

## Checkliste für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen

Die folgende Checkliste gibt Ihnen eine Übersicht über alle im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit ‚Essen auf Rädern‘ und in Senioreneinrichtungen“ aufgeführten Kriterien zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots. Eine ausführliche Darstellung der einzelnen Kriterien mit Erläuterungen finden Sie in den jeweiligen Kapiteln im DGE-Qualitätsstandard.

Die Checkliste hilft Ihnen dabei, die aktuelle Verpflegungssituation eigenständig zu überprüfen und ggf. Potenziale zur Verbesserung aufzudecken. Das Ergebnis der Überprüfung kann Ausgangspunkt für die Planung entsprechender Maßnahmen sein und auf dem Weg zu mehr Qualität der Verpflegung in Ihrem Betrieb/in Ihrer Einrichtung unterstützen.

Bei dieser Checkliste handelt es sich um ein aktives pdf-Dokument, welches digital ausgefüllt und abgespeichert werden kann.

<b>Qualität in der Verpflegung älterer Menschen entwickeln</b>	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Ein bereichsübergreifendes Verpflegungskonzept liegt vor.			
In den Prozess der Qualitätsentwicklung sind alle Beteiligten involviert.			
Ein*e Verpflegungsbeauftragte*r ist vorhanden.			
Bei speziellen Fragen zur Ernährung und in Situationen, die individuelle Ernährungsinterventionen erfordern, steht eine Ernährungsfachkraft zur Verfügung.			
Mitarbeitende des Verpflegungsbereichs werden kontinuierlich weitergebildet.			
Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe sind eingerichtet.			
Die Mitarbeitenden werden wertgeschätzt.			
Anregungen zur Speiseversorgung und zum Speiseangebot werden entgegengenommen und weitergeleitet.			
Die Zufriedenheit mit dem Speiseangebot wird regelmäßig ermittelt.			

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

### Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für die VOLLVERPFLEGUNG für sieben Verpflegungstage in der MISCHKOST

#### Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

mind. 21 x (mind. 3 x täglich)

Vollkornprodukte, *Pseudogetreide*, Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel, Kartoffeln (roh oder vorgegart), *Parboiled*-Reis oder Naturreis

davon: mind. 14 x Vollkornprodukte

max. 2 x *Kartoffelerzeugnisse*

#### Gemüse und Salat

21 x (3 x täglich)

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, *Salat*

davon: mind. 7 x *Rohkost*

mind. 2 x Hülsenfrüchte

#### Obst

14 x (2 x täglich)

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel

Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

davon: mind. 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel

mind. 3 x Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

#### Milch und Milchprodukte

mind. 14 x (mind. 2 x täglich), basierend auf den folgenden Qualitäten:

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% *Fett absolut*

Speisequark: max. 5% *Fett absolut*

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

Käse: max. 30% *Fett absolut*

#### Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

max. 3 x Fleisch / Wurstwaren in der Mittagsverpflegung

mageres Muskelfleisch, Fleisch und Wurstwaren als Belag: max. 20% Fett

davon: mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch

#### 1 – 2 x Fisch

davon: mind. 1 x fettreicher Fisch

#### Öle und Fette

Rapsöl ist Standardfett

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

#### Getränke

Getränke sind jederzeit verfügbar

Wasser, Früchte-, Kräutertee

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

---

**Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für die VOLLVERPFLEGUNG für sieben Verpflegungstage  
in der OVO-LACTO-VEGETARISCHEN KOST**

---

**Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln**

**21 x (mind. 3 x täglich)**

Vollkornprodukte, *Pseudogetreide*, Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel,  
Kartoffeln (roh oder vorgegart), *Parboiled*-Reis oder Naturreis

davon: mind. 14 x Vollkornprodukte

max. 2 x *Kartoffelerzeugnisse*

---

**Gemüse und Salat**

**21 x (3 x täglich)**

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, *Salat*

davon: mind. 7 x *Rohkost*

mind. 2 x Hülsenfrüchte

---

**Obst**

**14 x (2 x täglich)**

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel  
Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

davon: mind. 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel

mind. 3–4 x Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

---

**Milch und Milchprodukte**

**mind. 14 x (mind. 2 x täglich), basierend auf den folgenden Qualitäten:**

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% *Fett absolut*

Speisequark: max. 5% *Fett absolut*

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

Käse: max. 30% *Fett absolut*

---

**Öle und Fette**

**Rapsöl ist Standardfett**

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

---

**Getränke**

**Getränke sind jederzeit verfügbar**

Wasser, Früchte-, Kräutertee

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

---

---

**Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für die MITTAGSVERPFLEGUNG für sieben Verpflegungstage  
in der MISCHKOST**

---

**Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln**

**7 x (1 x täglich)**

Vollkornprodukte, *Pseudogetreide*, Kartoffeln (roh oder vorgegart),  
*Parboiled*-Reis oder Naturreis

davon: mind. 1 x Vollkornprodukte  
max. 2 x *Kartoffelerzeugnisse*

---

**Gemüse und Salat**

**7 x (1 x täglich)**

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, *Salat*

davon: mind. 3 x *Rohkost*  
mind. 1 x Hülsenfrüchte

---

**Obst**

**mind. 3 x**

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel  
Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

davon: mind. 2 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel

---

**Milch und Milchprodukte**

**mind. 3 x, basierend auf den folgenden Qualitäten:**

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % *Fett absolut*  
Speisequark: max. 5 % *Fett absolut*  
→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel  
Käse: max. 30 % *Fett absolut*

---

**Fleisch, Wurst, Fisch und Eier**

**max. 3 x Fleisch / Wurstwaren in der Mittagsverpflegung**

mageres Muskelfleisch

davon: mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch

**1 – 2 x Fisch**

davon: mind. 1 x fettreicher Fisch innerhalb von 2 Wochen

---

**Öle und Fette**

**Rapsöl ist Standardfett**

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

---

---

**Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für die MITTAGSVERPFLEGUNG für sieben Verpflegungstage  
in der OVO-LACTO-VEGETARISCHEN KOST**

---

**Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln**

**7 x (1 x täglich)**

Vollkornprodukte, *Pseudogetreide*, Kartoffeln (roh oder vorgegart),  
*Parboiled*-Reis oder Naturreis

davon: mind. 1 x Vollkornprodukte

max. 2 x *Kartoffelerzeugnisse*

---

**Gemüse und Salat**

**7 x (1 x täglich)**

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, *Salat*

davon: mind. 3 x *Rohkost*

mind. 1 x Hülsenfrüchte

---

**Obst**

**mind. 3 x**

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel  
Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

davon: mind. 2 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel

mind. 1 x Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

---

**Milch und Milchprodukte**

**mind. 3 x, basierend auf den folgenden Qualitäten:**

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% *Fett absolut*

Speisequark: max. 5% *Fett absolut*

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

Käse: max. 30% *Fett absolut*

---

**Öle und Fette**

**Rapsöl ist Standardfett**

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

---

---

### weitere Kriterien der Speiseplanung

---

Wünsche und Anregungen der Kund\*innen und Bewohner\*innen sind in der Speiseplanung berücksichtigt.

---

Kulturspezifische, *regionale* und religiöse Essgewohnheiten sind in der Planung berücksichtigt.

---

Ein *ovo-lacto-vegetarisches* Angebot ist täglich zu allen Mahlzeiten verfügbar.

---

Das *saisonale* Gemüse- und Obstangebot der eigenen Region ist berücksichtigt.

---

Einheimische Lebensmittel sind im Speiseplan bevorzugt.

---

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.


---

Frittierte und / oder panierte Produkte werden maximal 2 x in sieben Verpflegungstagen eingesetzt.

---

In der Mittagsverpflegung sind industriell hergestellte Fleischersatzprodukte maximal 1 x in sieben Verpflegungstagen im Angebot.

---

 Die Wahl einer warmen Komponente zum Frühstück oder Abendessen ist möglich.

---

Der *Menü-Zyklus* des Mittagessens wiederholt sich bei „Essen auf Rädern“ frühestens nach vier, in Senioreneinrichtungen frühestens nach sechs Wochen.

---

Die Speisen sind bunt und abwechslungsreich zusammengestellt.

---

 Mahlzeiten stehen jederzeit zur Verfügung.

---

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien wird eine alternative Wahl ermöglicht.

---

Bestimmte tierische und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund möglicher Belastungen mit Krankheitserregern für besonders empfindliche Personengruppen nicht eingesetzt.

---

---

### Kriterien zum Einsatz von *Convenience-Produkten* in der Gemeinschaftsverpflegung

---

Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden bevorzugt.

---

Unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte, wie frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, Fleisch oder Fisch, werden zur weiteren Verarbeitung vor Ort bevorzugt eingesetzt.

---

Hoch verarbeitete Produkte werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln / Komponenten kombiniert oder ergänzt.

---

Produkte mit einem geringen Anteil an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und / oder Salz sowie einer geringen *Energiedichte* werden ausgewählt.

---

### Kriterien zum Speiseplan

---

Der aktuelle Speiseplan ist vorab regelmäßig und barrierefrei zugänglich.

---

Über kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe wird informiert.

---

Allergene sind gekennzeichnet oder es wird mündlich darüber informiert.

---

Speisen sind eindeutig bezeichnet.

---

Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch ist die Tierart benannt.


---

Die Verwendung von Alkohol wird deklariert.

---

Wenn Nährwerte gekennzeichnet werden, so sind die rechtlichen Vorgaben beachtet.

---

 Werden Preise ausgewiesen, sind diese eindeutig und übersichtlich dargestellt.

---

Der Speiseplan ist zielgruppengerecht gestaltet.

---

Das Angebot mehrerer Menülinien ist übersichtlich dargestellt und das gesundheitsfördernde und nachhaltige Speiseangebot besonders hervorgehoben.

---

nicht  
erfüllt      teilweise  
erfüllt      erfüllt

Planung → Einkauf → Zubereitung → Ausgabe → Entsorgung & Reinigung

Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden eingesetzt.

Produkte aus fairem Handel werden verwendet.

Fisch wird aus bestandserhaltender Fischerei bezogen.

Fleisch aus artgerechter Tierhaltung ist im Angebot.

Lebensmittel mit umweltverträglichen Verpackungen werden bevorzugt.

Das First-in-First-out-Prinzip wird angewendet.



Planung   Einkauf   **Zubereitung**   Ausgabe   Entsorgung & Reinigung

Rezepte, bei Bedarf mit Zubereitungshinweisen, werden verwendet.

Zucker wird sparsam verwendet.

Fett wird bewusst eingesetzt.

Jodsalz wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.

Kräuter (frisch, tiefgekühlt, getrocknet) und Gewürze werden vielfältig eingesetzt.


Nährstofferhaltende und fettarme Garmethoden werden angewendet.

Garzeiten werden so lange wie nötig und so kurz wie möglich gehalten.

Warmhaltezeiten erhitzter Speisen betragen maximal drei Stunden.

Die Warmhaltetemperatur erhitzter Speisen beträgt mindestens 65 °C.

Kalte Speisen werden bei maximal 7 °C gelagert.


 Tiefgekühlte Speisen werden bei -18 °C oder kälter an Kund\*innen abgegeben.

Ressourceneffiziente Küchengeräte werden eingesetzt.

Einschaltzeiten der Geräte werden an die Betriebszeiten angepasst.

Planung    Einkauf    Zubereitung    **Ausgabe**    Entsorgung & Reinigung


Eine gute zeitliche Planung zwischen Küche und Ausgabe wird realisiert.

 Das Ausgabepersonal ist im Detail über das aktuelle Speiseangebot informiert.

Mitarbeitende kennen die Anforderungen an die Mahlzeiten der einzelnen Kund\*innen oder Bewohner\*innen.

Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien sowie spezielle Anforderungen an die Verpflegung sind berücksichtigt

Den Kund\*innen und Bewohner\*innen werden Einflussmöglichkeiten auf Portionsgrößen geboten.

 Bewohner\*innen erhalten Informationen zur Portionierung der Speisen am Buffet.

 Getränke sind jederzeit verfügbar und werden aktiv angeboten.


 Speisen werden in dicht schließenden Verpackungen an Kund\*innen ausgeliefert.

### **Kriterien für die Verpflegung von Menschen mit Beeinträchtigungen:**

Es werden nur essbare Komponenten gereicht.

Servierte Speisen werden benannt.

Bei Bedarf wird auf die Temperatur der Speisen hingewiesen.

 Unter Berücksichtigung der Guten Hygienepraxis werden Kund\*innen im Bedarfsfall beim Öffnen der Verpackung unterstützt.

nicht  
erfüllt      teilweise  
erfüllt      erfüllt

Planung > Einkauf > Zubereitung > Ausgabe > Entsorgung & Reinigung



Speiserückläufe werden getrennt nach Mahlzeiten und Komponenten erfasst und die Ergebnisse für die zukünftige Speiseplanung genutzt.

Unvermeidbare Abfälle werden zur Energiegewinnung bereitgestellt.

Auf die Verwendung umweltverträglicher Reinigungsmittel wird geachtet.

Dosierhilfen werden verwendet.

Hygieneanforderungen werden beachtet.

## Gemeinschaftlich und trotzdem individuell

---

### Kriterien für die Zubereitung von Fingerfood:

---

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.

---

### Kriterien für die Verpflegung bei Kau- und Schluckstörungen:


---

Je nach Schweregrad der Kau- 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 Mahlzeiten üblicher Konsistenz.

---

 Bei geringen Essmengen werden konsistenzangepasste Speisen in mehreren kleinen Portionen, bei Bedarf angereichert, über den Tag verteilt angeboten.

---

### Kriterien für die Verpflegung bei Mangelernährung:

---

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

---

## Der Blick über den Tellerrand

---

### Gestaltung der Essumgebung

#### Kriterien zu Essenszeiten:

---

 Essenszeiten sind festgelegt, an die Gewohnheiten der Bewohner\*innen angepasst und werden eingehalten.

---

 Essenszeiten werden von jeglichen Unterbrechungen freigehalten.

---

 Angemessene Essenszeiträume werden eingehalten.


---

Zeitliche Verzögerungen bei der Verteilung oder Ausgabe von Mahlzeiten werden rechtzeitig kommuniziert.

---

#### Kriterien zur Gestaltung der Essatmosphäre:


---

 Räumlichkeiten, in denen gegessen und getrunken wird, bieten ein helles, freundliches und familienähnliches Ambiente.

---

 Essen und Trinken wird in Ruhe ermöglicht.


---

 Farbliche Kontraste zwischen Essplatz und Geschirr sowie zwischen Speisen und Teller sind gegeben.

---

 Der Essplatz wird vollständig eingedeckt und ist ansprechend gestaltet.

---


 Räume, in denen Mahlzeiten verzehrt werden, bieten Bewohner\*innen mit Beeinträchtigungen ausreichend Platz.

---


---

### Unterstützung beim Essen und Trinken

---

 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.

---

### Kommunikation rund um das Verpflegungsangebot

---

Kund\*innen und Bewohner\*innen werden umfänglich und gut verständlich über das gesamte Speiseangebot informiert.


---

Fragen zu einer vollwertigen Ernährung sowie zu Lebensmittel-unverträglichkeiten werden beantwortet.

---

Kund\*innen und Bewohner\*innen werden bei allen Fragen rund um die Verpflegung, der Speisebestellung und -auswahl freundlich beraten und erhalten bei Bedarf Hilfestellung. Dabei wird das Prinzip des *Nudgings* berücksichtigt.

---

 Kund\*innen werden über Datenschutz sowie zu Bestell- und Liefermodalitäten informiert.

---