Deutsche
Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Fragenkatalog: Senioren Eigenproduktion, Mischkost

Version: 1

Lebensmittelqualitäten & -häufigkeiten

- Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln sind täglich mindestens 3 x im Angebot.
- Mindestens 2 x pro Tag ist ein Vollkornprodukt im Angebot.
- Maximal 2 x pro Woche ist ein Kartoffelerzeugnis im Mittagessen im Angebot.
- Maximal 1 x pro Woche ist Reis (als Beilage oder in einem Gericht) im Angebot.
- Täglich ist mindestens 3 x frisches oder tiefgekühltes Gemüse oder Salat im Angebot.
- Täglich ist mindestens 1 x Rohkost im Angebot.
- Mindestens 2 x pro Woche sind Hülsenfrüchte im Angebot.
- Mindestens 2 x pro Tag wird frisches oder tiefgekühltes Obst ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten verwendet.
- Mindestens 3 x pro Woche sind Nüsse oder Ölsaaten (ungesalzen und ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten) im Angebot.
- Beim Einsatz von Milch und Milchprodukten werden folgende Qualitätsvorgaben eingehalten:

    - Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut jeweils ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten
    - Speisequark mit max. 5 % Fett absolut ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten.
    - Käse mit max. 30 % Fett absolut
- Mindestens 2 x pro Tag sind Milch und Milchprodukte entsprechend der Qualitätsvorgaben im Angebot.
- Maximal 3 x pro Woche ist ein Gericht mit Fleisch oder Wurstwaren in der Mittagsverpflegung im Angebot.
- Mindestens die Hälfte des Fleischangebots besteht aus magerem Muskelfleisch.
- Es gibt generell pro Woche mindestens einen fleischfreien Tag im Gesamtangebot über alle Mahlzeiten.
- Im DGEprüften Angebot wird weniger als 3 x pro Woche im Mittagessen Fleisch angeboten.
- Fleisch- und Wurstwaren zu Frühstück/ Zwischenverpflegung/ Abendessen sind mit max. 20 % Fett im Angebot.
- 2 x pro Woche ist Fisch im Angebot.
- Von den 2 Fischangeboten pro Woche ist 1 x ein fettreicher Fisch.
- Rapsöl ist Standardfett.

Speiseplanung

- Ein ovo-lacto-vegetarisches Angebot ist täglich zu allen Mahlzeiten verfügbar.
- Mindestens 1 x täglich ist saisonales Gemüse und/oder Obst im Angebot.
- Mindestens 1 x pro Woche ist ein Produkt (Gemüse, Kartoffeln und/oder Obst) aus der Region im Angebot.
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sind abwechslungsreich im Angebot.
- Maximal 1 x pro Woche sind in der Mittagsverpflegung industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch im Angebot.
- Maximal 2 x pro Woche sind in der Mittagsverpflegung frittierte und/oder panierte Produkte im Angebot.

- Wasser ist ganztägig im Angebot.
- Ausschließlich Trinkwasser aus der Leitung ist ganztägig im Angebot.
- Die Wahl einer warmen Komponente zum Frühstück oder Abendessen ist möglich.
- Mittagsgerichte, die sich vollständig gleichen, wiederholen sich frühestens nach 6 Wochen.
- Bestimmte mikrobiologisch kritische Lebensmittel werden nicht eingesetzt.
- Wünsche und Anregungen der Bewohner*innen sind in der Speiseplanung berücksichtigt.
- Kulturspezifische, regionale und religiöse Essgewohnheiten sind in der Speiseplanung berücksichtigt.
- Alkohol wird nicht verwendet.
- Die Verwendung von Alkohol wird gekennzeichnet.
- Zwischenmahlzeiten stehen jederzeit zur Verfügung.
- Verschiedene Kostformen sind für unterschiedliche Ernährungssituationen, Krankheiten sowie Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien im Angebot.

Speiseplan

- Der jeweils aktuelle Speiseplan ist vorab allen Gästen zugänglich.
- Der Speiseplan ist den Gästen barrierefrei zugänglich.
- Über kennzeichnungspflichtige Allergene wird mündlich oder schriftlich informiert.
- Über kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe wird mündlich oder schriftlich informiert.
- Nicht übliche oder nicht eindeutige Bezeichnungen sind erklärt.

- Die verwendete Tierart ist bei Fleisch und Fisch sowie deren Erzeugnissen genannt.
- Die Basis von Alternativen zu Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten ist eindeutig benannt.
- Das DGEprüfte Speiseangebot ist auf allen Speiseplanvarianten (z. B. Druckversion, Online-Bestellsystem) besonders hervorgehoben.

Einkauf

- Es besteht mindestens eine Bronze Auslobung nach Bio-Außer-Haus-Verpflegung-Verordnung (Bio-AHVV) oder es erfolgt ein alternativer Nachweis eines entsprechenden Bio-Anteils.
- Mindestens zwei Produkte aus fairem Handel sind dauerhaft im Angebot.
- Fisch wird aus bestandserhaltender Fischerei bezogen.
- Tierwohlaspekte werden mindestens in einem Gericht pro Woche berücksichtigt.
- Produkte mit Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden nicht eingesetzt.

Zubereitung

- Rezepte und/oder Arbeitsanweisungen werden verwendet.
- Bei der Zubereitung von Stärke- und Gemüsebeilagen sowie Suppen, Eintöpfen und süßen Hauptgerichten wird Fett moderat verwendet.
- Bei der Zubereitung von Soßen und Dressings und Desserts wird Fett moderat verwendet.
- Bei der Zubereitung von Gulasch, Ragouts, Geschnetzeltem, Aufläufen und Pfannengerichten wird Fett moderat verwendet.
- Zucker wird sparsam verwendet.
- Zum Salzen wird Jodsalz verwendet.

- Es wird sparsam gesalzen.
- Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet.
- Die Heißhaltezeit erhitzter Speisen beträgt maximal drei Stunden.
- Die Heißhaltezeit erhitzter Gemüsekomponenten beträgt maximal zwei Stunden.
- Die Heißhaltetemperatur erhitzter Speisen beträgt an allen Stellen mindestens 60 °C.
- Kalte Speisen werden bei maximal 7 °C gelagert.

Ausgabe

- Die Bewohner*innen erhalten Beratung und Hilfe bei der Speiseauswahl und Speisebestellung.
- Mitarbeitende kennen die Anforderungen an die Mahlzeiten der einzelnen Bewohner*innen.
- Das Ausgabepersonal ist über das aktuelle Speiseangebot informiert und kann hierzu Auskunft geben.
- Die Bewohner*innen haben Einfluss auf die Portionsgröße.
- Getränke werden aktiv angeboten.
- Mindestens eine Fachkraft im Verpflegungsbereich kann Auskunft zu der DGEprüften Verpflegung sowie zu Kostformen geben.

Entsorgung/ Reinigung

- Das Erfassungssystem für Speiserückläufe dient als Grundlage zur Optimierung der Speiseplanung.
- Es werden umweltverträgliche Reinigungsmittel eingesetzt.
- Es werden Dosierhilfen für Reinigungsmittel verwendet.

- Die Betriebsstätte bestätigt, dass die Grundsätze einer guten Hygienepraxis und des HACCP-Konzeptes konsequent eingehalten werden.
- Lebensmittelabfälle werden zur Energiegewinnung bereitgestellt.

Rahmenbedingungen

- Die Essenszeiten sind so gestaltet, dass jede*r die Mahlzeiten in Ruhe einnehmen kann.
- Beim Auslassen von Mahlzeiten wird eine Ersatzmahlzeit zur Verfügung gestellt.
- Speiseräume bieten ein helles, freundliches und familienähnliches Ambiente.
- Speisenräume bieten Bewohner*innen mit

  Beeinträchtigungen ausreichend Platz.
- Ess- und Trinkhilfen sind verfügbar und werden bei Bedarf entsprechend den individuellen Fähigkeiten eingesetzt.
- Bei Bedarf wird individuell und gezielt Hilfestellung beim Essen und Trinken geleistet.
- Der Essplatz ist entsprechend der Bedürfnisse der Bewohner*innen eingedeckt.
- Farbliche Kontraste zwischen Essplatz und Geschirr sowie zwischen Speisen und Teller sind gegeben.
- Das DGEprüfte Speiseangebot ist in der Ausgabe vollständig gekennzeichnet.
- Zusatzinformationen über die Hintergründe des DGEprüften Angebotes sind für alle zugänglich.
- Ausbildungsplätze im Verpflegungsbereich werden zur Verfügung gestellt.
- Es gibt eine*n feste*n Ansprechpartner*in für die Umsetzung der DGEprüften Verpflegung.
- Die Bewohner*innen haben die Möglichkeit, ihre Meinungen/ Beschwerden/ Anregungen zum Thema Essen und Trinken mitzuteilen.

Diese werden ausgewertet und in einer angemessenen Form bearbeitet und entsprechende Maßnahmen eingeleitet.

- Mitarbeitende des Verpflegungsbereichs erhalten mindestens alle zwei Jahre eine Fortbildung zu Themen einer gesundheitsfördernden und/oder nachhaltigen Verpflegung.
- Akteur*innen der Verpflegung werden mitgestaltend in Themen der Nachhaltigkeit und die Konzeption des Angebotes einbezogen.
- Bei speziellen Fragen zu Ernährung und

  Ernährungstherapie steht eine Ernährungsfachkraft zur Verfügung.

Aspekte bei Beeinträchtigungen

- Es werden nur essbare Komponenten gereicht.
- Beim Servieren werden die Speisen benannt.
- Es wird auf die Temperatur der Speisen hingewiesen.
- Bei Fingerfood sind die Stücke nicht größer als ein bis zwei Bissen.
- Fingerfood ist leicht zu greifen sowie einfach zu kauen und zu schlucken.
- Die Konsistenz von Fingerfood ist nicht klebrig oder bröselig.
- Je nach Schweregrad der Kau- und/oder Schluckstörung werden Speisen und Getränke in entsprechend angepasster Konsistenz angeboten.
- Bei konsistenzangepassten Mahlzeiten werden die einzelnen Komponenten getrennt voneinander und erkennbar präsentiert.
- Konsistenzangepasste Mahlzeiten bestehen möglichst aus den gleichen Komponenten wie die der herkömmlichen Zubereitung.
- Bei geringen Essmengen werden konsistenzangepasste Speisen in mehreren kleinen Portionen, bei Bedarf angereichert, über den Tag verteilt angeboten.

- Menschen mit einem erhöhten Energie- oder Nährstoffbedarf, ungewolltem Gewichtsverlust oder geringen Essmengen wird eine energie- und/oder nährstoffangereicherte Verpflegung angeboten.

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Der Wissenschaft verpflichtet - Ihre Partnerin für Essen und Trinken

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
Tel: +49 228 3776-600
Fax: +49 228 3776-800
E-Mail: webmaster@dge.de