

CHECKLISTEN

CULINAR AKTIV – BESSER. GESUND. ESSEN.

Im Rahmen des Projektes „Betriebliche Gesundheitsförderung“ haben Sie sich dazu entschieden, das Speisenangebot in Ihrer Kantine zu optimieren, um den Mitarbeitern und Besuchern eine gesündere Mahlzeit anbieten zu können. Bevor Änderungen angestrebt werden, geht es an die Bestandsaufnahme. Ziel ist es, herauszufinden, wie gesund die angebotenen Speisen und Getränke sind und an welchen Stellen angesetzt werden kann.

Im Folgenden sind dafür vier Checklisten aufgeführt. Diese berücksichtigen jeweils die Punkte Getränke, Snacks und Zwischenmahlzeiten, Hauptmahlzeiten und alles, was sonst noch dazu gehört. Fragen, die mit „JA“ beantwortet werden können, bedürfen zunächst keiner Bearbeitung. Bei den Fragen, die mit „NEIN“ beantwortet werden, kann eine Prioritätenliste erstellt und mit Hilfe der in unserer Praxisbroschüre „Culinar Aktiv – Besser. Gesund. Essen.“ aufgeführten Tipps entschieden werden, ob etwas angepasst wird und wenn ja, was angepasst werden muss.

Am besten fangen Sie gleich an dieser Stelle an, das ganze Team zu involvieren. Gehen Sie die Checklisten mit der gesamten Gruppe durch. So werden einige Teilnehmer Dinge eventuell in einem anderen Licht sehen und sind gleich von Beginn an motiviert.

GETRÄNKE

	Ja	Nein	Unbekannt
Den Mitarbeitern steht rund um die Uhr Trinkwasser oder Mineralwasser kostenlos zur Verfügung.			
Bonus: Tee und/oder Kaffee wird gratis angeboten.			
Bonus: Es werden Behältnisse für die Mitnahme kostengünstig oder gratis angeboten (Flaschen, Thermobecher).			

SNACKS UND ZWISCHENMAHLZEITEN

	Ja	Nein	Unbekannt
Es wird durchgehend frisches oder tiefgekühltes, ungezuckertes Obst angeboten.			
Mitarbeiter haben ganztägig die Möglichkeit gesunde Snacks zu erwerben (entsprechend Hygienerichtlinien).			
Bei Brot und Brötchen gibt es eine Vollkornvariante.			
Wenn Müsli angeboten wird, gibt es Sorten ohne Zuckerzusatz.			
Es gibt eine Auswahl von fettarmen Fleischerzeugnissen und Wurstwaren.			
Es gibt Auswahlmöglichkeiten für vegetarische und pflanzliche Brotbeläge.			
Nüsse und Samen werden als Snacks und/oder Salatzutat angeboten.			
Es werden ungezuckerte, fettarme Milchprodukte angeboten.			
Bonus: Angebotene Zwischenmahlzeiten liegen unter 300 kcal.			

HAUPTMAHLZEITEN

Die folgende Checkliste bezieht sich auf Betriebe mit mehreren Menülinien. Sollten Sie nur eine Linie haben, so gilt, dass mindestens 75 % der angebotenen Menüs den Kriterien entsprechen müssen.

Lebensmittelauswahl	Ja	Nein	Unbekannt
Die Auswahl der täglich angebotenen Menükomponenten beinhaltet verschiedene Farben.			
Es gibt täglich die Möglichkeit, bei den Sättigungsbeilagen eine Vollkornvariante oder Kartoffeln zu wählen.			
Die Auswahl an Sättigungsbeilagen wechselt täglich.			
Es wird täglich Gemüse in verschiedenen Farben angeboten.			
Es wird frisches oder tiefgekühltes (ungewürztes) Gemüse bevorzugt.			
Es wird täglich sowohl Rohkost als auch zubereitetes Gemüse angeboten.			
Es werden täglich fettarme Milchprodukte für die Zubereitung verwendet (auch für das Dessert).			
Es gibt täglich mindestens eine vegetarische Eiweißkomponente (zum Beispiel Hülsenfrüchte) zur Auswahl.			
Es wird an mindestens 4 Tagen pro Woche fettarmes Fleisch angeboten.			
Es wird an mindestens 2 Tagen pro Woche Fisch angeboten, davon 1 x fettreicher Seefisch.			
Rapsöl ist das Standard-Öl und wird sparsam verwendet (Orientierung: pro Person 10–15 g täglich werden angeraten).			
Es werden täglich Hülsenfrüchte angeboten.			
Es wird reichlich mit frischen oder TK-Kräutern gewürzt.			
Es wird Jodsalz verwendet und sparsam eingesetzt.			

Portionsgrößen (bei vorgefertigten Gerichten)	Ja	Nein	Unbekannt
Die Portionsgröße für Sättigungsbeilagen beträgt ca. 200–250 g Kartoffeln oder Nudeln (gegart) oder 150–180 g Reis (gegart).			
Die Portionsgröße für Gemüse beträgt mindestens ca. 200 g.			
Die Portionsgrößen für Fleischprodukte liegen bei nicht mehr als 100–150 g.			
Die Portionsgröße für Seefisch beträgt ca. 80–150 g, für fettreichen Seefisch 70 g.			
Die Portionsgröße für Milchprodukte beträgt ca. 100 g.			
Das Ausgabepersonal ist über die Portionsgrößen informiert und verfügt über Bilder oder Ausgabehilfen.			
Portionsgrößen können variabel an verschiedene Bedürfnisse angepasst werden (z. B. Büromitarbeiter vs. Lagermitarbeiter).			

Zubereitung	Ja	Nein	Unbekannt
Es wird nach Rezept gekocht.			
Es werden ausschließlich schonende Zubereitungsmethoden gewählt.			

	Ja	Nein	Unbekannt
Bonus: Die Hauptgerichte haben weniger als 700 kcal, ca. 24 g Fett, ca. 34 g Eiweiß und ca. 10 g Ballaststoffe.			
Bonus: Bei Obst- und Gemüsesorten werden saisonale und regionale Angebote bevorzugt.			

PRÄSENTATION UND ATMOSPHÄRE

Atmosphäre	Ja	Nein	Unbekannt
Das Kantinenpersonal ist freundlich und hilfsbereit.			
Die Kantine ist ruhig, der Lautstärkepegel ist gering.			
In der Kantine herrscht während des Essens keine Hektik.			
Es ist ausreichend Platz zur Verfügung, sodass jeder Mitarbeiter einen Sitzplatz erhalten kann.			
Die Kantine ist optisch ansprechend und gemütlich gestaltet.			
Die Tische sind sauber.			

Rechtliche Aspekte	Ja	Nein	Unbekannt
Auf den Speisekarten werden die Allergene und Zusatzstoffe nach LMIV (Lebensmittelinformationsverordnung) ausgelobt. Alternativ gibt es einen Hinweis, dass Allergene beim Personal erfragt werden können.			
Das Küchen- und Ausgabepersonal ist über Zutaten und Allergene aufgeklärt und kann den Mitarbeitern auf Anfrage Auskunft geben.			
Die Hygienevorschriften (EG) Nr. 853/2004, (EG) Nr. 853/2004 und (EG) Nr. 178/2002 werden eingehalten.			
Es wird ein HACCP-Konzept gelebt.			
Es finden regelmäßig alle Hygieneschulungen statt.			
Die Belehrung laut Infektionsschutzgesetz findet regelmäßig statt.			
Die angebotenen Speisen werden auf den Speisekarten mit eindeutigen Bezeichnungen angegeben, die auf den Inhalt schließen lassen.			

Ausgabetemperaturen	Ja	Nein	Unbekannt
Warme Gerichte werden bei mindestens 65 °C max. 3 Stunden warmgehalten.			
Gekühlte Produkte werden bei max. 7 °C aufbewahrt und ausgegeben.			

Sonstiges	Ja	Nein	Unbekannt
Während der gesamten Arbeitszeiten werden Snacks oder Mahlzeiten, die den in dieser Checkliste genannten Kriterien entsprechen, angeboten.			
Es gibt während der gesamten Arbeitszeit die Möglichkeit, gesunde Gerichte zum Mitnehmen zu erwerben.			
Es gibt Mikrowellen (außerhalb des Küchenbereichs), in denen die Mitarbeiter selbst ihre Speisen zum gewünschten Zeitpunkt aufwärmen können.			
Es gibt Kühlschränke (außerhalb des Küchenbereichs), die die Mitarbeiter mitbenutzen können.			
Die gesünderen Gerichte und Komponenten werden optisch klar hervorgehoben.			
Die gesünderen Gerichte und Komponenten liegen auf Augenhöhe und/oder sind leichter zu erreichen als die ungesündere Auswahl.			
An der Kasse werden ausschließlich gesunde Angebote platziert.			
Die Mitarbeiter sind zufrieden mit der Speisenauswahl.			
Es werden in regelmäßigen Abständen Mitarbeiterzufriedenheitsumfragen durchgeführt (mindestens 1 x jährlich).			
Bonus: Informationen zu gesunder Ernährung werden den Mitarbeitern über für den Betrieb geeignete Kanälen kommuniziert (z.B. Poster, Wocheninfos per Mail etc.).			
Bonus: Das Geschirrwertet das Essen optisch auf.			