aus nicht überfischten Beständen
Fette und Öle
Rapsöl ist Standardöl
Qualitätsbereich Speisenplanung & -herstellung
Speisenplanung
Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen
Auf Nachfrage ist ein ovo-lacto-vegetables Gericht im Angebot
Saisonales Angebot wird bevorzugt
Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt
Fleisch von unterschiedlichen Tierarten wird abwechselnd angeboten
Bei Lebensmittelunverträglichkeiten und/oder Allergien wird eine entsprechende Speisenauswahl ermöglicht
Wünsche und Anregungen der Kundinnen und Kunden sind bei der Speisenplanung 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 Abgabetemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7 °C
Warmhalte-, Transport- und Abgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 65 °C

Gestaltung des Speisenplans bzw. des Bestellscheins
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 Fleischerzeugnissen ist die Tierart benannt
Verwendung von Alkohol ist deklariert
Speisenplan ist gut lesbar, d.h. groß geschrieben und übersichtlich (inkl. Preise)
Qualitätsbereich Lebenswelt
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
Kundinnen und 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/ die Kundin nicht überschritten
Temperatur warmer Speisen liegt bei Abgabe an die Kundin/den Kunden bei mind. 65 °C
Temperatur kalter Speisen liegt bei Abgabe an die Kundin/den Kunden bei max. 7 °C

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

* 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.

Temperatur tiefgekühlter Speisen liegt bei Abgabe an die Kundin/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

Tabelle 6: Checkliste „Essen auf Rädern“ zur **Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung**

– zusätzlich zu den oben genannten Kriterien

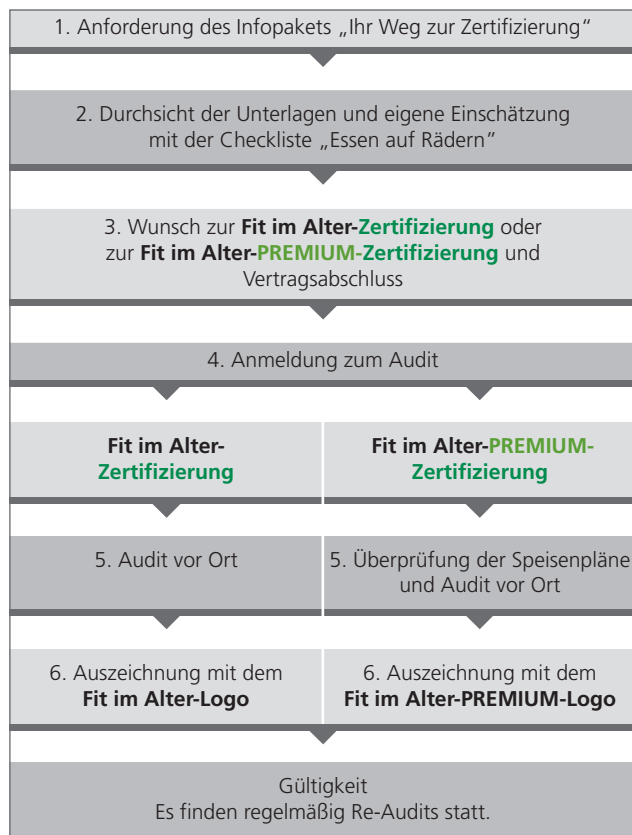
Qualitätsbereich Nährstoffe
Mittagsverpflegung erfüllt nach max. 20 bzw. 21** Verpflegungstagen im Durchschnitt die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
Zubereitungsanweisungen liegen am Arbeitsplatz vor
Nährstoffberechnete Rezepte werden umgesetzt
Portionsgrößen der nährstoffberechneten Speisen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

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

5.5 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 Zertifizierung³⁷



5.6 WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

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: <ul style="list-style-type: none"> ■ Checkliste „Essen auf Rädern“ ■ wichtige Schritte zur Zertifizierung ■ Kostenüberblick 	alle wichtigen Unterlagen zur Zertifizierung: <ul style="list-style-type: none"> ■ Kriterien zur Eigenkontrolle ■ Informationen zum Zertifizierungsablauf ■ Überblick über die aktuellen Gebühren 	Bestellung: Telefon: 0228 3776-873 E-Mail: info@fitimalter-dge.de
häufige Fragen	Antworten auf häufig gestellte Fragen	www.fitimalter-dge.de, Rubrik Qualitätsstandards

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

³⁷ Weitere Informationen: www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Qualitätsstandards

Im Anhang 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 Orientierungsmengen für die Mittagsmahlzeit an fünf oder sieben Verpflegungstagen, sondern auch ergänzende Verpflegungsaspekte für die weiteren Mahlzeiten und das Wochenende. Ferner finden sich Hinweise zur Herkunft von Lebensmitteln und zu Aspekten der Nachhaltigkeit sowie zur Erstellung eines Leistungsverzeichnisses.

6.1 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 immobiler Seniorinnen und Senioren bezogen auf den Altersbereich über 65 Jahre 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 Mittagsverpflegung¹⁸ (Angaben pro Tag)

	Mittagsverpflegung bei PAL ¹⁹ 1,2 (über 65 Jahre)
Energie (kcal) ²⁰	514
Energie (kJ) ²⁰	2150
Protein (g)	≤ 25
Fett (g)	≤ 17
Kohlenhydrate (g)	≥ 63
Ballaststoffe (g)	≥ 10
Vitamin E (mg) ²¹	4
Vitamin B ₁ (mg)	0,3
Folat (µg)	133
Vitamin C (mg) ²¹	33
Calcium (mg)	333
Magnesium (mg) ²¹	117
Eisen (mg) ²¹	3,3

6.2 ORIENTIERUNGSHILFEN UND ZUSÄTZLICHE DIENSTLEISTUNGEN

In diesem Kapitel werden umfangreiche Hilfestellungen für die Umsetzung eines vollwertigen Verpflegungsange-

bots 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 abwechselnd Speisekartoffeln Parboiled Reis Teigwaren und andere Getreideprodukte davon: - mind. 1 x Vollkornprodukte - max. 1 x Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat Reispfanne, Reis als Beilage Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis, Brötchen Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße
Gemüse und Salat	5 x davon mind. 2 x Rohkost oder Salat	gegarte Möhren, Kohlrabi, Brokkoli, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, Wokgemüse Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat
Obst	2 x davon mind. 1 x frisch	Milchreis mit Kirschen, süßer Aprikosenauflauf, Fruchtsuppe mit Grießklößchen 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 abwechselnd: davon max. 1 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren mind. 1 x Seefisch: davon 1 x fettreicher Seefisch innerhalb von zwei Wochen	Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderroulade, Schweinebraten Hackfleischsoße, Frikadellen, Wurst im Eintopf, Bratwurst Seelachsfilet, Heilbutt, Hering, Wildlachs Makrele, Lachsfilet, Heringssalat
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	

Die Tabellen 10 und 11 zeigen Orientierungswerte für die Zusammenstellung einer Mittagsverpflegung. Bei aktiven Seniorinnen und 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: Orientierungswerte für die Mittagsverpflegung an sieben Verpflegungstagen (> 65 Jahre)

Lebensmittelgruppe	Mengen ³⁸ bei PAL 1,4	Mengen ³⁸ bei PAL 1,2
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln		
Kartoffeln, Reis ³⁹ , Teigwaren ³⁹ oder Getreide ³⁹	pro Woche 7 x abwechselnd, zwischen 180 und 200 g (= 1260 bis 1400 g/Woche)	pro Woche 7 x abwechselnd, zwischen 150 und 180 g (= 1050 bis 1260 g/Woche)
Gemüse		
Gemüse ⁴⁰ , gegart und roh	250 g/Tag (= 1750 g/Woche)	200 g/Tag (= 1400 g/Woche)
Hülsenfrüchte ³⁹	30 g/Woche	30 g/Woche
Obst		
Obst, frisch und gegart	450 g/Woche	450 g/Woche
Milch und Milchprodukte		
fettarme Milch und Milchprodukte ⁴¹	420 g/Woche 50 g Käse/Woche	300 g/Woche 60 g Käse/Woche
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei		
Fleisch ³⁹ und Wurstwaren	200 g mageres Fleisch und Wurstwaren/Woche	200 g mageres Fleisch und Wurstwaren/Woche
Fisch ³⁹	80 g Magerfisch/Woche; 70 g Fettfisch/Woche	80 g Magerfisch/Woche; 70 g Fettfisch/Woche
Ei	1 Ei/Woche (inkl. verarbeiteter Eier)	1 Ei/Woche (inkl. verarbeiteter Eier)
Fette und Öle		
Öle	8 g Rapsöl/Tag (= 56 g/Woche)	8 g Rapsöl/Tag (= 56 g/Woche)

³⁸ Mit den in der Tabelle angegebenen Lebensmitteln werden die Angaben für den Energiegehalt aus den Tabellen 4 und 8 nicht vollständig ausgeschöpft. Kleinere Mengen Zucker (zum Süßen der Speisen) oder Mehl (zum Binden von Soßen) können daher zusätzlich verwendet werden.

³⁹ Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

⁴⁰ Regelmäßig nährstoffdichte Gemüsearten verwenden (z. B. Spinat, Brokkoli, Feldsalat)

⁴¹ z. B. Milch, Joghurt, Quark

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

Tabelle 11: Orientierungswerte für die Mittagsverpflegung an fünf Verpflegungstagen (> 65 Jahre)

Lebensmittelgruppe	Mengen ³⁸ bei PAL 1,4	Mengen ³⁸ bei PAL 1,2
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln		
Kartoffeln, Reis ³⁹ , Teigwaren ³⁹ oder Getreide ³⁹	pro Woche 5 x abwechselnd, zwischen 180 und 200 g (= 900 bis 1000 g/Woche)	pro Woche 5 x abwechselnd, zwischen 150 und 180 g (= 750 bis 900 g/Woche)
Gemüse		
Gemüse ⁴⁰ , gegart und roh	250 g/Tag (= 1250 g/Woche)	200 g/Tag (= 1000 g/Woche)
Hülsenfrüchte ³⁹	30 g/Woche	30 g/Woche
Obst		
Obst, frisch und gegart	300 g/Woche	300 g/Woche
Milch und Milchprodukte		
fettarme Milch und Milchprodukte ⁴¹	300 g/Woche 40 g Käse/Woche	200 g/Woche 40 g Käse/Woche
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei		
Fleisch ³⁹ und Wurstwaren	150 g mageres Fleisch und Wurstwaren/Woche	150 g mageres Fleisch und Wurstwaren/Woche
Fisch ³⁹	110 g Magerfisch/Woche	110 g Magerfisch/Woche
Ei	1 Ei/Woche (inkl. verarbeiteter Eier)	1 Ei/Woche (inkl. verarbeiteter Eier)
Fette und Öle		
Öle	8 g Rapsöl/Tag (= 40 g/Woche)	8 g Rapsöl/Tag (= 40 g/Woche)

6.2.1 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 Empfehlun-

gen 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 als Vollkornprodukte verzehrt werden. Bei Kaustörungen können zum Frühstück zum Beispiel feine Haferflocken mit fettarmer Milch oder Milchprodukte 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 Ölen sollten pflanzliche Öle wie Raps-, Soja-, Walnuss- oder Olivenöl 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 Mangelernährung oder der Gefahr einer Mangelernährung werden fettreiche Lebensmittel verwendet.

Wie die Anforderungen an die Verpflegung im Rahmen einer vollwertigen Tagesverpflegung praktisch umgesetzt werden können, wird in Tabelle 12 beispielhaft gezeigt.

Tabelle 12: Beispielhafter Plan für die Ganztagesverpflegung

1. Frühstück	2 Scheiben Vollkorn-Toast (60 g), Margarine (12 g), Pflaumenmus (20 g), etwas Kräuterquark (20 g), 1 Tasse Kaffee mit Milch (150 ml), 1 Glas Orangensaft (200 ml)
2. Frühstück	2 EL Haferflocken (30 g), 1 EL Weizenkeimflocken (20 g), ½ Apfel (45 g), ½ Banane (50 g), Dickmilch 1,5% Fett (150 g), etwas Zucker zum Süßen (5 g), 1 Glas Wasser (200 ml)
Mittagessen	Gemüse-Fleisch-Eintopf: - mageres Rindergulasch (80 g), - etwas Rapsöl (5 ml), - Zwiebeln (5 g), - Brokkoli (160 g), - Kartoffeln (120 g), - Gemüsebrühe (130 ml), 1 Glas Apfelsaftschorle (200 ml), 1 frische Orange (145 g)
Zwischenmahlzeit	1 Tasse Kaffee (150 ml), 1 kleines Stück Zwetschgenkuchen aus Hefeteig (150 g)
Abendessen	Gurkensalat: - Gurke (150 g), - Kräuteresig (½ TL), - Rapsöl (5 ml), 2 Scheiben Vollkornbrot mit Weizenkeimen (100 g), Margarine (12 g), 1 Scheibe Käse Dreiviertelfettstufe (30 g), etwas Frischkäse (7 g), 2 Tassen Kräutertee (300 ml)
Am Abend	1 Glas Wasser (200 ml)

Energie	7440kJ/ 1780 kcal
Eiweiß	76,6 g
Fett	53,9 g
Kohlenhydrate	237 g
Ballaststoffe	37,9 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 See- fisch empfehlenswert. Davon sollte eine Portion (min- destens 70 g) ein Fettfisch sein. Wird der Fisch einmal in der Mittagsverpflegung innerhalb von sieben Tagen an- geboten, kann eine weitere Portion am Wochenende oder zum Abendessen im Speisenplan ergänzt werden.
- Insgesamt sollte eine Menge von 300 bis 600 g fettar- mem Fleisch, dazu zählen auch Wurst und Wurstwaren, nicht überschritten werden.

Für das ergänzende Angebot gilt ebenfalls, dass die Wün- sche und Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren beach- tet werden müssen, sei es bei der zusätzlichen Anlieferung von Speisen oder bei einer Begleitung zum Einkaufen.



6.2.2 BESONDERE KOSTFORMEN

Besondere Kostformen, die über das Angebot von Vollkost und leichter Vollkost hinaus gehen, sind nicht Bestandteil dieses Qualitätsstandards. Das Angebot von Vollkost und leichter Vollkost erfüllt bereits die Anforderungen speziel- ler Verpflegungsaspekte bei zahlreichen Unverträglichkei- ten und Krankheiten. Für andere Kostformen oder den Umgang mit besonderen Situationen, zum Beispiel bei der Einnahme von Medikamenten, ist eine Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt oder eine ärztliche Anordnung erfor- derlich.

6.2.3 ZUSÄTZLICHE DIENSTLEISTUNGEN

Bei Bedarf sollten zusätzliche Dienstleistungen, zu denen „Getränke auf Rädern“, ergänzende Mahlzeiten (wie Zwischenmahlzeiten oder das Abendessen) sowie die Lie- ferung von Obst oder saisonale Produkte wie Weihnachts- gebäck oder eine Einkaufsbegleitung zählen, angeboten werden.

Dabei werden die Anbieter wieder zu wichtigen Kontakt- personen. Sie können sich im Rahmen ihrer Dienstleistun- gen oder Hilfestellungen an den in Kapitel 6.2.1 genannten Kriterien orientieren. Der Hinweis, über den Tag verteilt re- gelmäßig 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 die Ärztin/den Arzt wichtig. Für Seniorinnen und Senioren kann es hilfreich sein, wenn Sozial-, Pflege- oder Mahlzei- tendienste unverbindlich auf weitere Dienstleistungen be- ziehungsweise deren Bezugsmöglichkeiten verweisen, so dass bei Bedarf auf diese zurückgegriffen werden kann.

6.3 ÖKOLOGISCHE ASPEKTE

Die Umsetzung ökologischer Aspekte gewinnt auch in der Gemeinschaftsverpflegung zunehmend an Bedeutung. Im Folgenden wird auf die Herkunft von Lebensmitteln und Aspekte der Nachhaltigkeit eingegangen.



6.3.1 HERKUNFT VON LEBENSMITTELN

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist die Qualität von ökologisch erzeugten Lebensmitteln und konventionell erzeugten Lebensmitteln als gleichwertig zu betrachten. Bei der Lebensmittelauswahl werden auch betriebswirtschaftliche Aspekte sowie gesundheitliche, sensorische, ökologische und ethische Kriterien berücksichtigt. In diesem Zusammenhang ist es wünschenswert, sich bei der Speisenplanung an dem saisonalen Angebot zu orientieren und dabei möglichst regionale Lebensmittel vorzuziehen. Es wird empfohlen, Fisch aus bestandserhaltender Fischerei⁷ zu beziehen sowie Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und Produkte aus fairem Handel zu berücksichtigen. Da der ökologische Landbau eine besonders nachhaltige

Form der Landwirtschaft darstellt, ist die Verwendung von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln aus ökologischer Erzeugung empfehlenswert. Dabei ist zu berücksichtigen, dass das Bewerben des Bio-Angebots eine Teilnahme am Kontrollverfahren nach EG-Öko-Verordnung voraussetzt. Soll die Verwendung ökologisch erzeugter Lebensmittel ausgelobt werden, muss der Essensanbieter durch eine anerkannte Öko-Kontrollstelle zertifiziert sein.⁴²

6.3.2 ASPEKTE DER NACHHALTIGKEIT

Im Sinne der Nachhaltigkeit sollte nicht nur eine bevorzugte Auswahl von Lebensmitteln mit kurzen Transportwegen erfolgen. Auch die Auslieferung der Speisen sollte innerhalb eines möglichst geringen Umkreises stattfinden. Im Rahmen der Speisenherstellung ist der Einsatz von Mehrportionengebinden sinnvoll. Der Einsatz von Großküchengeräten (zum Beispiel Heißluftdämpfer oder Druckgargeräte) mit einem hohen Energie- und Wassersparpotenzial sowie die Nutzung von Gas- und Induktionsenergie wird empfohlen.

Für den Transport der Speisen sind Aspekte der Esskultur und der Entsorgung des Abfalls von Einwegverpackungen durch den Mahlzeitendienst zu berücksichtigen. Hierbei gilt es, die Kosten für den Transportaufwand von Mehrweggeschirr (Anlieferung, Rücktransport und Reinigung) gegen die Entsorgungskosten des Einweggeschirrs abzuwägen.

Auf Kleinstgebilde, wie einzeln verpackte Lebensmittel, sollte im Rahmen der Verpflegung möglichst verzichtet werden. Mehrwegverpackungen und wieder verwertbare Verpackungen sollten bevorzugt werden. Getränke werden nicht in Dosen abgegeben.

⁴² Weitere Informationen zu ökologisch erzeugten Lebensmitteln:
www.oekolandbau.de

6.4 LEISTUNGSVERZEICHNIS

In einem Leistungsverzeichnis sollten alle Aspekte und Zuständigkeiten, die die Verpflegung von Kundinnen und 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 Kundinnen und 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,
- Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner,
- Referenzen im Bereich der Verpflegung von Seniorinnen und 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.

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 78873
E-Mail info@fitimalter-dge.de
www.fitimalter-dge.de
www.fitimalter.de

Dr. Margit Böltz, Roswitha Girbardt, Claudia Hoffmann,
Ricarda Holtorf, Jana Kleindienst, Sarah Leinweber, Holger
Pfefferle, Esther Schnur in Zusammenarbeit mit Prof. Ulrike
Arens-Azevêdo und Dr. Ute Brehme

Beteiligte an dieser Ausgabe:

Klaus Albrecht
(Hofmann Menü-Manufaktur GmbH)

David Baller
(apetito AG)

Evelyn Beyer-Reiners
(Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundes-
verband e. V.)

Angela Clausen
(Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.)

Dr. Claudia Dietrich
(Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz)

Heiko Genrich
(Volkssolidarität Kreisverband Glauchau/
Hohenstein-Ernstthal e. V.)

Ulrike Grohmann
(Redaktionsbüro)

Dagmar Heckmann
(Hofmann Menü-Manufaktur GmbH)

Carolin Heisterkamp
(Malteser Hilfsdienst e. V.)

Prof. Dr. Helmut Hesecker
(Universität Paderborn, Institut für Ernährung, Konsum &
Gesundheit, Präsident der Deutschen Gesellschaft für
Ernährung e. V.)

Dirk Hübner
(bpa Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e. V.)

Norbert Klöcker
(Malteser Hilfsdienst e. V.)

Sabine Lacour
(Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V.)

Anne von Laufenberg-Beermann
(Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V.)

Dr. Helmut Oberritter
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.)

Dr. Cornelia Pfau
(Max-Rubner-Institut)

Katja Porath
(apetito AG)

Dr. Astrid Potz
(Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz)

Harald Schliekert
(AWO Bundesverband)

Petra Weritz-Hanf
(Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

Dr. Rainer Wirth
(St. Marien-Hospital Borken)

Prof. em. Dr. Günther Wolfram
(Department für Lebensmittel und Ernährung der TU München)

Claudia Zilz
(Deutscher Fachverlag/gv-praxis)

Bildnachweis

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Fotolia: Tomo Jesenicnik S. 14, Stauke S. 23 (Uhr),
Fineas S. 24 (Paragraph), Marina Lorbach S. 26,
pmphoto S. 37, Mahey S. 43, Barbara Pheby S. 44
GAYERFOTODESIGN, GDE Grafik Design Erdmann,
TK-Skript

Gestaltung

intention Werbeagentur GmbH

Druck

MKL Druck GmbH & Co.KG

Bestellung

Der Qualitätsstandard ist gegen eine Versandkostenpauschale erhältlich beim DGE-MedienService:
www.dge-medien-service.de

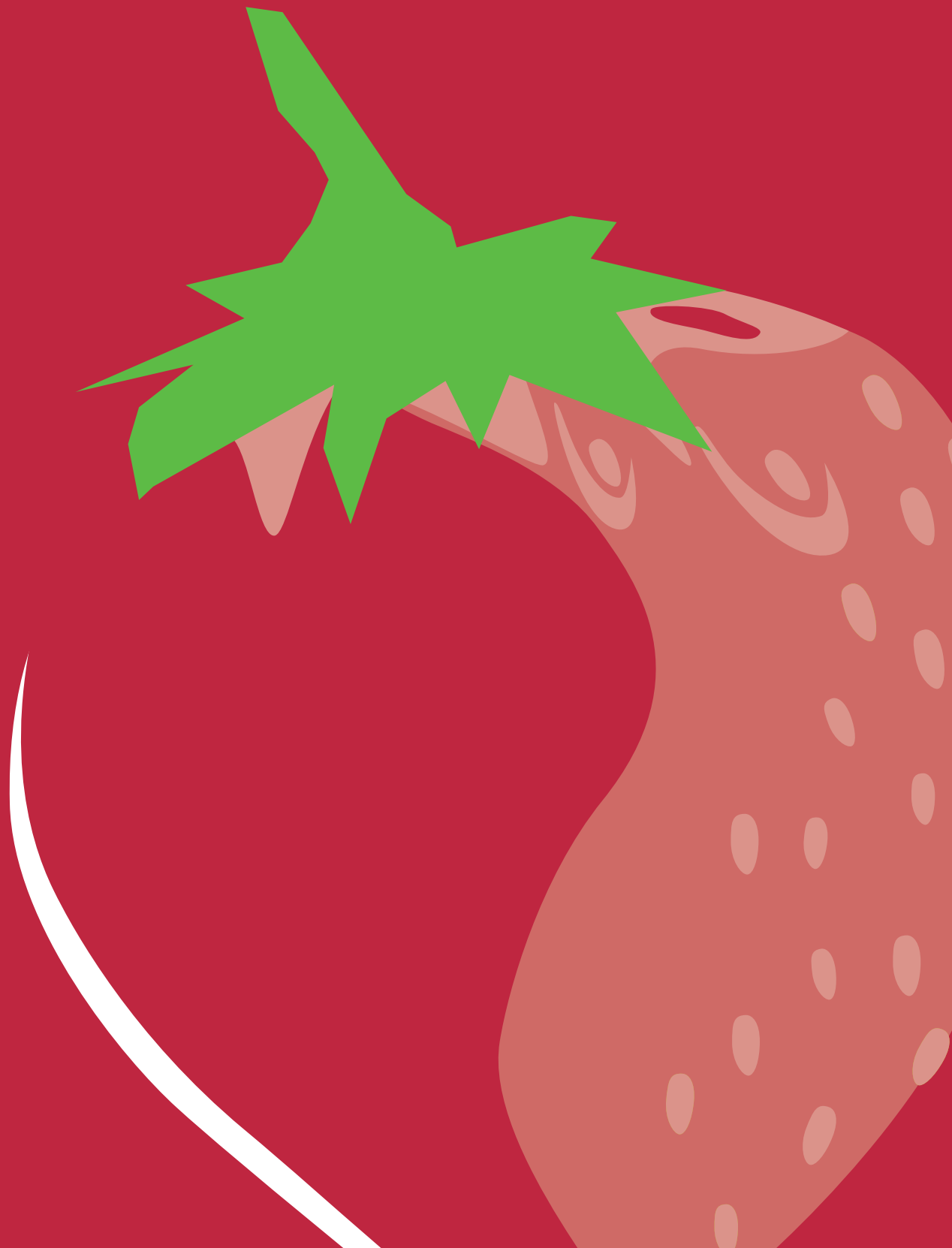
Informationen und kostenloser Download dieser Broschüre und weiterer Medien: www.fitimalter-dge.de

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 beziehungsweise Werbung in Bezug auf den Qualitätsstandard ist ausschließlich mit einer Zertifizierung durch die DGE gestattet. Bei Interesse an einer Zertifizierung können über das Projekt Informationsmaterialien angefordert oder im Internet unter www.fitimalter-dge.de heruntergeladen werden.

Copyright © DGE Bonn, 9/2011
2. Auflage

„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. und Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.
www.in-form.de



Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Art.Nr. 300408

Durchgeführt von:



**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de



Gesund essen, besser leben.