

2.1 Mahlzeiteinspezifische 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, ...)
			ja	nein	n. ü.	n. r.	
a. Getränke							
Getränke	Wir bieten täglich mindestens eine Portion eines empfehlenswerten Getränkes an.	<ul style="list-style-type: none">• Zum Frühstück eignet sich z. B. ungesüßter, nicht aromatisierter Tee, bei älteren Personen auch Kaffee.• Das optimale Jausengetränk ist für Kinder Wasser. Dieses sollte bei jeder Mahlzeit angeboten werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
b. Gemüse und Obst							
(Rohes) Gemüse und Obst	Wir bieten täglich mindestens eine Sorte frisches Gemüse an. 						

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 mindestens der Hälfte 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"/>	
Nüsse und Samen	Wir bieten ungesalzene/ungezuckerte Nüsse und Samen regelmäßig an.	Bieten Sie insbesondere im Kinder- bzw. Schulbereich diese hochwertigen Lebensmittel mindestens 1 x / Woche 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">• Smoothies mit geriebenen Nüssen; Joghurt/Porridge mit geriebenen Walnüssen und/oder Leinsamen• Brot mit Leinsamen im Teig• Brot mit Kürbiskernaufstrich, Sonnenblumenkernaufstrich, ...• Bei guter Kaufähigkeit: Obstsalat mit Nussstückchen, Knabberkürbiskerne, Walnusshälften• Kuchen mit Nüssen (insbesondere für Senior*innen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c. Brot und Getreide(flocken)							
Brot und Gebäck / Getreideflocken	Wir bieten täglich mindestens eine Sorte echtes Vollkornbrot/ -gebäck bzw. ein 100 %-Roggenbrot und/oder	<ul style="list-style-type: none">• Fragen Sie bei Ihren Lieferanten gezielt nach Vollkorn-Produkten 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!• Achten Sie darüber hinaus bei Kleinkindern und Senior*innen auf Vollkornbrot aus fein vermahlenem Mehl ohne Bestreuerung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	mindestens eine Sorte Getreideflocken (ungezuckert)	<ul style="list-style-type: none">• Haferflocken, Dinkelflocken, Hirseflocken, ...• 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).					
d. Milch und Milchprodukte							
Milch / Milchprodukte	Wir bieten täglich mindestens eine Sorte (fettarme) Milch und/oder	Bieten Sie z. B. Folgendes an: <ul style="list-style-type: none">• Trinkmilch, warmer Getreidebrei mit Milch (Porridge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ein empfehlenswertes Milchprodukt an.	<ul style="list-style-type: none">• Naturjoghurt mit Früchten, Brot mit Schnittkäse oder mit Aufstrich auf Topfenbasis					

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			Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, ...)
Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps			ja	nein	n. ü.	n. r.	
Fleisch- und Wurstwaren	Wir bieten Fleisch- und Wurstwaren nur sparsam an.	Für viele gehört ein Fleisch- und Wurstwarenangebot dazu. Hier gilt aber jedenfalls Qualität vor Menge . 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! Für Kindergärten und Kinderkrippen: Zuhause wird oft genug Wurst gegessen. Bitten Sie deshalb maximal 1 x pro Woche Fleisch- und Wurstwaren an und unterstützen Sie so ein gesundheitsförderliches Essverhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Wir bevorzugen es, Produkte mit niedriger bzw. moderater Fettstufe (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"/>	
e. Sonstige Komponenten – wichtig für Kinderkrippen, Kindergärten und Schulen Zur Klarstellung: Im Teilverpflegungsbereich sind folgende Komponenten problematisch . Diese werden üblicherweise außerhalb der Einrichtung in größeren Mengen konsumiert und sollten deshalb – wenn überhaupt – nur mit Zurückhaltung angeboten werden. Im Vollverpflegungsbereich bzw. insbesondere im Pflegeheimbereich steht die Selbstbestimmung und die Wahlmöglichkeit im Zentrum, und folgende Anforderungen sind NICHT anzuwenden bzw. sind Marmelade, Butter/Margarine oder Weißbrotprodukte natürlich nach Wunsch anzubieten. Die gesündere Wahlmöglichkeit wird durch die Einhaltung der vorher definierten Anforderungen ermöglicht.							
Weißbrot und Gebäck	Wir bieten Semmeln oder pures Weißbrot selten an.	In der Kinderkrippe/im Kindergarten sollten Gebäcksorten wie Weißbrot, Laugenstangerl oder Semmel maximal 1 x pro Woche angeboten werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Süße Brotaufstriche	Wir bieten süße Brotaufstriche wie Marmelade oder Honig nur sparsam an.	Insbesondere in der Teilverpflegung von (Klein-)Kindern sollte auf das Angebot von süßen Jausen am besten verzichtet werden. Honig ist für unter Einjährige grundsätzlich tabu.	<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"/>	
Nasche-reien	Wir bieten keine Naschereien an.	<ul style="list-style-type: none"> Schokolade, Gummibärchen, gesüßte Müsliriegel, Milchcremeschnitten, Nuss-Nougat-Creme, Donuts, Chips oder Erdnussflocken haben in einer Standardjause keinen Platz und sollten nicht angeboten werden. Geburtstagskuchen sind okay, sollten aber möglichst gesünder angeboten werden: Topfentorte mit Früchten der Saison, Karottenkuchen, Kürbistarte, Apfelstrudel, Zucchini-kuchen, Müslikekse/-muffins, Früchtebrot, Marmorkuchen mit Vollkornmehlanteil. 	<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