



## 2.1 Mahlzeitspezifische Checkliste: Frühstück, Vormittags- und Nachmittagsjause

Name der GV-Einrichtung:		Checkliste ausgefüllt von:	Unterschrift, Datum:
Alter der zu verpflegenden Personengruppe:		Administrative Leitung:	
Art der GV-Einrichtung bzw. Angebotsbeschreibung:		Koch/Köchin/Küchenleitung:	
		Sonstige:	

Mindeststandard		Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, ...)
a. Getränke			ja	nein	n. ü.	n. r.	
Getränke	Wir bieten <b>täglich</b> mindestens eine Portion eines <b>empfehlenswerten</b> Getränkens an.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zum Frühstück eignet sich z. B. ungesüßter, nicht aromatisierter Tee, bei älteren Personen auch Kaffee.</li> <li>Das optimale Jausengetränk ist für Kinder Wasser. Dieses sollte bei jeder Mahlzeit angeboten werden.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
b. Gemüse und Obst		<p>In Hinblick auf Vielfalt und Abwechslung bzw. Wahlmöglichkeit wäre es das Beste, <b>immer beides</b> (Gemüse und Obst) anzubieten – und das <b>regional &amp; saisonal</b>.</p> <p><u>Ideen für Gemüse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüseaufstriche (Karotten, Rote Rüben, ...)</li> <li>Gemüsebrote wie Radieschen- oder Schnittlauchbrot</li> <li>Garnierung auf dem Brot (z. B. Gurken, Paprika)</li> <li>Smoothies mit Gemüse oder 100%iger Gemüsesaft</li> <li>Aufgeschnittenes Gemüse oder Gemüsesticks (gedämpft, wenn sehr knackig; für kleine Kinder/bei schlechter Kaufähigkeit z. B. Karotten- oder Kohlrabisticks)</li> <li>Karotten- oder Zucchiniküchen</li> </ul> <p><u>Ideen für Obst:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obstsalat, Obstspieße, aufgeschnittenes Obst</li> <li>Kompott (insbesondere für Senior*innen)</li> <li>Fruchthjoghurt (Obstmus mit Naturjoghurt)</li> <li>Fruchtmilch (Milch mit Obst püriert)</li> <li>Smoothies mit Obst oder 100 % regionaler Obstsaft</li> <li>Auch ein Obstkorb ist eine gute Idee. Die Erfahrung zeigt aber, dass alle Altersgruppen Obst lieber essen, wenn es aufgeschnitten angeboten wird.</li> <li>Apfelstrudel, Früchtebrot</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Erklärung Abkürzungen: n. ü. = nicht überprüfbar: Die Einhaltung des Mindeststandards kann nicht nachvollzogen werden. n. r. = nicht relevant: Der Mindeststandard ist für die Einrichtung nicht relevant.

GV = Gemeinschaftsverpflegung, MS = Mindeststandard

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN: Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. Konkrete Anforderungen im Checklistenformat, 4. überarbeitete Auflage, Dezember 2022



Mindeststandard		Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, ...)
			ja	nein	n. ü.	n. r.	
	Wir bieten bei <b>mindestens der Hälfte</b> aller Jausen Gemüse an.	Laut offiziellen Ernährungsempfehlungen sollte mehr Gemüse als Obst gegessen werden. Achten Sie deshalb auf Ihr regionales & saisonales Gemüseangebot.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Nüsse und Samen</b>	Wir bieten ungesalzene/ungezuckerte Nüsse und Samen <b>regelmäßig</b> an.	Bieten Sie insbesondere im Kinder- bzw. Schulbereich diese hochwertigen Lebensmittel <b>mindestens 1 x / Woche</b> an. Achtung: Für Kleinkinder und Menschen mit Kauschwierigkeiten sind Nüsse und Samen nur in geriebener Form passend. Angeboten werden können z. B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>Smoothies mit geriebenen Nüssen; Joghurt/Porridge mit geriebenen Walnüssen und/oder Leinsamen</li> <li>Brot mit Leinsamen im Teig</li> <li>Brot mit Kürbiskernaustrich, Sonnenblumenkernaustrich, ...</li> <li>Bei guter Kaufähigkeit: Obstsalat mit Nussstückchen, Knabberkürbiskeine, Walnusshälfte</li> <li>Kuchen mit Nüssen (insbesondere für Senior*innen)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>c. Brot und Getreide(flocken)</b>							
<b>Brot und Gebäck / Getreideflocken</b>	Wir bieten <b>täglich</b> mindestens eine Sorte <b>echtes Vollkornbrot/-gebäck</b> bzw. ein <b>100 %-Roggenbrot</b> <b>und/oder</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fragen Sie bei Ihren Lieferanten gezielt nach <b>Vollkorn-Produkten</b> bzw. achten Sie beim Kauf von Brot und Gebäck auf die Bezeichnung Vollkorn. Probieren Sie verschiedene Produkte, nicht alles schmeckt Ihren Gästen gleich gut. Achtung: Ein normaler Kornspitz ist jedenfalls kein Vollkornprodukt, eine Grahamsemmel zählt dazu!</li> <li>Achten Sie darüber hinaus bei Kleinkindern und Senior*innen auf Vollkornbrot aus fein vermahlenem Mehl ohne Bestreuung.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	mindestens eine Sorte <b>Getreideflocken</b> (ungezuckert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haferflocken, Dinkelflocken, Hirseflocken, ...</li> <li>Kinder wie auch Erwachsene lieben selbstgemachtes Birchermüsli. Warmes Porridge mit Zimt oder kühle Overnight-Oats kommen bei Jugendlichen gut an. Bei Kleinkindern sollten die Getreideflocken grundsätzlich gut gezogen werden (damit sie weich werden).</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>d. Milch und Milchprodukte</b>							
<b>Milch / Milchprodukte</b>	Wir bieten <b>täglich</b> <b>mindestens eine Sorte</b> (fettarme) Milch <b>und/oder</b>	Bieten Sie z. B. Folgendes an: <ul style="list-style-type: none"> <li>Trinkmilch, warmer Getreidebrei mit Milch (Porridge)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ein empfehlenswertes Milchprodukt an.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naturjoghurt mit Früchten, Brot mit Schnittkäse oder mit Aufstrich auf Topfenbasis</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Erklärung Abkürzungen: n. ü. = nicht überprüfbar: Die Einhaltung des Mindeststandards kann nicht nachvollzogen werden. n. r. = nicht relevant: Der Mindeststandard ist für die Einrichtung nicht relevant.

GV = Gemeinschaftsverpflegung, MS = Mindeststandard

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN: Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. Konkrete Anforderungen im Checklistenformat, 4. überarbeitete Auflage, Dezember 2022



Mindeststandard		Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, ...)	
			ja	nein	n. ü.	n. r.		
<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>	Wir bieten Fleisch- und Wurstwaren nur sparsam an.	<p>Für viele gehört ein Fleisch- und Wurstwarenangebot dazu. Hier gilt aber jedenfalls <b>Qualität vor Menge</b>. Denken Sie deshalb an regionale (Bio-)Produkte. Darüber hinaus sollte immer auch eine attraktive fleischlose Wahl für alle Esser*innen ermöglicht werden. Eine gute Möglichkeit sind z. B. Gemüseaufstriche!</p> <p>Für Kindergarten und Kinderkrippen: Zuhause wird oft genug Wurst gegessen. Bitten Sie deshalb <b>maximal 1 x pro Woche</b> Fleisch- und Wurstwaren an und unterstützen Sie so ein gesundheitsförderliches Essverhalten.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Wir bevorzugen es, Produkte mit <b>niedriger bzw. moderater Fettstufe</b> (max. 20% Fett) anzubieten.	Achten Sie beim Kauf der Produkte auf die Nährwertkennzeichnung (Fettgehalt max. 20 g) bzw. fragen Sie bei Ihren Lieferanten nach. Magerer Schinken sollte aber grundsätzlich bevorzugt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>e. Sonstige Komponenten – wichtig für Kinderkrippen, Kindergarten und Schulen</b>								
<p>Zur Klarstellung:</p> <p>Im <b>Teilverpflegungsbereich</b> sind folgende Komponenten <b>problematisch</b>. Diese werden üblicherweise außerhalb der Einrichtung in größeren Mengen konsumiert und sollten deshalb – wenn überhaupt – nur mit Zurückhaltung angeboten werden.</p> <p>Im <b>Vollverpflegungsbereich</b> bzw. insbesondere im Pflegeheimbereich steht die Selbstbestimmung und die Wahlmöglichkeit im Zentrum, und folgende Anforderungen sind <b>NICHT anzuwenden</b> bzw. sind Marmelade, Butter/Margarine oder Weißbrotprodukte natürlich nach Wunsch anzubieten. Die gesündere Wahlmöglichkeit wird durch die Einhaltung der vorher definierten Anforderungen ermöglicht.</p>								
Weißbrot und Gebäck	Wir bieten Semmeln oder pures Weißbrot selten an.	In der Kinderkrippe/im Kindergarten sollten Gebäcksorten wie Weißbrot, Laugenstangerl oder Semmel <b>maximal 1 x pro Woche</b> angeboten werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Süße Brot- aufstriche	Wir bieten süße Brotaufstriche wie Marmelade oder Honig nur sparsam an.	<p>Insbesondere in der Teilverpflegung von (Klein-)Kindern sollte auf das Angebot von <b>süßen Jausen am besten verzichtet</b> werden.</p> <p>Honig ist für unter Einjährige grundsätzlich tabu.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
(Streich-) Fette	Wir verwenden Butter oder Margarine nur sparsam.	Eine Alternative zu Butter/Margarine kann – je nach sonstigem Brotbelag – Topfen, Frischkäse, Tomatenmark oder Senf darstellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Naschereien	Wir bieten keine Naschereien an.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schokolade, Gummibärchen, gesüßte Müsliriegel, Milchcremeschnitten, Nuss-Nougat-Creme, Donuts, Chips oder Erdnussflocken haben in einer Standardjause keinen Platz und sollten nicht angeboten werden.</li> <li>Geburtstagskuchen sind okay, sollten aber möglichst gesünder angeboten werden: Topfentorte mit Früchten der Saison, Karottenkuchen, Kürbistarte, Apfelstrudel, Zucchiniuchen, Müslikekse/-muffins, Früchtebrot, Marmorkuchen mit Vollkornmehlanteil.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Erklärung Abkürzungen: n. ü. = nicht überprüfbar: Die Einhaltung des Mindeststandards kann nicht nachvollzogen werden. n. r. = nicht relevant: Der Mindeststandard ist für die Einrichtung nicht relevant.

GV = Gemeinschaftsverpflegung, MS = Mindeststandard

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN: Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. Konkrete Anforderungen im Checklistenformat, 4. überarbeitete Auflage, Dezember 2022