

STEIRISCHE MINDESTSTANDARDS

IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG



Ihre Unterstützung
zur Weiterentwicklung und
zur Qualitätssicherung!



**STEIRISCHE
GESUNDHEITSZIELE**

Die steirischen Mindeststandards stehen für



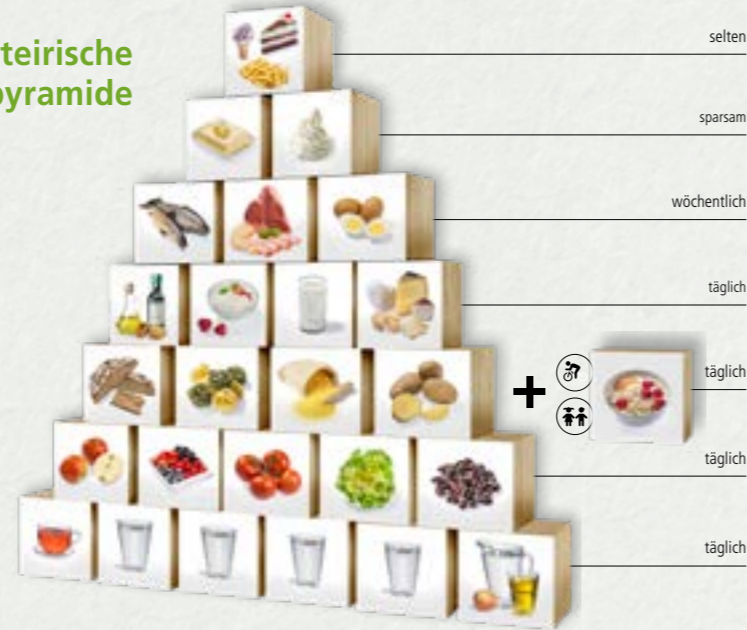
Inhalt



Warum gibt es die steirischen Mindeststandards und das Unterstützungsprogramm zur Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung?	4
Was sind die steirischen Mindeststandards?	5
Wer gibt die steirischen Mindeststandards heraus?	6
Welchen Nutzen haben Sie von den steirischen Mindeststandards?.....	6
Wohin soll die Reise durch die Umsetzung der steirischen Mindeststandards gehen?	8
An wen richten sich die steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung?	10
Wie setzen Sie sich am besten mit den steirischen Mindeststandards auseinander?	12
Wir bieten Unterstützung an – Förderung und mehr!	14

Warum gibt es die steirischen Mindeststandards und das Unterstützungsprogramm zur Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung?

Die Steirische Ernährungspyramide



Das Ernährungsverhalten der Steirer*innen ist verbesserungswürdig.¹ Vor allem Gemüse, Obst und Vollkornprodukte werden zu wenig gegessen.

Hier hat die Gemeinschaftsverpflegung große Bedeutung! Sie kann durch ein gutes Angebot Kund*innen bei der Einhaltung der offiziellen Ernährungsempfehlungen unterstützen.

Das Angebot von Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung ist oft verbesserungswürdig.²

Studien zeigen Verbesserungspotential v. a. in folgenden Bereichen:

Hochverarbeitete Fertigprodukte	Bio/Fair gehandelt
Fett- und zuckerreiche Speisen	Regionales & Saisonales
Fleisch und Wurst	Zielgruppenspezifische Angebote (inkl. Nudging)
Lebensmittel im Abfall	Gemüse/Hülsenfrüchte
	Vollkornprodukte
WENIGER	MEHR

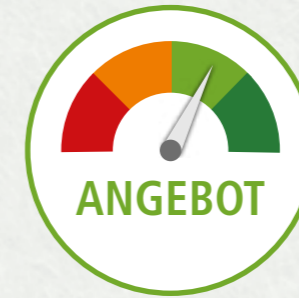
1 Vgl. Gesundheitsbericht für die Steiermark 2015; Österreichischer Ernährungsbericht 2017
2 Vgl. Projekt „Gemeinsam essen“ 2008-2012; Projekt „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Unser Schulbuffet; Studie: Essen und Trinken in steirischen Pflegeheimen 2018; Initiative „United against waste“

Was sind die steirischen Mindeststandards?



Die Mindeststandards zeigen, wie ein gutes und attraktives Verpflegungsangebot beschaffen sein sollte. Sie beschreiben in verschiedenen Bereichen Anforderungen, die nicht unterschritten werden sollten.

Diese Anforderungen in der Gemeinschaftsverpflegung sind vielfältig – daher sind auch die steirischen Mindeststandards vielfältig.



Es gibt Anforderungen in den Bereichen

- **Rahmenbedingungen**
(Einkauf, Speisesaalgestaltung, Nudging, ...)
- **Mahlzeiten**
(Frühstück, Jause, Mittagessen, Abendessen)
- **Zielgruppen**
(Kinder, Schulkinder, Jugendliche, Erwachsene, Senior*innen) und
- **besondere Formen der Gemeinschaftsverpflegung**
(Buffet, Getränkeautomaten, ...)



Wer gibt die steirischen Mindeststandards heraus?

Die steirischen Mindeststandards 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, ...). Ebenso werden Bundesvorgaben und aktuelle Ernährungsempfehlungen berücksichtigt.

Welchen Nutzen haben Sie von den steirischen Mindeststandards?

- ✓ Sie erhalten umfangreiche, qualitätsgesicherte Informationen, die Sie jederzeit und unabhängig nutzen können.
- ✓ Sie bleiben mit Ihrer Verpflegung am Puls der Zeit und berücksichtigen aktuellste Ernährungsempfehlungen.
- ✓ Sie erkennen durch die Arbeit mit den steirischen Mindeststandards individuelle Optimierungspotentiale der Einrichtung.
- ✓ Sie erhalten eine unabhängige Argumentationshilfe.
- ✓ Die Mindeststandards können als Grundlage für Ihre Verträge und Ausschreibungen dienen.
- ✓ Sie erhalten ein kostenloses Qualitätssicherungsinstrument, das folgende Punkte berücksichtigt:
 - Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz,
 - Beitrag zum Gesundheitsförderungsprogramm Ihrer Einrichtung,
 - Beitrag zur Kundenzufriedenheit – und das bei allen Einrichtungen und Altersgruppen!



**KLEINE
SCHRITTE...
...GROSSE
WIRKUNG!**

Sie müssen nicht von heute auf morgen die kompletten steirischen Mindeststandards umsetzen. Sie selbst bestimmen, wie lange Ihr Weg dorthin dauert und welchen Themen Sie sich zuerst stellen.

Viele Anforderungen, die in den steirischen Mindeststandards definiert sind, werden Sie bereits umsetzen.

Andere Anforderungen werden neu für Sie sein, müssen aber weder einen finanziellen noch einen Arbeitsmehraufwand bedeuten.

Beispiel: Wenn Sie Teige selbst machen, empfehlen die Mindeststandards, dass mindestens ein Drittel Vollkornmehl untergemischt wird. Die Umstellung lässt sich ohne Mehraufwand bewerkstelligen.

Darüber hinaus erhalten Sie viele Tipps und nützliche Informationen, wie Sie auch mit kleinem Budget oder Personalstand eine gute Verpflegung umsetzen können. Einkauf, Speiseplangestaltung, Abfallwirtschaft, Einbindung der Kund*innen: Das sind alles Punkte, die ineinandergreifen und die bei der Umsetzung der steirischen Mindeststandards zum Erfolg führen.

Wohin soll die Reise durch die Umsetzung der steirischen Mindeststandards gehen?

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung heißt für Köch*innen und sonstige Verpflegungsverantwortliche:

Zusammenfassung der grundlegenden Ziele in der Verpflegung

1 Genuss an erster Stelle

Sprechen Sie mit Ihrem Angebot alle Sinne an. Denn: Nur wenn Essen schmeckt, appetitlich angerichtet ist und in einer entspannten Atmosphäre eingenommen werden kann, wird es auch gut angenommen.

2 Trinkwasser ist der beste Durstlöcher

Trinkwasser soll jederzeit frei zur Verfügung stehen. Empfehlenswerte Getränke sind weiters stark verdünnte Fruchtsäfte (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) und ungesüßte, nicht aromatisierte Tees.

3 Einkaufen mit Bedacht

Regional & saisonal hat immer Vorrang. Auch auf Bio, nachhaltigen Fischgenuss und fairen Handel soll geachtet werden. Unnötige Verpackungsmaterialien werden vermieden, hochverarbeitete Fertigprodukte nur selten eingekauft.

4 Zubereitung mit Pfiff

Nährstoffschonende Garmethoden und im Fett- und Zuckergehalt optimierte Rezepturen bestimmen das Kochgeschehen. Für die Würze sorgen frische Kräuter, Gewürze und – sparsam eingesetztes – jodiertes Speisesalz.

5 Eine bewusste Präsentation

Garnieren und präsentieren Sie besonders „gesunde“ Gerichte appetitanregend und verführen Sie Ihre Gäste mit besonderen Aktionen zum gesunden Genuss.



6 Ein Speiseplan mit Aussagekraft

Jeder Gast soll wissen, was er bekommt! Benennen Sie Ihre Gerichte möglichst genau und deklarieren Sie z. B. verwendeten Alkohol* sowie bei Fleischgerichten auch die Tierart.

7 Vielfalt und Abwechslung im Speiseplan

Ob beim Frühstück, bei der Jause, beim Mittagessen oder beim Abendessen: Die Verwendung von saisonalem Gemüse und Obst sowie von unterschiedlichen Getreideprodukten kennzeichnen den Speiseplan. Fleisch und Wurst nur mit Zurückhaltung einsetzen!

8 Speisen zielgruppengerecht anbieten

Berücksichtigen Sie die speziellen Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senior*innen.

9 Gut planen und kommunizieren

Um Kosten einzusparen und Lebensmittelabfälle zu vermeiden, ist die Menge der Speisen und Getränke bestmöglich kalkuliert. Kund*innen können zum Angebot regelmäßig Feedback geben. Dieses Feedback wird regelmäßig bearbeitet.

10 Hygienerichtlinien beachten

Wer für viele Menschen kocht, trägt große Verantwortung, und das besonders bei empfindlichen Personengruppen wie Kindern und Senior*innen.

* Grundsätzlich ist es nicht empfehlenswert, Speisen oder Getränke, die Alkohol oder Alkoholaromen enthalten, in der Gemeinschaftsverpflegung anzubieten, bei Kindern und Jugendlichen ist gänzlich davon abzusehen.



An wen richten sich die steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung?

Die Mindeststandards richten sich vor allem an Expert*innen in der Gemeinschaftsverpflegung, Verantwortliche in Betriebsküchen, Pflegeheimküchen, Schulküchen, Kinderkrippen, Kindergärten und Cateringdiensten: Inhaber*innen, Betreiber*innen, Köch*innen, Leiter*innen, Einkäufer*innen und andere.

Doch auch für andere Verantwortliche und Entscheidungsträger*innen, wie Bürgermeister*innen oder Betriebsleiter*innen, stellen die steirischen Mindeststandards eine wichtige Unterstützung dar.

Die Empfehlungen gelten grundsätzlich für alle Arten von Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen als Basis, d. h. sie können angewendet werden für

- ✓ **Kinderkrippen/Kindergärten**
- ✓ **Schulen**
- ✓ **Betriebe**
- ✓ **Pflegeheime/Essen auf Rädern**
- ✓ **Krankenhäuser**
- ✓ **...**



Für Personen, die aus medizinischen Gründen besondere Ernährungsrichtlinien beachten müssen, sind die Empfehlungen von Fachpersonen entsprechend anzupassen. Weiters enthalten die steirischen Mindeststandards keine Anforderungen für die Ernährung von unter Einjährigen. Die Mindeststandards werden nicht extern zertifiziert oder



ausgezeichnet. Sie sind als Selbstmanagement-Tool angelegt, d. h. mit den zur Verfügung gestellten Unterlagen kann vollkommen selbstständig gearbeitet werden. Zertifizierungsmöglichkeiten gibt es z. B. von Styria vitalis im Rahmen der Aktionen „Grüner Teller“ und „Grüne Küche“.

Wie setzen Sie sich am besten mit den steirischen Mindeststandards auseinander?

Dazu gibt es vielfältige Möglichkeiten. Eine davon ist eine Auseinandersetzung nach dem Phasenmodell. In allen Phasen bietet GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN (GGG) kostenlose Unterstützung bzw. Werkzeuge an. Auch eine Beratung im Zuge einer Förderung ist möglich.

- **VERÄNDERUNGEN** präsentieren und feiern

Es findet sich immer etwas zum Optimieren. Die steirischen Mindeststandards müssen nicht in einem Schwung erfüllt werden. Deshalb: Ein Projektabschluss kann gleichzeitig auch immer ein Projektbeginn sein! Feiern Sie aber jedenfalls Ihre (Zwischen-)Erfolge und präsentieren Sie dies zum Beispiel bei einer Betriebsversammlung oder auf der firmeneigenen Website.

- **ZIELE kontrollieren:** WAS haben wir geschafft?
- **REFLEXION:** Eventuell neue Ziele definieren.
- **MASSNAHMEN** verankern.

Werkzeuge zur Nutzung:

- ✓ Checklisten zu den steirischen Mindeststandards
- ✓ GGG-Schnellchecks Speisepläne
- ✓ Ideensammlungen für Kindergärten/-krippen, Schulen und Pflegeheime
- ✓ ...

4
ABSCHLUSS

1
**DIAGNOSE-
PHASE**

- **IST-Stuation erfassen:** WO stehen wir?

Werkzeuge zur Nutzung:

- ✓ Checklisten zu den steirischen Mindeststandards
- ✓ GGG-Schnellchecks Speisepläne
- ✓ ...

3
**NACHBEREITUNGS-
PHASE**

2
**OPTIMIERUNGS-
PHASE**

- **ZIELE definieren:** WAS wollen wir?
- **MASSNAHMEN festlegen und planen:** WIE erreichen wir unsere Ziele?
- **MASSNAHMEN durchführen.**

Werkzeuge zur Nutzung:

- ✓ Checklisten zu den steirischen Mindeststandards
- ✓ Leitfaden zur Umsetzung der Mindeststandards mit praxisorientierten Umsetzungstipps
- ✓ www.gemeinsam-geniessen.at
 - Online-Rezeptsammlung sowie Muster-Speisepläne zur eventuellen Überarbeitung der Speisepläne
 - Online-Übersicht möglicher Lieferanten
- ✓ Ideensammlungen für Kindergärten/-krippen, Schulen und Pflegeheime

Brauchen Sie einen Zeitrahmen?

Projekte zeigen, dass innerhalb von eineinhalb Jahren große Veränderungen erfolgen können.

Wir bieten Unterstützung an – Förderung und mehr!



Förderungsmöglichkeit

Im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN werden steirischen Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung Fördermittel für gesünderes Essen zur Verfügung gestellt. Mit den Fördermitteln können der Speiseplan, aber auch die Automatenbefüllung mit Expert*innen geprüft und optimiert werden. Im kleineren Umfang können auch Sachkosten finanziert werden, wie z. B. ein Gemüsehochbeet. Zumindest müssen im Rahmen einer geförderten Beratung die Checklisten zu den steirischen Mindeststandards bearbeitet werden.

Checklisten zu den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung

Die Checklisten dienen als Hilfestellung für die interne Überprüfung und fassen die steirischen Mindeststandards in aller Kürze zusammen. Die Checklisten decken die gesamten Mindestanforderungen ab – vom Einkauf über die Gestaltung des Speisesaals bis hin zur Speisenausgabe. Sie sollten mindestens 1 x im Jahr ausgefüllt werden. Brauchen Sie beim Ausfüllen Unterstützung? Dann nutzen Sie unsere Förderungsmöglichkeit!



Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung

Der Leitfaden ist DAS Nachschlagewerk für eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung und beinhaltet umfangreiche Hintergrundinformationen zum Thema Gemeinschaftsverpflegung. Der Leitfaden erklärt die steirischen Mindeststandards und gibt Tipps zur einfachen Umsetzung. So kann eine gute Verpflegung funktionieren. Der Leitfaden kann als Printausgabe kostenlos beim Gesundheitsfonds Steiermark bestellt werden (solange der Vorrat reicht).

Rezeptsammlung

Diese umfangreiche Rezeptsammlung ist speziell für Großküchen gedacht und bietet praxiserprobte, gesundheitsförderliche Rezepte für ALLE Kund*innengruppen!

Speiseplanideen

Hier finden Sie Musterspeisepläne für eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung für ALLE Kund*innengruppen!





Weitere Unterstützungshilfen finden Sie auf
www.gemeinsam-geniessen.at

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz
Fotos: istockphoto.com
Stand: Jänner 2020, adaptiert Juni 2021 und Dezember 2023

Verantwortlich für den Inhalt:
Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung,
Lisa Bauer, MA, 0316/877-5533, lisa.bauer@gfstmk.at
www.gemeinsam-geniessen.at

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