In Form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

bagso

DGE

Der DGE-Qualitätsstandard – Mahlzeiten mit Genuss und MehrWert

www.im-alter-inform.de
www.fitimalter-dge.de

Ältere Menschen gut verpflegen

Ansprüche?

Herausforderungen?

iStock: Goodboy Picture Company

nährstoffreich

GENUSSVOLL

Wünsche & Vorlieben beachten

gut verzehrbar

Orientierung bieten

würdevoll

wertschätzend

Auf dem Weg zu guter Verpflegung…

- ORIENTIERUNGSHILFE
- RAHMEN
- KREATIVITÄT
- QUALITÄTSENTWICKLUNG

Anwendungsfelder

Essen auf Rädern

Senioreneinrichtung

Kochen in Zentralküche / Zubereitung in Wohngruppe

Zulieferung Caterer / Zubereitung auf Station

Inhalte

Gesundheitsförderung
& Nachhaltigkeit

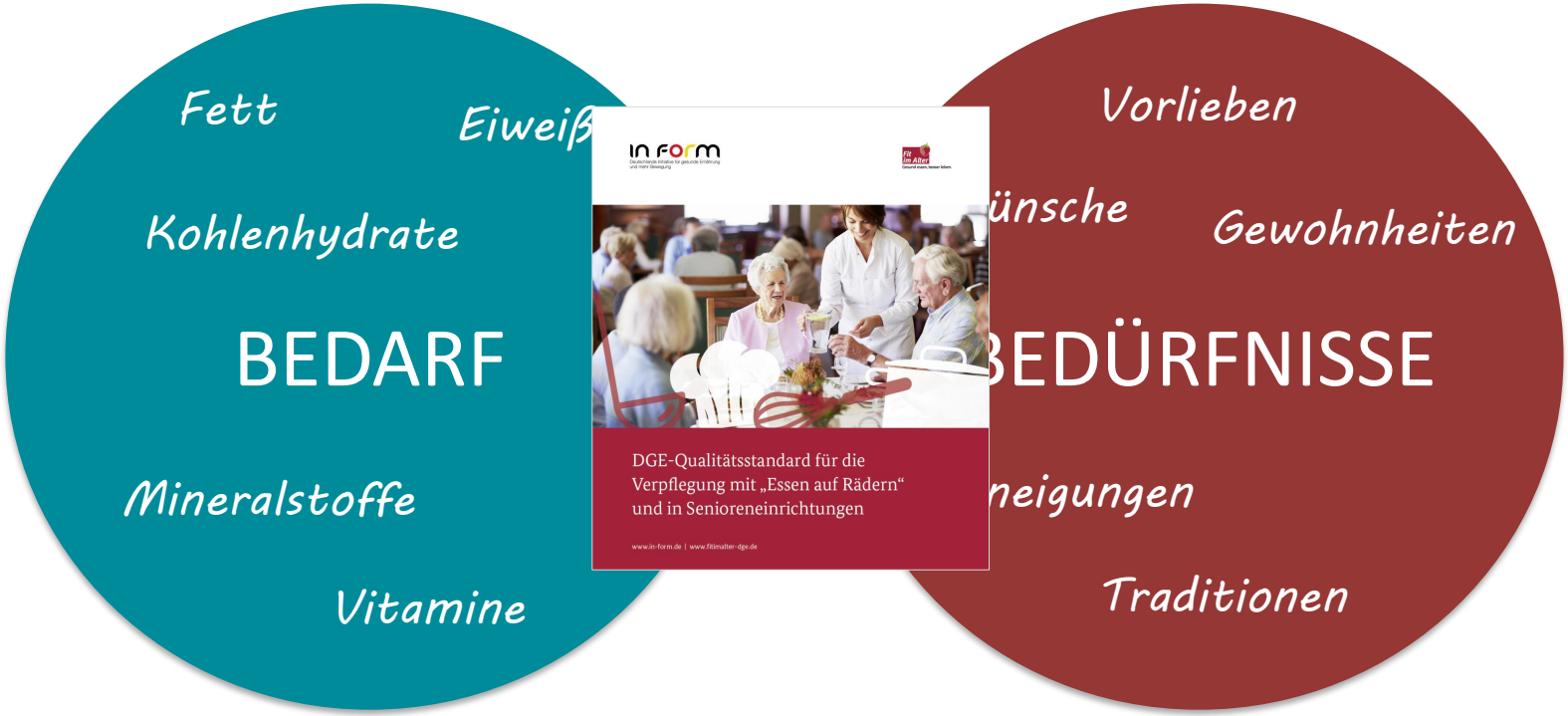
AdobeStock: BillionPhotos

AdobeStock: Peter Atkins

123rf.com: stylephotographs

iStock: Talaj

Gestaltung der Verpflegung



Gesundheit

Genuss

BEDÜRFNISSE im Blick

Essbiografie

AdobeStock: Robert_Kneschke

Lebendiges Dokument!

- beim Einzug in die Einrichtung
- im Rahmen des Erstgesprächs

BEDARF im Blick

7 Lebensmittelgruppen

Optimale Auswahl

Häufigkeit

Zubereitung

© DGE

BEDARF im Blick

Zum Beispiel:

7 Lebensmittelgruppen	→	Gemüse und Salat
Optimale Auswahl	→	frisch oder tiefgekühlt
Häufigkeit	→	3 x täglich (Vollverpflegung)
Zubereitung	→	nährstoffschonend

saisonale / regionale Ware

BEDÜRFNISSE und BEDARF vereinen

Lieblingsspeisen optimieren!

Aber wie?

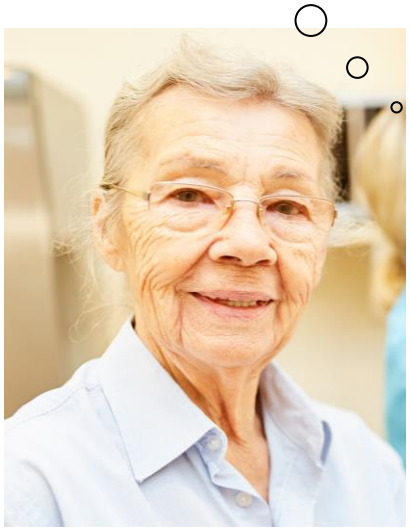
- ✓ **kleiner Salat** zur Vorspeise
- ✓ Apfelmus **selbst herstellen**
- ✓ **Vollkornmehl** einsetzen

BEDÜRFNISSE und BEDARF vereinen

Was sind Ihre Ideen?

- ✓ **Gemüsesuppe** zur Vorspeise
- ✓ **kleiner Salat** als Beilage
- ✓ geriebenes **Gemüse** / **Haferflocken**
- ✓ **Obstsalat** zum Dessert

ESSBIOGRAFIE



AdobeStock: Robert_Kneschke

+

=

Mahlzeiten mit
GENUSS &
MEHRWERT

Was tun bei Beeinträchtigungen?

Mangelernährung

© DGE

PRAXIS-TIPP

Vielfalt erhalten

PRAXIS-TIPP

Bei Mangelernährung / Gewichtsverlust

Speisen anreichern

Gute Verpflegung…

AdobeStock: BillionPhotos

Was läuft schon gut, was geht noch besser?

Qualität in der Verpflegung älterer Menschen entwickeln	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Ein bereichsübergreifendes Verpflegungskonzept liegt vor.			
In den Prozess der Qualitätsentwicklung sind alle Beteiligten involviert.			X
Ein*e Verpflegungsbeauftragte*r ist vorhanden.			
Bei speziellen Fragen zur Ernährung und in Situationen, die individuelle Ernährungs-interventionen erfordern, steht eine Ernährungsfachkraft zur Verfügung.			X
Mitarbeitende des Verpflegungsbereichs werden kontinuierlich weitergebildet.			
Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe sind eingerichtet.			
Die Mitarbeitenden werden wertgeschätzt.			X
Anregungen zur Speiseversorgung und zum Speiseangebot werden entgegengenommen und weitergeleitet.			
Die Zufriedenheit mit dem Speiseangebot wird regelmäßig ermittelt.		X	
Wünsche und Anregungen der Kund*innen und Bewohner*innen sind in der Speiseplanung berücksichtigt.			
Kulturspezifische, *regionale* und religiöse Essgewohnheiten sind in der Planung berücksichtigt.			
Ein *ovo-lacto-vegetarisches* Angebot ist täglich zu allen Mahlzeiten verfügbar.	X		
Das *saisonale* Gemüse- und Obstangebot der eigenen Region ist berücksichtigt.			
Einheimische Lebensmittel sind im Speiseplan bevorzugt.			
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.			
Frittierte und / oder panierte Produkte werden maximal 2 x in sieben Verpflegungstagen eingesetzt.			X
In der Mittagsverpflegung sind industriell hergestellte Fleischersatzprodukte maximal 1 x in sieben Verpflegungstagen im Angebot.			

Schritt für Schritt

Gesundheitsfördernd und nachhaltig verpflegen

123rf.com: Udo Schotten

Gute Verpflegung – Wertschätzung pur!

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung

Godesberger Allee 18
53121 Bonn

Telefon: 0228-3776-652 und 864
E-Mail: info@fitimalter-dge.de
Internet: www.fitimalter-dge.de

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: **www.in-form.de.**

Bildnachweise: stehen jeweils unter dem Foto, alle nicht gekennzeichneten Bilder: ©DGE/Fit im Alter