



Nachhaltige Speiserversorgung in der Rehabilitation

**Auf den Weg zu einer nachhaltigen Verpflegung - Zertifizierung nach
den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken**

DRV Werkstattgespräch, Dipl.Oec.Troph. Roswitha Girbardt



Nachhaltige Speisenversorgung in der Rehabilitation

- Themen
- Regionale und saisonale Lebensmittel /
- Anteil an fleischhaltigen Speisen /
- Prozesse der Speisenherstellung und -verteilung /
Mehrweggeschirr /
- Küchen-, Service- und Pflegepersonal schulen /
- lokal produzieren und kochen



<https://www.dge.de/gesundernaehrung/dgeernaehrungsempfehlungen/10-regeln/#c5301>



Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

1 Die Lebensmittelvielfalt genießen

Koloriertes Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angelehnter Art und Kombination oder stofflicher und anregender Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungswahl.

2 Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Weizen, sowie Kartoffeln, enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst frischen Zutaten, mindestens 80 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für Herzkreislauferkrankungen und Diabetes.

3 Getreide und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie 5 Portionen Getreide und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Fertiggericht. Smoothies – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit. Damit versorgen Sie sich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen – und verringern das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

4 Milch- und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier im Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und B-Vitaminen in Fleisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit

anekannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer nachhaltigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Reichlich an Getreide von Mineralstoffen und Vitaminen (B₁, B₂ und B₆). Weiches Fleisch (Geflügel) ist allergieempfindlichen Geschmacksarten günstiger zu bevorzugen als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischersatzmitteln und Fleischprodukten.

5 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendig essenzielle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Zu viel gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselerkrankungen, mit dem möglichen Folge von Herz-Kreislauferkrankungen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl) und raku hergestellt (Weichkäse). Achten Sie auf ungesättigtes Fett, das in Fischölsäuren, Milchprodukten, Getreide und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6 Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verarbeiteten Zuckern (z. B. Glukose) im Fertigprodukt enthalten. Nur gelegentlich. Vermeiden Sie Limonade mit Kohlenstoffdioxid und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann abgemessen mit Jod und Fluorid.

7 Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit (einschl. Tee, Bier) pro Tag. „Wasser – ohne oder mit Kohlenstoff –“

Vollwertig essen hilft gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden und unterstützt einen nachhaltigen Ernährungsstil. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf den Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, gesund und glücklich zu essen.

und energiegelichte Getränke. Trinken Sie alkoholischer Getränke nur selten. Diese sind ungesund und können bei übermäßiger Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8 Schonend zubereiten

Genießen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Bevorzugen Sie möglichst frische Zutaten. So vermeiden Sie überflüssige Verpackungsmüll.

9 Sich Zeit nehmen und genießen

Genießen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht hektisch. Lassen Sie sich Zeit, das fördert die Sättigungsempfinden.

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 – 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen einem dabei, ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schützt auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

www.dge.de

www.dge.de

10 Regeln der DGE



BROSCHÜRE

DGE-Medienservice



Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - Broschüre

Die Broschüre liefert zu den Regeln Hintergrundinformationen zu empfohlenen Lebensmittelmengen, präventiven Aspekten, Tipps für den Alltag, Hinweise zur Nachhaltigkeit und Infos zu weiterführenden Informationen.

10 Regeln der DGE im Internet



Allg. Infos

Tipps

Nachhaltigkeit

Weiterlesen

3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.



Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Getreideprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der vollwertigen Ernährung. Sie liefern Kohlenhydrate und als Vollkornvariante zudem reichlich Ballaststoffe sowie ein Plus an Vitaminen und Mineralstoffen.

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Menschen. Getreideprodukte aus Vollkorn sättigen und haben einen hohen gesundheitlichen Nutzen.

Die DGE empfiehlt, mindestens 30 g Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst pro Tag aufzunehmen.

Neben Getreideprodukten aus Vollkorn gehören auch Kartoffeln zu den möglichen Quellen für Kohlenhydrate. Zubereitet als Salz-, Pell- oder Ofenkartoffeln sind sie eine gute Wahl, die wenige Kalorien enthält.

10 Regeln der DGE

3. Vollkorn wählen

Schon mit

- 2 Scheiben Vollkornbrot,
- 100 g gekochten Vollkornnudeln und
- 4 gehäuften Esslöffeln Haferflocken

können Sie die Hälfte der empfohlenen Ballaststoffmenge erreichen.



10 Regeln der DGE

3. Vollkorn wählen

> Nachhaltigkeit

Mehr pflanzliche Lebensmittel wie Getreide und weniger tierische Lebensmittel zu essen, fördert Ihre Gesundheit und hilft gleichzeitig der Umwelt. Bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel ist der Verbrauch von Ressourcen und der Ausstoß schädlicher Treibhausgase niedriger als bei der Produktion tierischer Lebensmittel.



10 Regeln der DGE

3. Vollkorn wählen

> Zum Weiterlesen

- Mehr Informationen zu Getreideprodukten und Kartoffeln finden Sie beim DGE-Ernährungskreis.
- Gratis Download-Flyer „Ballaststoffe - wertvoll für Ihre Gesundheit“.



Gesund essen und trinken 10 Regeln

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.

Zum Beispiel:

- Gemüse
- Vollkorn-Brot
- Joghurt

Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.



2. Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst

Essen Sie 3 Mal Gemüse und 2 Mal Obst am Tag.

Gemüse und Obst sind gesund.



3. Essen Sie Vollkorn-Produkte.

Zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot
- Vollkorn-Nudeln

Vollkorn-Produkte machen lange satt.

Vollkorn-Produkte sind gesünder.



4. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte.

Zum Beispiel: Käse und Joghurt.

Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag.

Nur 1 bis 2 Mal in der Woche.

Und dann nicht so viel davon.



5. Essen Sie gesunde Fette.

Es gibt Fette von Pflanzen, zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.

Und es gibt Fette von Tieren, zum Beispiel: Butter und Schmalz. Fette von Pflanzen sind gesünder.



Alle Rechte vorbehalten. © 2017 DGE



6. Essen Sie wenig Zucker und Salz.

Zucker und Salz sind schlecht für die Gesundheit.

Zu viel Zucker macht dick und die Zähne kaputt.

Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen.

Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes.

Kochen Sie mit wenig Salz.



7. Trinken Sie viel Wasser.

Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.

Am besten sind Wasser oder Tee ohne Zucker.



8. Kochen Sie das Essen schonend.

Schonend heißt: nicht zu heiß und nicht zu lange.

Damit die Vitamine nicht verloren gehen.

Und: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten.



9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

Essen Sie langsam.

Essen Sie nicht vor dem Fernseher.

10. Bewegen Sie sich viel.

Und achten Sie auf Ihr Gewicht.

Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut.



Wer hat dieses Informationsblatt gemacht?

Special Olympics Deutschland hat den Text

in Leichter Sprache geschrieben.

Die Inhalte in diesem Blatt sind von der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung (kurz: DGE).

Die DGE ist eine Gruppe von Expertinnen

und Experten zum Thema Ernährung.

Gesund durchs Leben

Ernährungsrat



Wichtig ist eine gesunde Ernährung für alle Menschen!

Ernährungsrat



Wichtig ist eine gesunde Ernährung für alle Menschen!

© Special Olympics Deutschland e.V. - www.sosport.de, www.sosport.de, www.sosport.de



<https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/ernaehrungsempfehlung/10-regeln/LS-10-Regeln-der-Ernaehrung.pdf>

10 Regeln der DGE



Sprachvarianten

Deutsch in Leichter Sprache [de]

العربية/Arabisch [ar]

English/Englisch [en]

Français/Französisch [fr]

فارسی/Persisch [fa]

Polski/Polnisch [pl]

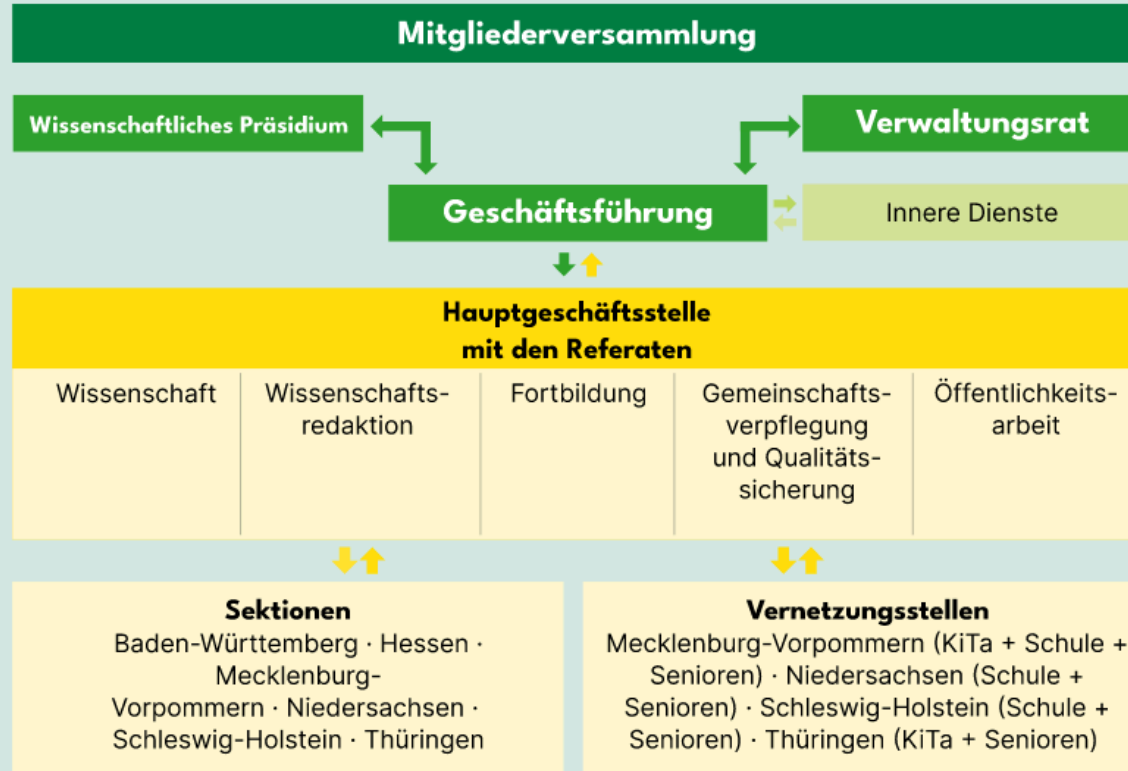
русский/Russisch [ru]

Español / Spanisch [es]

Türk/Türkisch [tr]



Organigramm der DGE



Die DGE e.V. stellt sich vor



- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
- Wissenschaftliche Fachgesellschaft
- Gegründet 1953
- Eingetragener Verein
- Wissenschaftliches Präsidium aus 30 Professor*innen
 - Vorsitzender: Herr Professor Dr. Bernhard Watzl
 - Geschäftsführerin: Frau Dr. Kiran Virmani

Die DGE e.V. stellt sich vor



Satzungsgemäße Aufgaben:

- Sammlung, Auswertung und Verfügbarmachung von Forschungsergebnissen
- Feststellung von Forschungsbedarf
- Ernährungsbericht für die Bundesregierung
- Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
- Zusammenarbeit mit (inter)nationalen Organisationen
- Wissenschaftliche Tagungen und Kongresse
- Fortbildungen, Informations- und Multiplikatorenveranstaltungen
- Stellungnahmen, Leitlinie und Beratungsstandards
- Übersetzung in die Praxis durch Publikationen
- Herausgabe DGE-Qualitätsstandards
- Qualitätssicherung in der Gemeinschaftsverpflegung

DGE-Qualitätsstandards





nährstoffbezogen

- Energie, Kohlenhydrate, Protein, Fett
- Vitamine, Mineralstoffe
- Wasser
- Ballaststoffe

„Übersetzung“



lebensmittelbezogen

- Getreideprodukte, Gemüse, Obst,
- Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier,
- Öle, Fette, Getränke

„Übersetzung“



lebensweltbezogen

- Planung, Einkauf, Zubereitung, Ausgabe,
- Entsorgung, Reinigung

DGE-Qualitätsstandard Klinik





KAPITEL 4

Lebensmittel-qualitäten
- optimale Auswahl -

Lebensmittel-häufigkeiten

Orientierungswerte für LM-Mengen

Ovo-lacto-vegetarische Kost

Lebensmittelkategorie	Lebensmittelqualitäten	Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> » Vollkornprodukte » Pseudogetreide » Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel » Kartoffeln, roh oder vorgegart » Parboiled Reis oder Naturreis 	<p>mind. 21 x (mind. 3 x täglich) PAL 1,2: ca. 2100 g, PAL 1,4: ca. 2500 g</p> <p>» davon: mind. 14 x Vollkornprodukte max. 2 x Kartoffelerzeugnisse</p>	<p>mind. 21 x (mind. 3 x täglich) PAL 1,2: ca. 2100 g, PAL 1,4: ca. 2500 g</p> <p>» davon: mind. 14 x Vollkornprodukte max. 2 x Kartoffelerzeugnisse</p>
Gemüse und Salat	<ul style="list-style-type: none"> » Gemüse, frisch oder tiefgekühlt » Hülsenfrüchte » Salat 	<p>21 x (3 x täglich) PAL 1,2: ca. 2800 g, PAL 1,4: ca. 3100 g</p> <p>» davon: mind. 7 x Rohkost mind. 1-2 x Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 150 g, PAL 1,4: ca. 160 g</p> <p>1 Portion kann täglich als Gemüse- oder Smoothie im Angebot sein.</p>	<p>21 x (3 x täglich) PAL 1,2: ca. 3300 g, PAL 1,4: ca. 3700 g</p> <p>» davon: mind. 7 x Rohkost mind. 2 x Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 210 g, PAL 1,4: ca. 220 g</p> <p>1 Portion kann täglich als Gemüse- oder Smoothie im Angebot sein.</p>
Obst	<ul style="list-style-type: none"> » Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel » Nüsse (ungesalzen) und Ölsaaten 	<p>14 x (2 x täglich) PAL 1,2: ca. 1700 g, PAL 1,4: ca. 1900 g</p> <p>» davon: mind. 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel mind. 3 x Nüsse oder Ölsaaten PAL 1,2: ca. 70 g, PAL 1,4: ca. 90 g</p> <p>1 Portion kann täglich als Obstsaft oder Smoothie im Angebot sein.</p>	<p>14 x (2 x täglich) PAL 1,2: ca. 1700 g, PAL 1,4: ca. 1800 g</p> <p>» davon: mind. 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel mind. 3 x Nüsse oder Ölsaaten PAL 1,2: ca. 80 g, PAL 1,4: ca. 100 g</p> <p>1 Portion kann täglich als Obstsaft oder Smoothie im Angebot sein.</p>
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> » 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 	<p>mind. 14 x (mind. 2 x täglich) PAL 1,2: ca. 1900 g, PAL 1,4: ca. 2200 g</p>	<p>mind. 14 x (mind. 2 x täglich) PAL 1,2: ca. 2000 g, PAL 1,4: ca. 2400 g</p>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ¹	<ul style="list-style-type: none"> » mageres Muskelfleisch » Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett 	<p>max. 3 x Fleisch / Wurstwaren in der Mittagsverpflegung</p> <p>» davon: mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch</p> <p>Insgesamt in allen Mahlzeiten über sieben Verpflegungstage: PAL 1,2: ca. 320 g, PAL 1,4: ca. 380 g</p> <p>1-1 x Fisch PAL 1,2: ca. 150 g, PAL 1,4: ca. 170 g</p> <p>» davon: mind. 1 x fettreicher Fisch</p>	<p>entfällt bei der ovo-lacto-vegetarischen Kost</p>
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> » Rapsöl » Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl » Margarine aus den genannten Ölen 	<p>Rapsöl ist Standardfett PAL 1,2: ca. 170 g, PAL 1,4: ca. 210 g</p>	<p>Rapsöl ist Standardfett PAL 1,2: ca. 180 g, PAL 1,4: ca. 200 g</p>
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> » Wasser » Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar mind. ca. 9l</p>	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar mind. ca. 9l</p>

¹ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den Nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde bei PAL 1,2 mit ca. 40g, bei PAL 1,4 mit ca. 70g Ei (Mischkost) bzw. bei PAL 1,2 mit ca. 110g, bei PAL 1,4 mit ca. 130g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.

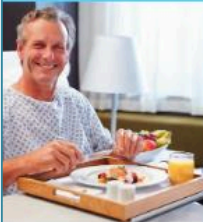


Qualitätsbereiche DGE-Zertifizierung

- Lebensmittelauswahl
- Speisenplanung + Speisenherstellung
- Hygiene, rechtlicher Rahmen, QM-System, Kommunikation
- Lebensweltspezifische Kriterien

Checklisten

Verpflegung in Kliniken

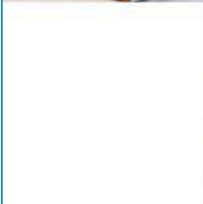


Checkliste Mischkost (Vollverpflegung für 7 Tage)

59

Checkliste ovo-lacto-vegetarische Kost (Vollverpflegung für 7 Tage)

63



DGE-Qualitätsstandard
für die Verpflegung in Kliniken

Checklisten



Leitfaden

Qualitätsstandard

DEU-QUALITÄTSSTANDARDE FÜR DIE VERPFLEGE IN KLINIKEN

Tabelle 2: Lebensmittelqualität und -häufigkeiten für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung an sieben Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten - die optimale Auswahl
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornprodukte Paniergetreide Maisl ohne Zucker und Süßungsmittel Kartoffeln, roh oder vorgegart Panierlos Reis oder Nudeln
Gemüse und Salat	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat
Obst	<ul style="list-style-type: none"> Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse (ungesalzen) und Ölsaaten
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> mageres Muskelfleisch Fleisch- und Wurstwaren als Bratgut: max. 20 % Fett
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> Rapsöl Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl Margarine aus den genannten Ölen
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Wasser Früchte-, Kräutertee jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

1) 50 g für alle anderen Fruchtqualitäten. 2) ohne salzverstärkte Spezialitäten wie Salzlake (ca. 10g), Salzlake (ca. 10g) (Mittelwert) bzw. bei PAL 1,2 mit ca. 150g, bei PAL 1,4 mit ca. 180g (Erlaubnis für vegetarische Kost) pro Woche empfohlen.

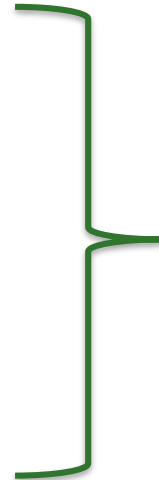
Lebensmittelqualität über sieben Verpflegungstage
 Qualitätsbereich Vollverpflegung an sieben Verpflegungstagen pro Patient/Tag (PAL) für PAL 1,2, PAL 1,4

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten - die optimale Auswahl
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> mind. 21 x (mind. 3 x täglich) PAL 1,2: ca. 2000g, PAL 1,4: ca. 2500g davon: mind. 14 x Vollkornprodukte max. 2 x Kartoffel/Getreide
Obst	<ul style="list-style-type: none"> 21 x (2 x täglich) PAL 1,2: ca. 3800g, PAL 1,4: ca. 3300g davon: mind. 7 x Rohkost mind. 1 - 2 x Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 150g, PAL 1,4: ca. 160g 1 Portion kann täglich als Gemüse- oder Smoothie im Angebot sein
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> 14 x (2 x täglich) PAL 1,2: ca. 1700g, PAL 1,4: ca. 1900g davon: mind. 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel mind. 3 x Nüsse oder Ölsaaten PAL 1,2: ca. 70g, PAL 1,4: ca. 80g 1 Portion kann täglich als Obstsaft oder Smoothie im Angebot sein
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	<ul style="list-style-type: none"> mind. 14 x (mind. 2 x täglich) PAL 1,2: ca. 1900g, PAL 1,4: ca. 2200g max. 34 Fleisch/Wurstwaren in der Mittagsverpflegung davon: mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch Engagement in allen Mahlzeiten über sieben Verpflegungstage: PAL 1,2: ca. 100g, PAL 1,4: ca. 100g 1 - 2 x Fisch PAL 1,2: ca. 150g, PAL 1,4: ca. 170g davon: mind. 1 x fettreicher Fisch
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Rapsöl ist Standardfett PAL 1,2: ca. 170g, PAL 1,4: ca. 210g Wasser ist jederzeit verfügbar mind. ca. 9l

Qualitätsbereich Lebensmittelauswahl Vollverpflegung	erfüllt	nicht erfüllt
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln		
mind. 21-mal (mind. 3-mal täglich) Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln		
davon: mind. 14-mal Vollkornprodukte		
davon: max. 2-mal Kartoffelerzeugnisse		
Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat		
mind. 21-mal (mind. 3-mal täglich) Gemüse (frisch oder tiefgekühlt) oder Salat		
davon: mind. 7-mal Rohkost		
davon: mind. 2-mal Hülsenfrüchte		
Obst		
davon: mind. 7-mal frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel		
davon: mind. 4-mal Nüsse, Kerne oder Ölsaaten (ungesalzen)		
Milch und Milchprodukte		
mind. 14-mal (mind. 2-mal täglich) Milch oder Milchprodukte basierend auf folgenden Fettqualitäten:		
Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir:		
max. 3,8 % Fett absolut (jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel)		
Speisequark: max. 5 % Fett absolut (jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel)		
Käse: max. 30 % Fett absolut		
Öle und Fette		
Rapsöl ist Standardfett.		
Getränke		
Wasser ist jederzeit verfügbar.		

Empfehlen pflanzenbetonte Ernährung
unter Berücksichtigung von:

- Lebensmittelauswahl
- Speisenplanung
- Speisenherstellung
- Ausgabe
- Lebensweltspezifische Kriterien



Nachhaltigkeitsaspekten

Nachhaltige Speiserversorgung in der Rehabilitation

- Themen
- Regionale und saisonale Lebensmittel /
- Anteil an fleischhaltigen Speisen /
- Prozesse der Speissherstellung und -verteilung /
Mehrweggeschirr /
- Küchen-, Service- und Pflegepersonal schulen /
- lokal produzieren und kochen

Dimensionsbezogen



Prozessbezogen

- Gesundheit
- Ökologie
- Gesellschaft
- Wirtschaft

- Qualitätsentwicklung
- Planung
- Einkauf
- Zubereitung/Ausgabe
- Reinigung/Entsorgung
- Blick über den Tellerrand



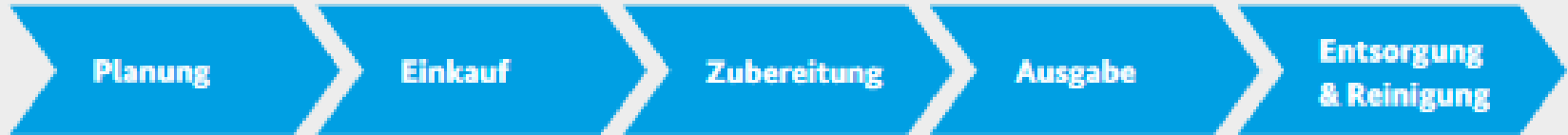
NACHHALTIGE
VERPFLEGUNG

Modul Nachhaltige Verpflegung



Qualitätsentwicklung

Prozesskette



Blick über den Tellerrand



NACHHALTIGE
VERPFLEGUNG

Modul Nachhaltige Verpflegung



Nachhaltigkeitsbereiche

1. Qualitätssicherung
2. Prozessschritt Planung
3. Prozessschritt Einkauf
4. Prozessschritte Zubereitung/Ausgabe und
Entsorgung/Reinigung
5. Blick über den Tellerrand



NACHHALTIGE
VERPFLEGUNG



Qualitätsentwicklung	Nachhaltigkeitsaktivitäten liegen vor:	Nachhaltigkeitsaktivitäten liegen nicht vor:
<p>Eine nachhaltige Verpflegung ist im Konzept/Strategie/Leitbild der/s Klinik/Gesamtunternehmens verankert</p> <p>Kann anhand von belegenden Dokumenten nachgewiesen werden, dass Nachhaltigkeit im Konzept bzw. der Strategie oder des Leitbildes der Klinik/ des Gesamtunternehmens ein Bestandteil ist, liegt eine Nachhaltigkeitsaktivität vor.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Akteur*innen der Verpflegung werden mitgestaltend (partizipativ) in Themen der nachhaltigen Verpflegung einbezogen (Mitwirkung/Teilhabe)</p> <p>Werden Mitarbeitende der Klinik bzw. des Essensanbieters, Qualitätsbeauftragte mitgestaltend in Themen der Nachhaltigkeit einbezogen und kann dargestellt werden, wie sich die Akteur*innen in Entscheidungen einbringen können, liegt eine Nachhaltigkeitsaktivität vor. Dies ist z. B. möglich über einen runden Tisch oder einen Verpflegungsausschuss.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Im Unternehmen/Einrichtung/Klinik ist eine Person (oder Personen) nachweislich für die Umsetzung der Nachhaltigkeitsaspekte verantwortlich.</p> <p>Können entsprechende Positionen, unter Angabe der Funktion, im Unternehmen/Einrichtungen/Klinik benannt werden, liegt eine Nachhaltigkeitsaktivität vor.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Schulungen zu Nachhaltigkeitsstrategien für Personen in zentraler Funktion/mit Umsetzungsverantwortung</p> <p>Personen mit Führungsverantwortung für Personal im Verpflegungsbereich und/ oder Verantwortliche in übergeordneten Positionen und/oder für die Umsetzung Verantwortliche mit Tätigkeiten im Bereich Verpflegung erhalten Schulungen zu den Nachhaltigkeitsstrategien und deren Umsetzung. Z. B. über entsprechende Steuerungsmöglichkeiten im Einkauf nachhaltiger Produkte, oder über gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz für Mitarbeitende.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Planung	Nachhaltigkeitsaktivitäten liegen vor:	Nachhaltigkeitsaktivitäten liegen nicht vor:
Fleischeinsatz Gerichte mit Fleischanteil im zertifizierten Angebot werden nach ihrer Häufigkeit in 28 Tagen bewertet. Werden weniger Gerichte mit Fleischanteil angeboten, als es die maximale Häufigkeit laut „DGE-Qualitätsstandard“ ermöglicht, liegt eine Nachhaltigkeitsaktivität vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleischfreie Gerichte im Gesamtangebot Gerichte ohne Fleischanteil im Gesamtangebot werden nach ihrer Häufigkeit in 28 Tagen bewertet. Pro fleischfreies Gericht im Gesamtspeisenplan wird 1 Punkt vergeben. (Für die finale Bewertung wird die Summe durch die Anzahl der Menülinien geteilt). Nicht berücksichtigt wird das geforderte Mindestangebot eines vegetarischen Gerichts pro Tag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegane Gerichte im Gesamtangebot Vegane Gerichte im Gesamtangebot werden nach ihrer Häufigkeit in 28 Tagen bewertet. Pro veganes Gericht im Gesamtspeisenplan wird 1 Punkt vergeben. (Für die finale Bewertung wird die Summe durch die Anzahl der Menülinien geteilt).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleischfreie Tage Fleischfreie Tage werden nach ihrer Häufigkeit in 28 Tagen bewertet. Pro fleischfreien Tag werden 2 Punkte vergeben. (Für die finale Bewertung wird die Summe durch die Anzahl der Menülinien geteilt).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Blick über den Tellerrand	Nachhaltigkeitsaktivitäten liegen vor:	Nachhaltigkeitsaktivitäten liegen nicht vor:
<p>Betriebliches Gesundheitsmanagement</p> <p>Existiert ein betriebliches Gesundheitsmanagement und können Aktivitäten mit Bezug zur nachhaltigen Verpflegung aufgezeigt werden, liegt eine Nachhaltigkeitsaktivität vor. Beschrieben sein muss z.B. Umfang und Kontinuität des Angebotes, Kommunikation an die Mitarbeiter*innen, Schaffung von Möglichkeiten sowie Motivationsanreize zur Teilnahme.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Das Unternehmen hat eine Strategie zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie für die Mitarbeitenden des Verpflegungsbereichs verankert</p> <p>Können entsprechende Angebote für die Mitarbeitenden nachgewiesen werden wie z. B. flexible Arbeitszeitregelungen, Vertrauensarbeitszeit, liegt eine Nachhaltigkeitsaktivität vor.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Informations- und Bildungsangebote zu Nachhaltigkeitsstrategien und Motivation für ein gesundheitsförderliches und nachhaltiges Handeln</p> <p>Können entsprechende Aktivitäten aufgezeigt werden, die zur Information der Mitarbeitenden über die eigenen Nachhaltigkeitsstrategien unternommen werden, z. B. durch Flyer, Aushänge, Aktionswochen liegt eine Nachhaltigkeitsaktivität vor.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

„Es ist wünschenswert, dass Verbraucher*innen eine nachhaltige Ernährung für sich entdecken. Hier können spezifische Angebote in der Gemeinschaftsverpflegung richtungsweisend sein.“ Prof. Ulrike Arens-Azevêdo