

# Checkliste

## Stationäre Seniorenverpflegung

Die Checkliste zum „Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) dient Ihnen als Instrument zur eigenständigen Überprüfung des derzeitigen Verpflegungsangebots in Ihrer Einrichtung. In der Spalte „erfüllt“ bzw. „nicht erfüllt“ tragen Sie ein, inwieweit die Kriterien des Qualitätsstandards bereits umgesetzt sind. Die mit der Checkliste vorgenommene Selbsteinschätzung garantiert zwar nicht das Bestehen des Audits, ist aber eine Hilfestellung auf dem Weg dorthin. Auf einen Blick erkennen Sie, welche Schritte noch erforderlich sind, um eine optimale Verpflegung anzubieten. Nähere Informationen zur **Fit im Alter-Zertifizierung** oder zur **Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung** finden Sie auf der Rückseite der Checkliste.

Alle Angaben beziehen sich auf 7 Verpflegungstage und mindestens eine Menülinie.

### ■ Fit im Alter-Zertifizierung

Qualitätsbereich Lebensmittel: Vollverpflegung	erfüllt	nicht erfüllt
<b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b>		
Mind. 21 x Brot, Brötchen, Speisekartoffeln, Parboiled Reis, Teigwaren oder andere Getreideprodukte		
davon:		
mind. 14 x Vollkornprodukte		
max. 2 x Kartoffelerzeugnisse		
Reis: Parboiled Reis oder Naturreis		
<b>Gemüse und Salat</b>		
21 x Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte oder Salat		
davon: mind. 7 x Rohkost oder Salat		
<b>Obst</b>		
14 x Obst		
davon: mind. 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz		
<b>Milch und Milchprodukte</b>		
Mind. 14 x Milch oder Milchprodukte basierend auf folgenden Qualitäten:		
Milch: 1,5 % Fett		
Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett		
Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.)		
Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.		
<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>		
Max. 3 x Fleisch/Wurst in der Mittagsverpflegung		
davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch		
Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett		

	erfüllt	nicht erfüllt
2 x Fisch		
davon: mind. 1 x fettreicher Seefisch		
Seefisch aus nicht überfischten Beständen		
<b>Fette und Öle</b>		
Rapsöl ist Standardöl		
<b>Getränke</b>		
Trink- oder Mineralwasser		
<b>Qualitätsbereich Speisenplanung &amp; -herstellung</b>		
<b>Speisenplanung</b>		
Menüzyklus des Mittagessens beträgt mind. 6 Wochen		
Ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht ist auf Nachfrage im Angebot		
Saisonales Angebot wird bevorzugt		
Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt		
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten		
Bei Lebensmittelunverträglichkeiten, wie Allergien, wird eine entsprechende Speisenauswahl ermöglicht		
Wünsche und Anregungen der Senioren sind berücksichtigt		
Bei besonderen Ernährungssituationen sind diätetische/ergänzende Kostformen im Angebot		
<b>Speisenherstellung</b>		
Auf fettarme Zubereitung wird geachtet		
Max. 3 x frittierte und/oder panierte Produkte		
Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet		
Frische oder tiefgekühlte Kräuter werden bevorzugt		
Jodsalz wird verwendet, sparsam salzen		
Zucker wird sparsam verwendet		
Kurze Warmhaltezeiten werden eingehalten, Warmhaltezeiten für alle Komponenten max. 3 Stunden		
Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7 °C		
Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 65 °C		
Bei passierter/pürierter Kost sind die einzelnen Komponenten erkennbar angerichtet		
<b>Gestaltung des Speisenplans</b>		
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		

	erfüllt	nicht erfüllt
Bei Fleisch und Wurstwaren ist die Tierart benannt		
Verwendung von Alkohol ist deklariert		
<b>Qualitätsbereich Lebenswelt</b>		
<b>Essenszeiten</b>		
Essenszeiten sind an Gewohnheiten der Senioren angepasst		
Angemessene Essenszeiträume werden eingehalten		
Getränke und Zwischenmahlzeiten stehen jederzeit zur Verfügung		
<b>Raum- und Tischgestaltung</b>		
Essplatz ist angemessen beleuchtet		
Freundliches und ansprechendes Ambiente		
Für Rollstühle und Gehwagen steht ausreichend Platz zur Verfügung		
Essplatz ist vollständig eingedeckt (sofern dies die Fähigkeiten der Senioren zulässt)		
<b>Service und Kommunikation</b>		
Mindestens eine Fachkraft kann Fragen zur vollwertigen Ernährung, Kostformen und Diäten beantworten		
Fachkräfte kennen die Anforderungen an die individuelle Versorgung		
Senioren erhalten Beratung und Hilfe bei der Speisenauswahl		
Speisenwünsche und Portionsgrößen werden erfragt		
Beim Servieren werden die Speisen benannt		
Bei Bedarf wird angemessene Hilfestellung beim Essen und Trinken gegeben		
Anregungen zur/zum Speiserversorgung/-angebot werden entgegengenommen und weitergeleitet		

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

## ■ Fit im Alter-**PREMIUM-Zertifizierung**

(zusätzlich zu den oben genannten Kriterien)

<b>Qualitätsbereich Nährstoffe</b>		
Vollverpflegung erfüllt nach max. 7 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		

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

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Zertifizierung für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) bietet stationären Senioreneinrichtungen zwei Möglichkeiten, das Angebot einer vollwertigen Verpflegung auszeichnen zu lassen – durch die **Fit im Alter-Zertifizierung** und die **Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung**. Die Basis für diese Zertifizierung bildet der von der DGE herausgegebene „Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“.

## Fit im Alter-Zertifizierung

Stationäre Senioreneinrichtungen, 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:** Vollverpflegung (optimale Lebensmittelauswahl und Anforderungen an den Speisenplan)
- **Speisenplanung & -herstellung:** Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Vollverpflegung, Gestaltung des Speisenplans
- **Lebenswelt:** Rahmenbedingungen in stationären Senioreneinrichtungen (z.B. Essenszeiten, Service und Kommunikation)

Sind die Kriterien dieser Qualitätsbereiche erfüllt, wird der stationären Senioreneinrichtung nach erfolgreichem Audit ein Logo-Schild verliehen, das die Fit im Alter-Zertifizierung dokumentiert.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, die Umsetzung einer Nährstoffoptimierung des Verpflegungsangebotes auditieren zu lassen und dies als Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung auszuloben.

## Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung

Der zentrale Bestandteil der Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung ist der Qualitätsbereich Nährstoffe. In diesem erfolgt eine Nährstoffoptimierung des Speisenplans für die Vollverpflegung auf Basis der berechneten Rezepte. Bei einer Vollverpflegung müssen nährstoffoptimierte Speisenpläne für 6 Wochen vorliegen. Nach bestandenem Audit wird der stationären Senioreneinrichtung ein Logo-Schild verliehen, das die Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung ausweist.

Durch regelmäßige Re-Audits wird die zertifizierte Qualität langfristig gesichert.

Weitere Informationen zur Zertifizierung können Sie unter [www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de) abrufen.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Sprechen Sie uns an!

## Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.

Telefon: 0228 3776-873  
Telefax: 0228 3776-78-873  
E-Mail: [info@fitimalter-dge.de](mailto:info@fitimalter-dge.de)  
[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)  
[www.fitimalter.de](http://www.fitimalter.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung  
Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

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