STEIRISCHE MINDESTSTANDARDS
IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

DIE STEIERMARK IM GLEICH-GEWICHT
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN
WWW.GEMEINSAM-GENIESSEN.AT

Konkrete Anforderungen im

CHECKLISTEN-FORMAT

STEIRISCHE GESUNDHEITSZIELE

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber
Gesundheitsfonds Steiermark
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
Herrengasse 28
8010 Graz
4. überarbeitete Auflage Dezember 2022

Diese Broschüre wurde im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN aus den Mitteln des Gesundheitsforderungsfonds Steiermark erstellt.

Verantwortlich für den Inhalt ist Mag.ª Martina Karla Steiner, Ernährungswissenschafterin, sowie Lisa Bauer, MA, Gesundheitswissenschafterin.

Die Mindeststandards bzw. die genannten Empfehlungen werden regelmäßig mit Expert*innen aus verschiedenen Bereichen abgestimmt bzw. entsprechen aktuellen Ernährungsempfehlungen. Darüber hinaus werden aktuelle Bundesvorgaben im Gemeinschaftsverpflegungsbereich berücksichtigt.

Die Literatur bzw. Personen und Institutionen, die an den steirischen Mindeststandards mitgearbeitet haben, finden Sie online unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Hinweis: Die Inhalte der Broschüre entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung. Eine Haftung der Autor*innen und des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN:
Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. Konkrete Anforderungen im Checklistenformat

Inhalt

Allgemeines zu den Steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung

Nutzen der Steirischen Mindeststandards

Anwendungsbereich und Grenzen der Steirischen Mindeststandards

Wer für die Umsetzung der beschriebenen Mindeststandards zuständig ist

Steirischen Mindeststandards – konkrete Anforderungen

Steirische Mindeststandards: RAHMENBEDINGUNGEN

1.1 Allgemeine Checkliste: Rahmenbedingungen

Steirische Mindeststandards für FRÜHSTÜCK, VORMITTAGS- UND NACHMITTAGSJAUSE

2.1 Mahlzeitenspezifische Checkliste: Frühstück, Vormittags- und Nachmittagsjause

Steirische Mindeststandards für das MITTAGESSEN

2.2 Mahlzeitenspezifische Checkliste: Mittagessen

Steirische Mindeststandards für das ABENDESSEN

2.3 Mahlzeitenspezifische Checkliste: Abendessen

Steirische Mindeststandards für die VERPFLEGUNG VON KINDERN, SCHULKINDERN UND JUGENDLICHEN

3.1 Zielgruppenspezifische Checkliste: Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern, Schulkindern und Jugendlichen

Steirische Mindeststandards für die VERPFLEGUNG VON BERUFSTÄTIGEN

3.2 Zielgruppenspezifische Checkliste: Besonderheiten bei der Verpflegung von Berufstätigen

Steirische Mindeststandards für die SENIOR*INNENVERPFLEGUNG

3.3 Zielgruppenspezifische Checkliste: Besonderheiten bei der Verpflegung von Seniorinnen und Senioren

Steirische Mindeststandards für AUTOMATEN

4.1 Checkliste für eine besondere Art der GV: Automaten

Steirische Mindeststandards für BUFFETS

4.2 Checkliste für eine besondere Art der GV: Buffet

Allgemeines zu den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung

Die steirischen Mindeststandards für die Gemeinschaftsverpflegung werden von der **Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark** im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN herausgegeben.

Die Mindeststandards werden **laufend qualitätsgesichert**. Dies geschieht unter Mitwirkung zahlreicher Expert*innen aus verschiedenen Bereichen (Küche, Diätologie, Pädagogik, …) und durch die Durchführung von Studien. Ebenso werden Bundesvorgaben und aktuelle Ernährungsempfehlungen berücksichtigt.

Gut zu wissen

Die steirischen Mindeststandards haben Empfehlungscharakter.

Um die Umsetzung der steirischen Mindeststandards zu fördern, wurde im Zuge der Initiative GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN (GGG) eine **Förderungsmöglichkeit** geschaffen. Alle Informationen und Umsetzungs-Werkzeuge sind darüber hinaus **kostenfrei über die Website** www.gemeinsam-geniessen.at verfügbar.

Nutzen der steirischen Mindeststandards

- ➔ Die Mindeststandards zeigen, wie ein **gutes und attraktives** Verpflegungsangebot beschaffen sein sollte.
- ➔ Sie erkennen durch die Arbeit mit den steirischen Mindeststandards **individuelle Optimierungspotentiale**.
- ➔ Sie bleiben mit Ihrer **Verpflegung am Puls der Zeit.**
- ➔ Sie erhalten ein **kostenloses und unabhängiges Qualitätssicherungsinstrument**, das folgende Punkte berücksichtigt:
  - Beitrag zur Gesundheitsförderung
  - Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz
  - Beitrag zur Steigerung der Zufriedenheit Ihrer Kund*innen

Und das bei allen Gemeinschaftsverpflegungs-Einrichtungen und für alle Altersgruppen!

Anwendungsbereich und Grenzen der steirischen Mindeststandards

Die in den Checklisten enthaltenen Empfehlungen gelten grundsätzlich für alle Arten von Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen **als Basis**.
Sie können angewendet werden für z. B. Kinderkrippen/Kindergärten, Schulen, Betriebe, Pflegeheime und Krankenhäuser.

Gut zu wissen
Für Personen, die aus medizinischen Gründen besondere Ernährungsrichtlinien beachten müssen, sind die Empfehlungen von Fachpersonen anzupassen.
Die steirischen Mindeststandards enthalten keine Anforderungen in Bereichen, die anderweitig geregelt sind. Beispielsweise gibt es keine Mindestanforderungen zum Thema Hygiene. Natürlich sind aber alle gesetzlichen Vorgaben, wie die maximale Warmhaltezeit von 3 Stunden, einzuhalten. Auch die Allergenkennzeichnungs-Pflicht ist einzuhalten.

Wer für die Umsetzung der beschriebenen Mindeststandards zuständig ist

Für die erfolgreiche Umsetzung müssen je nach zu verpflegender Zielgruppe verschiedenste Personen an einem Strang ziehen. So sind z. B. Anforderungen für den Speisesaal beschrieben, ein Zulieferbetrieb (der „nur“ das Essen anliefert) kann für diese Anforderungen keine Verantwortung tragen. Anders sieht es natürlich aus, wenn eine Kantine an eine externe Firma verpachtet wird.

Gut zu wissen
Wie beschrieben: Nicht alle Anforderungen werden in einer Hand liegen. Es ist jedoch wichtig, sich alle Anforderungen bewusst zu machen. Nur damit kann ein guter Dialog zwischen allen Verantwortlichen gelingen. Caterer, Erhalter, ausgebendes Personal, sie alle sollten alle Mindeststandards kennen.
Die **Hauptverantwortung für die Umsetzung** der steirischen Mindeststandards trägt jedoch die administrative Leitung einer Einrichtung. Definitive Zuständigkeiten können bzw. sollen aber definiert werden (z. B. im Verpflegungskonzept).

Steirischen Mindeststandards – konkrete Anforderungen

Das vorliegende Dokument beinhaltet in der Folge alle **aktuellen steirischen Mindeststandards**, präsentiert im praktischen Checklisten-Format.
Mit diesem modularen System können Sie passgenau Ihre Anforderungen überprüfen.

Es gibt 9 unterschiedliche Checklisten in 4 Bereichen.

1. Bereich: Rahmenbedingungen
   (Checkliste 1.1)
   Diese Anforderungen gelten für jeden Gemeinschaftsverpflegungsbetrieb als Basis.

2. Bereich: Mahlzeitenspezifische Anforderungen
   (Checklisten 2.1–2.3)
   Hier gibt es getrennte Anforderungen für Frühstück/Jause, Mittagessen und Abendessen.

3. Bereich: Zielgruppenspezifische Anforderungen
   (Checklisten 3.1–3.3)
   Hier gibt es getrennte Anforderungen für Kinder/Jugendliche, Berufstätige, Senor*innen.

4. Bereich: Besondere Arten der Gemeinschaftsverpflegung
   (Checklisten 4.1 und 4.2)
   Hier gibt es Anforderungen für Automaten und Buffets.

Empfehlung zur Anwendung der Checklisten
Sie fragen sich, wie oft die Checklisten ausgefüllt werden sollen? Laden Sie sich die aktuellsten Checklisten **mindestens 1 x im Jahr** herunter und prüfen Sie Ihr Angebot! Die Checklisten sollten dabei am besten gemeinsam – **von allen Verpflegungsbeteiligten** – ausgefüllt werden. Wählen Sie beim Ausfüllen der folgenden Checklisten „nicht überprüfbar“, wenn ein Standard nicht in Ihrer Hand liegt, und diskutieren Sie ihn beim nächsten Abstimmungstreffen zu Ihrer Verpflegung.
Sie sind sich nicht sicher, welche Standards/Checklisten für Sie zutreffend sind? Beispiele: • Wenn Sie als Kindergartenleiter*in für die Jausenverpflegung der Kinder im Kindergarten zuständig sind, gelten für Sie die Checklisten 1.1., 2.1 sowie 3.1. • Sind Sie ein Buffetbetreiber in einem Betrieb für Erwachsene, gelten für Sie die Checklisten 1.1, 3.2 sowie 4.1.
Sie haben einen Mindeststandard nicht erfüllt und müssen ein NEIN ankreuzen? Gute Qualität ist ein Prozess, deshalb müssen Sie auch **nicht von heute auf morgen** die kompletten steirischen Mindeststandards umsetzen! Sie sollen aber jedenfalls in den Anmerkungen erklären, warum etwas nicht funktioniert, bzw. Überlegungen und Zeiträume zur Umsetzung des Mindeststandards festlegen.

Steirische Mindeststandards: RAHMENBEDINGUNGEN

- Die in diesem Abschnitt definierten Mindeststandards umfassen:
  - den Einkauf,
  - die Speisenzubereitung,
  - das Ambiente rund um die Esssituation,
  - die Speiseplangestaltung sowie die
  - Speisenplanung im Allgemeinen.

- Diese allgemeinen Anforderungen gelten für **jeden Gemeinschaftsverpflegungsbetrieb** als Basis.

- Ergänzend müssen für die Umsetzung einer guten Verpflegung, die auch ankommt, die mahlzeitenspezifischen Anforderungen für Frühstück, Jause, Mittagessen oder Abendessen sowie die zielgruppenspezifischen Anforderungen erfüllt werden.

Unterstützung / Werkzeugkoffer für Ihre gelingende Verpflegung:

- Sie finden zu jeder definierten Anforderung in diesem Dokument auch kurze Umsetzungstipps.

- Umfangreichere **Tipps und Informationen** finden Sie im Leitfaden oder auf www.gemeinsam-geniessen.at. Siehe: https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/

- Nutzen Sie die Förderungsmöglichkeit, die von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen angeboten wird. Im Rahmen einer geförderten Beratung können Sie an der Umsetzung der steirischen Mindeststandards arbeiten und **Optimierungspotentiale** erkennen!
  Link: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGf%C3%B6rderung

  Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung.

  Kontakt: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, gfst@gfstmk.at, www.gemeinsam-geniessen.at.

1.1 Allgemeine Checkliste: Rahmenbedingungen

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/ erste Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
a. Einkauf: regional und saisonal, heimische Produkte						
Wir kaufen **überwiegend** saisonales, Gemüse und Obst. Info: Zu saisonalem Gemüse und Obst zählen Lagerprodukte und Produkte aus dem Folientunnel oder Freilandanbau zur Haupterntezeit. Nicht dazu zählen Produkte aus dem mit fossilen Brennstoffen beheizten Glashaus!	• Saisonales Gemüse und Obst aus Österreich sollte immer Vorrang am Teller haben! Orientieren Sie sich jedenfalls am **Österreichischen bzw. Steirischen Saisonkalender!** In Zeiten geringeren Angebotes können Sie auch zu heimischem Tiefkühlgemüse greifen! • **Vermeiden** Sie z. B. **frische** Paradeiser, Paprika und Gurken im **Winter/Frühling**, die aus einem – mit **fossilen Brennstoffen** beheizten – Glashaus kommen oder Flugware aus dem Ausland.	☐	☐	☐	☐	

Mindestens 60 %
unserer Waren stammen aus heimischer Produktion.
	• **Erhöhen Sie so gut es geht Ihren Einkauf an heimischen Produkten** – nicht nur bei Gemüse und Obst, sondern auch bei tierischen Produkten! Tipps zum Thema (kleineres) Budget und Infos zu Ausschreibungskriterien und möglichen Lieferanten finden Sie online oder im Leitfaden.
	• Achten Sie bei Ihrem Einkauf auf die Herkunftskennzeichnung bzw. auf Gütesiegel,
	  ○ z. B. auf das rot-weiß-rote AMA-Gütezeichen und das rot-weiß-rote AMA-Biosiegel,
	  ○ bzw. lassen Sie sich die Herkunft der Produkte auf dem Lieferschein nachweisen.
		☐	☐	☐	☐	

Wir kaufen auch **regionale Produkte** aus der näheren Umgebung. Info: Dazu zählen Produkte, die in einem Umkreis von max. 150 km der jeweiligen Großküche ihren Hauptproduktionsort (Anbau, Aufzucht, Ersterzeugung etc.) haben. Eine regionale Verkaufsstätte oder Vertriebsniederlassung ist nicht ausreichend.	• Folgende Produkte werden gerne regional bzw. direkt vom Bauern gekauft: Brot & Gebäck, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Eier, Erdäpfel, Gemüse sowie Kernöl und Honig. • Nutzen Sie für Ihren Einkauf insbesondere das Bäuerliche Versorgungsnetzwerk Steiermark. Das BVN ist auf die Gemeinschaftsverpflegung spezialisiert!	☐	☐	☐	☐	

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

Mindeststandard	**Beispiele für die praktische Umsetzung/ erste Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
Wir kaufen **österreichische Eier/Eiprodukte**, bevorzugt aus Freilandhaltung.	Überprüfungsmöglichkeiten: • Mit dem Code (Stempel) am Ei lässt sich leicht überprüfen, woher das Ei stammt und wie die Legehennen gehalten werden. Ein österreichisches Ei aus Freilandhaltung trägt z. B. die Nummer „1AT xxxxxxx“, ein Bioei „0AT xxxxxxx“. • Die Überprüfung ist bei Eipulver bzw. Flüssigeiprodukten schwieriger, da eine Kennzeichnung nicht vorgeschrieben ist. Fragen Sie bei Ihren Lieferanten nach. Denken Sie daran, dass Bio-Eier immer Freilandeier sind. Vermeiden Sie jedenfalls Käfigeier(produkte) aus dem Ausland.	☐	☐	☐	☐	
Wir bevorzugen **heimischen Fisch.**	• Kaufen Sie z. B. Karpfen, Amur, Forellen, Saiblinge oder Zander! • Wir wissen: Für Kinder und Senior*innen sind Gräten problematisch. Fragen Sie im Fachhandel nach entgrätetem/geschröpftem heimischem Fisch.	☐	☐	☐	☐	
b. Einkauf: nachhaltiger Fisch- und Fleischgenuss						
Wenn wir keinen heimischen Fisch verwenden, kaufen wir nur Fische aus nachhaltiger artspezifischer **Aquakultur bzw. bestandserhaltender Fischerei.** *Anmerkungen: Spezifikationen in Hinblick auf eine nachhaltige und artspezifische Aquakultur für eine eventuelle Ausschreibung können Sie dem Nationalen Aktionsplan Beschaffung entnehmen.*	• Meeresfisch ist durch die Überfischung problematisch, und seine Nährstoffe können durch den **vermehrten Einsatz von Rapsöl** ersetzt werden (siehe Ernährungsempfehlung der Nationalen Ernährungskommission, Empfehlungen zum Fischkonsum, 23.10.2023). Auch der konsequente Einsatz von jodiertem Salz ist bei Verzicht wichtig. • Möchten Sie trotzdem Meeresfisch einsetzen, dann nutzen Sie insbesondere das **MSC-Siegel** bzw. das **ASC-Siegel** für Ihren Einkauf nicht heimischer Fische und Meeresfrüchte. Darüber hinaus kann auch der **WWF Fischratgeber 202**2 – Empfehlungen für Kauf von nachhaltigem Fisch herangezogen werden.	☐	☐	☐	☐	
Wir achten auf Fleisch und Fleischerzeugnisse aus **tierfreundlicher Haltung.** *Anmerkung: Für Großküchen der öffentlichen Hand gelten laut Nationalem Aktionsplan Beschaffung weitere Kriterien für die Beschaffung von tierischen Lebensmitteln. Diese sind insbesondere wichtig, wenn man öffentlich ausschreiben muss.*	Insbesondere bei Fleisch gilt Qualität vor Menge. Informieren Sie sich beim Einkauf über **Haltungsbedingungen** (Besatzdichte, GVO-freie Fütterung) bzw. etwaige **Zertifizierungen**. Orientierung bietet beispielsweise das • freiwillige Zusatzmodul **AMA-Gütezeichen "Mehr Tierwohl",** bzw. • sieht die **biologische Landwirtschaft** höhere Standards vor, die dem Tierwohl dienen. Darüber hinaus garantiert das EU-Bio-Siegel Gentechnik-Freiheit – auch beim Futter.	☐	☐	☐	☐	

Mindeststandard	**Beispiele für die praktische Umsetzung/ erste Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
c. Einkauf: Bioprodukte						
Wir verwenden auch zertifizierte Bioprodukte. **Mindestens 25 %** unseres Wareneinsatzes stammen aus biologischer Landwirtschaft. *Anmerkung: Für Großküchen der öffentlichen Hand sehen der Nationale Aktionsplan Beschaffung sowie weitere bundesweite Standards eine verpflichtende Steigerung wie folgt vor: mindestens 30 % ab dem Jahr 2025, mindestens 50 % ab dem Jahr 2030.*	• Zertifizierte Bioprodukte können Sie beispielsweise über das EU-Biosiegel bzw. das AMA-Biosiegel nachweisen. • Auch bei kleineren Budgets ist durch einen geschickten Einkauf, eine geschickte Speiseplangestaltung und einen optimierten Lebensmittel-Einsatz ein Bioanteil von 25 % möglich! Umsetzungsbeispiele finden Sie online! • Natürlich sind bei den Bioprodukten die Aspekte Regionalität und Saisonalität wichtig. Ausreichend zur Verfügung stehen in der Steiermark z. B.: Milch und Milchprodukte, Eier, Rindfleisch, Getreide und Getreideprodukte „Bio Ernte Steiermark“ unterstützt Sie bei der Suche nach geeigneten Lieferanten!	☐	☐	☐	☐	
d. Einkauf: fairer Handel						
Sofern wir exotische Produkte anbieten, stammen **zumindest zwei der Produkte** aus zertifiziertem fairem Handel. Anmerkung: Großküchen der öffentlichen Hand sind dazu angehalten zumindest Kaffee und schwarzen Tee aus fairem Handel anzubieten. Siehe: *Nationaler Aktionsplan Beschaffung.*	Produkte können sein: • Bananen • Kaffee • schwarzer Tee • Kakao /Schokolade • Exotische Fruchtsäfte (Mango, Orange, ...) Zum Nachweis kann z. B. das Fairtrade-Siegel oder EZA herangezogen werden.	☐	☐	☐	☐	
e. Einkauf: Convenience-Produkte (Convenience-Produkte = vorgefertigte, meist industriell hergestellte Produkte für den Lebensmitteleinzelhandel und die Gastronomie in unterschiedlichen Verarbeitungsstufen)						
Wir bevorzugen Convenience-Produkte einer **möglichst niedrigen Verarbeitungsstufe** (0–2).	• Zu den niedrigeren Verarbeitungsstufen zählen z. B. geputztes Gemüse, TK-Gemüse, TK-Obst, Teigwaren • Ersetzen Sie nach Möglichkeit (oder ergänzen Sie zumindest) Convenienceprodukte einer höheren Verarbeitungsstufe durch Produkte einer niedrigeren Stufe. Beispielsweise regenerierfertige Karfiol-Karotten-Laibchen mit Petersilienkartoffeln und selbstgemachter Schnittlauch-Sauce.	☐	☐	☐	☐	
Wir achten beim Einkauf von Produkten mit einem hohen Convenience-Grad auf den **Zucker-, Salz- und Fettgehalt** sowie auf die **Art des verwendeten Fetts**.	• Nutzen Sie die **Zutatenliste** sowie die **Nährwerttabelle** auf den Produkten und vergleichen Sie. • Wählen Sie die „besseren“ Produkte. Vermeiden Sie insbesondere Produkte mit Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett.	☐	☐	☐	☐	

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

Mindeststandard	**Beispiele für die praktische Umsetzung/ erste Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
f. Speisenzubereitung/Rezepturen						
Bei uns erfolgt die Zubereitung von Speisen auf Basis von festgelegten Rezepten.	Eine festgelegte Rezeptur ist unumgänglich für die Qualitätssicherung (Allergenmanagement, …). • Achten Sie darauf, dass die Rezepturen vollständig und erprobt sind. • Jede Rezeptur sollte auch Zubereitungshinweise enthalten.	☐	☐	☐	☐	
Wir verwenden Zucker und Süßungsmittel nach Möglichkeit nur sparsam. *Zur Prävention von Mangelernährung oder bei Untergewicht kann nach Rücksprache mit einer Diätologin/einem Diätologin im Pflegeheim auch davon abgegangen werden.*	Der Zuckergehalt traditioneller Kuchenrezepte kann meist um 1/3 ohne Geschmackseinbußen reduziert werden. Ist der Kuchen doch zu wenig süß, hilft Puderzucker.	☐	☐	☐	☐	
Fettreiche Milchprodukte werden nach Möglichkeit nur sparsam eingesetzt. *Zur Prävention von Mangelernährung oder bei Untergewicht kann nach Rücksprache mit einer Diätologin/einem Diätologin im Pflegeheim auch davon abgegangen werden.*	Zu fettreichen Produkten zählen z. B.: Creme double (42 %), Obers (36 %), Creme fraîche (30 %), Sauerrahm (15 %), Mascarpone (80 % i. Tr.) Achtung beim Ersatz von fettreichen Produkten: Ersetzen Sie fettreiche Produkte durch natürlich fettärmere Produkte und nicht durch industriell hochverarbeitete Produkte. Verwenden Sie bevorzugt: • Milch, Joghurt, Buttermilch, Sauermilch ≤ 3,6 % Fett, • Käse mit einem Fettgehalt von max. 45–50 % F. i. T. sowie • Topfen mit einem Fettgehalt von max. 20 % F. i. T.	☐	☐	☐	☐	
Wenn wir auch pflanzenbasierte Alternativen zur Milch bei unseren Speisen einsetzen, dann wählen wir die besseren Produkte.	Pflanzenbasierte Alternativen sollen Milchprodukte nicht ersetzen, können diese aber **sehr gut ergänzen.** Sojadrinks etc. sollten allerdings mit Calcium angereichert sein und ohne den Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmittel auskommen. Vergleichen Sie die **Zutatenlisten.**	☐	☐	☐	☐	
Wir setzen **Rapsöl als Standard-Öl** für die **warme** Küche ein.	Das geschmacksneutrale Rapsöl ist bestens geeignet, uns auch mit guten Fettsäuren zu versorgen. Ersetzen Sie damit bestmöglich Butter, Margarine oder Schmalz.	☐	☐	☐	☐	
Wir wechseln pflanzliche Öle für die **kalte** Küche ab.	Für die kalte Küche sind z. B. kaltgepresstes Nussöl oder Olivenöl und Leinöl empfehlenswert. Setzen Sie auch steirisches Kürbiskernöl ein.	☐	☐	☐	☐	
Wir mischen beim Kochen/Backen mit Auszugsmehlen mindestens **die Hälfte** fein vermahlenes **Vollkornmehl** dazu.	Stellen Sie z. B. Palatschinken, Kaiserschmarren, Kuchen, Spätzleteig oder dergleichen auch mit einem Vollkornmehl-Anteil her. Das verändert Geschmack und Konsistenz kaum, erhöht aber den Nährwert der Lebensmittel!	☐	☐	☐	☐	

Mindeststandard	**Beispiele für die praktische Umsetzung/ erste Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
Wir würzen **sparsam** mit Speisesalz.	• Verwiegen Sie Salz und versuchen Sie es schrittweise zu reduzieren. • Setzen Sie statt dem oft vielen Salz vermehrt Kräuter und Gewürze ein!	☐	☐	☐	☐	
Wir verwenden nur **jodiertes Speisesalz**.	Ob Salz jodiert ist, erkennen Sie an der Lebensmittelkennzeichnung. Vollsalz ist jedenfalls jodiert. Denken Sie daran, dass auch Meersalz jodiert sein muss.	☐	☐	☐	☐	
Wir achten bei allen Arbeitsschritten auf eine nährstoffschonende Verarbeitung.	**Merksatz beim Garen: So lange wie nötig, aber so kurz wie möglich!** Das ist gut für die enthaltenen Nährstoffe und für den energiebewussten Einsatz von Küchengeräten. **Empfehlenswerte Garmethoden** sind z. B.: Dämpfen, Dünsten oder Dampfdruckgaren. Doch nicht nur die Garmethode bestimmt die Qualität. **Reduzieren Sie deshalb Stand- und Warmhaltezeiten bestmöglich**. Maximal **3 Stunden** (inkl. Transportzeit) dürfen Speisen warmgehalten werden.	☐	☐	☐	☐	
g. Speiseplanung allgemein						
Wir bevorzugen **nach Möglichkeit** die **Komponentenwahl** gegenüber einer fixen Menüvorgabe.	Die Wahlmöglichkeit steigert die Zufriedenheit Ihrer Gäste! Erste Umsetzungsmöglichkeiten: Salatbuffets, Frühstücksbuffets, Jausenbuffets.	☐	☐	☐	☐	
Wir planen unsere Speisen **nach der Saison.**	Machen Sie den Speiseplan spannend und abwechslungsreich! • Zumindest sollte es einen Sommer- und einen Winterspeiseplan geben (inkl. angepasstem Salatangebot). • Zusätzlich könnten Sie auch Saison-Spezialitätenwochen anbieten. Möglich sind z. B. Spargel, Kirschen-, Erdbeer-, Kürbis-, Pilz- oder Wildwochen.	☐	☐	☐	☐	
Wir berücksichtigen **Wünsche, Vorlieben und Anregungen** der Gäste aller Altersgruppen bestmöglich.	Führen Sie Listen mit Wunschessen Ihrer Gäste und bauen Sie diese immer wieder im Speiseplan ein. Denken Sie hier auch an zielgruppenspezifische Angebote. Jugendliche essen gerne knackige Gemüse Wraps. Ältere Menschen schätzen überbackene Gemüsepalatschinken.	☐	☐	☐	☐	
Wir berücksichtigen **regionale und kulturspezifische** bzw. religiöse Essgewohnheiten.	• Planen Sie regionalspezifische Spezialitäten wie Steirisches Wurzelfleisch, Heidensterz oder Käferbohnensalat ein. • Haben Sie auch Essensgäste aus verschiedenen Kulturkreisen? Dann sprechen Sie am besten persönlich mit Ihnen und stimmen Sie ein passendes Angebot ab.	☐	☐	☐	☐	
Wir kombinieren geschickt. Bei **süßen Hauptspeisen** gibt es immer **Gemüse als Vorspeise.**	z. B. Kürbiscremesuppe und Kaiserschmarrn mit Apfelmus, Minestrone (italienische Gemüsesuppe) und Topfenknödel mit Erdbeersauce					

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

Mindeststandard	Beispiele für die praktische Umsetzung/ erste Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt? ja	nein	n. ü.	n. r.	Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
Wir bieten ab zwei Menülinien **täglich ein vegetarisches Hauptgericht an**, welches auch bei Fleischliebhaber*innen für Abwechslung sorgt. *Vegetarische Gerichte dürfen keine Lebensmittel von getöteten Tieren, also Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Fisch sowie Gelatine und Schlachtfette enthalten. Auch Rindssuppe ist nicht o.k. Ovo-lacto-vegetarische Gerichte können Ei und Milch/Milchprodukte enthalten.*	• Gemüselasagne, vegetarische Pizza/Moussaka, Getreide- oder Gemüselaibchen (mit Saucen!) Erdäpfelstrudel/-gulasch, Linsenbolognese, Chili sin Carne oder Linsen mit (Spinat)Knödel werden z. B. gut angenommen. • Brauchen Sie weitere Tipps und Informationen, dann schauen Sie in die Broschüre „So werden Ihre vegetarischen Gerichte zum Erfolg“. Hier werden insbesondere Nudging-Maßnahmen gezeigt und vegetarische Hit-Gerichte aus der Gemeinschaftsverpflegung angeführt.	☐	☐	☐	☐	
Bei uns gibt es auf Nachfrage **immer ein ovo-lacto-vegetarisches** Gericht im Angebot.	Manche Gemeinschaftsverpfleger haben z. B. nur mehr vegetarische Suppen oder es wird grundsätzlich – wenn es Fleisch oder Fisch gibt – zusätzlich auch ein **gleichwertiges vegetarisches Gericht** angeboten.	☐	☐	☐	☐	
Wir berücksichtigen **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** (Allergien, Intoleranzen) bestmöglich.	Ermöglichen Sie möglichst allen potentiellen Gästen die Teilnahme am gemeinsamen Essen. Finden Sie individuelle Lösungen und besuchen Sie auch Schulungen zum Thema.	☐	☐	☐	☐	
h. Qualitätssicherung und Wertschätzung						
Wir ermöglichen unseren Mitarbeiter*innen regelmäßig Weiterbildungen in ihrer Arbeitszeit zu wichtigen Themen der Ernährung.	Die Planung, Zubereitung und Ausgabe von Speisen sollte durch qualifizierte Fachkräfte erfolgen! Dazu braucht es auch stetige Weiterbildungen – nicht nur im Allergenbereich. Wichtige Themen können sein: ergonomisches Kochen, so kocht man wirklich gut vegetarisch, konsistenzangepasste Kostformen (im Pflegeheimbereich).	☐	☐	☐	☐	
i. Weniger vermeidbare Lebensmittel im Abfall						
Wir kennen die tägliche Anzahl der Esser*innen und versuchen Überproduktion bestmöglich zu vermeiden.	Definieren Sie einen Stichtag für die Bekanntgabe der benötigten Essensportionen. Die Bekanntgabe kann dann über ein (elektronisches) Bestellsystem und/oder über Feedbackschleifen zwischen Ausgabe und Küche gehen. Jedenfalls muss die Küche auch über geplante Abwesenheiten informiert werden (z. B. wenn es in der Schule Ausflüge gibt).	☐	☐	☐	☐	
Wir **optimieren die Portionsgrößen** bestmöglich und vermindern dadurch Tellerreste.	Idealerweise sind die Portionsgrößen für Ihre Gäste wählbar. • Im Pflegeheim ist so manchmal eine kleine, eine normale und eine große Portion wählbar. • Im Kinder- und Schulbereich gibt es eine 1/3 Portion, eine ½ Portion oder eine ganze Portion. Haben Sie „nur“ Buffets? Wählen Sie flachere oder teilbare Buffetgebinde und füllen Sie regelmäßig nach.	☐	☐	☐	☐	

Mindeststandard	**Beispiele für die praktische Umsetzung/ erste Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
j. Speiseplangestaltung (optisch/inhaltlich)						
Die Gestaltung unseres Speiseplans ist einfach und altersgerecht.	• Erstellen Sie am besten eine Speiseplanvorlage und testen Sie diese direkt mit Ihren Gästen. Passt die Schriftgröße? Passt der Kontrast? Kriterien für Pflegeheime finden Sie auch in der Ideensammlung auf www.gemeinsam-geniessen.at.	☐	☐	☐	☐	
Gemüse als Beilage ist im Speiseplan **nach Möglichkeit** genau definiert.	Nicht immer kann Gemüse genauer benannt werden, ABER: Immer nur Gemüsesuppe/-auflauf zu schreiben, macht den Speiseplan langweilig und den gesundheitlichen Wert schlechter nachvollziehbar. Machen Sie die **Saison** und Ihr **Engagement** für Ihre Kund*innen s**pürbar**! Schreiben Sie z. B. statt „Nudeln mit Rahmgemüse“ „Nudeln mit Kürbisrahm“.	☐	☐	☐	☐	
Wir bemühen uns, **nicht übliche** bzw. **nicht eindeutige** Bezeichnungen für unsere Gäste zu erläutern.	Niemand rät gerne, was sie/er zum Essen bekommt. Darüber hinaus verschwindet zunehmend das Wissen über Zubereitungsmethoden, z. B. was ein Jägerschnitzel ist. Klarer ist hier Putenschnitzel mit Pilzen in Rahmsoße. Weiters kann z. B. eine klare Suppe vegetarisch sein, muss es aber nicht. Eindeutiger ist: Rindssuppe mit Kräuterschöberl/klare Gemüsesuppe. Vermeiden Sie außerdem allgemeine Bezeichnungen wie Tagessuppe oder Salat oder Dessert.	☐	☐	☐	☐	
Bei **Fisch/Fleisch, Fleischerzeugnissen** und **Wurstwaren** wird die Tierart, von der sie stammen, im **Speiseplan erläutert**.	z. B. • Cordon bleu vom **Schwein**/vom **Kalb**/von der **Pute** • Überbackener Nudelauflauf mit Erbsen und **Puten**schinken • Gebratenes **Forellenfile**t mit Polentacreme und Vanillekarotten	☐	☐	☐	☐	
Sollte **Alkohol oder Alkoholaroma** in unseren Speisen enthalten sein, wird dies **gekennzeichnet**.	• Für Kinderkrippen/-gärten und Schulen ist gänzlich davon abzusehen, Speisen mit Alkohol(aromen) zuzubereiten. Auch sonst wird im Idealfall auf Alternativen zurückgegriffen, wie z. B. auf Traubensaft, Verjus, (Balsam-)Essig oder Zitronensaft. • Möchten Sie Alkohol bei Einrichtungen, die ausschließlich Erwachsene verpflegen, beim Kochen verwenden, dann ist er zu kennzeichnen. z. B. „*enthält Alkohol“ oder es ist im Namen erklärt, wie z. B. Rotweinkuchen.	☐	☐	☐	☐	
Wir **bemühen** uns, unseren Gästen eine Information über die Herkunft von Fleisch, Eiern und Milch zu geben. *Anmerkung: Für Großküchen der öffentlichen Hand sieht der Nationale Aktionsplan Beschaffung eine Verpflichtung der Herkunftsauszeichnung vor.*	Schreiben Sie auf die Speisekarte oder auf einen zusätzlichen Flyer, woher das verwendete Fleisch, die Eier und die Milch kommen. Die Angabe sollte dabei mindestens „Österreich“, „EU“ oder „Nicht-EU“ lauten. Die Landwirtschaftskammer Österreich bietet auch eine dementsprechende Zertifizierungsmöglichkeit an (www.gutzuwissen.co.at/).	☐	☐	☐	☐	

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

Mindeststandard	Beispiele für die praktische Umsetzung/ erste Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt? ja	nein	n. ü.	n. r.	Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
k. Ambiente: Kommunikation mit dem Gast						
Unser Speiseplan ist **rechtzeitig im Vorhinein** zugänglich.	• Im Kindergarten bzw. in der Schule sollte der Speiseplan **1 Woche im Voraus** zur Verfügung gestellt werden. So kann auch von den Eltern gut geplant werden.	☐	☐	☐	☐	
Unser Speiseplan ist **gut sichtbar** zugänglich.	Alle Gäste (bzw. Vertreter*innen) sollten einen einfachen Zugang zum aktuellen Speiseplan haben. z. B. • Aushang gleich am Eingang • online im Internet					
Wir führen **regelmäßig Kund*innenbefragungen** durch oder ermöglichen es, dass die Kund*innen uns auf andere Art und Weise Feedback geben.	Wie wäre es z. B. mit • einer Feedback-Box, die anonym befüllt werden kann? • einer Kochsprechstunde? • einer schriftlichen Kund*innenumfrage? Einen Kund*innenmusterfragebogen gibt es von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN.	☐	☐	☐	☐	
Wir informieren unsere Gäste regelmäßig über unser Engagement in Hinblick auf **gesundheitsförderliche und nachhaltige** Ernährung.	**Tue Gutes und sprich darüber!** • Vielleicht ist es möglich, in Ihrer Einrichtung eine Pinnwand oder einen Infokasten zu installieren. Hier könnte man über Ernährungsthemen informieren. Sie können auch Ihre Küchenmannschaft vorstellen oder über einen Besuch bei Ihrem regionalen Lieferanten berichten! • Auch Tischaufsteller oder die Speisekarte können als Kommunikationsmedium gut genutzt werden!	☐	☐	☐	☐	
Alle an der Ausgabe beteiligten Personen sind über das aktuelle Speisenangebot informiert und können zum Angebot kompetent und freundlich beraten.	Zumindest sollten immer Informationen über Rezepturen zur Verfügung stellen. Im Idealfall gibt es vor der Ausgabe eine Besprechung mit dem Personal über die angebotenen Speisen.	☐	☐	☐	☐	
l. Ambiente: Präsentation der Speisen						
Wir garnieren und präsentieren alle unsere Speisen appetitanregend.	Auch in der Schulkantine sollte schön ausgespeist werden, und im Pflegeheim sollte dies auch für konsistenzdefinierte Kost gelten! Überlegen Sie sich Anrichteweisen und machen Sie Fotos von Mustertellern.	☐	☐	☐	☐	
Wir machen die gesündere Wahl zur einfacheren Wahl und nutzen **mindestens eine mögliche** Nudging-Methode. Nudging = Methode zum Anstupsen zu den	Erhöhung der Attraktivität, Beispiele: • Für Salat gibt es besonders attraktives Geschirr. • Die Empfehlung des Tages (der Chefin/des Chefs) ist immer das gesundheitsförderlichste Gericht. • Salattheke, Ausgabestellen der Gemüsegerichte mit grünen Klebebanderolen kennzeichnen.	☐	☐	☐	☐	

Mindeststandard	**Beispiele für die praktische Umsetzung/ erste Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
besseren Entscheidungen.	Nutzung der Positionierung, Beispiele: • Vollkornpizza, Salatbuffet, … am Anfang eines Free-Flow-Ausgabesystems positionieren. • Obst in Körben/Schalen kurz vor dem Kassenbereich anbieten.					
Wir schaffen **nach Möglichkeit** zusätzliche Kaufanreize bei empfehlenswerten Speisen.	• Aus Gesundheits- und Nachhaltigkeitsgründen sollten mehr vegetarische Gerichte konsumiert werden. Bieten Sie deshalb vegetarische Gerichte immer günstiger an als Fleisch-/Fischgerichte. • Bei Jausenprodukten: Das günstigste Jausenprodukt sollte ein gesundheitsförderliches Produkt sein (= *healthy budget product*).	☐	☐	☐	☐	
m. Ambiente: Gestaltung der Essenszeit						
Die Verpflegung ist zeitlich gut in den Tagesablauf integriert. Es gibt fixe Essenszeiten bzw. Essenszeiträume.	• Im Senior*innenheim ist ein übliches Abendessen beispielsweise zwischen 17:30 und 19:00 Uhr anzusetzen. • Achten Sie bei Kindern auch darauf, dass Ess- und Bewegungspausen getrennt sind.	☐	☐	☐	☐	
Die für das Essen eingeplante Zeit (Pausenlänge) ist bei uns **an die Altersgruppe angepasst.**	• Spielen Sie eine Esssituation durch! Reicht die Zeit? • In der Schule: Bedenken Sie, dass in die Pausenlänge der Gang zu und vom Speisenraum, Hände waschen, Anstehen, Suche eines freien Sitzplatzes, genussvoll Essen (Zeit dafür mindestens 20 Minuten) sowie Abräumen inkludiert werden müssen.	☐	☐	☐	☐	
n. Ambiente: Raum- und Tischgestaltung						
Unser Speisesaal/Speisebereich ermöglicht eine angenehme Essatmosphäre, er ist **hell und gemütlich** gestaltet.	Folgendes trägt beispielsweise zu einer guten Atmosphäre bei: • Passende Bilder an den Wänden • Saisonaler Tischschmuck • Akustikdämmung (Schaumstoff-Ufos, Akustikbilder, ...) • Passende Beleuchtung (Tageslichtlampen, …) • Stellwände, die den Essbereich von anderen Bereichen trennen.	☐	☐	☐	☐	
Unsere Räumlichkeiten sind an die zu versorgende Personengruppe angepasst. **Altersgerechtes Mobiliar** und altersgerechte Ausstattung sind vorhanden.	Mögliche Anpassungen: • Kinder benötigen z. B. Tische und Stühle in Kinderhöhe. • Jugendliche schätzen kleinere Tischgruppen, Stehtische oder einen Couchbereich. • Senior*innen brauchen ausreichend Platz am Tisch für einen etwaigen Rollstuhl. • Sollten die Räumlichkeiten zu klein geworden sein: Überlegen Sie sich z. B. gestaffelte Essenszeiten.	☐	☐	☐	☐	

Steirische Mindeststandards für FRÜHSTÜCK, VORMITTAGS- UND NACHMITTAGSJAUSE

- Die hier definierten Anforderungen sind speziell für die Speisenplanung von Bedeutung. Sie zeigen, wie Mahlzeiten so gestaltet werden können, dass sie eine gesundheitsförderliche Wahl ermöglichen.

- Die allgemeinen Anforderungen bzw. die Rahmenbedingungen sowie die zielgruppenspezifischen Anforderungen ergänzen diese Mindeststandards.

Unterstützung / Werkzeugkoffer für Ihre gelingende Verpflegung:

- Sie finden zu jeder definierten Anforderung in diesem Dokument auch kurze Umsetzungstipps.

- Umfangreichere **Tipps und Informationen** finden Sie im Leitfaden oder auf www.gemeinsam-geniessen.at.

- Speziell kann auf einen funktionierenden GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN-**Jausenplan für Kindergärten** hingewiesen werden.
  Siehe: GGG_Jausenideen-und-Jausenplan-zum-Befüllen.pdf (gesundheitsfonds-steiermark.at)

- Nutzen Sie die Förderungsmöglichkeit, die von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen angeboten wird. Im Rahmen einer geförderten Beratung können Sie an der Umsetzung der steirischen Mindeststandards arbeiten und **Optimierungspotentiale** erkennen!
  Link: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGf%C3%B6rderung

  Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung.

  Kontakt: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, gfst@gfstmk.at, www.gemeinsam-geniessen.at.

2.1 Mahlzeitenspezifische 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?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
a. Getränke							
Getränke	Wir bieten **täglich** mindestens eine Portion eines **empfehlenswerten** Getränkes an.	• 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.	☐	☐	☐	☐	
b. Gemüse und Obst							
(Rohes) Gemüse und Obst	Wir bieten **täglich** mindestens eine Sorte frisches Gemüse an. und/oder mindestens eine Sorte frisches Obst.	In Hinblick auf Vielfalt und Abwechslung bzw. Wahlmöglichkeit wäre es das Beste, **immer beides** (Gemüse und Obst) anzubieten – und das **regional & saisonal.** <u>Ideen für Gemüse:</u> • Gemüseaufstriche (Karotten, Rote Rüben, …) • Gemüsebrote wie Radieschen- oder Schnittlauchbrot • Garnierung auf dem Brot (z. B. Gurken, Paprika) • Smoothies mit Gemüse oder 100%iger Gemüsesaft • Aufgeschnittenes Gemüse oder Gemüsesticks (gedämpft, wenn sehr knackig; für kleine Kinder/bei schlechter Kaufähigkeit z. B. Karotten- oder Kohlrabisticks) • Karotten- oder Zucchinikuchen <u>Ideen für Obst:</u> • Obstsalat, Obstspieße, aufgeschnittenes Obst • Kompott (insbesondere für Senior*innen) • Fruchtjoghurt (Obstmus mit Naturjoghurt) • Fruchtmilch (Milch mit Obst püriert) • Smoothies mit Obst oder 100 % regionaler Obstsaft • Auch ein Obstkorb ist eine gute Idee. Die Erfahrung zeigt aber, dass alle Altersgruppen Obst lieber essen, wenn es aufgeschnitten angeboten wird. • Apfelstrudel, Früchtebrot	☐	☐	☐	☐	

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

Mindeststandard		Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt? ja	nein	n. ü.	n. r.	Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
	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.	☐	☐	☐	☐	
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.: • 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)	☐	☐	☐	☐	
c. Brot und Getreide(flocken)							
Brot und Gebäck / Getreide-flocken	Wir bieten **täglich** mindestens eine Sorte **echtes Vollkornbrot/ -gebäck** bzw. ein **100 %-Roggenbrot** **und/oder**	• 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 Bestreuung.	☐	☐	☐	☐	
	mindestens eine Sorte **Getreideflocken** (ungezuckert)	• 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 / Milchpro-dukte	Wir bieten **täglich mindestens eine Sorte** (fettarme) Milch **und/oder**	Bieten Sie z. B. Folgendes an: • Trinkmilch, warmer Getreidebrei mit Milch (Porridge)	☐	☐	☐	☐	
	ein empfehlenswertes Milchprodukt an.	• Naturjoghurt mit Früchten, Brot mit Schnittkäse oder mit Aufstrich auf Topfenbasis					

Mindeststandard		**Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
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.	☐	☐	☐	☐	
	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.	☐	☐	☐	☐	
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.	☐	☐	☐	☐	
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.	☐	☐	☐	☐	
(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.	☐	☐	☐	☐	
Naschereien	Wir bieten keine Naschereien an.	• 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, Zucchinikuchen, Müslikekse/-muffins, Früchtebrot, Marmorkuchen mit Vollkornmehlanteil.	☐	☐	☐	☐	

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

Steirische Mindeststandards für das MITTAGESSEN

- Die hier definierten Anforderungen sind speziell für die Speisenplanung von Bedeutung. Sie zeigen, wie Mahlzeiten so gestaltet werden können, dass sie eine gesundheitsförderliche Wahl ermöglichen.

- Die allgemeinen Anforderungen bzw. die Rahmenbedingungen sowie die zielgruppenspezifischen Anforderungen ergänzen diese Mindeststandards.

Unterstützung / Werkzeugkoffer für Ihre gelingende Verpflegung:

- Sie finden zu jeder definierten Anforderung in diesem Dokument auch kurze Umsetzungstipps.

- Umfangreichere **Tipps und Informationen** finden Sie im Leitfaden oder auf www.gemeinsam-geniessen.at.

- Speziell kann auf eine Speiseplanvorlage und auf **Speiseplanideen für Kindergärten und Schulen** (alle Saisonen) hingewiesen werden. Siehe: https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2021/04/GGG-Speiseplanideen-f%C3%BCr-Kinderg%C3%A4rten-und-Schulen.pdf

- Auch für **Pflegeheime** gibt es einen **6-wöchigen Musterspeiseplan** für alle Saisonen. Siehe: https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2021/08/GEMEINSAM-G%C2%B4SUND-GENIESEN-Speiseplanideen-f%C3%BCr-Pflegeheime-2021.pdf

- Nutzen Sie die **Förderungsmöglichkeit**, die von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen angeboten wird. Im Rahmen einer geförderten Beratung können Sie an der Umsetzung der Steirischen Mindeststandards arbeiten und **Optimierungspotentiale** erkennen! Link: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGf%C3%B6rderung

  Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung.

  Kontakt: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, gfst@gfstmk.at, www.gemeinsam-geniessen.at.

2.2 Mahlzeitenspezifische Checkliste: Mittagessen

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:	

Anmerkung:
Idealerweise erfüllt jede Menülinie die beschriebenen Anforderungen.
Studien zeigen, dass Misch-Menülinien vegetarische Gerichte erfolgreicher „verkaufen" als Menü-Linien, die Fleisch-/Fischgerichte getrennt von den vegetarischen Gerichten führen. Darüber hinaus erleichtern Misch-Menülinien die Menüplanung nach Themen (Hausmannskost, International, Leicht & frisch, …). Nutzen Sie zu Ihrer Inspiration auch unsere Muster-Speisepläne von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN.
Führen Sie Fleisch- und Fischgerichte getrennt von vegetarischen Gerichten, sollte es **zumindest rechnerisch** möglich sein, in Summe die Anforderungen pro Menülinie zu erfüllen.

Mindeststandard pro Menülinie		**Beispiele für die praktische Umsetzung/ Erste Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?**				**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
5-Tage-Woche	**7-Tage-Woche**		ja	nein	n. ü.	n. r.	
a. Allgemeine Anforderungen							
Menüwieder-holung	Unsere Speisen wiederholen sich nicht innerhalb von **4 Wochen** (bei Vollverpflegungseinrichtungen nicht innerhalb von 6 Wochen)	Grundsätzlich sollte sich keine Speise innerhalb dieser Zeiträume wiederholen – **Wunsch- oder Lieblingsgerichte** der Kund*innen bzw. Salate (am Salatbuffet) sind davon natürlich **ausgenommen.** Darüber hinaus: In Krankenhäusern mit kurzer Liegedauer kann in der Patient*innenverpflegung von den 6 Wochen abgegangen werden.	☐	☐	☐	☐	
Menüfolge und Vielfalt	Das Menü besteht aus mindestens **2 Gerichten.**	• Möglich sind die Kombinationen Vorspeise und Hauptspeise bzw. Hauptspeise und Nachspeise. Bieten Sie im Kinder- und Schulbereich allerdings nicht täglich eine Nachspeise an. • Vermeiden Sie auch die Kombination von zwei fleischlastigen Speisen, z. B. Leberknödelsuppe und Pute natur mit Erbsenreis.	☐	☐	☐	☐	
Getränke	Wir stellen ein **empfehlenswertes Getränk** jederzeit frei zur Verfügung.	• Für Kinderkrippen-/Kindergartenkinder sollten z. B. Krüge bzw. Gläser mit Wasser bereitstehen. • In der Schule oder in der Kantine kann z. B. ein Wasserspender eingesetzt werden.	☐	☐	☐	☐	

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

Mindeststandard <u>pro Menülinie</u>		Beispiele für die praktische Umsetzung/ Erste Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
5-Tage-Woche	**7-Tage-Woche**		ja	nein	n. ü.	n. r.	
b. MENÜ-ANFORDERUNGEN:							
Suppen, wenn angeboten	**Mindestens die Hälfte** der angebotenen Suppen sind **Gemüsesuppen.**	Pflanzliche Suppen mit Gemüseeinlage wie Karottenstreifen, Gemüsecreme/-püree-Suppen	☐	☐	☐	☐	
Haupt-gericht	Wir bieten **mindestens 2–3 x** ein vegetarisches Gericht an,	Wir bieten **mindestens** 3–**4 x** ein vegetarisches Gericht an,	☐	☐	☐	☐	
	• Orientieren Sie sich an den höheren Frequenzen und bieten Sie mehr vegetarische Gerichte an, • z. B. Spinatknödel mit Tomatenragout, Bohnengulasch mit Vollkornbrot, Krautfleckerl, Erdäpfelstrudel.mit Joghurt-/Topfendip						
davon maximal 1 x eine Süßspeise mit Obst/Gemüse (-anteil).	davon maximal 1 x eine Süßspeise mit Obst/Gemüse (-anteil).	• z. B. Buttermilchschmarren mit Kirschenkompott, Hirseauflauf mit Äpfeln, Mohnnudeln mit Zwetschkenröster	☐	☐	☐	☐	
Wir bieten **maximal 2–3 x** (besser nur 2 x) ein Gericht mit Fleisch, Wurst oder Fisch an,	Wir bieten **maximal** 3–**4 x** (besser nur 3 x) ein Gericht mit Fleisch, Wurst oder Fisch an,	• Orientieren Sie sich an den niedrigeren Frequenzen und bieten Sie weniger Fleischgerichte an. Bevorzugen Sie darüber hinaus magere Fleischsorten bzw. -teile. • Bieten Sie auch ganz bewusst Gerichte mit einem ganzen Stück/einer ganzen Schnitte Fleisch (Naturschnitzel, …) an.	☐	☐	☐	☐	
davon **mindestens 1 x** ein Gericht mit geringem Fleischanteil.	davon **mindestens 2 x** ein Gericht mit geringem Fleischanteil.	• z. B. Chili con Carne, Lasagne, Ragouts, Currys, Reisfleisch oder Spaghetti Bolognese (mit reichlich Gemüse) • Orientierung: ein Gericht mit geringem Fleischanteil enthält max. 75 g Rohfleisch/Portion bzw. 30–50 g Wurst.	☐	☐	☐	☐	
davon mindestens 2 x **pro Monat** ein Fischgericht.		• z. B. Pizza mit geräucherter Forelle, Erdäpfel-Saibling-Lasagne, gebratenes Lachsforellenfilet, Fischnockerl von der Forelle, Fischlaibchen aus Karpfenfilet	☐	☐	☐	☐	
Nachtisch, **wenn angeboten**	Mindestens die Hälfte • der Nachtische wird auf Basis von Obst/Gemüse angeboten und/oder • Milch(-produkten) und/oder • Nüssen.	• z. B. Obstsalat mit Joghurt, Zucchini- oder Karottenkuchen, Nusskuchen, Kürbis-Tarte. • Schokoriegel, Müsliriegel oder Bonbons sind keine empfehlenswerten Nachspeisen und sollten insbesondere im Kinder-/ Jugendbereich nicht angeboten werden.	☐	☐	☐	☐	

	Mindeststandard <u>pro Menülinie</u>		Beispiele für die praktische Umsetzung/ Erste Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
	5-Tage-Woche	**7-Tage-Woche**		ja	nein	n. ü.	n. r.	
	Wir bieten maximal 1 x Mehlspeisen aus Plunder- oder Blätterteig an.		• Bieten Sie statt Plunder- oder Blätterteig-gebäck/Croissants z. B. Blechkuchen oder im Rohr gebackene Germmehlspeisen an.	☐	☐	☐	☐	
Vege-tarische Menüs	Wir bieten bei allen vegetarischen Menüs zumindest eine **Eiweißkomponente** an		Besonders gute Eiweißlieferanten für ova-lacto-vegetarische Gerichte sind: • Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, …), Milch *und/oder* empfehlenswerte Milchprodukte und Eier Eine Eiweißkomponente ist beispielsweise bei: • <u>Suppen</u>: z. B. Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen-/Bohnen-/Linsensuppe • <u>Hauptspeisen</u>: z. B. Hirse-Topfenauflauf, Linsen-Dinkellaibchen mit Joghurt-/Topfendip, Gebackene Zucchini mit Schafkäse überbacken • <u>Dessert:</u> z.B. Joghurt, Topfencremen, Kuchen mit Milchprodukten wie Topfenauflauf oder verarbeitete Hülsenfrüchte wie Bohnen-Brownies	☐	☐	☐	☐	
c. LEBENSMITTEL insgesamt:								
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst								
Gemüse	Wir bieten **täglich** frisches Gemüse an.		Checken Sie Ihre Menüs! Gesundheitsförderliches Gemüse (<u>zusätzlich zum Salat</u>) darf nie fehlen! Am besten natürlich regional & saisonal. In Zeiten geringeren Angebotes sind übrigens auch Tiefkühlprodukte eine gute Alternative. • <u>Beilagengemüse:</u> z. B. Karotten, Brokkoli, Kohlrabi • <u>eigenständige Gemüsegerichte</u>: z. B. Gemüselasagne, gefüllte Paprika, Gemüsecremesuppen • <u>Aufwertung klassischer Gerichte:</u> z. B. Paprikawürfel im Gulasch, Karotten-Erdapfelpüree, Gemüsereis, Karottenspätzle • <u>Aufwertung von Suppen:</u> z. B. Gemüsejulienne in der Leberknödelsuppe	☐	☐	☐	☐	
Salat/ Rohkost	Wir bieten **mindestens 2–3x** Salat/Rohkost an.	Wir bieten **mindestens 3–4 x** Salat/Rohkost an.	z. B. Krautsalat, Rote-Rüben-Salat, Linsensalat, Fisolensalat, Gemüsesticks mit Joghurtdip, Tomatensalat, Gurkensalat	☐	☐	☐	☐	

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

Mindeststandard <u>pro Menülinie</u>		Beispiele für die praktische Umsetzung/ Erste Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
5-Tage-Woche	**7-Tage-Woche**		ja	nein	n. ü.	n. r.	
Hülsen-früchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)	Wir bieten **mindestens 1 x** Hülsenfrüchte an.	• Bieten Sie nach Möglichkeit mehr Hülsenfrüchte an! Mindestens 2 x pro Woche sollte es bei einer Veggie-Menülinie sein (sofern Sie eine solche haben)! • z. B. Erbsenreis, Erbsensuppe, Bohnengulasch, Käferbohnensalat, Linsensuppe, Linsen-Bolognese, Chili con/sin Carne, Linsenlasagne, Kichererbsencurry, (geräucherter) Tofu	☐	☐	☐	☐	
Obst	Wir bieten **mindestens 2–3 x** frisches Obst an.	Wir bieten **mindestens 3–4 x** frisches Obst an.	• Bevorzugen Sie frisches Obst der Saison. In Zeiten geringeren Angebotes sind auch Tiefkühlprodukte eine gute Alternative. • z. B. Fruchtsoße/Kompott, Orangen-Karottensuppe, Apfel-Rotkraut, Obstkuchen, Obstkorb • Obst im Ganzen bzw. mundgerecht geschnittenes Obst sollte **1 x / Woche** im Angebot für Schulkinder oder in der Betriebskantine enthalten sein.	☐	☐	☐	☐	
Nüsse, Samen oder Kerne	Wir bieten mindestens 1 x / Woche Nüsse, Samen oder Kerne an.		z. B. • Kürbiskerne am Salatbuffet oder als Bestreuung am Brot • Walnüsse, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne, verarbeitet in Laibchen aller Art als Pesto bzw. in Frittaten, Haselnussspätzle • Karotten-Nuss-Suppe, Kastaniencremesuppe, • Nussbrösel, Kürbiskern-/Nusskuchen, Nusspalatschinken, Nussstrudel, • Nuss-Pudding, Nuss-Mus, Sesam-Mus, Nuss-Drinks (z.B. Mandeldrink, Cashewdrink)	☐	☐	☐	☐	
(Pseudo)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel							
	Wir setzen Kohlenhydratkomponenten wie (Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte und Erdäpfel täglich ein,	z. B. Dinkel- oder Einkornreis, Parboiled Reis, Spätzle, Grieß-/Hirseknödel, Heidensterz, Nockerl, Polenta, Petersilerdäpfel, Erdäpfelpüree, Nudeln, Rollgerste, Buchweizen	☐	☐	☐	☐	

Mindeststandard <u>pro Menülinie</u>		Beispiele für die praktische Umsetzung/ Erste Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
5-Tage-Woche	**7-Tage-Woche**		ja	nein	n. ü.	n. r.	
davon mindestens 1 x Vollkornprodukte.		z. B. • (helle) Vollkornnudeln • (parboiled) Vollkorn-Reis, Getreidereis aus Weizen oder Dinkel • Laibchen/Burger mit Hafer-, Dinkel-Hirseflocken oder geschrotetem Grünkern • Hirseauflauf (mit Goldhirse), Polentatommerl • Vollkorn-Spätzle, Vollkorn-Palatschinken • Vollkornbrot/-weckerl (auch im Brotkorb an der Kassa!) • Vollkorn-Kuchen (als Obstkuchen, Schokoladekuchen, …)	☐	☐	☐	☐	
davon maximal 1 x Halbfertig- und Fertigprodukte aus Erdäpfeln.		z. B. Erdäpfelpüree-Pulver, vorgefertigte Pommes frites/Kroketten oder Wedges.	☐	☐	☐	☐	
Milch und Milchprodukte							
Wir bieten **mindestens** 2 x Milch bzw. empfehlenswerte Milchprodukte an.	Wir bieten **mindestens** 3 x Milch bzw. empfehlenswerte Milchprodukte an.	Verarbeiten Sie diese Produkte z. B. in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Kräutertopfen. Bieten Sie z. B. selbstgemachtes Fruchtjoghurt an.	☐	☐	☐	☐	

Fleisch und Fleischerzeugnisse								
Fleisch und Fleisch-erzeugnisse	Wir bieten maximal 10 x **pro Monat** Fleisch/ Fleischerzeugnisse an.	Wir bieten maximal 16 x **pro Monat** Fleisch/ Fleischerzeugnisse an.	Knochensuppen mit fleischloser Einlage werden hier nicht mitgezählt, eine Leberknödelsuppe oder eine Fleischstrudelsuppe allerdings schon.	☐	☐	☐	☐	
	Davon sind **maximal die Hälfte** der Speisen mit Fleischerzeugnissen.		z. B. Frankfurter, Augsburger, Bratwürstel, Leberkäse, Selchfleisch, Schinkenfleckerl, Tiroler Knödel, Nuggets, Leberknödel, Berner Würstel Übrigens: Wie Fleischerzeugnisse sollten auch industriell hergestellte Fleisch-Ersatzprodukte nur selten eingesetzt werden. Maximal 1 x pro Woche sollte es „Würstchen“ und Co. auf Pflanzenbasis geben. Bieten Sie stattdessen selbst zubereitete Fleischalternativen, wie Linsenbolognese, Falafel, Kichererbsen-Curry, gebratenen Tofu oder Getreidebratlinge, an.	☐	☐	☐	☐	
Sonstiges								
Frittiertes	Wir bieten maximal 1 x ein frittiertes Produkt an.		• z. B. Pommes frites, Wiener Schnitzel, gebackener Käse, Fischstäbchen, Backerbsen, Chicken Nuggets, gebackenes Gemüse, gebackene Mäuse • Kombinieren Sie jedenfalls Frittiertes nicht mit Frittiertem. Statt Wiener Schnitzel mit Pommes können Sie z. B. Wiener Schnitzel mit Erbsenreis anbieten. • Bieten Sie insbesondere in Kinderkrippen/Kindergärten noch seltener als 1 x in der Woche frittierte Produkte an – so wird das Erlernen eines gesunden Essverhaltens unterstützt.	☐	☐	☐	☐	

Steirische Mindeststandards für das ABENDESSEN

- Die hier definierten Anforderungen sind speziell für die Speisenplanung am Abend von Bedeutung.
- Sie zeigen, wie Mahlzeiten so gestaltet werden können, dass sie eine gesundheitsförderliche Wahl ermöglichen.
- Die allgemeinen Anforderungen bzw. die Rahmenbedingungen sowie die zielgruppenspezifischen Anforderungen ergänzen diese Mindeststandards.

Unterstützung / Werkzeugkoffer für Ihre gelingende Verpflegung:

- Sie finden zu jeder definierten Anforderung in diesem Dokument auch kurze Umsetzungstipps.
- Umfangreichere **Tipps und Informationen** finden Sie im Leitfaden oder auf www.gemeinsam-geniessen.at. Speziell kann auf eine umfangreiche Rezeptsammlung hingewiesen werden.
- Nutzen Sie die **Förderungsmöglichkeit**, die von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen angeboten wird. Im Rahmen einer geförderten Beratung können Sie an der Umsetzung der steirischen Mindeststandards arbeiten und **Optimierungspotentiale** erkennen! Link: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGf%C3%B6rderung

  Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung.

  Kontakt: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, gfst@gfstmk.at, www.gemeinsam-geniessen.at.

2.3 Mahlzeitenspezifische Checkliste: Abendessen

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:	

Das Abendessen soll die Mahlzeitenangebote über den Tag ergänzen und die Umsetzung der offiziellen Ernährungsempfehlungen ermöglichen.
Die steirischen Mindeststandards ermöglichen es bei Frühstück, Jause und Mittagessen variabel zu sein. Dies setzt sich beim Abendessen fort.
Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen – und das insbesondere bei Vollverpflegung – Ihren Speiseplan mit ausgebildeten Fachleuten (Ernährungswissenschafter*innen, Diätolog*innen) abzustimmen!

	Mindeststandard pro Menülinie		**Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?**				**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
	5-Tage-Woche	**7-Tage-Woche**		ja	nein	n. ü.	n. r.	
Menü-wieder-holung	Wir leben Vielfalt! Unsere Speisen wiederholen sich nicht innerhalb von 4 Wochen (bei Vollverpflegungseinrichtungen nicht innerhalb von 6 Wochen).		Grundsätzlich sollte sich keine Speise innerhalb dieser Zeiträume wiederholen. **Wunsch- oder Lieblingsgerichte** der Kund*innen bzw. **Standardalternativen (Speisen außerhalb üblicher Menülinien)** und Salate (beim Salatbuffet**)** sind davon aber ausgenommen. Bieten Sie kalte Speisen und warme Speisen am besten abwechselnd an, z. B. einmal einen bunten Salat mit Sonnenblumenbrot, einen Suppeneintopf, eine Brotjause oder Kürbislaibchen. Denken Sie bitte daran: Im Pflegeheimbereich müssen 3 Abendessen warm serviert werden! Das Abendessen sollte dabei zwischen 17:30 und 19:00 Uhr angesetzt werden.	☐	☐	☐	☐	
Vielfalt und Abwechs-lung	Wir bieten **maximal 1 x pro Woche** ein süßes Hauptgericht mit Obst-/Gemüseanteil an.		z. B. Buttermilchschmarrn mit Apfelkompott, Topfenpalatschinken mit heißen Himbeeren Standardalternativen (z. B. warme Milchspeisen im Pflegeheim) werden hier nicht gezählt.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten mindestens 2 x **pro Monat** ein Fischgericht an.		z. B. regionales Fischsulz, Fischaufstrich, geräucherte Forelle, Fischsuppe, Heringssalat Achten Sie bei Kleinkindern und Senior*innen auf Grätenfreiheit.	☐	☐	☐	☐	

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

	Mindeststandard pro Menülinie 5-Tage-Woche 7-Tage-Woche	Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt? ja	nein	n. ü.	n. r.	Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
Vielfalt und Abwechslung	Wir bieten an Tagen mit einem Fleisch-/Wurstangebot immer eine **attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit** an.	Möglich ist hier auch das Baukastenprinzip: Es gibt z. B. vegetarische Laibchen. Die Gäste können sich nach ihrem Gusto aber eine Joghurtsauce oder eine Joghurt-Schinken-Sauce dazu wählen.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **maximal bei der Hälfte** unseres Angebotes Speisen mit **Fleischerzeugnissen** an.	z. B. Frankfurter, Wurstsalat, Aufschnitt, Grammeln, Berner Würstel, saure Extrawurst, Schinkenrolle, Speck, Leberstreichwurst, Verhackert	☐	☐	☐	☐	
Getränke							
Getränke	Wir bieten **mindestens eine Portion** eines empfehlenswerten **Getränkes** an.	• Bieten Sie Wasser, Wasserkaraffen mit frischen Kräutern (oder z. B. mit Zitronenscheiben, Erdbeerstücken, Gurkenscheiben) an. • Tee ist im Pflegeheim eine gute Option.	☐	☐	☐	☐	
(Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel							
(Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel	Wir bieten täglich • (Pseudo-)Getreide/ Getreideprodukte *und/oder* • Brot/Gebäck *und/oder* • Erdäpfel an.	Sorgen Sie für Abwechslung! Prüfen Sie, was Sie zu den sonstigen Mahlzeiten angeboten haben und ergänzen Sie am Abend passende Komponenten. • z. B. Dinkel- oder Einkornreis, Parboiled Reis, Spätzle, Grieß-/Hirseknödel, Heidensterz, Nockerl, Polenta, Nudeln, Rollgerste, Buchweizen • z. B. Roggen(vollkorn)brot, Schwarzbrot, (Graham-)Semmerl bei guter Kaufähigkeit: Nussbrot, Sonnenblumenweckerl, Kürbiskernweckerl z. B. Petersilerdäpfel, Erdäpfelpüree, gedämpfte Erdäpfel, Ofenkartoffeln	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten mindestens 1 x in der Woche Vollkornprodukte an.	• z. B. (helle) Vollkornnudeln, Laibchen mit Hafer-, Hirseflocken oder geschrotetem Grünkern, Hirseauflauf (mit Goldhirse), Polentatommerl, Vollkorn-Spätzle • z. B. Brot und Gebäck in Vollkornqualität: Grahamweckerl, feines Dinkelvollkornbrot, Roggenvollkornbrot, Vollkornknäckebrot, Vollkorntoast, Vollkorn-Striezel	☐	☐	☐	☐	

Mindeststandard pro Menülinie 5-Tage-Woche	Mindeststandard pro Menülinie 7-Tage-Woche	Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt? ja	 nein	 n. ü.	 n. r.	Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
Gemüse/Hülsenfrüchte und Obst							
Gemüse und Obst	Wir bieten täglich mindestens eine Sorte Gemüse *und/oder* mindestens eine Sorte Obst an. Anmerkung: Gemüse und Obst sind so nährstoffreich, dass Sie bei keiner Mahlzeit als Option fehlen sollten. Ab und zu können traditionelle Gerichte im Pflegeheim – nach Rücksprache mit Diätolog*innen – aber ohne diese wertvollen Komponenten angeboten werden.	Achten Sie auf das regionale & saisonale Angebot! Angebot zum Trinken: • z. B. Smoothies mit Gemüse, 100 % regionaler Gemüsesaft (z. B. Karottensaft) • z. B. Smoothies mit Obst, 100 % regionaler Fruchtsaft (z. B. naturtrüber Apfelsaft), Fruchtmilch Kaltes Abendessen: • Garnierung auf dem Brot, z. B. Zwiebeln, Kohlrabi, Kresse, Sauergemüse • Gemüseaufstriche/Gemüsebrote, z. B. Linsenaufstrich, Hummus, Karotten-Nuss-Aufstrich, Radieschenbrot, … • Saisonale Gemüsesticks, z. B. Gurken-, Karotten-, Paprikasticks • Salat, z. B. gmiasiger Rindfleischsalat, Karottensalat, gekochter Selleriesalat, • aufgeschnittene Apfelspalten zur Käsejause, Obstsalat, Kompott/Mus, Fruchtjoghurt Warmes Abendessen: • Beilagengemüse, z. B. gegarte Karotten, Brokkoli, Kohlrabi • Beilagenobst z. B. Kaiserschmarrn/Milchreis mit Apfel-/Zimtmus, Palatschinken mit Fruchtaufstrichen • eigenständige Gemüsegerichte, z. B. dicke Gemüsesuppe mit einem Stück Brot, Gemüselasagne, gefüllte Paprika, Laibchen mit Gemüseanteil • Aufwertung klassischer Gerichte, z. B. Gemüse-Erdäpfel-Gulasch, Gemüse-Bratwürstel (Füllung besteht zur Hälfte aus Gemüse), Pesto-Toast	☐	☐	☐	☐	

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

Mindeststandard pro Menülinie 5-Tage-Woche	7-Tage-Woche	Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt? ja	nein	n. ü.	n. r.	Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
Wichtige Protein-Lieferanten							
	Wir bieten täglich • Milch/empfehlenswerte Milchprodukte *und/oder* • Ei *und/oder* • Hülsenfrüchte *und/oder* • Fleisch/Fleischerzeugnisse/ Fisch an.	Sorgen Sie für Abwechslung! Prüfen Sie, was Sie zu den sonstigen Mahlzeiten angeboten haben, und ergänzen Sie am Abend passende Proteinkomponenten. • z. B. Gemüsequiche, Käsebrotjause mit Knabber-Walnusskernen, (süßer) Topfenauflauf • z. B. Gemüse-Eierspeise, Ei-Aufstrich mit Gemüse, Eiernudeln/Eiernockerln mit Blattsalat • z. B. geräucherter Tofu. Bei guter Verträglichkeit: Käferbohnensalat oder Erbsen-/Linsensuppe, Gemüse-Frittata (mit Erbsen), Baked Beans, Gulaschsuppe mit weißen Bohnen • z. B. Altwiener Suppentopf, Nudelsalat mit Schinken, Spaghetti Bolognese, Gulasch. Bevorzugen Sie magere Fleischgerichte und -sorten. Denken Sie daran: Bei Fleisch und Fisch zählt Qualität vor Menge. Achten Sie auf österreichische Produkte und gute Tierhaltungsstandards!	☐	☐	☐	☐	

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

Steirische Mindeststandards für die VERPFLEGUNG VON KINDERN, SCHULKINDERN UND JUGENDLICHEN

- Die hier definierten Anforderungen sind speziell auf die von Ihnen verpflegte Personengruppe, das heißt für Kinder, Schulkinder und Jugendliche, zugeschnitten.
  Die Basis für die Gemeinschaftsverpflegung ist für alle gleich. Aber dann gibt es doch Anforderungen, die speziell auf die Einrichtung oder auf die Zielgruppe zugeschnitten werden müssen, um bestmöglich zu erreichen, dass Ihr gesundheitsförderliches Angebot auch angenommen wird und auch tatsächlich für die Altersgruppe gesundheitsförderlich ist. So unterscheiden sich die Anforderungen an einen Speiseplan für einen Kindergarten von dem in einem Senior*innenheim. Und auch ein gelingender Speiseplan für Jugendliche unterscheidet sich von einem Speiseplan für Kinder oder Erwachsene.

- Die allgemeinen Anforderungen bzw. die Rahmenbedingungen sowie die mahlzeitenspezifischen Anforderungen ergänzen die folgenden Mindeststandards.

Unterstützung / Werkzeugkoffer für Ihre gelingende Verpflegung:

- Sie finden zu jeder definierten Anforderung in diesem Dokument auch kurze Umsetzungstipps.

- Umfangreichere **Tipps und Informationen** finden Sie im Leitfaden oder auf www.gemeinsam-geniessen.at.

- Darüber hinaus gibt es für Kinderkrippen/Kindergärten, eine spezielle Ideensammlung auf der Website https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/ideensammlung-kindergarten/.

- Auch für Schulen gibt es eine Ideensammlung. https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/ideensammlung-schulen/

- Nutzen Sie die Förderungsmöglichkeit, die von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen angeboten wird. Im Rahmen einer geförderten Beratung können Sie an der Umsetzung der steirischen Mindeststandards arbeiten und **Optimierungspotentiale** erkennen!
  Link: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGf%C3%B6rderung

  Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung.

  Kontakt: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, gfst@gfstmk.at, www.gemeinsam-geniessen.at.

3.1 Zielgruppenspezifische Checkliste: Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern, Schulkindern und Jugendlichen

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?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
a. allgemeines Getränkeangebot							
Getränke	Kinder und Jugendliche haben immer die Möglichkeit Wasser zu trinken.	• In der Kinderkrippe oder im Kindergarten kann z. B. eine Trinkecke zur Verfügung gestellt werden, in der mit Wasser gefüllte Gläser und Krüge bereitstehen. • Ein Trinkbrunnen wäre im schulischen Bereich eine gute Idee. Weiters sollten Sie als Direktor*in oder als Lehrer*in klare Grenzen setzen. Das Trinken von Wasser im Unterricht aus Flaschen sollte erlaubt sein, das Trinken von Limonaden und Säften nicht.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten Kindern unter 6 Jahren keine mit Zucker und/oder Süßungsmitteln gesüßten Getränke an.	• Bieten Sie in der Kinderkrippe und im Kindergarten keinen verdünnten Sirup, keine Limonaden oder Fruchtnektare an. • Auch im Schulbereich sollten Sie mit diesen Produkten zurückhaltend sein.	☐	☐	☐	☐	
	Wir geben **keine koffeinhaltigen Getränke** an Kinder unter 10 Jahren ab.	Zu vermeiden sind z. B. • Eisteeprodukte auf Schwarztee- und Grünteebasis sowie • koffeinhaltige Cola-Getränke.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **keine Energydrinks** an.	Denken Sie hier bitte auch an Ihre Automaten! Auch hier sollten sich keine Energydrinks finden.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **keine alkoholhaltigen Getränke** an.	• Alkoholische Getränke wie Bier, Wein oder Alkopops werden nicht ausgegeben. • Achten Sie z. B. auch auf ein alkoholfreies Kindergartenfest/Schulfest. Alkoholfreie Cocktailrezepte finden Sie bei Bedarf bei der Initiative „Weniger Alkohol – mehr vom Leben“ unter: www.mehr-vom-leben.jetzt/mocktails/.	☐	☐	☐	☐	

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

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. Ess-Atmosphäre							
Essen mit Vorbild-wirkung	Unsere **Pädagog*innen bzw. Betreuer*innen** sind sich ihrer **Vorbildfunktion** bewusst und nehmen diese bestmöglich wahr.	• Pädagog*innen und Betreuer*innen sollen motiviert werden, an **ernährungsspezifischen Fortbildungen** teilzunehmen. • Bei gemeinsamen Mahlzeiten sollte pro Tisch zumindest in der Kinderkrippe/im Kindergarten eine erwachsene Person mit den Kindern zusammen essen (und im besten Fall einen pädagogischen Happen mitessen).	☐	☐	☐	☐	
Rituale, Tischregeln und Tischkultur	Wir führen **Rituale** rund um die Jause und das Mittagessen durch.	• Beginnen Sie die Mahlzeit z. B. mit einem Gong, mit einem Schlag gegen eine Klangschale, einem Spruch oder einem Lied. Weitere Beispiele: im Folder „Gemeinsam essen … so geht´s“ von der aks gesundheit.	☐	☐	☐	☐	
	Wir leben eine **gute Tischkultur.**	• Decken Sie – nach Möglichkeit – mit den Kindern/Jugendlichen **gemeinsam** den Tisch und verwenden Sie Servietten, Tischschmuck, Porzellan und Glas. • Fördern Sie auch gute Tischgespräche und zeigen Sie den richtigen **Umgang mit Besteck**. Auch bei den Kleinsten ist das wichtig. Aber lassen Sie sie auch an den Speisen riechen und machen Sie auf die Unterschiede in Geruch, Geschmack und Aussehen aufmerksam. Ermöglichen Sie insbesondere den Kleinsten, ihre eigenen Speisen auch anzufassen. • Kinder sollen zum Kosten ermuntert, aber **niemals zum Essen/zum Kosten gezwungen** werden.	☐	☐	☐	☐	
	Wir begleiten die Reaktionen auf Essen und Trinken immer sachlich.	Werden Speisen abgelehnt oder kritisiert, dann stellen Sie eine **neutrale Frage**, wie z. B.: „Ist dir das zu sauer?“„Denken Sie hier auch an Ihre Vorbildwirkung bzw. vermeiden Sie es, Ihre eigenen Abneigungen/Vorlieben auf Kinder zu übertragen.	☐	☐	☐	☐	
	Wir unterstützen die **selbstbestimmte Wahl** des Essens/der Essensmenge.	Kinder/Jugendliche sollten sich möglichst selbst nehmen dürfen bzw. ihre Portionen selbst wählen. Möglichkeiten dazu sind z. B. • Buffets (Jausenbuffet, Salatbuffet, …) oder • Tischgemeinschaften mit Schüsseln in der Mitte. Fördern Sie aber gleichzeitig auch die Sozialkompetenz und vermeiden Sie so, dass	☐	☐	☐	☐	

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.	
		übermäßig große Lebensmittelmengen im Abfall landen. Wenn es nicht möglich ist, dass sich Kinder selbst nehmen, achten Sie darauf, dass die Speisen ansprechend angerichtet sind.					
c. Übergeordnete Qualitätssicherung							
Qualitäts-sicherung auf ganzer Linie	Wir haben ein Verpflegungskonzept.	• Haben Sie bis jetzt kein Verpflegungskonzept, dann definieren Sie am besten zuerst ein Verpflegungsleitbild. Darauf aufbauend erarbeiten Sie dann Ihr Verpflegungskonzept. • Ein Verpflegungskonzept definiert genaue Rahmenbedingungen für die Verpflegung. Es stellt dar, WER, WANN, WO, WIE und WOMIT zu verpflegen ist. Alle Akteure (Caterer, Pädagog*innen, Betreuer*innen, Erhalter, …) sollen bei der Erstellung beteiligt werden, Verantwortlichkeiten werden definiert. • Wie ein Verpflegungsleitbild/-konzept umgesetzt werden kann, finden Sie in der „Ideensammlung Kindergarten/Kinderkrippe“ auf der Website www.gemeinsam-geniessen.at.	☐	☐	☐	☐	
	Eine **verpflegungsverantwortliche Person** ist definiert.	Für diese Rolle eignet sich Personal des Erhalters, des Kindergartens/der Kinderkrippe oder eine qualifizierte externe Person. Tätigkeitsbereich: Schnittstelle zwischen den verschiedenen Akteur*innen inkl. Einberufung von regelmäßigen Treffen (runde Tische) zum Thema Verpflegung, Reflexion der Verpflegungsqualität, …	☐	☐	☐	☐	
d. Geschmacksprägung							
Alkohol	Wir geben keine Speisen aus, in denen **Alkohol oder Alkoholaromen** enthalten sind.	Rum oder Eierlikör in Mehlspeisen oder Wein zum Ablöschen sollte beispielsweise nicht verwendet werden. Dass Alkohol beim Kochen vollkommen verdampft, ist übrigens ein Mythos.	☐	☐	☐	☐	
Natürlicher Geschmack	Wir **vermeiden** es möglichst, Kindern bis 14 Jahren Lebensmittel mit künstlichen Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen oder Süßstoffen anzubieten.	Achten Sie bei **verarbeiteten Lebensmitteln** auf diese Zusatzstoffe. Enthalten sein können sie z. B. in Fruchtjoghurt, Knabberartikeln, Wurst oder Fertigsaucen. Lesen Sie deshalb immer die Zutatenliste! Wählen Sie vermehrt Bioprodukte!	☐	☐	☐	☐	

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

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.	
Zusätzlich für Kinder bis 5 Jahre							
Kritische Lebens-mittel	Hygienisch problematische Lebensmittel werden vor Abgabe ausreichend erhitzt. *Info: Was heißt ausreichend erhitzt? Fleisch, Fisch und Geflügel werden bei einer Kerntemperatur von 70 °C für mind. 2 Minuten erhitzt, Eier über 10 Minuten lang bei 70-80 °C.*	• Das betrifft z. B. rohe Eier, rohen Fisch, rohes Fleisch, Sprossen, Tiefkühlgemüse, Tiefkühlbeeren. • Meiden Sie z. B. weiche Eier, Spiegeleier, Räucherforelle, Räucherlachs, Salami, Kantwurst oder Selchfleisch. Weitere hilfreiche Informationen: Merkblatt „Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen"	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten Kleinkindern unter dem dritten Lebensjahr **kleine Lebensmittel** wie Nüsse, Samen, Körner, Backerbsen, Beeren, Bonbons oder Kaugummi **nicht oder nur in verarbeiteter Form** an.	Nüsse, Samen und Beeren sind wertvolle Lebensmittel. • Bieten Sie diese in geriebener Form bzw. zerkleinert an (z. B. Weintrauben aufschneiden, Brot nur aus fein vermahlenem Schrot). • Geschroteter Leinsamen sollte allerdings nicht angeboten werden (Gefahr einer Vergiftung durch cyanogene Glykoside).	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **keinen Fisch** mit Gräten an, bzw. **entfernen diese sorgfältig** aufgrund der Erstickungsgefahr.	Angeboten werden könnte entgräteter/geschröpfter heimischer Fisch. Thunfisch, Schwertfisch, Butterfisch, Heilbutt oder Seehecht kann mit Schwermetallen belastet sein uns sollte auch entgrätet Kleinkindern nicht angeboten werden.	☐	☐	☐	☐	
	Wir verwenden **fettarme** Milch und Milchprodukte erst für Kinder ab dem dritten Lebensjahr.		☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **keine fett- und/oder salzreichen** Knabbereien an, z. B. Chips, Erdnussflocken und Co.	Achten Sie auch bei der Zubereitung der Lebensmittel bzw. der Speisen für Kleinkinder darauf, dass **Salz nur sehr sparsam** zugegeben wird bzw. **verzichten** Sie am besten auf **starkes Würzen!**	☐	☐	☐	☐	
	Wir vermeiden geschwefelte Trockenfrüchte bestmöglich.	Manche Kinder reagieren sensibel auf Schwefel. Es steht auf der Verpackung, ob ein Produkt geschwefelt ist.	☐	☐	☐	☐	
Vielfalt	Wir bieten eine bunte Vielfalt an Gemüsesorten an. Bei Gemüse, das anfänglich blähend sein kann, erweitern wir das Angebot in der Kinderkrippe aber nur schrittweise.	• Hülsenfrüchte, Kohl und Zwiebeln anfangs nicht gemeinsam in einem Gericht verarbeiten. • Bei Hülsenfrüchten mit roten Linsen beginnen, diese sind weniger blähend.	☐	☐	☐	☐	

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

Steirische Mindeststandards für die VERPFLEGUNG VON BERUFSTÄTIGEN

- Die hier definierten Anforderungen sind speziell auf die von Ihnen verpflegte Personengruppe zugeschnitten.

- Die Basis für die Gemeinschaftsverpflegung ist für alle gleich, aber dann gibt es doch Anforderungen, die speziell auf die Einrichtung oder auf die Zielgruppe zugeschnitten werden müssen, um bestmöglich zu erreichen, dass Ihr gesundheitsförderliches Angebot auch angenommen wird und auch tatsächlich für die Altersgruppe gesundheitsförderlich ist. So unterscheiden sich natürlich die Anforderungen an einen Speiseplan für Erwerbstätige (mit teilweiser Schichtarbeit, Büroverpflegung) von dem in einem Senior*innenheim.

- Die allgemeinen Anforderungen bzw. die Rahmenbedingungen sowie die mahlzeitenspezifischen Anforderungen (Frühstück, Jause, Mittagessen) sind darüber hinaus bestmöglich zu berücksichtigen bzw. ergänzen die folgenden Mindeststandards.

Unterstützung / Werkzeugkoffer für Ihre gelingende Verpflegung:

- Sie finden zu jeder definierten Anforderung in diesem Dokument auch kurze Umsetzungstipps.

- Umfangreichere **Tipps und Informationen** finden Sie im Leitfaden oder auf www.gemeinsam-geniessen.at.

- Darüber hinaus gibt es für Betriebskantinen bzw. Betriebe mit Mitarbeiter*innenverpflegung (inkl. Automaten) eine **spezielle Ideensammlung auf der Website.**
  Siehe: https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/ideensammlung-betrieb/

- **Nutzen Sie die Förderungsmöglichkeit,** die von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen angeboten wird. Im Rahmen einer geförderten Beratung können Sie an der Umsetzung der steirischen Mindeststandards arbeiten und **Optimierungspotentiale** erkennen!
  Link: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGf%C3%B6rderung

  Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung.

  Kontakt: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, gfst@gfstmk.at, www.gemeinsam-geniessen.at.

3.2 Zielgruppenspezifische Checkliste: Besonderheiten bei der Verpflegung von Berufstätigen

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.	
Mehr Vielfalt, Gesundheit und Nach-haltigkeit	Wir bieten jeden Tag ein ovo-lacto-vegetarisches Hauptgericht an und versuchen auch vermehrt vegane Gerichte anzubieten.	Viele Betriebskantinen (auch mit einem hohen Anteil männlicher Kunden!) haben jetzt schon ein sehr erfolgreiches vegetarisches Angebot. Gehört Ihre Betriebskantine noch nicht dazu, dann nutzen Sie folgende Tipps für Ihr erfolgreiches vegetarisches Angebot: • Benennen Sie vegetarische/vegane Speisen besonders genussvoll, z.B. mit Käse überbacken, geröstet, cremig, knackig, herzhaft, … • Machen Sie keine separate vegetarische/vegane Menülinie! Bieten Sie diese Speisen innerhalb von Misch-Menülinien an. Kennzeichnen Sie Ihre vegetarischen/veganen Produkte nur durch Symbole. Das macht sie erfolgreicher. Nachlesen kann man dies in Studien oder in der Broschüre: „So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg“. Best-Practice-Betriebskantinen können Sie auch der Website unter www.gemeinsam-geniessen.at. entnehmen (Ideensammlung Betriebe).	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten industriell hergestellte Fleischersatzprodukte nur 1 x pro Woche pro Menülinie an.	Wie Wurst- und Fleischerzeugnisse sollten auch Fleischersatzprodukte nicht zu oft angeboten werden. Zu diesen Produkten zählen hochverarbeitete küchenfertige Produkte wie Soja-Würstchen sowie Schnitzel, Geschnetzeltes, Faschiertes, Bällchen, Filetstreifen oder Bratlinge aus Soja. Tofu oder geräucherter Tofu zählen nicht dazu!	☐	☐	☐	☐	

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

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.	
Alkohol, Alkohol-aromen	Wir geben keine Alkoholika (Bier, Wein etc.) aus.	• Alkohol sollte aufgrund der damit verbundenen Unfallgefahr nicht angeboten werden. Dazu kommt: In der Steiermark ist Alkoholabhängigkeit ein großes Problem. Mehr dazu: https://gesundheitsbericht-steiermark.at/Alkoholbericht/. • Sie wollen sich im Betrieb aktiv mit dem Thema Alkohol auseinandersetzen? Nutzen Sie die kostenfreien Unterstützungsangebote der Kampagne. „Weniger Alkohol - Mehr vom Leben“. • Bitte denken Sie daran: Sollten Sie mit Alkohol kochen, ist das zu kennzeichnen.	☐	☐	☐	☐	
Weniger vermeid-bare Lebens-mittelabfälle	Wir erleichtern unseren Gästen nach Möglichkeit die Auswahl durch Fotos von Mustertellern.	Ersetzen Sie die üblichen Musterteller vor der Kantine durch Musterfotos. Die Fotos können Sie auch der Rezeptur beilegen.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten Mitnahmeboxen für zuhause aktiv an.	• Versuchen Sie Einweggeschirr zu vermeiden und bieten Sie wiederverwendbare Boxen an bzw. regen Sie Gäste dazu an, eigene wiederverwendbare Boxen mitzunehmen. Ist das nicht möglich, dann wählen Sie Mitnahmeboxen aus nachhaltigen Rohstoffen. • Mögliche Produkte finden Sie hier: https://stmk.infothek.greenevents.at/?&sop=210	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten möglichst auch eine frische Zubereitung durch Front-Cooking an.	• Die frische Zubereitung überzeugt gesundheitsbewusste Gäste und zeigt Ihren Qualitätsanspruch! • Versuchen Sie sich zum Beispiel an Wok-Gerichten oder Bowls mit regionalen Zutaten.	☐	☐	☐	☐	
Qualitäts-sicherung auf ganzer Linie	Wir bieten eine gesundheitsförderliche Besprechungsverpflegung bzw. ggf. Seminarverpflegung an.	• Bei keiner Besprechung darf ein Glas Leitungs-wasser am Tisch fehlen. Darüber hinaus braucht es – ab einer gewissen Besprechungszeit – Gemüse, Obst und Nüsse. Gerne werden auch Brötchen ab einer gewissen Besprechungszeit bestellt. Achten Sie auch hier auf eine sehr gute Qualität (z. B. ein hoher Anteil an vegetarischen Broten, Vollkornbrot-Anteil, …) • Sollten Sie auch Tagungen und Seminare durchführen, ist hier ebenfalls auf eine gesundheitsförderliche Verpflegung bzw. auf eine gesundheitsförderliche Wahlmöglichkeit zu	☐	☐	☐	☐	

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.	
		achten. • Genaue Empfehlungen finden Sie in der GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN-Broschüre zum Thema Besprechungsverpflegung.					
	Wir nehmen auf die Verpflegung von Schichtarbeiter*innen bzw. bei Nachdiensten besondere Rücksicht.	Stellen Sie z. B. • eine Mikrowelle im Personalraum zum Aufwärmen mitgebrachter Speisen zur Verfügung oder • gesundheitsförderliche Speisen und Getränke in Kühlschränken und Automaten (Anforderungen siehe Checkliste Automatenverpflegung).	☐	☐	☐	☐	
	Wir haben ein **Verpflegungskonzept.**	• Haben Sie bis jetzt kein Verpflegungskonzept, dann definieren Sie am besten zuerst ein Verpflegungsleitbild. Darauf aufbauend erarbeiten Sie dann Ihr Verpflegungskonzept. • Ein Verpflegungskonzept definiert genaue Rahmenbedingungen für die Verpflegung. Es stellt dar, WER, WANN, WO, WIE und WOMIT zu verpflegen ist. Alle Akteure (Verantwortliche für die betriebliche Gesundheitsförderung, Caterer, Serviceteam, Beratungspersonal, Vertretung GF …) sollen bei der Erstellung beteiligt werden. • Wie ein Verpflegungsleitbild/-konzept umgesetzt werden kann, finden Sie in der „Ideensammlung Betriebe“ auf der Website www.gemeinsam-geniessen.at.	☐	☐	☐	☐	
	Eine **verpflegungsverantwortliche Person** ist definiert.	Diese Person ist beispielsweise für die Umsetzung des Verpflegungskonzeptes verantwortlich und kann zum Beispiel aus dem Bereich des Gesundheitsförderungs-Teams kommen.	☐	☐	☐	☐	

Steirische Mindeststandards für die SENIOR*INNENVERPFLEGUNG

- Die hier definierten Anforderungen sind speziell auf die von Ihnen verpflegte Personengruppe, das heißt auf die Verpflegung von Senior*innen, zugeschnitten.

  Die Basis für die Gemeinschaftsverpflegung ist für alle gleich, aber dann gibt es doch Anforderungen, die speziell auf die Einrichtung oder auf die Zielgruppe zugeschnitten werden müssen, um bestmöglich zu erreichen, dass Ihr gesundheitsförderliches Angebot auch angenommen wird und auch tatsächlich für die Altersgruppe gesundheitsförderlich ist. So unterscheiden sich natürlich die Anforderungen an einen Speiseplan im Kindergarten von dem in einem Senior*innenheim.

- Die allgemeinen Anforderungen (= Rahmenbedingungen) sowie die mahlzeitenspezifischen Anforderungen (Frühstück, Jause, Mittagessen, Abendessen) sind darüber hinaus bestmöglich zu berücksichtigen bzw. ergänzen die folgenden Mindeststandards.

Unterstützung / Werkzeugkoffer für Ihre gelingende Verpflegung:

- Sie finden zu jeder definierten Anforderung in diesem Dokument auch kurze Umsetzungstipps.

- Umfangreichere **Tipps und Informationen** finden Sie im Leitfaden oder auf www.gemeinsam-geniessen.at.

- Darüber hinaus gibt es für Einrichtungen, die Senior*innen betreuen, eine **spezielle Ideensammlung auf der Website.**
  Siehe: https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/ideensammlung-pflegeheime/.

- **Nutzen Sie die Förderungsmöglichkeit**, die von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen angeboten wird. Im Rahmen einer geförderten Beratung können Sie an der Umsetzung der steirischen Mindeststandards arbeiten und **Optimierungspotentiale** erkennen!
  Link: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGf%C3%B6rderung

  Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung.

  Kontakt: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, gfst@gfstmk.at, www.gemeinsam-geniessen.at.

3.3 Zielgruppenspezifische Checkliste: Besonderheiten bei der Verpflegung von Seniorinnen und Senioren

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?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
Getränke	Wir bieten Getränke **aktiv** an.	Getränke sollten grundsätzlich immer gut sichtbar platziert werden. Achten Sie insbesondere in den Sommermonaten auf die Trinkmenge und bieten Sie immer wieder Getränke an bzw. erinnern Sie an das Trinken.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten bei den Getränken immer **Wahlmöglichkeiten.**	z. B. ▪ Wasser, Wasserkaraffen mit frischen Kräutern (oder mit Zitronenscheiben, Gurkenscheiben, …) ▪ hochwertige regionale Säfte (Apfelsaft, Traubensaft oder Apfel-Karotte-Rote Rübe-Saft) ▪ Tee Auch regionaler Dicksaft wie Holundersaft ist okay. Er sollte aber nicht die einzige Wahlmöglichkeit sein.	☐	☐	☐	☐	
Mahlzeiten Wahlmöglichkeit und Selbst-bestimmung	Wir bieten täglich **5–6 Mahlzeiten** aktiv an.	Frühstück, Vormittagsjause, Mittagessen, Nachmittags-kaffee, Abendessen, nach Wunsch/Bedarf: Spätmahlzeit (z. B. proteinreiches Betthupferl aus Skyr und Topfen).	☐	☐	☐	☐	
	Wir stellen Zwischenmahlzeiten **wie Obst und Milchprodukte** jederzeit zur Verfügung.	Achten Sie auch auf energie- und eiweißreiche Zwischenmahlzeiten, um einer Mangelernährung vorzubeugen, beispielweise Topfencremen, Puddings, Milch-Mix-Getränke, Käsewürfel.	☐	☐	☐	☐	
	Es gibt täglich **mindestens 2 Mittagsmenüs** zur Auswahl.	Die Wahlmöglichkeit sollte immer gegeben sein. Attraktive vegetarische Hitgerichte finden Sie hier: „So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg“.	☐	☐	☐	☐	
	Auch abends bzw. bei den sonstigen Mahlzeiten werden **Alternativen angeboten**.	Dies können Sie abends zum Beispiel durch folgende – einfache, aber zusätzliche – Standardalternativen ermöglichen: Gemüsecremesuppe, Milchspeise oder Sterz, z. B. aus Polenta.	☐	☐	☐	☐	
	Es gibt mindestens **3 x pro Woche** ein **warmes Abendessen.**	Nutzen Sie die Vielfalt an warmen Mahlzeiten. Altwiener Suppeneintopf, Apfelnockerl, Eiernockerl mit frischem Schnittlauch, Genadiermarsch, Polentatommerl, Gulaschsuppe mit weißen Bohnen sind Ideen dazu.	☐	☐	☐	☐	

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

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.	
Vorbeugung Mangel-ernährung	**Gemeinsame Mahlzeiten** werden zelebriert und abwechslungsreich gestaltet.	Besondere Aktionen („Italienischer Abend“, „Galamenü“, „Steirische Grüße aus der Küche“, „Candle-Light-Dinner“, regelmäßiges Schaukochen auf den Stationen…) unterbrechen den oft eintönigen Alltag.	☐	☐	☐	☐	
	Unser Speiseplan wird regelmäßig von Ernährungsfachpersonen (Diätologin/Diätologen, …) überprüft bzw. an die aktuellen Erfordernisse in der Einrichtung angepasst.	▪ Zumindest einmal jährlich sollte eine kritische Überprüfung des gesamten Speiseplans vorgenommen werden und das Angebot mit den Erfordernissen abgeglichen werden. (Entspricht der Speiseplan den Ernährungsempfehlungen und den aktuellen Bedürfnissen der Bewohner*innen?) ▪ Denken Sie hier z. B. an die Normalkost/leichte Vollkost, aber auch an Fingerfood oder pürierte Kost bzw. an laktosefreie Gerichte.	☐	☐	☐	☐	
	Wir berücksichtigen die **Essbiografien** der Bewohner*innen.	Erheben Sie bei Einzug die persönliche Essbiographie und aktualisieren Sie diese auch regelmäßig. Vorlagen für Ess-Biografien finden Sie online unter: https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/ideensammlung-pflegeheime/#essbiografie	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten bei Bedarf eine **angemessene Hilfestellung** beim Essen und Trinken oder Hilfsmittel an.	Nutzen Sie diskrete Unterstützungsmöglichkeiten, die die Selbstständigkeit weitgehend erhalten. Beispiele: Besteck mit aufsteckbaren Griffen, Nasenausschnittbecher, kontrastreiches Geschirr, …	☐	☐	☐	☐	
	Wir führen bei Senor*innen **regelmäßig Mangelernährungsscreenings** einschließlich des Körpergewichts durch, **beginnend mit der Aufnahme in das Pflegeheim**.	Die Durchführung eines Mangelernährungsscreenings wird **zumindest vierteljährlich empfohlen**. Als Screening-Instrument kann das *Mini Nutritional Assessment* in der Kurzform (MNA-SF®) empfohlen werden. Das Gewicht sollte öfters kontrolliert werden – mindestens alle 4 Wochen.	☐	☐	☐	☐	
	Wir ermitteln innerhalb der ersten zwei Wochen nach Aufnahme den **Energie- und Nährstoffbedarf** und passen **Portionsgrößen** gemeinsam mit den Bewohner*innen an.	Achtung: Portionsgrößen dürfen bei Personen mit Übergewicht nicht standardmäßig reduziert werden. Wenn Übergewicht oder Adipositas festgestellt wird, ist eine Gewichtsreduktion nur in Ausnahmesituationen angezeigt und wird interdisziplinär und in Absprache mit der Bewohnerin bzw. dem Bewohner beschlossen.	☐	☐	☐	☐	
	Wir sind **achtsam,** wenn wiederholt größere Mengen an **Essen retour** kommen.	Reagieren Sie insbesondere, wenn mehr als die Hälfte der angebotenen Speisen nicht verzehrt werden, bzw. führen Sie 2–3 Tage zusätzlich ein **Tellerprotokoll.** Dazu wird bei jeder Mahlzeit der verzehrte Anteil, aufgeteilt in Viertelportionen, dokumentiert.	☐	☐	☐	☐	

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

Mindeststandard		**Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps**	**Anforderung erfüllt?** ja	nein	n. ü.	n. r.	**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
Übergreifende Qualitäts-sicherung	Wir haben ein **Verpflegungskonzept.**	• Haben Sie bis jetzt kein Verpflegungskonzept, dann definieren Sie am besten zuerst ein Verpflegungsleitbild. Darauf aufbauend erarbeiten Sie dann Ihr Verpflegungskonzept. • Ein Verpflegungskonzept definiert genaue Rahmenbedingungen für die Verpflegung, z. B. wie Mittagessen oder Abendessen beschaffen sind. Es definiert auch WER, WANN und WOFÜR zuständig ist. Wie ein Verpflegungsleitbild/-konzept umgesetzt werden kann, finden Sie in der „Ideensammlung für Pflegeheime“ auf der Website www.gemeinsam-geniessen.at.	☐	☐	☐	☐	
	Eine **verpflegungsverantwortliche Person** ist definiert.	Diese Person übernimmt die Leitung des Ernährungsteams bzw. definiert genaue Aufgaben und Ressourcen. Sie überwacht auch die Umsetzung des Verpflegungskonzeptes und ist Ansprechperson zum Thema Mangelernährung. Entsprechende Schulungen müssen vorliegen.	☐	☐	☐	☐	
	Wir haben ein **interdisziplinäres Ernährungsteam** zur Verfügung. Dieses besteht **zumindest** aus folgenden Berufsgruppen: • Diätologin/Diätologe • diätologisch geschulte/r Koch/Köchin • Logopädin/Logopäde • Ärztin/Arzt	Ist ein permanentes Ernährungsteam nicht möglich, dann organisieren Sie Personen aus den Berufsgruppen, die anlassbezogen von der verpflegungsverantwortlichen Person kontaktiert werden können. **Wann ist ein Ernährungsteam hinzuzuziehen?** Zum Beispiel bei • Mangelernährung/Mangelernährungsrisiko, • ungewolltem Gewichtsverlust, • Versorgung von Personen mit z. B. Dekubitus, oder PEG-Sonde, • Unverträglichkeiten, • Kau- und Schluckbeschwerden. Definieren Sie Weiteres im Verpflegungskonzept.	☐	☐	☐	☐	

Steirische Mindeststandards für AUTOMATEN

- Die folgenden Checklisten geben einen Überblick über die nötigen Mindestanforderungen für den Automatenbetrieb in der Gemeinschaftsverpflegung.
- Die allgemeinen Anforderungen (= Rahmenbedingungen) sowie die zielgruppenspezifischen Checklisten für die Besonderheiten sind darüber hinaus bestmöglich zu berücksichtigen. So ist es natürlich auch bei der Automatenbefüllung wichtig, dass diese möglichst regional ist und Bioprodukte berücksichtigt werden.

Unterstützung / Werkzeugkoffer für Ihre gelingende Verpflegung:

- Sie finden zu jeder definierten Anforderung in diesem Dokument auch kurze Umsetzungstipps.
- Umfangreichere **Tipps und Informationen** finden Sie im Leitfaden oder auf www.gemeinsam-geniessen.at.
- Nutzen Sie die Förderungsmöglichkeit, die von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen angeboten wird. Im Rahmen einer geförderten Beratung können Sie an der Umsetzung der steirischen Mindeststandards arbeiten und **Optimierungspotentiale** erkennen! Link: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGf%C3%B6rderung

Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung.

Kontakt: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, gfst@gfstmk.at, www.gemeinsam-geniessen.at.

4.1 Checkliste für eine besondere Art der GV: Automaten

Checkliste: Heißgetränkeautomat

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:	

Produktgruppe	**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.	
Getränke	Auf unseren Warm-/Heißgetränkeautomaten ist – klar ersichtlich – eine **„ohne Zucker“-**Taste vorhanden	Fragen Sie bei Ihrem Automatenaufsteller nach dieser Möglichkeit! Besser wäre es, wenn die Grundeinstellung des Automaten so gewählt ist, dass kein/wenig Zucker zugegeben wird.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **mindestens ein Produkt** aus zertifiziertem **fairem Handel** an.	z. B. Kaffee mit Fairtrade-Gütesiegel, Kakao mit Fairtrade-Gütesiegel. Wenn Produkte aus fairem Handel noch kein Thema waren: Informieren Sie Ihre Kund*innen vorab über die geplante Umstellung und sorgen Sie für Akzeptanz! Vom Österreichischen Gewerkschaftsbund gibt es dazu eine Unterstützungsbroschüre: Leitfaden für die Umstellung auf fair gehandelten Kaffee in Büros, Kantinen und Gastronomie.	☐	☐	☐	☐	
	Wir achten darauf, dass Getränke mit Koffein (oder Teein) Kindern unter 10 Jahren nicht zugänglich sind.	Geben Sie z. B. in Schulen Münzen nur an ältere Schüler*innen aus oder stellen Sie den Kaffeeautomaten – falls es sich um z. B. um eine Volksschule/Neue Mittelschule handelt – vor dem Konferenzzimmer auf.	☐	☐	☐	☐	

Checkliste: Kaltgetränkeautomat

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:	

Produktgruppe	Mindeststandard	Beispiele für die praktische Umsetzung/ Umsetzungstipps (Tipps finden Sie zu jedem Thema im Leitfaden bzw. unter www.gemeinsam-geniessen.at!)	Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
			ja	nein	n. ü.	n. r.	
Getränke	**80 %** der für die Getränke vorgesehenen Verkaufsfläche werden mit **empfehlenswerten Durstlöschern** (Mineralwasser, stark verdünnte Fruchtsäfte) bzw. Produkten **mit moderatem Zuckergehalt** (maximal 6,7 g Zucker/100 ml) – ohne Süßstoffe – befüllt.	Bei reinen Getränkeautomaten sollen so z. B. 8 von 10 Tasten mit diesen Getränken belegt sein. Nutzen Sie für die Auswahl Ihres Angebotes die Getränkeliste, die von SIPCAN angeboten wird. Sie finden diese Liste auch unter den Informationen, die für Schulbuffetbetreiber*innen auf www.gemeinsam-geniessen.at zur Verfügung stehen. Denken Sie daran, dass es Getränke auch in Bioqualität gibt, die sehr gut angenommen werden.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten immer **Quell-, Tafel- oder Mineralwasser** ohne Geschmack an, d. h. **mindestens eine Taste** des Automaten ist mit Wasser belegt.	Bieten Sie nicht nur prickelndes Mineralwasser an, sondern auch z. B. stilles oder mildes. Nutzen Sie die **besten Positionen für Ihr Wasserangebot** (z. B. die erste Reihe bei üblichen Getränkeautomaten).	☐	☐	☐	☐	
	Wir achten darauf, dass Getränke mit Koffein (oder Teein) **Kindern unter 10 Jahren** nicht zugänglich sind.	Zu vermeiden sind bei dieser Altersgruppe z. B. Eisteeprodukte auf Schwarztee- und Grünteebasis sowie koffeinhaltige Cola-Getränke.	☐	☐	☐	☐	
	Energydrinks sind für Kinder und Jugendliche **nicht zugänglich.**		☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **keine alkoholischen** Getränke 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

Checkliste: Kombinierter Automat

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:	

Produktgruppe	Mindeststandard	Beispiele für die praktische Umsetzung/ Umsetzungstipps (Tipps finden Sie zu jedem Thema im Leitfaden bzw. unter www.gemeinsam-geniessen.at!)	Anforderung erfüllt? ja	nein	n. ü.	n. r.	Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
Empfehlenswerte Produkte Mit folgenden Produkten soll – soweit die technischen Möglichkeiten durch den Automaten gegeben sind – die Befüllung erfolgen:							
Getränke kalt	Falls Getränke angeboten werden, gelten die gleichen Anforderungen und Beispiele wie beim Kaltgetränkeautomaten.		☐	☐	☐	☐	
Obst	Wir bieten **immer** auch Obst/Obstprodukte an.	Bieten Sie z. B. Äpfel, (haltbaren) Obstsalat oder (haltbare) Smoothies (ohne Zuckerzusatz) an.	☐	☐	☐	☐	
Milchprodukte und Milchmisch-erzeugnisse	Wir bieten **mindestens 3 empfehlenswerte Milchprodukte** (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch) oder Produkte **mit moderatem Zucker- und Fettgehalt** ohne Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe an. *(Gesamtzuckergehalt maximal 11,5 g/100 ml/mg, Gesamtzuckergehalt maximal 30 g/Gebinde, Fettgehalt maximal 4,2 g/100 ml/g)*	Wählen Sie bewusst die zuckerärmeren Produkte (ohne Süßstoffe / Zuckeraustauschstoffe)! Wählen Sie haltbare Milchprodukte, wenn eine entsprechende Kühlung bei Ihren Automaten nicht möglich ist, und denken Sie auch an Alternativprodukte (z. B. Bio-Sojadrinks).	☐	☐	☐	☐	
Belegte Brote und Weckerl	Unser Gesamtangebot an Brot/Gebäck besteht **mindestens zur Hälfte** aus Produkten mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil.	z. B. Kürbis-, Sonnenblumen- und Leinsamenweckerl, Grahamweckerl oder Korngebäck.	☐	☐	☐	☐	
	Mindestens eine Sorte echtes Vollkornbrot/-gebäck oder 100 % Roggenbrot wird angeboten.	Achten Sie auf die Bezeichnung Vollkorn! Bieten Sie dieses Produkt nach Möglichkeit günstiger an.					
	Maximal die Hälfte unseres Gesamtangebots besteht aus mit **Wurst und Fleischerzeugnissen** belegtem/bestrichenem Brot/Gebäck.	Werden z. B. 4 gefüllte Weckerl angeboten, dürfen maximal 2 mit Wurst belegt werden, 2 können z. B. mit Käse oder Liptauer, Kürbiskern-, Ei-, Grünkern-, Bärlauch-, Linsenaufstrich oder Frischkäse mit Kräutern gefüllt werden.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten nur **Wurstsorten bzw. Fleischerzeugnisse**	Verwenden Sie z. B. Krakauer, Schinkenwurst oder am besten Schinken.	☐	☐	☐	☐	

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

Produktgruppe	Mindeststandard	Beispiele für die praktische Umsetzung/ Umsetzungstipps (Tipps finden Sie zu jedem Thema im Leitfaden bzw. unter www.gemeinsam-geniessen.at!)	Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
			ja	nein	n. ü.	n. r.	
	mit niedriger bzw. moderater Fettstufe an **(maximal 20 % Fett)**	Auch andere Produkte können o.k. sein, achten Sie auf die Nährwertkennzeichnung.					
	Wir verwenden **Mayonnaise** nur **sparsam.**	Gefüllte Weckerl sollten standardmäßig nicht mit Mayonnaise angeboten werden.	☐	☐	☐	☐	
	Wir verwenden **Streichfette** wie Butter oder Margarine **sparsam.**	Eine Alternative zu Butter/Margarine kann Topfen, Tomatenmark oder Senf darstellen.	☐	☐	☐	☐	
	Wir belegen unsere Angebote – nach Möglichkeit – mit **Salat und Gemüse**	Je nach Saison: z. B. einige Tomaten-, Gurken- oder Radieschenscheiben	☐	☐	☐	☐	
Tolerierte Produkte Mehlspeisen, Süßigkeiten und gesalzene oder gesüßte Knabberartikel sollen eigentlich nicht angeboten werden. Allerdings werden kombinierte Automaten häufig dazu genutzt, diese Produkte zu verkaufen. Wenn man diese Produkte anbieten möchte, gelten folgende Anforderungen – unabhängig von der sonstigen Befüllung des Automaten:							
Mehlspeisen, Süßigkeiten und Knabberartikel	**Maximal 25 %** der im Automaten möglichen Verkaufsfläche wird von uns durch tolerierte Produkte belegt + **„gesündere" Alternativen** sind im Angebot.	z. B. 12 von 48 belegbaren Tasten dürfen mit diesen Produkten belegt werden. Positionieren Sie diese Produkte auch untergeordnet (z. B. in den untersten Reihen des Automaten).	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **mindestens eine Sorte** ungesalzene, ungezuckerte Knabberei an.	Angeboten werden können z. B. Nussmischungen oder Knabberkürbiskerne. Bieten Sie diese Knabberei nach Möglichkeit günstiger an.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **mindestens eine Sorte** fettarme Knabberei (mindestens unter 9 g Fett / 100 g) an.	Angeboten werden können z. B. Salzstangen, Grissini oder Dinkelcracker. Bieten Sie diese Knabberei nach Möglichkeit günstiger an.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **mindestens eine Sorte** Trockenfrüchte/Süßigkeiten auf Basis von Trockenfrüchten an.	Angeboten werden können z. B. regionale Bio-Apfelchips oder Fruchtschnitten. Bieten Sie diese Knabberei nach Möglichkeit günstiger an.	☐	☐	☐	☐	
	Maximal die Hälfte unserer angebotenen Mehlspeisen besteht aus Blätter- und Plunderteig, in Fett Gebackenem oder ist fett-/zuckerreich.	Meiden Sie Krapfen, Donuts, Muffins und Croissants. Bessere Alternativen sind z. B. Germmehlspeisen wie Topfengolatschen oder Nussschnecken in Handtellergröße.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten auf **maximal einer Position** eine fettreiche pikante Knabberei an.	Bieten Sie statt Chips, Erdnüssen oder Erdnusslocken z. B. Sesamstangerl an.	☐	☐	☐	☐	
	Handelsübliche Süßigkeiten wie z. B. Schokoriegel werden nur bis **30 g*** angeboten. **Alternative Süßigkeiten** wie z. B. Fruchtschnitten sollen das Gewicht von **50 g** nicht überschreiten. * In Einrichtungen, die **ausschließlich** Erwachsene verpflegen, können handelsübliche Süßigkeiten auch bis zu 40 g wiegen.	Wählen Sie gezielt immer die kleinere Verpackungseinheit eines Produktes. Nutzen Sie für Ihre Auswahl die von SIPCAN angebotene Süßigkeitenliste. Denken Sie daran, dass es Süßigkeiten in Bioqualität und mit Fairtrade-Gütesiegel gibt.	☐	☐	☐	☐	

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

Checkliste: Milchautomat

Als „Milchautomaten“ werden Automaten klassifiziert, wenn ihre Aufmachung speziell auf Milchprodukte schließen lässt (Schriftzüge wie z. B. „Milch“). Diese Automaten kommen üblicherweise in der Schulverpflegung vor.

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:	

Produktgruppe	**Mindeststandard**	**Beispiele für die praktische Umsetzung/ Umsetzungstipps** (Tipps finden Sie zu jedem Thema im Leitfaden bzw. unter www.gemeinsam-geniessen.at**!)**	**Anforderung erfüllt?**				**Anmerkungen** (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, …)
			ja	nein	n. ü.	n. r.	
Milch und Milchprodukte	**Mindestens 80 %** der für Milch und Milchprodukte vorgesehenen Verkaufsfläche werden mit **empfehlenswerten Produkten** (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch natur) oder Produkten mit **moderatem Zucker- und Fettgehalt** ohne **Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe** befüllt. *(Gesamtzuckergehalt maximal 11,5 g/100 ml/g, Gesamtzuckergehalt maximal 30 g/Gebinde, Fettgehalt maximal 4,2 g/100 ml/g)*	Nutzen Sie für die Auswahl Ihres Angebotes die Milchliste, die von SIPCAN angeboten wird. Sie finden diese Liste auch unter den Informationen, die für Schulbuffetbetreiber*innen auf www.gemeinsam-geniessen.at zur Verfügung stehen. Denken Sie daran: Es gibt viele gute Produkte, die auch weit unter dem Zucker-Maximalgehalt liegen! Wählen Sie bewusst die zuckerärmeren Produkte (ohne Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe)! Berücksichtigen Sie bei dieser Lebensmittelgruppe insbesondere auch an Bioangebote!	☐	☐	☐	☐	
	Milchprodukte mit Koffein sind Kindern unter 10 Jahren nicht zugänglich.	Vermeiden Sie es Eiskaffee anzubieten, oder bieten Sie nur koffeinfreien Eiskaffee an.	☐	☐	☐	☐	
Sonstige Produktgruppen	Siehe kombinierter Automat		☐	☐	☐	☐	

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

Steirische Mindeststandards für BUFFETS

- Die folgende Checkliste gibt einen Überblick über die nötigen Mindestanforderungen für den Buffetbetrieb in der Gemeinschaftsverpflegung.

- Die allgemeine Checkliste (= Rahmenbedingungen) sowie die zielgruppenspezifischen Checklisten für die Besonderheiten sind darüber hinaus bestmöglich zu berücksichtigen.

Unterstützung / Werkzeugkoffer für Ihre gelingende Verpflegung:

- Sie finden zu jeder definierten Anforderung in diesem Dokument auch kurze Umsetzungstipps.

- Umfangreichere **Tipps und Informationen** finden Sie im Leitfaden oder auf www.gemeinsam-geniessen.at.

- Darüber hinaus gibt es für Schulbuffet ein kostenfreies Unterstützungsprogramm.
  Siehe: https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/beratungsangebote/beratungsprogramm-fuer-schulbuffets/.

Für **mehr Informationen** wenden Sie sich bitte direkt an den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung.

Kontakt: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, gfst@gfstmk.at, www.gemeinsam-geniessen.at.

4.2 Checkliste für eine besondere Art der GV: Buffet

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:	

Produktgruppe	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.	
Getränke	Im Produktsortiment sind **mindestens 8 von 10** Getränken **empfehlenswerte Durstlöscher** (Mineralwasser, stark verdünnte Fruchtsäfte) bzw. Produkte mit **moderatem Zuckergehalt** (maximal 6,7 g Zucker/100 ml) **ohne** Süßstoffe *Achtung Zielgruppe! In Schulbuffets dürfen Kindern unter 10 Jahren keine Getränke mit Koffein (oder Teein) angeboten werden. Des Weiteren dürfen sich keine Energydrinks im Angebot befinden.*	Besonders empfehlenswert für Ihr Angebot sind direkt gepresste Fruchtsäfte aus Ihrer Region (Apfel- und Traubensaft), die man gespritzt anbietet. Tauschen Sie schrittweise Getränke mit hohem Zuckergehalt durch bessere Produkte aus. Gute Alternativen, die den Anforderungen entsprechen (maximaler Zuckergehalt, ohne Süßstoffe), finden Sie in der Getränkeliste, die von SIPCAN angeboten wird. Sie finden diese Liste auch unter den Informationen, die für Schulbuffet-Betreiber*innen auf www.gemeinsam-geniessen.at zur Verfügung stehen.	☐	☐	☐	☐	
	80 % der Verkaufsfläche verwenden wir für empfehlenswerte Durstlöscher bzw. Produkte mit moderatem Zuckergehalt.	Positionieren Sie die empfehlenswerten Getränke auch besser (sichtbarer) als Getränke mit hohem Zuckergehalt.	☐	☐	☐	☐	
	Quell-, Tafel- oder Mineralwasser ohne Geschmack sind **immer** Bestandteil unseres Angebots.	Bieten Sie nicht nur prickelndes Mineralwasser an, sondern auch z. B. stilles oder mildes.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten **keine alkoholischen** Getränke an.		☐	☐	☐	☐	
Backwaren (Brot und Gebäck)	Unser Gesamtangebot an Brot/Gebäck besteht **mindestens zur Hälfte** aus Produkten mit **hohem Schrot- bzw. Kornanteil** (vorzugsweise Vollkornprodukte).	Bringen Sie Abwechslung in die Brot- und Gebäckauswahl (z. B. mit Nuss-, Karottenbrot, Korn-, Kürbis-, Sonnenblumen- und Leinsamenweckerln, Grahamweckerln etc.). Reduzieren Sie Weißmehlprodukte wie Semmeln oder Laugengebäck bestmöglich.	☐	☐	☐	☐	
	Mindestens eine Sorte Brot/Gebäck wird als **Vollkorn-** oder	Vollkornprodukte sollten besser beworben werden! Positionieren Sie diese auffällig oder	☐	☐	☐	☐	

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

Produktgruppe	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.	
	Roggenbrot angeboten.	verwenden Sie z. B. auffälligere Servietten.					
	Nach Möglichkeit bieten wir **mindestens** ein Brot/Gebäck aus **„alternativen" Getreidesorten** an.	z. B. Buchweizen, Hirse, Dinkel, Einkorn, Kamut, Mais. Sprechen Sie mit Ihrem Lieferbetrieb/Ihrer regionalen Bäckerei und fragen Sie gezielt nach solchen Produkten!	☐	☐	☐	☐	
Belag von Backwaren	**Mindestens die Hälfte** der Brote/des Gebäcks belegen/bestreichen wir mit **Käse** und/oder **fleischlosem Belag** bzw. fleischlosen Aufstrichen.	Beliebt sind: milde Käsesorten wie Gouda, Bergbaron, Tilsiter oder Mozzarella oder (Vollkorn-)Brote mit fleischlosen Aufstrichen wie Kräutertopfen, Krenaufstrich, Liptauer, Eiaufstrich, Kürbiskernaufstrich oder Hummus.	☐	☐	☐	☐	
	Maximal die Hälfte unseres Gesamtangebots besteht aus mit **Wurst und Fleischerzeugnissen** belegtem/bestrichenem Brot/Gebäck.	Für viele gehört ein Wurst- bzw. Schinkenangebot dazu. Hier gilt aber jedenfalls Qualität vor Menge. Denken Sie deshalb besonders bei diesen Produkten an regionale (Bio-)Produkte.	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten nur Wurstsorten bzw. Fleischerzeugnisse mit niedriger bzw. moderater Fettstufe an (**maximal 20 % Fett**).	Verwenden Sie z. B. Krakauer, Schinkenwurst oder am besten Schinken. Auch andere Produkte können o.k. sein. Achten Sie auf die Nährwertkennzeichnung.	☐	☐	☐	☐	
Gemüse	Frisches Gemüse ist als **Salat oder Knabberangebot immer** verfügbar.	Zum Knabbern eignen sich z. B. Bio-Karotten, Cocktailtomaten oder Minigurken. Sie können auch saisonale Gemüsesticks mit Joghurtdip anbieten (Gurken-, Karotten-, Kohlrabi-, Paprika-, Zucchini-Sticks).	☐	☐	☐	☐	
	Mindestens 80 % unseres Brots/Gebäcks mit pikantem Belag sind mit einer **ausreichenden Menge Gemüse** gefüllt/belegt.	Garnieren Sie im Frühling z. B. mit Jungzwiebeln, Kren, Lauch, Rucola, Radieschen, Kresse, Schnittlauch oder getrockneten Tomaten. Bieten Sie auch Brote mit reinem Gemüsebelag an, wie z. B. Kressebrot.	☐	☐	☐	☐	
	Unser Gemüseangebot (zusätzlich zum Sauergemüse) besteht aus **mindestens 3 Sorten**.	Wählen Sie bevorzugt aus dem regionalen & saisonalen (Bio-)Angebot! Im Winter oder Frühling kann auf heimisches Lagergemüse bzw. auf Hülsenfrüchte zurückgegriffen werden. Diese eignen sich sehr gut als Aufstriche! Denken Sie nur an einen Rote-Rüben-Aufstrich mit Kren!	☐	☐	☐	☐	
Obst	Wir bieten sichtbar immer **mindestens 10 Stück** frisches **Obst** an.	Ein saisonaler Obstkorb, der mit mehreren Sorten Obst gefüllt ist und zentral positioniert ist, ist der erste Schritt zu einem guten Obstangebot.	☐	☐	☐	☐	

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

Produktgruppe	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.	
		Vielfalt und Abwechslung ist wichtig. Bieten Sie deshalb auch z. B. frische Obstsalate, Obstspieße oder Smoothies an!					
	Unser Obstangebot besteht aus **mindestens 3 Sorten.**	Bieten Sie bevorzugt regionales & saisonales Obst an. Im Winter oder Frühling kann auch auf nicht heimisches Obst zurückgegriffen werden (z. B. Bananen, Mangos, Orangen, Ananas). Achten Sie bei nicht heimischem Obst auf das Fairtrade-Gütesiegel.	☐	☐	☐	☐	
Milchprodukte und Milchmisch-erzeugnisse	Es werden **mindestens 3 empfehlenswerte** Milchprodukte (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch) oder Produkte mit **moderatem Zucker und Fettgehal**t **ohne Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe** angeboten. *(Gesamtzuckergehalt maximal 11,5 g / 100 ml/mg; Gesamtzuckergehalt maximal 30 g / Gebinde, Fettgehalt maximal 4,2 g/100 ml/g).*	Nutzen Sie für die Auswahl Ihres Angebotes die Milchliste, die von SIPCAN angeboten wird. Sie finden diese Liste auch unter den Informationen, die für Schulbuffet-Betreiber*innen auf www.gemeinsam-geniessen.at zur Verfügung stehen. Denken Sie bitte daran: Es gibt gute Produkte, die auch weit unter dem Zucker-Maximalgehalt liegen! Wählen Sie bewusst die zuckerärmeren Produkte (ohne Süßstoffe / Zuckeraustauschstoffe!) und platzieren Sie diese gut sichtbar! Darüber hinaus können Sie hier auch gut Bioprodukte anbieten. Möglich sind auch Produkte auf Soja- oder Getreidebasis.	☐	☐	☐	☐	
Feine Backwaren (Mehlspeisen)	Wir bieten so wenige Mehlspeisen wie möglich sichtbar an, **nie mehr** als **10 Stück** auf einmal. *(Mehr Mehlspeisen können – von Fall zu Fall und im geringen Umfang – toleriert werden. Beispielsweise wenn ausschließlich bessere Mehlspeisen angeboten werden).*	Positionieren Sie Mehlspeisen untergeordnet. Auf den ersten Blick gut sichtbar sollten nicht Ihre Mehlspeisen sein, sondern z. B. Ihr gutes Angebot an Obstsalaten der Saison, Smoothies oder Müslibechern. Lagern Sie überzählige Mehlspeisen in einem Bereich, der für Kund*innen nicht einsehbar ist (z. B. auf einem Tablett im Vorbereitungsraum).	☐	☐	☐	☐	
	Maximal die Hälfte der Mehlspeisen besteht aus **Blätter- und Plunderteig** (z. B. Topfengolatsche, Croissant), **in Fett gebackenen** oder **fett-/zuckerreichen Mehlspeisen** (Krapfen, Donut, Muffin).	Bevorzugen Sie „bessere“/ fett- und zuckerarme Mehlspeisen/Kuchen in Handtellergröße der Kund*innen, z. B. • (Vollkorn-)Blechkuchen, • Apfel-/Topfenstrudel aus gezogenem Strudelteig, • Marillen-Kuchen • Germmehlspeisen wie z. B. Topfengolatschen oder Nussschnecken	☐	☐	☐	☐	

Produktgruppe	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.	
Süßigkeiten	Wir bieten so wenig handelsübliche Produkte wie möglich an (idealerweise keine). Werden Süßigkeiten offeriert, beschränkt sich das Angebot auf **höchstens 10 verschiedene Produkte**, bevorzugt alternative Naschangebote.	Wenn Sie Süßigkeiten anbieten möchten, dann machen Sie die gesündere Wahl zur einfacheren und präsentieren Sie die Süßigkeiten immer untergeordnet (seitlich) und überlegen Sie sich auch attraktive Alternativangebote (z. B. Obstsalat im Eisstanitzel).	☐	☐	☐	☐	
	Handelsübliche Süßigkeiten werden ausschließlich in Verpackungsgrößen **bis 30 g** angeboten.	Welche Süßigkeiten das sein können, zeigt Ihnen die Süßigkeitenliste von SIPCAN. Denken Sie daran, dass es Süßigkeiten auch in Bioqualität und mit Fairtrade-Gütesiegel gibt.	☐	☐	☐	☐	
	Alternative Naschereien werden ausschließlich in Verpackungsgrößen **bis 50 g** angeboten	z. B. Trockenfrüchte, ungesalzene Nüsse, Studentenfutter, Frucht-/Müsliriegel ohne/mit wenig Zuckerzusatz	☐	☐	☐	☐	
Pikante Knabbereien	Es wird **maximal eine** (idealerweise aber keine) **fettreiche pikante Knabberei** angeboten.	Angeboten werden können statt Chips und Erdnüssen z. B. Salzstangen, Grissini oder Dinkelcracker.	☐	☐	☐	☐	
Warme Imbisse und warme Speisen	Werden warme Imbisse oder Speisen verkauft, ist unser Angebot **abwechslungsreich** und setzt sich **mindestens zur Hälfte** aus **vegetarischen Speisen** zusammen.	Bieten Sie Leberkäsesemmel, Hotdogs oder Salamipizza nicht jeden Tag an und jedenfalls erst nach der dritten Unterrichtsstunde. Das sind Snacks, die auch gut ankommen: • Gemüsecremesuppe (z. B. Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen) • Wraps mit Gemüse und Käse, Veggie-Kebab mit Gemüse (Kraut, …) und Räuchertofu, Pizza-Muffins • Ofenkartoffeln, Kartoffelpuffer oder -wedges mit Kräuterdip und Salat • Schwarzbrottoasts, überbackene Brote	☐	☐	☐	☐	
	Wir bieten warme Imbisse und Speisen ausschließlich **ohne Mayonnaise** an.		☐	☐	☐	☐	
	Wir würzen warme Imbisse und Speisen mit **frischen Kräutern** (alternativ Tiefkühlkräutern) und/oder garnieren mit **Gemüse.**	Belegen Sie Tiefkühlpizza z. B. mit zusätzlichen Tomatenscheiben, Paprikastreifen oder Champignonscheiben.	☐	☐	☐	☐	
	Das Zufügen von **Salz** wird auf das notwendige Minimum **beschränkt.**	Würzen Sie sparsam mit Salz. Verwenden Sie jedoch immer jodiertes Salz.	☐	☐	☐	☐	

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