

KLEINES-GEWISSEN.CH



SCHWEIZER QUALITÄTSSTANDARDS FÜR EINE GESUNDHEITSFÖRDERNDE GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE

DES BUNDESAMTES FÜR LEBENSMITTELSICHERHEIT UND VETERINÄRWESEN



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV**



*Schweizer Verband für Spital-,
Heim- und Gemeinschaftsgastronomie*

Komm mit... ich
zeig dir, was deinen
Gästen gut tut!





| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | HINTERGRUND UND ZIELSETZUNG | 4 |
| 2. | RAHMENBEDINGUNGEN | 6 |
| 2.1 | Die Verpflegungsteilnehmenden der Gemeinschaftsgastronomie | 6 |
| 2.2 | Gesundheitsförderung als Teil der Unternehmensphilosophie | 6 |
| 2.3 | Mitarbeitende im Gemeinschaftsgastronomiebetrieb | 7 |
| 2.3.1 | Schulung und Weiterbildung | 8 |
| 2.3.2 | Schnittstellenmanagement | 8 |
| 2.4 | Rechtliche Bestimmungen | 9 |
| 3. | GESTALTUNG DES VERPFLEGUNGSANGEBOTS | 11 |
| 3.1 | Lebensmittelbasierte Standards | 11 |
| 3.1.1 | Einsatz von Lebensmitteln nach Lebensmittelgruppen | 12 |
| 3.1.2 | Portionsgrößen | 13 |
| 3.2 | Speiseplangestaltung und Speisenherstellung | 16 |
| 3.2.1 | Speiseplangestaltung | 16 |
| 3.2.2 | Das Tellermodell zur Mahlzeitengestaltung | 17 |
| 3.2.3 | Zubereitung, Warmhaltezeiten und sensorische Qualität der Speisen | 18 |
| 4. | KOMMUNIKATION | 20 |
| 4.1 | Kommunikation mit den Verpflegungsteilnehmenden | 20 |
| 4.1.1 | Feedbackkultur | 21 |
| 4.1.2 | Ernährungs- und Gesundheitsmarketing | 21 |
| 4.2 | Kommunikation zwischen den Mitarbeitenden des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs | 22 |
| 4.3 | Kommunikation mit den Lieferanten | 23 |
| 4.4 | Interdisziplinäre Kommunikation | 23 |
| 5. | AMBIENTE | 24 |
| 5.1 | Das Ambiente und seine Einflussfaktoren | 24 |
| 5.2 | Raum- und Zeitgestaltung | 25 |
| 6. | NACHHALTIGKEIT UND WIRTSCHAFTLICHKEIT | 26 |
| 7. | UMSETZUNG DER STANDARDS | 27 |
| 7.1 | Unterstützung durch das Kleine Gewissen | 27 |
| 7.2 | Selbstevaluierung | 27 |
| 7.3 | Web-Plattform | 27 |
| 7.4 | Hilfsmittel zur Kommunikation | 27 |
| 8. | ANHANG | 30 |
| 8.1 | D-A-CH-Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr in der Gemeinschaftsgastronomie | 30 |
| 8.2 | Zusatzinformationen | 34 |
| 8.2.1 | Fette und Öle | 34 |
| 8.2.2 | Verpflegungssysteme | 36 |
| 8.2.3 | Ausgabesysteme | 36 |



LIEBE LESERINNEN UND LESER

«Gesundes Essen ist Genuss und soll Freude bereiten!»



Unser Ernährungsverhalten hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert: Wir verpflegen uns überall, zu jeder Tages- und Nachtzeit und immer mehr Kinder und Erwachsene essen mindestens einmal pro Tag auswärts. Das Verpflegungsangebot entspricht oft nicht den Kriterien einer ausgewogenen Ernährung. Wir essen zu salzig, zu fetthaltig und zu süss.

Konsequenz: Immer mehr Menschen sind übergewichtig und leiden an nicht übertragbaren Krankheiten (NCD) wie Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislaufkrankungen. Dies ist mit ein Grund, weshalb die Gesundheitskosten in der Schweiz steigen. 80% dieser Kosten werden durch die NCDs verursacht. Vorbeugen ist daher nicht nur besser, sondern auch günstiger. Dies entlastet sowohl unser Gesundheitssystem wie auch die gesamte Volkswirtschaft.

In den Strategiedokumenten der Weltgesundheitsorganisation WHO und der Europäischen Union EU wird festgehalten, dass sich das Phänomen Übergewicht als Risikofaktor für NCDs ausgeweitet hat. Weiter steht, dass dringend Massnahmen ergriffen werden müssen. Aus diesem Grund hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, im Auftrag des Eidgenössischen Departements des Innern EDI, die Schweizer Ernährungsstrategie aktualisiert und am 12. Juni 2017 veröffentlicht. Ziel dieser Strategie ist zum einen die

Ernährungskompetenzen der Bevölkerung zu stärken. Zum anderen sollen die Rahmenbedingungen verbessert werden. Das heisst zum Beispiel, dass die Lebensmittelzusammensetzung und das Mahlzeitenangebot optimiert werden. In Zusammenarbeit mit den wichtigsten Partnern unter anderem aus der Wirtschaft, Gesundheitsförderung, Ernährung, sowie von Konsumentenorganisationen und aus der Forschung hat das BLV vom EDI den Auftrag erhalten, die Strategie in einem Aktionsplan bis Ende 2017 zu konkretisieren.

Die Gemeinschaftsgastronomie wird darin ein zentrales Thema sein. Heute nehmen gemäss Schätzungen täglich fast eine Million Personen mindestens eine ihrer Mahlzeiten in Kantinen oder Restaurants am Arbeitsplatz, in Spitälern, Heimen und Schulen ein.

Um die Verantwortlichen dieser Betriebe in ihrer Arbeit zu unterstützen, hat die Berner Fachhochschule im Auftrag des Bundes 2009 die „Schweizer Qualitätsstandards einer gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie“ entwickelt. Der daraus resultierende Kriterienkatalog dient seither als Grundlage für die Umsetzung einer gesundheitsfördernden Verpflegung in der Gemeinschaftsgastronomie und präsentiert sich jetzt in einem neuen Kleid.

Die Figur „Kleines Gewissen“ begleitet Sie in der Umsetzung der Qualitätsstandards und stellt einfache Mittel zur Verfügung, damit Ihr Betrieb mit wenig Aufwand seinen Fortschritt messen und dokumentieren kann. Das „Kleine Gewissen“ bietet aber auch die Möglichkeit, Ihr Engagement für eine gesunde Verpflegung Ihren Gästen zu zeigen.

Es liegt nun in Ihren Händen, den Menschen die Wahl für eine ausgewogene Ernährung zu erleichtern.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg!

Liliane Bruggmann

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
Leiterin des Fachbereichs Ernährung



LIEBE LESERINNEN UND LESER



Hand aufs Herz: Begriffe wie Qualität, Standards und Gesundheitsförderung lösen in der Gemeinschaftsgastronomie keine positiven Emotionen aus. Qualität ist für unsere Branche eine Selbstverständlichkeit, für die wir täglich Höchstleistungen erbringen, auch wenn die Wertschätzung oft gering ausfällt. Standards sind in zahlreichen Bereichen längst ein Muss, denn anders liesse sich die Komplexität und Grösse unserer täglichen Aufgaben gar nicht bewältigen. Bei unseren Gästen jedoch punkten wir nicht mit Standards, sondern mit Kreativität, mit Flexibilität, mit Vielfalt. Wir sind uns unserer grossen Verantwortung im Blick auf eine gesunde Ernährung bewusst und nehmen sie wahr. Aber wir respektieren die Wahl unserer Gäste – und diese fällt nicht immer auf unsere gesundheitsfördernden Angebote.

Was also tun, damit die entwickelten „Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie“ zur Selbstverständlichkeit in den Betrieben der Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie und bei deren Gästen werden? Dazu machten sich Branchenvertreter im Dezember 2015 anlässlich eines Innovationsworkshops intensiv Gedanken. Die Gruppe war sich einig, dass die erarbeiteten Standards grundsätzlich gut, korrekt, umfassend und umsetzbar sind.

Aber sie lokalisierte drei grosse Schwachstellen, für die Lösungen zu finden waren:

- Die tägliche Umsetzung muss Spass machen und muss vor allem auch den Gast ansprechen und einbeziehen.
- Es braucht eine attraktive Marke, die für Leichtigkeit, Freude und Genuss steht, die einen unverkennbaren und frischen Marktauftritt ermöglicht.
- Für die Betriebe sind zeitgemässe und zeitsparende Tools zu entwickeln.

Wie aber sollten diese Anforderungen lösbar sein für eine Branche, die unterschiedlicher kaum sein könnte – bezüglich Betriebsgrössen und Verpflegungsauftrag, bezüglich Alter und Bedürfnissen der jeweiligen Gäste? Wir baten Spezialisten, uns auf der Suche nach der „eierlegenden Wollmilchsau“ zu unterstützen. So viel vorab: Wir haben die eierlegende Wollmilchsau nicht gefunden. Aber wir haben einen extrem spannenden Weg zurückgelegt und ein Ergebnis erhalten, das uns noch viel besser gefällt: Das Kleine Gewissen!

Und nun? Das Kleine Gewissen hat seinen Koffer gepackt, er ist voll mit Ideen und Hilfsmitteln, damit die Umsetzung der Standards einfach ist und Spass macht. Lassen Sie das Kleine Gewissen in Ihren Betrieb einziehen. Wir versprechen Ihnen, es wird Sie nicht nur unterstützen, sondern gleichzeitig ein Lächeln in die Gesichter Ihrer Mitarbeitenden und Ihrer Gäste zaubern. Ein schöner Nebeneffekt, denn auch Lächeln fördert die Gesundheit.

Thomas Leu
Präsident

Dorothee Stich
Geschäftsführerin

Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie



1. HINTERGRUND UND ZIELSETZUNG

In der Schweiz verpflegen sich täglich fast eine Million Personen in einem Betrieb der Spital-, Heim- oder Gemeinschaftsgastronomie. Diese Betriebe können deshalb mit einem gesunden und ausgewogenen Verpflegungsangebot einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung der Bevölkerung leisten.

DIE ENTSTEHUNG DER QUALITÄTSSTANDARDS

Vertreterinnen und Vertreter aus dreissig europäischen Staaten, darunter auch die Schweiz, erarbeiteten 2007 Strategien zur Gesundheitsförderung und Prävention durch Ernährung und Bewegung. Unter anderem setzten sie sich zum Ziel, dass bis 2010 dreissig Prozent mehr Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie gesunde Mahlzeiten anbieten. Es wurde empfohlen, mit der Erarbeitung und Bereitstellung von wissenschaftlich gesicherten und praxistauglichen Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsgastronomie zur Qualitätsverbesserung der Verpflegung ausser Haus beizutragen. Denn Qualitätsstandards erleichtern die Einführung und kontinuierliche Überprüfung von Ernährungsrichtlinien in der Gemeinschaftsgastronomie und bieten dem Gast damit die Möglichkeit einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung.

Für die Schweiz entwickelte eine Forschungsgruppe aus Ernährungswissenschaftlerinnen und Praktikern der Berner Fachhochschule (BFH), der Haute école de santé – Genève (HEdS) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) gemeinsam wissenschaftlich gesicherte und praxistaugliche Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsgastronomie zur Qualitätsverbesserung der Verpflegung ausser Haus. Das Vorhaben wurde im Rahmen des vom Bundesrat in Auftrag gegebenen „Nationalen Programms Ernährung und Bewegung 2008–2012“ durchgeführt. Gemeinsam mit einer beratenden Expertengruppe wurden Probleme in der Gemeinschaftsgastronomie identifiziert und anzustrebende Ziele abgeleitet. Dabei wurden durch die Anwendung der Good-Practice-Strategie, einem anerkannten Instrument

zur kontinuierlichen Qualitätsverbesserung, Elemente des klassischen Qualitätsmanagements in der Gemeinschaftsgastronomie mit den Prinzipien der Gesundheitsförderung zu einem umfassenden Managementansatz verknüpft. Die Ziele wurden zum Schluss in Form von überprüfbaren Qualitätskriterien umschrieben. Der aus dieser Arbeit resultierende Kriterienkatalog dient heute als Schweizer Qualitätsstandard für die Umsetzung einer gesundheitsfördernden Verpflegung in der Gemeinschaftsgastronomie.



ZIELGRUPPEN UND ZIELBEREICHE DER QUALITÄTSSTANDARDS

Die Qualitätsstandards legen fest, welche Ziele ein Betrieb für erreichbar hält und auch erreichen will. Sie richten sich an alle Interessierten, die in der Gemeinschaftsgastronomie oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig sind. Insbesondere die Leitungsebenen im Gemeinschaftsgastronomiebetrieb und im übergeordneten Unternehmen sind angesprochen. Die Qualitätsstandards wurden für die Bereiche Business, Care und Education entwickelt. Sie beziehen sich auf alle Betriebsformen der Gemeinschaftsgastronomie. Die Standards sind auf jene Verpflegungsteilnehmenden ausgerichtet, die an der allgemein angebotenen Verpflegung des jeweiligen Betriebs teilnehmen können. Sie gelten nicht für Verpflegungsteilnehmende, die auf eine Spezial-Kost angewiesen sind.

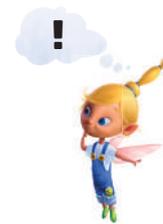
Die Qualitätsstandards umfassen nebst grundsätzlichen Rahmenbedingungen die Bereiche

- Verpflegungsangebot
- Kommunikation
- Ambiente
- Nachhaltigkeit/Wirtschaftlichkeit

Im vorliegenden Dokument macht das Kleine Gewissen in den jeweiligen Bereichen auf diejenigen Kriterien aufmerksam, die eingehalten werden müssen.

ROLLE DES KLEINEN GEWISSENS

Die Qualitätsstandards fördern eine gesunde Verpflegung gemäss der Ernährungsstrategie des Bundes. Indem die Gemeinschaftsgastronomie ihr Angebot an den vom Bund zur Verfügung gestellten Qualitätsstandards ausrichtet, leistet sie einen grossen Beitrag zur gesunden Ernährung. „Das Kleine Gewissen“ unterstützt alle Mitarbeitenden der Gastronomie bei der täglichen Umsetzung der Standards und ermöglicht die motivierende Kommunikation gegenüber Gästen. Es stellt zudem einfache Mittel zur Verfügung, damit Betriebe ihren Fortschritt messen und dokumentieren können.





2. RAHMENBEDINGUNGEN

2.1 DIE VERPFLEGUNGSTEILNEHMENDEN DER GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE



Die Zusammensetzung der in einem Gemeinschaftsgastronomiebetrieb gepflegten Personen- respektive Zielgruppe ist von zentraler Bedeutung. Ihre Anforderungen und Erwartungen an die Verpflegung beeinflussen wesentlich die Gestaltung des Angebots.

Die Verpflegungsteilnehmenden in den drei Bereichen Business, Care und Education unterscheiden sich in ihren Bedürfnissen, Erwartungen und Ansprüchen an das Verpflegungsangebot und die Raumgestaltung eines Gemeinschaftsgastronomiebetriebs. Nicht nur jede Alters- oder Personengruppe, sondern jeder einzelne Verpflegungsteilnehmende hat seine persönlichen Erwartungen und Ansprüche.

So unterscheidet sich zum Beispiel der Energie- und Nährstoffbedarf eines körperlich arbeitenden Mannes im Baugewerbe deutlich von dem einer Büroangestellten oder eines Schulkindes. Entsprechend beschreiben die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE), zum Beispiel die Schweizer Lebensmittelpyramide, wie der durchschnittliche Energie- und Nährstoffbedarf von Menschen, die einer definierten Alters- und Personengruppe angehören, gedeckt werden kann.

Die unterschiedlichen Erwartungen und Ansprüche beruhen aber auch auf dem unterschiedlichen sozialen Hintergrund und den individuellen Ernährungsgewohnheiten der Verpflegungsteilnehmenden. Letztere können beispielsweise religiös, kulturell, allergie- oder andersartig krankheitsbedingt geprägt sein. Auf die unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten der Verpflegungsteilnehmenden sollte im Rahmen der Möglichkeiten eingegangen werden (siehe Kapitel 3).



Die Bedürfnisse und Erwartungen der Verpflegungsteilnehmenden zu kennen, ist für die Gestaltung und die Optimierung des Verpflegungsangebots wichtig. Denn nur ein optimiertes Angebot schafft zufriedene Verpflegungsteilnehmende und sichert so eine hohe Kundenbindung. Daher sind regelmässige Befragungen der Verpflegungsteilnehmenden und der interaktive Austausch mit dem Gemeinschaftsgastronomiebetrieb von grosser Bedeutung (siehe Kapitel 4).



2.2 GESUNDHEITSFÖRDERUNG ALS TEIL DER UNTERNEHMENSPHILOSOPHIE

Viele Personen verbringen einen grossen Teil ihres Alltags bei der Arbeit, in der Schule, im Spital oder im Heim. Dies trifft gleichermaßen auf Verpflegungsteilnehmende und Mitarbeitende in der Gemeinschaftsgastronomie zu (siehe Kapitel 2.3). Sie alle nehmen regelmässig mindestens eine Mahlzeit im Gemeinschaftsgastronomiebetrieb eines Unternehmens, einer Institution oder Organisation oder in der nahen Umgebung zu sich.

Daher kommt der Gesundheitsförderung im Unternehmen und speziell in der Gemeinschaftsgastronomie eine besondere Bedeutung zu.

Eine ernährungsphysiologisch ausgewogene Gestaltung des Verpflegungsangebots, ein wissenschaftlich fundiertes Ernährungs- und Gesundheitsmarketing im Gemeinschaftsgastronomiebetrieb bzw. am Arbeitsplatz und die Förderung einer gesundheitsfördernden Arbeitsumgebung tragen zur Zufriedenheit und Gesunderhaltung der Verpflegungsteilnehmenden und Mitarbeitenden bei. Auf diese Aspekte wird in den nachfolgenden Kapiteln vertieft eingegangen.

Die Förderung der Gesundheit der Verpflegungsteilnehmenden und der Mitarbeitenden muss ein grundlegender Bestandteil der Unternehmensphilosophie sein.



So ist im betrieblichen Leitbild neben der strategischen Ausrichtung und den Führungsgrundsätzen vor allem die Verantwortung des Betriebs gegenüber seinen Mitarbeitenden und der Gesellschaft verankert. Eine Verpflichtung zur Gesundheitsförderung wird darin festgehalten und die Umsetzung einer gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie integriert. Für das Unternehmen repräsentiert dieses Engagement einen Qualitäts- und Investitionsfaktor. Gesunde und zufriedene Mitarbeitende und Verpflegungsteilnehmende zahlen sich aber immer auch wirtschaftlich aus.

 **Die folgenden drei Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung müssen in der Gemeinschaftsgastronomie, insbesondere von der Leitungsebene, anerkannt sein und umgesetzt werden:**

- **Empowerment**
Zur Stärkung der Kompetenzen jedes Verpflegungsteilnehmenden und Mitarbeitenden werden unterstützende Massnahmen und Aktionen durchgeführt. So kann der oder die Einzelne adäquate Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen.
- **Partizipation**
Die Verpflegungsteilnehmenden und Mitarbeitenden werden aktiv in jeder Phase der gesundheitsfördernden Aktivitäten einbezogen.
- **Gesundheitliche Chancengleichheit**
Allen Verpflegungsteilnehmenden und Mitarbeitenden werden die gleichen Möglichkeiten und Voraussetzungen geboten, um sie zu befähigen, das grösstmögliche Gesundheitspotenzial zu entwickeln.

Bei der Anwendung dieser Handlungsprinzipien in der Gemeinschaftsgastronomie sollten die folgenden Aspekte im betrieblichen Leitbild berücksichtigt werden:

- Allen Mitgliedern der Zielgruppe wird die Möglichkeit gegeben, sich in der Gemeinschaftsgastronomie zu verpflegen. Hierbei wird besonders auf eine bedarfsgerechte Zeit- und Raumgestaltung geachtet.

- Das ernährungsphysiologisch ausgewogene Verpflegungsangebot basiert in seiner Vielfalt und seinem Abwechslungsreichtum auf der Schweizer Lebensmittelpyramide und den Referenzwerten der deutschen, österreichischen und schweizerischen Gesellschaften für Ernährung (D-A-CH). Dies und der aktive Einbezug der Verpflegungsteilnehmenden, beispielsweise bei der Menüplanung, ermöglicht den Verpflegungsteilnehmenden, kompetent und selbstverantwortlich eine ausgewogene und ihren Bedürfnissen entsprechende Speiseauswahl zu treffen.
- Die Preisgestaltung ermöglicht es allen Mitgliedern der Zielgruppe, von einer gesundheitsfördernden Verpflegung zu profitieren.
- Im Betrieb setzen sich Anbieter und Verpflegungsteilnehmende für Nachhaltigkeit und Umweltschonung ein.
- Ein umfassendes Informations- und Weiterbildungskonzept fördert kompetente und motivierte Mitarbeitende und Verpflegungsteilnehmende.
- Durch ein angenehmes Ambiente wird die Kommunikation der Mitarbeitenden und Verpflegungsteilnehmenden mit- und untereinander gefördert sowie ihre Zufriedenheit gesteigert.
- Der Betrieb lebt eine offene Feedbackkultur und nimmt die Bedürfnisse und Erwartungen von Mitarbeitenden und Verpflegungsteilnehmenden ernst.

2.3 MITARBEITENDE IM GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIEBETRIEB

Kompetente Mitarbeitende auf allen Ebenen sind für einen erfolgreichen Gemeinschaftsgastronomiebetrieb von grosser Bedeutung.

Sowohl auf der Leitungsebene als auch in der Küche und an der Ausgabe sollten Fachkräfte mit einer einschlägigen berufsspezifischen Qualifikation mitarbeiten. Hierzu gehören unter anderem Mitarbeitende mit einer der folgenden Qualifikationen:





- Betriebsleiter/-in der Gemeinschaftsgastronomie, eidg. dipl. Küchenchef/-in, Produktionsleiter/-in bzw. Küchenchef/-in, Produktionsleiter/-in
- Gastronomieköchin/-koch, Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomieköchin/-koch mit eidg. Fachausweis, Köchin/Koch, Diätköchin/-koch,
- eidg. dipl. Restaurationsleiter/-in, Restaurationsfachfrau/-mann, Restauratrice/Restaurateur, Hauswirtschaftsleiter/-in,
- dipl. Ernährungsberater/-in (FH/HF) oder Oecotrophologe/-in.

Auch alle Mitarbeitenden, die Vorbereitungs- oder Reinigungsarbeiten ausführen, leisten einen wichtigen Beitrag zum Erfolg der Gemeinschaftsgastronomie.

Zur Sicherung der Qualität im Gemeinschaftsgastronomiebetrieb ist die regelmässige Teilnahme aller Berufsgruppen an beruflichen Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen, insbesondere mit ernährungswissenschaftlichen, aber auch betriebswirtschaftlichen Schwerpunkten erforderlich.

Damit jeder Mitarbeitende seine Aufgaben und Kompetenzen kennt, sollten für alle Positionen im Verpflegungsbetrieb Stellenbeschreibungen und – je nach Grösse des Betriebs – auch Arbeitsanweisungen vorliegen.

Diese sind Hilfsmittel bei der Einarbeitung von neuen Mitarbeitenden und sollten zusammen mit den Mitarbeitenden in regelmässigen Abständen überarbeitet werden. Dabei sollte immer abgeklärt werden, ob die Qualifikation des Mitarbeitenden dem in der Stellenbeschreibung festgelegten Anforderungsprofil noch entspricht.

2.3.1 SCHULUNG UND WEITERBILDUNG

Zur Aus- und Weiterbildung, aber auch zur Einarbeitung der Mitarbeitenden muss jeder Gemeinschaftsgastronomiebetrieb über ein umfassendes Schulungskonzept verfügen, das die folgenden Inhalte abdeckt:

- Lebensmittelsicherheit und Hygiene,
- Kommunikations- und Informationsmanagement,
- gesunde, ausgewogene Ernährung,
- Lebensmittelkunde und -zubereitung,
- Gesundheits- und Arbeitsschutzaspekte.

Mindestens einmal jährlich muss jeder Mitarbeitende an einer Schulung teilnehmen. Über die Teilnehmenden und den Inhalt der Schulung sollte der Gemeinschaftsgastronomiebetrieb eine Schulungsdokumentation führen.

2.3.2 SCHNITTSTELLENMANAGEMENT

Ein Gemeinschaftsgastronomiebetrieb ist durch multiple Schnittstellen gekennzeichnet, innerhalb des eigenen Betriebs, zum übergeordneten Unternehmen, zu den Verpflegungsteilnehmenden und den externen Dienstleistern.

Für die Koordination an diesen Schnittstellen und in einem interdisziplinären Team (siehe Kapitel 4.4) sollte eine verantwortliche Person benannt werden. Idealerweise übernimmt eine Ernährungsfachkraft diese wichtige Koordinationsfunktion im Gemeinschaftsgastronomiebetrieb. Hierfür benötigt die zuständige Person fundierte Kenntnisse in Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften.

Zusätzliche Kenntnisse in Qualitäts- und Hygienemanagement, über rechtliche Bestimmungen, welche die Gemeinschaftsgastronomie betreffen, in Küchentechniken, Betriebswirtschaft, Marketing und Projektmanagement in der Gesundheitsförderung sind zudem von Vorteil.

Durch die breiten Kenntnisse kann die Ernährungsfachkraft den Gemeinschaftsgastronomiebetrieb sowohl bei der Prozessoptimierung als auch bei der Planung und Durchführung von Aktionen im Bereich der Gesundheitsförderung unterstützen.

In dieser Funktion betreut die Ernährungsfachkraft auch die Umsetzung der vorliegenden Qualitätsstandards und berät den Gemeinschaftsgastronomiebetrieb in Ernäh-





rungsfragen. Hierzu zählen die Erstellung und Überprüfung des Speiseplans und die Planung und Umsetzung eines Ernährungs- und Gesundheitsmarketingkonzepts.

2.4 RECHTLICHE BESTIMMUNGEN



Für einen Gemeinschaftsgastronomiebetrieb gelten vielfältige Gesetze und Verordnungen. Das Einhalten und Befolgen dieser Vorgaben ist eine wichtige Voraussetzung, um den Betrieb erfolgreich zu führen.

Der Schutz der Gesundheit der zu Verpflegenden sowie der Mitarbeitenden sollte hierbei immer an erster Stelle stehen.

LEBENSMITTELSICHERHEIT UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Wesentliche Voraussetzungen für die Herstellung sicherer Speisen und Getränke ist die Kenntnis und die korrekte Umsetzung des Schweizer Lebensmittelrechts. Wichtige gesetzliche Grundlagen sind unter anderem

- das Lebensmittelgesetz (LMG, SR 817.0),
- die Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung (LGV, SR 817.02),
- die Hygieneverordnung EDI (HyV, SR 817.024.1),
- die Verordnung über den Vollzug der Lebensmittelgesetzgebung (LMVV, SR 817.042),
- die Verordnung des EDI über Rückstände pharmakologisch wirksamer Stoffe und Futtermittelzusatzstoffe in Lebensmitteln tierischer Herkunft (VRLtH, SR 817.022.13),
- die Verordnung des EDI über die Höchstgehalte für Pestizidrückstände in oder auf Erzeugnissen pflanzlicher und tierischer Herkunft (VPRH, SR 817.021.23),
- die Kontaminantenverordnung (VHK, SR 817.022.15)
- die Zusatzstoffverordnung (ZuV, SR 817.022.31).
- Die Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV, SR 817.022.16)

Eine Zusammenstellung der Lebensmittelgesetzgebung im Überblick findet sich auf der Webseite des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) unter dem Suchbegriff „Lebensmittelrecht 2017“.

Ebenfalls erfüllt werden müssen die folgenden Punkte:

- die Implementierung eines Selbstkontrollsystems auf Basis des HACCP-(Hazard Analysis of Critical Control Points-)Konzepts;
- die regelmässige Mitarbeiterschulung.

In diesem Zusammenhang sollten zudem Beurteilungsgrundlagen und Leitlinien, wie das schweizerische Lebensmittelbuch und die Branchenleitlinien, berücksichtigt werden.

LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG

Die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln ist in der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV) geregelt. Hierzu gehören auch die nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben.

Wer Lebensmittel abgibt, muss die Käufer auf Verlangen über die Herkunft (Produktionsland), die Sachbezeichnung und die Zusammensetzung (Zutaten) informieren. Über offen angebotene Lebensmittel sowie über Lebensmittel, die in Restaurants, Spitälern, Betriebsrestaurants und ähnlichen Einrichtungen angeboten werden, ist dabei im selben Umfang wie bei vorverpackten Lebensmitteln zu informieren. Es ist jedoch möglich, über gewisse Elemente der Information mündlich zu informieren (LIV).

Die Herkunft von Fleisch und Fisch muss jedoch in den meisten Fällen schriftlich angegeben werden. Über Zutaten (und gewisse Verarbeitungshilfsstoffe), die Allergien auslösen, darf nur dann mündlich informiert werden, wenn schriftlich und gut sichtbar darauf hingewiesen wird, dass die Informationen mündlich eingeholt werden können und die Informationen dem Personal schriftlich vorliegen oder eine fachkundige Person sie unmittelbar erteilen kann. Dies ist unabhängig davon, ob sie absichtlich oder als unabsichtliche Verunreinigung in ein Lebensmittel gelangen (LIV).



Diese Informationen müssen im Moment der Kaufentscheidung beziehungsweise der Auswahl eines Menüs oder einer Speise auf Anfrage der Betroffenen verfügbar sein. Daher sind Ergänzungen auf dem Speiseplan oder auf der Speisekarte oder Zusatzinformationmaterial für Allergikerinnen und Allergiker empfehlenswert.

Die Abgabe dieser Informationen, insbesondere über unabsichtliche Verunreinigungen, setzen ein entsprechend geschärftes Bewusstsein im Gemeinschaftsgastronomiebetrieb, gute Betriebskenntnisse und einen guten Informationsstand des Personals voraus. Pro Schicht sollte daher ein Mitarbeitender als Verantwortlicher für Anfragen von Personen mit Allergien bestimmt werden. Es sollte zudem für die Mitarbeitenden Informationsmaterial über die Zusammensetzung der angebotenen Speisen und über ein mögliches Allergiepotenzial vorhanden sein.

Da falsche Informationen auf jeden Fall vermieden werden müssen, sollte dem Verpflegten gegenüber ein Nichtwissen eingestanden werden, wenn der Sachverhalt trotz aller Bemühungen nicht geklärt werden konnte.¹

ARBEITSSICHERHEIT UND GESUNDHEITSSCHUTZ

Sichere Arbeitsplätze in einer Umgebung ohne Gesundheitsgefahren tragen zur Zufriedenheit und Effizienz der Mitarbeitenden bei und sind fester Bestandteil einer gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie.

Absenzen durch Unfall und Krankheit sind in zahlreichen Betrieben ein ernst zu nehmender betriebswirtschaftlicher Faktor. Er kann nur durch eine effiziente Umsetzung der gesetzlichen Bestimmungen zu Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz in den Griff bekommen werden. Hilfestellungen bieten hierbei die Richtlinien der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS) sowie die Branchenlösung „Betriebsanleitung Arbeitssicherheit“ der GastroSuisse, der Hotelleriesuisse und der Swiss Catering Association für das Gastgewerbe.

HYGIENEMANAGEMENT

Die vorliegenden Standards definieren jene Ziele, die mit einer umfassenden Organisation und Koordination des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs in Bezug auf Qualität und Gesundheitsförderung erreicht werden sollen.

In diesem Rahmen muss zwingend auch ein umfassendes Hygienemanagement umgesetzt werden, denn dieses ist die Grundlage für eine professionelle und organisierte Verpflegung in der Gemeinschaftsgastronomie.

Ein wichtiges Element des Hygienemanagements ist die Einführung eines Selbstkontrollsystems auf Grundlage des HACCP-Konzepts. Dieses sollte sich an den gesetzlichen Bestimmungen und an den Branchenleitlinien orientieren. Das Selbstkontrollsystem beinhaltet, dass durch eine Gefahrenanalyse die kritischen Punkte im Umgang mit Lebensmitteln erfasst und die Prozessstufen identifiziert werden, bei welchen eine Kontrolle notwendig ist (beispielsweise Checklisten zur Überprüfung der Einhaltung vorgegebener Temperaturen).

Eine Ausgabetemperatur von mindestens 65 °C bei warmen Speisen und maximal 5 °C bei kalten, leicht verderblichen Speisen muss sichergestellt werden.

Lagerungs-, Zubereitungs- und Ausgabezeiten müssen optimiert werden, um das hygienische Risiko und die Nährwertverluste zu verringern.

Daher sollte nach dem First-in-First-out-(FIFO) Prinzip gearbeitet und auf optimale Lagerungsbedingungen geachtet werden. In regelmässigen Abständen sollte eine Probennahme und Analyse von Lebensmitteln und Gebrauchsgegenständen erfolgen. Zudem ist es empfehlenswert, in einem Gemeinschaftsgastronomiebetrieb täglich Rückstellproben zu nehmen, damit diese in Verdachtsfällen untersucht werden können.

¹ Bei aha! Allergiezentrum Schweiz sind weiterführende Informationen zu Allergien erhältlich: www.aha.ch



3. GESTALTUNG DES VERPFLEGUNGSANGEBOTS

Das Verpflegungsangebot einer Einrichtung der Gemeinschaftsgastronomie ist so zu gestalten, dass es den Verpflegungsteilnehmenden ermöglicht, zu jeder Mahlzeit aus einem vielfältigen Angebot gesundheitsfördernder Speisen und Lebensmittel auszuwählen. Bei warmen Hauptmahlzeiten sollten die Verpflegungsteilnehmenden immer aus zwei Angeboten auswählen können. Auch für die Zwischenverpflegung müssen verschiedene Alternativen bereitgestellt werden.

Entsprechend müssen gesundheitsfördernde Alternativen als fester Bestandteil in das bestehende Angebot integriert sein und die Verpflegungsteilnehmenden immer wieder über die Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung informiert werden.



Die Grundlagen für die Realisierung eines gesundheitsfördernden Angebots bilden die Schweizer Lebensmittelpyramide und die D-A-CH-Referenzwerte. Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr wurden gemeinsam von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) erarbeitet.

3.1 LEBENSMITTELBASIERTE STANDARDS

Mit dem Ziel, die Zusammenstellung des Verpflegungsangebots nach den Prinzipien einer gesunden und genussvollen Ernährung gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide (siehe Abbildung 1) zu gestalten, werden diese im Folgenden auf die Anforderungen der Gemeinschaftsgastronomie übertragen.



Abbildung 1: Schweizer Lebensmittelpyramide. Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene.



Bei der Umsetzung in die Praxis müssen natürlich immer auch die Ernährungsvorlieben der Verpflegungsteilnehmenden berücksichtigt werden.

3.1.1 EINSATZ VON LEBENSMITTELN NACH LEBENSMITTELGRUPPEN

Das Angebot an Speisen und Lebensmitteln liefert einen wichtigen Beitrag zur Deckung des täglichen Energie- und Nährstoffbedarfs der Verpflegungsteilnehmenden. Diese sollten wiederum durch eine kompetente und gezielte Auswahl gesundheitsfördernder Speisen und Lebensmittel ihre Energie- und Nährstoffzufuhr optimieren.

Basierend auf den genannten wissenschaftlichen Grundlagen, müssen die in Tabelle 1 (siehe Seite 14) genannten Lebensmittelgruppen im täglichen Speisenangebot integriert sein. Die dargestellte Auswahl an Lebensmitteln garantiert die Qualität des Verpflegungsangebots für Haupt- und Zwischenmahlzeiten.



Bei der Gestaltung des Verpflegungsangebots sind grundsätzlich die folgenden Kriterien zu beachten:

- In der Vollverpflegung werden pro Tag drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte angeboten. Davon mindestens eine Portion Gemüse in roher Form.
- In der Vollverpflegung werden pro Tag drei Portionen Milch oder Milchprodukte angeboten.
- In der Vollverpflegung ist idealerweise pro Tag eine Portion Nüsse im Angebot integriert.



Unabhängig von den vorangestellten Kriterien gilt für das gesamte Verpflegungsangebot in der Voll- und der Teilverpflegung:

- Öle und Streichfette werden sparsam eingesetzt. Zur Zubereitung werden pro Mahlzeit und Person nicht mehr als 10 g verwendet. Dies bedeutet für die Vollverpflegung, dass pro Tag der Zusatz an Ölen und Streichfetten 30 g pro Person nicht überschreiten sollte.

- Pro Woche werden maximal zwei stark fetthaltige Speisen angeboten.²
- Die Mahlzeiten werden nur zurückhaltend gesalzen. Salzhaltige Streu- und Flüssigwürzmittel werden immer kontrolliert und sparsam verwendet. Eine Mahlzeit sollte nicht mehr als 2,5 g Salz bzw. 1 g Natrium pro Person enthalten. Salzhaltige Streu- und Flüssigwürzmittel werden den Verpflegungsteilnehmenden nur auf Nachfrage zur Verfügung gestellt.
- Zum Würzen werden frische, getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter und Gewürze verwendet.
- Zu jeder Mahlzeit steht für die Verpflegungsteilnehmenden kostenlos bzw. vergünstigt Hahnenwasser in hygienischen Spendersystemen zur Verfügung.
- Alkoholische Getränke werden nur bei besonderen Anlässen wie Apéros und Betriebs- oder Institutionsfesten sowie entsprechend der Zielgruppe angeboten.
- Mindestens 25 % der eingesetzten Lebensmittel sind saisonale und/oder regional produzierte Produkte.
- Süßigkeiten, Patisserie und Confiterie, salzige Knabbereien und Getränke wie Softdrinks, Energy Drinks und Eistee machen nicht mehr als 15 % des Gesamtsortiments aus.

Bei einer Hauptmahlzeit in der Teil- und der Vollverpflegung sind in Ergänzung zu den vorher genannten Kriterien noch die folgenden spezifischen Kriterien zu beachten:

- Zu jeder Hauptmahlzeit wird eine kohlenhydratreiche Komponente angeboten.
- Mindestens einmal pro Woche werden Hülsenfrüchte angeboten.
- Eine bis zwei Portionen Gemüse oder Früchte werden zur warmen Hauptmahlzeit serviert.
- Pro Tag wird abwechslungsweise entweder eine Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder eine andere Eiweissquelle wie Tofu oder Quorn serviert.

² Im Anhang 8.2.1 befindet sich eine Liste stark fetthaltiger Speisen



- Ein- bis zweimal pro Woche wird Fisch angeboten.

Neben der Zusammenstellung der Lebensmittel und Speisen für das Verpflegungsangebot sind zur Erreichung der geforderten Energie- und Nährwerte pro Mahlzeit auch die Portionsgrössen sowie die Zubereitung von Bedeutung.

3.1.2 PORTIONSGRÖSSEN

Die nachfolgenden Mengeneempfehlungen für die unterschiedlichen Zielgruppen müssen bei der Speiseplanung und an der Speisenausgabe berücksichtigt werden. Hierzu sollten Portionierungshilfen wie beispielsweise ein Schöpfkellenplan unterstützend eingesetzt werden.



Aus den in Tabelle 2 (Seite 15) farblich gekennzeichneten Lebensmittelgruppen können – unter Beachtung der Anzahl Portionen pro Tag und Person – Lebensmittel ausgewählt und zusammengestellt werden.

Je nach Ausmass und Intensität der körperlichen Aktivität der Verpflegungsteilnehmenden kann der Richtwert für die Energiezufuhr variieren. Dem sollte durch verschiedene Portionsgrössen bzw. durch die Anzahl der angebotenen Portionen pro Tag Rechnung getragen werden. Die vorliegenden Portionsgrössen wurden für Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit mässiger körperlicher Aktivität (siehe Tabelle 2) berechnet. Dieses Aktivitätsniveau entspricht einer hauptsächlich sitzenden Tätigkeit, wie der von Büroangestellten. Für Personengruppen mit einem höheren oder geringeren Aktivitätsniveau, wie beispielsweise Handwerker oder Bettlägerige, gelten andere Richtwerte. Auf Basis der D-A-CH-Referenzwerte für diese Personengruppen muss die Portionsgrösse bzw. die Anzahl der Portionen pro Tag durch eine Ernährungsfachkraft berechnet werden. Die Richtwerte für Erwachsene mit geringer körperlicher bzw. erhöhter Aktivität, basierend auf den PAL-Werten 1.2, 1.4 und 1.6, sind dem Anhang 8.1 zu entnehmen.

SAISONALE ÜBERPRÜFUNG DES VERPFLEGUNGSANGEBOTS AUF BASIS DER D-A-CH-REFERENZWERTE

Die vorliegenden lebensmittelbasierten Standards wurden auf Grundlage der Schweizer Lebensmittelpyramide sowie unter Berücksichtigung der D-A-CH-Referenzwerte aufgestellt. Die in den D-A-CH-Referenzwerten genannten Energie- und Nährstoffangaben bilden die wissenschaftliche Basis für die praktische Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung. **Der Fokus jedes Gemeinschaftsgastronomiebetriebs muss zunächst auf der Umsetzung der lebensmittelbasierten Standards liegen.** Erst wenn diese Standards erfüllt werden, sollte eine saisonale Überprüfung der Menülinien und des Speiseplans auf Basis der D-A-CH-Referenzwerte erfolgen. Ziel ist es, dass eine mithilfe der vorliegenden Standards zusammengestellte Menülinie den durchschnittlichen Nährstoffbedarf der verpflegten Personengruppe innerhalb von vier Wochen deckt.



Ob das Ziel erreicht wird, hängt jedoch von mehreren Faktoren ab. Beispielsweise beeinflussen die Häufigkeit, mit der einzelne Lebensmittelgruppen im Angebot berücksichtigt werden, die Auswahl der spezifischen Lebensmittel aus diesen Gruppen und die Art und Weise der Zubereitung den Nährstoffgehalt der Speisen.

Eine Überprüfung der zielgruppenspezifischen Nährstoffgehalte der Menülinien und Speisepläne sollte daher mithilfe einer Ernährungssoftware in regelmässigen Abständen, idealerweise saisonal, erfolgen. Es wird empfohlen, dass eine entsprechend geschulte Ernährungsfachkraft die Überprüfung vornimmt.



TABELLE 1: LEBENSMITTELANGEBOT BASIEREND AUF DER SCHWELZER LEBENSMITTELPYRAMIDE

| LEBENSMITTEL-GRUPPEN | LEBENSMITTELAUSWAHL UND QUALITÄT |
|--|--|
| Kohlenhydratreiche Lebensmittel | |
| Kartoffeln | <ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln, z.B. Salzkartoffeln oder Geschwellte |
| Getreide | <ul style="list-style-type: none"> • Bevorzugt Vollkorngetreideprodukte • Brot: 50 % des Brotes inkl. Brötchen sind Vollkornprodukte • Bei der Herstellung von Teig, z.B. für Pizza, Wähen und Kuchen, sollte Mehl ab Type 550 verwendet werden • Reis parboiled oder Vollkornreis • Teigwaren aus Hartweizengriess oder Vollkorn Teigwaren • Zuckerfreie Müeslimischungen mit Getreideflocken, Nüssen und Samen (gehackte Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen usw.) oder zuckerfreies Birchermüesli, Mais |
| Hülsenfrüchte | <ul style="list-style-type: none"> • Bohnen, Erbsen, Linsen usw. |
| Gemüse und Früchte | |
| Gemüse | <ul style="list-style-type: none"> • Gemüse als Rohkost, z.B. frisch geschnitten als Bestandteil des Salats • Gegartes Gemüse (frisch oder convenience) in unterschiedlichen, bedarfsgerechten Formen (Beilagen, Auflauf, Suppe, Sauce usw.) |
| Früchte | <ul style="list-style-type: none"> • Frische, ganze Früchte • Frisch geschnittene Früchte, z.B. als Frucht Salat • Pro Tag kann eine Frucht- oder Gemüseportion durch 2 dl Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden |
| Eiweissreiche Lebensmittel | |
| Fleisch und Fleischprodukte | <ul style="list-style-type: none"> • Magere Fleischteile verwenden • Fleischsorten abwechseln |
| Fisch | <ul style="list-style-type: none"> • Abwechslungsweise fettreichen und fettarmen Seefisch oder Süswasserfisch anbieten • Der Fisch stammt aus nicht überfischten Beständen¹ |
| Milch und Milchprodukte | <ul style="list-style-type: none"> • Teilentrahmte Produkte sind im Angebot berücksichtigt • Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Hartkäse, Halbhartkäse oder Weichkäse |
| Tofu, Quorn, Seitan | <ul style="list-style-type: none"> • Kann als vegetarische Alternative angeboten werden |
| Öle, Fette, Nüsse und Samen | |
| Öle und Fette | <ul style="list-style-type: none"> • Öle und Fette werden entsprechend der Zubereitungsart ausgewählt (siehe Anhang 8.2.1) |
| Nüsse und Samen | <ul style="list-style-type: none"> • Mandeln, Baum- oder Haselnüsse • Samen und Kerne |
| Kräuter und Würzmittel | |
| Kräuter | <ul style="list-style-type: none"> • Bevorzugt frische Kräuter • Tiefgekühlte oder getrocknete Kräuter |
| Würzmittel | <ul style="list-style-type: none"> • Jodiertes Speisesalz oder fluoridiertes Jodsalz • Bevorzugt kochsalzarme und glutamatfreie Ausgangsprodukte und Gewürzmischungen |
| Getränke | |
| Wasser | <ul style="list-style-type: none"> • Trinkwasser und/oder Mineralwasser |
| Saftschorlen | <ul style="list-style-type: none"> • Fruchtsaftschorlen aus einem Teil Saft und zwei Teilen Wasser |

¹ Weitergehende Informationen finden sich unter www.wwf.ch



TABELLE 2: RICHTWERTE FÜR ALTERSSPEZIFISCHE PORTIONSGRÖSSEN, AUF BASIS DER SCHWEIZER LEBENS- MITTELPYRAMIDE UND DER D-A-CH-REFERENZWERTE BEI MÄSSIGER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT (PAL 1.4)³

| PORTIONSGRÖSSEN | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|
| Lebensmittel | Anzahl Portionen pro Tag und Person | 4- bis 6-Jährige | 7- bis 9-Jährige | 10- bis 12-Jährige | 13- bis 14-Jährige | 15- bis 18-Jährige | Ab 19 Jahren |
| | | Menge Lebensmittel pro Portion | | | | | |
| Brot | 3-4 ¹ | 50 g | 65 g | 100 g | 100 g | 125 g | 75-125 g |
| Kartoffeln (roh) | | 180 g | 220 g | 270 g | 270 g | 300 g | 180-300 g |
| Teigwaren, Reis, Getreide (roh) | | 40 g | 45 g | 60 g | 70 g | 75 g | 45-75 g |
| Hülsenfrüchte (roh) | | 40 g | 50 g | 65 g | 65 g | 100 g | 60-100 g |
| Gemüse, Salat | 3 | 70 g | 70 g | 80 g | 100 g | 120 g | Min. 120 g |
| Früchte | 2 | 100 g | 110 g | 120 g | 120 g | 120 g | Min. 120 g |
| Milch | 3 ² | 1 dl | 2 dl | 2 dl | 2 dl | 2 dl | 2 dl |
| Joghurt, Quark Hüttenkäse | | 100 g | 150-200 g | 150-200 g | 150-200 g | 150-200 g | 150-200 g |
| Käse | | 15-30 g | 30-60 g | 30-60 g | 30-60 g | 30-60 g | 30-60 g |
| Fleisch | 1 | 50 g | 75 g | 90 g | 100 g | 120 g | 100-120 g |
| Fisch | | 50 g | 75 g | 90 g | 100 g | 120 g | 100-120 g |
| Eier | | 2 Stück | 2 Stück | 2-3 Stück | 2-3 Stück | 2-3 Stück | 2-3 Stück |
| Käse | | 15-30 g | 30-60 g | 30-60 g | 30-60 g | 30-60 g | 30-60 g |
| Quark/ Hüttenkäse | | 100 g | 150-200 g | 150-200 g | 150-200 g | 150-200 g | 150-200 g |
| Tofu, Quorn, Seitan | | 50 g | 75 g | 90 g | 100 g | 120 g | 100-120 g |
| Nüsse | 1 | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g | 20-30 g | 20-30 g |
| Wasser | 5-6 | 1,5 dl | 1,8 dl | 2 dl | 2-3 dl | 2-3 dl | 2-3 dl |
| Saft | 0-1 | 1-1,5 dl | 1-1,5 dl | 1-1,5 dl | 1,5-2 dl | 2 dl | 2 dl |

¹ Die Anzahl der Portionen variiert nach Alter. Jugendliche haben einen höheren Energiebedarf als Kinder oder Erwachsene. Bei Jugendlichen im Alter von 13 bis 14 Jahren werden daher 4 bis 5 Portionen und im Alter von 15 bis 18 Jahren 4 bis 6 Portionen empfohlen. Bei Erwachsenen werden 3 Portionen empfohlen.

² Bei den 7- bis 9-jährigen Kindern wird eine Portionenanzahl von 2 bis 3 Portionen pro Tag empfohlen.

³ Der Physical Activity Level (PAL) ist ein von der WHO eingeführtes Mass für den mittleren täglichen Energiebedarf. Die Höhe des PAL-Wertes wird wesentlich durch das Ausmass der körperlichen Aktivität bestimmt. Um dem unterschiedlichen Energiebedarf von Männern und Frauen gerecht zu werden, wird bei den Portionsgrösse teilweise eine Spannbreite angegeben. Für Frauen gilt in der Regel die kleinere Zahl, während für Männer die grössere Zahl gilt.



Die D-A-CH-Referenzwerte für die spezifischen Zielgruppen in der Gemeinschaftsgastronomie sind dem Anhang 8.1 zu entnehmen.

Bei der saisonalen Überprüfung auf Basis der D-A-CH-Referenzwerte müssen der so genannte Drittelansatz sowie die Nährstoffrelation für die Speisen berücksichtigt werden.

DRITTELANSATZ

In der Gemeinschaftsgastronomie wird für das Mahlzeitenangebot in der Regel der Drittelansatz angewandt. Gemeint ist hiermit, dass speziell über die Mittagsmahlzeit ein Drittel des täglichen Nährstoffbedarfs der Zielgruppe gedeckt werden sollte. Bei den meisten Nährstoffen, besonders bei Vitaminen, Calcium und Magnesium, ist dieses Drittel nicht zu unterschreiten. Hingegen sollte das Drittel bei den Nährstoffen, die in der üblichen Kost eher zu reichlich enthalten sind, das sind vor allem Eiweisse und Fette, nicht überschritten werden.

NÄHRSTOFFRELATION

Daneben ist auch die Nährstoffrelation, das heisst das Verhältnis der energieliefernden Hauptnährstoffe Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate, für die jeweilige Speise von besonderer Bedeutung.

Bezogen auf den durchschnittlichen täglichen Energiebedarf wird folgende Relation empfohlen:



Bezogen auf die Mittagsmahlzeit ergibt sich eine etwas andere Relation. Da beim Frühstück und bei den Zwischenmahlzeiten im Verhältnis mehr Kohlenhydratlieferranten konsumiert werden, kann bei der Mittagsmahlzeit ein höherer Eiweissgehalt eingeplant werden:



3.2 SPEISEPLANGESTALTUNG UND SPEISENHERSTELLUNG

3.2.1 SPEISEPLANGESTALTUNG



Für ein vielfältiges und abwechslungsreiches Verpflegungsangebot müssen – neben den grundlegenden lebensmittelbasierten Standards – bei der Speiseplanung folgende Kriterien berücksichtigt werden:

- Der Turnus des Speiseplans beträgt mindestens vier Wochen.
- Das Angebot ist an die Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst, dies beinhaltet: Täglich wird ein vegetarisches Gericht angeboten.
 - Auf religiöse und kulturell begründete Ernährungsgewohnheiten der Verpflegungsteilnehmenden wird Rücksicht genommen. Zum Beispiel sollte bei einem grösseren Gästekreis muslimischer Herkunft bei Gerichten mit Schweinefleisch ein alternatives Gericht oder eine alternative Eiweisskomponente angeboten werden.
 - Verpflegungsteilnehmende, die aufgrund einer Allergie oder einer anderen medizinischen Indikation – wie zum Beispiel Diabetes – eine spezielle Kost benötigen, sollten sich verpflegen können. Bei Bedarf muss Auskunft über die Rezeptur oder die Zutaten der Speisekomponenten gegeben werden. Den betroffenen Verpflegungsteilnehmenden muss, wenn nötig, ermöglicht werden, ihre Speisen selbst zusammenzustellen.
 - Die Ernährungsgewohnheiten und –bedürfnisse der verpflegten Personengruppe müssen besonders in der Vollverpflegung berücksichtigt werden, da die Verpflegungsteilnehmenden hier nur wenige oder keine Ausweichmöglichkeiten haben.



- Wünsche und Anregungen der Verpflegungsteilnehmenden werden in geeigneter Form bei der Speiseplanung berücksichtigt.
- Fleisch und Fleischerzeugnisse sowie die Tierart, von der diese stammen, werden eindeutig gekennzeichnet.
- Der Sommerspeiseplan unterscheidet sich durch die spezifische Auswahl von saisonalen und regionalen Lebensmitteln vom Winterspeiseplan. Generell sollten mindestens 25 % der eingesetzten Lebensmittel saisonale und/oder regional produzierte Produkte sein.

3.2.2 DAS TELLERMODELL ZUR MAHLZEITENGESTALTUNG

Um das Mittag- und Abendessen ausgewogen, aber auch abwechslungsreich und vielfältig zu gestalten, ist das Tellermodell ein gutes Hilfsmittel (Abbildung 2). Hierzu werden die Lebensmittel in drei Gruppen unterteilt:

- Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Hülsenfrüchte, Mais usw.
- Früchte, Gemüse und Salat.
- Eiweissreiche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fleischwaren, Fisch, Eier, Tofu, Quorn usw.

Bei der Speisenausgabe (Schöpfen), aber auch bereits bei der Speiseplanung und der Entwicklung der Rezepturen sollte in etwa das folgende Verhältnis zwischen den drei genannten Lebensmittelgruppen auf einem Teller angestrebt werden:



Abbildung 2: Ausgewogen geschöpfter Teller

Dies bedeutet, dass jede Mahlzeit am Mittag und Abend mindestens aus diesen drei Komponenten besteht. Besonders bei Gemüse, Salat oder Früchten sollte auf einen ausreichend grossen Anteil geachtet werden, der wie dargestellt bis zu einem halben Teller ausmacht. Die kohlenhydratreichen Lebensmittel machen ergänzend zum Anteil an Gemüse, Salat oder Früchten einen Anteil von mindestens einem Viertel aus. Die eiweissreichen Lebensmittel bedecken immer nur ein Viertel des Tellers. Die in Tabelle 2 (siehe Seite 15) empfohlenen Portionsmengen und die Anzahl an Portionen für die unterschiedlichen Altersgruppen sollten hierbei eingehalten werden. Da nicht jeder ausgiebig frühstückt, muss beim Frühstück nicht zwangsweise die genannte Verteilung der drei Gruppen eingehalten werden. Das Znüni sollte in diesem Fall jedoch das Frühstück ergänzen.



Das Tellermodell eignet sich ebenfalls, um mit den Verpflegungsteilnehmenden über eine ausgewogene Ernährung bzw. Speisenauswahl zu sprechen. So können die Verpflegungsteilnehmenden beispielsweise auch bei freier Komponentenwahl über eine optimale Zusammensetzung ihrer Hauptmahlzeit informiert werden.

3.2.3 ZUBEREITUNG, WARMHALTEZEITEN UND SENSORISCHE QUALITÄT DER SPEISEN

Bei der Zubereitung der Mahlzeiten, aber auch bereits bei der Arbeits- und Ablaufplanung spielen Rezepturen eine grosse Rolle. Mithilfe von standardisierten Rezepturen kann eine gleichbleibende ernährungsphysiologische und sensorische Qualität der Speisen gewährleistet werden. Letztere ist besonders wichtig, denn für die Verpflegungsteilnehmenden sind das Aussehen, der Geruch und der Geschmack sowie die Textur wesentliche Kriterien bei der Auswahl und Akzeptanz der Speisen.

Deshalb sollte in jedem Gemeinschaftsgastronomiebetrieb eine standardisierte Rezeptdatenbank vorhanden sein.

Die Grundlage der Rezepturen bilden – wie bereits dargelegt – die Prinzipien einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide unter Berücksichtigung der D-A-CH-Referenzwerte für die jeweilige Zielgruppe.

Die Rezepturen sollten die folgenden Angaben enthalten:

- Mengenangaben zu den Zutaten inklusive Salz, Kräuter und Gewürze,
- Anleitung zur Vor- und Zubereitung,
- Angaben über potenzielle Allergene,
- Angaben über Energie- und Nährstoffgehalte, d.h. Eiweiss, Kohlenhydrate und Fett, pro Portion.

So kann jederzeit und ohne grossen Aufwand Auskunft über die Speisen gegeben werden, sowohl mündlich als auch schriftlich auf dem Speiseplan.

Die Einhaltung der standardisierten Rezepturen wird unter anderem regelmässig durch eine sensorische Prüfung (siehe Seite 19) kontrolliert.

Unabhängig von den standardisierten Rezepturen müssen die nachfolgenden Aspekte bei der Vor- und Zubereitung bis zur Ausgabe der Speisen berücksichtigt werden:



- Es wird auf eine fettarme und nährstoffschonende Vor- und Zubereitung der Lebensmittel und Speisen geachtet:
 - Frittieren als Garmethode wird auf ein Minimum beschränkt.
 - Bei der Zubereitung von Gemüse werden Dünsten und Dämpfen als Garmethode bevorzugt.
- Die Warmhaltezeit der zubereiteten Speisen ist minimal, denn nur so lassen sich grosse Vitaminverluste und sensorische Einbussen verhindern. Als Optimum wird für alle zubereiteten Speisen eine Warmhaltezeit von 30 Minuten angestrebt. Gemüse und kurz gebratene Komponenten dürfen maximal 2 Stunden warmgehalten werden. Für andere zubereitete Speisen darf eine Warmhaltezeit von 3 Stunden nicht überschritten werden. Um längere Warte- und somit Warmhaltezeiten zu vermeiden, sollte eine chargenweise Produktion, Erwärmung oder Regenerierung durchgeführt werden.
- Warme Speisen werden bei einer Temperatur von mindestens 65 °C ausgegeben. Kalte, leicht verderbliche Speisen werden entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen bei maximal 5 °C ausgegeben.
- Die Abläufe für die Zubereitung der Speisen sind in Form von Rezepturen und Arbeitsanweisungen festgelegt.
- Damit an der Speisenausgabe die in der Rezeptur festgelegten Portionsgrössen geschöpft werden, ist ein Schöpfkellenplan oder ein entsprechendes Hilfsmittel im Einsatz. Grundsätzlich wird unter Verwen-



dung dieses Hilfsmittels portioniert. Den Verpflegungsteilnehmenden muss jedoch die Möglichkeit gegeben werden, die Portionsgrösse zu verändern.

- Bei Selbstbedienung sollte den Verpflegungsteilnehmenden die optimale Portionsgrösse beispielsweise durch Musterteller aufgezeigt werden und ein passendes Schöpfbesteck zur Verfügung stehen.

Generell gilt, dass ein hoher Anteil an Frischkost im Angebot, unter Voraussetzung einer optimalen küchentechnischen Behandlung, tendenziell einen höheren Gesundheitswert bedeutet. Jeder zusätzliche Verarbeitungsschritt hin zu Convenience-Lebensmitteln birgt das Risiko einer Verringerung des Gehalts an empfindlichen Nährstoffen. Deshalb muss immer auf ein nährstoffschonendes küchentechnisches Vorgehen geachtet werden, was unter anderem kurze Lagerzeiten, einen schnellen Warendurchfluss und optimale Garverfahren beinhaltet.

SENSORIK



Bevor die Speisen an die Gäste ausgegeben werden, findet grundsätzlich eine kurze sensorische Prüfung statt. Diese sensorische Prüfung sollte die Aspekte Aussehen, Geruch, Geschmack und Textur umfassen. Hierbei wird überprüft, ob die Rezeptur umgesetzt wurde und ob die Speisen eine arttypische Farbe und Konsistenz sowie einen arttypischen Geruch und Geschmack aufweisen. Es sollte zudem auf eine farblich abwechslungsreiche Zusammenstellung und eine ansprechende Präsentation der Speisen geachtet werden.

Grundsätzlich müssen in jedem Gemeinschaftsgastronomiebetrieb eigene prozessbezogene, sensorische Anforderungen und der Umfang der Überprüfung festgelegt werden. Hierbei müssen die sensorischen Anforderungen der Zielgruppe berücksichtigt werden. So kann beispielsweise in einem Altenheim aufgrund von Schluck- und Kaubeschwerden von Bewohnern das Gemüse nicht immer „al dente“ gegart werden, wie es den Empfehlungen entspricht.

Um die sensorischen Anforderungen der Zielgruppe kennen zu lernen und zu berücksichtigen, können den Verpflegungsteilnehmenden bei der Einführung neuer Speisen Kostproben angeboten werden. Die Reaktionen der Verpflegungsteilnehmenden sollten hierbei mündlich oder schriftlich erfasst werden. Eine andere Möglichkeit ist die regelmässige Durchführung von Testessen. Zu diesen Testessen wird ein Teil der Verpflegungsteilnehmenden eingeladen. Diese beurteilen während des Essens die Speisen anhand eines kurzen Fragebogens und bringen sich so aktiv in die Gestaltung des Verpflegungsangebots ein.



4. KOMMUNIKATION

Die Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie, wie beispielsweise Personalrestaurants, Mensen, Cafeterien und Speisesäle in Pflegeeinrichtungen und Heimen, sind Orte der Begegnung. Auch wenn die Verpflegung am Krankenbett erfolgt, übernimmt sie für die Verpflegungsteilnehmenden neben der reinen Versorgung mit Essen und Trinken immer auch wesentliche soziale Funktionen. Dabei geht es unter anderem um den Austausch von Informationen und die Begegnung mit Vorgesetzten und Kollegen, Lehrern, Betreuungspersonen, Freunden, Bekannten und anderen Personen.

Für den Gemeinschaftsgastronomiebetrieb selbst ist neben der Kommunikation mit der Unternehmensführung, mit den Lieferanten und anderen Dienstleistern des Betriebs vor allem die Kommunikation innerhalb des Mitarbeitendenteams und mit seinen Gästen, also den Verpflegungsteilnehmenden, wichtig.

Die Beziehungspflege ist ein wichtiger Faktor für die Zufriedenheit der Verpflegungsteilnehmenden und Mitarbeitenden sowie für die Team- und Kooperationsfähigkeit des Mitarbeitendestabs. Ein effizienter Arbeitsablauf setzt einen guten Kommunikationsfluss und somit den reibungslosen Austausch von Informationen voraus.



Daher muss in einem Gemeinschaftsgastronomiebetrieb ein umfassendes Informations- und Kommunikationskonzept vorliegen. Es hält geeignete Prozesse für die Kommunikation mit den genannten Personengruppen nach innen und nach aussen fest.

4.1 KOMMUNIKATION MIT DEN VERPFLEGUNGSTEILNEHMENDEN

Für die Verantwortlichen des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs ist es notwendig, mit ihren Verpflegungsteilnehmenden in einen Dialog zu treten. Nur so können sie deren Anforderungen an das Verpflegungsangebot kennen lernen. Dies ist essenziell für das Qualitätsmanagement des Betriebs.



Grundsätzlich müssen unterschiedliche Kommunikationsmittel und -prozesse im Gemeinschaftsgastronomiebetrieb etabliert sein. Dazu gehören:

- Orientierungshilfen über das Verpflegungsangebot und die Verpflegungsörtlichkeiten. Hierzu zählen verständliche und gut sichtbare Wegbeschreibungen, aber auch ein klar ersichtlicher Speiseplan und weiterführende Ernährungsinformationen.
- Eine Feedbackkultur bzw. eine offene Kommunikationskultur.
- Ein professionelles Ernährungs- und Gesundheitsmarketing.
- Geschulte, kompetente Mitarbeitende im Service.

Ein gesundheitsfördernder Gemeinschaftsgastronomiebetrieb sollte also bestrebt sein, einen interaktiven Informationsaustausch über das Verpflegungsangebot und die Grundlagen und Möglichkeiten einer ausgewogenen Ernährung mit den Verpflegungsteilnehmenden sicherzustellen. Idealerweise werden hierzu visuelle Hilfsmittel eingesetzt.

Dem Verpflegungsteilnehmenden wird so ermöglicht, eine bewusste und sachkundige, das heisst kompetente Speisenauswahl zu treffen und sich dank Orientierungshilfen schnell zurechtzufinden.

Es sollten regelmässig Befragungen der Verpflegungsteilnehmenden durchgeführt werden, um ihre Anforderungen und ihre Zufriedenheit in Bezug auf die folgenden vier Themenbereiche zu ermitteln:

- Das Verpflegungsangebot.
- Das Beziehungsmanagement, das betrifft beispielsweise die Raumgestaltung, das Ambiente und das Kommunikations- und Informationsmanagement.
- Das Schnittstellenmanagement, das betrifft beispielsweise den Umgang mit potenziellen Interessenkonflikten oder Problemen und Beschwerden.



- Die gesundheitsfördernde Praxis, d.h. beispielsweise die Information der Verpflegungsteilnehmenden zum Thema Ernährung und Gesundheit (Empowerment), die Beteiligung der Verpflegungsteilnehmenden an der Gestaltung des Verpflegungsangebots (Partizipation) oder die Möglichkeiten der Verpflegungsteilnehmenden, sich im Gemeinschaftsgastronomiebetrieb zu verpflegen (gesundheitliche Chancengleichheit). Hier kommen auch Aspekte wie Preisgestaltung, Öffnungszeiten und die Vielfalt des Angebots zum Tragen.

Auch die Mitarbeitenden sollten regelmässig zu diesen vier Themenbereichen befragt werden. Die Befragungen müssen natürlich nicht immer alle Themenbereiche vollumfänglich abdecken.

Neben den Befragungen sollten für die Verpflegungsteilnehmenden eines gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomiebetriebs noch weitere Möglichkeiten offenstehen, um ihre Wünsche, Bedürfnisse sowie Anregung und Lob äussern zu können. Idealerweise beteiligen sie sich aktiv an der Gestaltung des Verpflegungsangebots und der Raumgestaltung. Hierfür sollten ein Verpflegungs- oder Ernährungsbeirat (siehe Kapitel 4.4), sowie eine Feedbackkultur im Betrieb etabliert sein.

4.1.1 FEEDBACKKULTUR



Ein Kommunikations- und Informationskonzept legt fest, auf welchem Weg die Verpflegungsteilnehmenden ihre vielfältigen Rückmeldungen, wie Lob, Beschwerden, Sorgen, Wünsche und Anregungen, äussern können.

Ein fest eingerichteter Feedbackpoint (Briefkasten) ist eine Möglichkeit, dank der die Verpflegungsteilnehmenden schriftlich ihre Rückmeldung abgeben können. Alternativ können die Meinungen und Stimmungen der Verpflegungsteilnehmenden auch in regelmässigen Gesprächen mit den Mitarbeitenden eingeholt werden. Hierbei können vorgegebene Fragen berücksichtigt werden. Wichtig ist, dass ein standardisiertes Vorgehen

festgelegt ist, die Verpflegungsteilnehmenden darüber informiert sind und es akzeptieren.

Jeder Gemeinschaftsgastronomiebetrieb sollte eine offene Kommunikations- und Feedbackkultur leben. Es gilt, die Rückmeldungen der Verpflegungsteilnehmenden zu sammeln und auszuwerten. Der Verpflegungsteilnehmende will und muss wissen, was mit seiner Rückmeldung geschieht. Die Reaktion auf eine Rückmeldung durch die Verpflegungsteilnehmenden sollte stets positiv und freundlich sein, da die Hürde, ihre Meinung zu äussern, für die Verpflegungsteilnehmenden meist hoch ist. Nur mithilfe dieser Rückmeldungen kann das Angebot der Gemeinschaftsgastronomie kontinuierlich an die Anforderungen und Bedürfnisse der Verpflegungsteilnehmenden angepasst und können die bestehenden Prozesse verbessert werden.

4.1.2 ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSMARKETING

Es muss den Verpflegungsteilnehmenden ermöglicht werden, eine bewusste und sachkundige Speisenauswahl zu treffen. Dies setzt neben der Bereitstellung eines vielfältigen und ausgewogenen Angebots voraus, dass den Verpflegungsteilnehmenden Informationen über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung auf Grundlage der Schweizer Lebensmittelpyramide und anderer Quellen zur Verfügung stehen. Sie können sich so über warenkundliche Eigenschaften, den Energie- und Nährwert der angebotenen Speisen sowie Nahrungsmittelallergien auslösende Inhaltsstoffe informieren. Neben diesen qualitativen Aspekten sollten die Verpflegungsteilnehmenden dafür sensibilisiert werden, wie viel Energie und Nährstoffe sie in Anbetracht ihres Alters und Aktivitätsniveaus im Tagesdurchschnitt zu sich nehmen sollten. Dies drückt sich letztendlich über empfohlene Portionsmengen aus (siehe Kapitel 3).



Um die Verpflegungsteilnehmenden zu informieren, können unterschiedliche Materialien und Methoden eingesetzt werden. Idealerweise wird, wie in Kapitel 3 beschrieben, die Schweizer Lebensmittelpyramide oder



das Tellermodell verwendet, um den Verpflegungsteilnehmenden eine optimale Lebensmittelzusammenstellung im Sinne einer ausgewogenen Ernährung aufzuzeigen. Generell können passend zum Angebot gestaltete Tischaufsteller, Informationsflyer, Aushänge im Ausgabebereich, das Internet oder Intranet zur Vermittlung von Ernährungswissen genutzt werden.

Das Thema einer ausgewogenen Ernährung, aber auch andere Themen der Gesundheitsförderung – wie etwa Bewegung, Erholung und eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung – sollten in Aktionswochen oder Projekten regelmässig durch den Gemeinschaftsgastronomiebetrieb und das übergeordnete Unternehmen aufgegriffen werden.

Den im Service arbeitenden Mitarbeitenden, welche die Speisen und Getränke ausgeben, kommt bei der Informationsvermittlung eine besondere Rolle zu. Sie stehen im direkten Kontakt mit den Verpflegungsteilnehmenden und werden daher als Erstes um Informationen gebeten. Das setzt voraus, dass diese Mitarbeitenden über die Speisen und ihre Zusammensetzung sowie über die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung Bescheid wissen. Eine regelmässige Schulung und Informationsvermittlung an die Mitarbeitenden in diesem Bereich ist zwingend notwendig. Nur so können sie den Verpflegungsteilnehmenden dabei helfen, zu jeder Mahlzeit eine ausgewogene Speisenauswahl zu treffen (siehe Kapitel 2.3.1).

Hilfestellung bei Fragen rund um die Gestaltung und Vermarktung einer ausgewogenen Ernährung kann eine Ernährungsfachkraft geben (siehe Kapitel 2.3.2).

4.2 KOMMUNIKATION ZWISCHEN DEN MITARBEITENDEN DES GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIEBETRIEBS

Für die Gewährleistung eines reibungslosen Arbeitsablaufes ist es unerlässlich, alle Mitarbeitenden in den internen Kommunikationsfluss einzubinden.



Fehlt ein klares Kommunikationskonzept, kommt es vermehrt zu unsystematischer und informeller Kommunikation. Wenn sich die Mitarbeitenden nicht informiert fühlen, kann sich unter anderem auch ihre Team- und Kooperationsfähigkeit verringern. Es gilt deshalb, Kommunikationsprozesse festzulegen.

In allen Bereichen des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs sollten regelmässige Arbeitsbesprechungen stattfinden. Auch bereichsübergreifende Besprechungen sollten etabliert sein. Je nach Grösse des Betriebs ist es zudem empfehlenswert, ein innerbetriebliches Kommunikationsmedium, wie beispielsweise ein schwarzes Brett oder eine Mitarbeitendenzeitschrift, einzuführen.

Die Mitarbeitenden müssen in die Planung von Projekten und Aktivitäten eingebunden werden, um deren Erfolg zu garantieren. Sie haben vielfach einen direkten Kontakt zu den Verpflegungsteilnehmenden und entwickeln so gute Ideen und Verbesserungsvorschläge. Gerade bei der Lösung von Problemen, Beschwerden oder der Behebung organisatorischer Schwachstellen, die den täglichen Arbeitsablauf der Mitarbeitenden betreffen, ist es besonders wichtig, die Mitarbeitenden zu informieren und einzubeziehen. Dies kann sowohl während der regelmässigen Arbeitsbesprechungen geschehen als auch innerhalb eines interdisziplinären Arbeitsteams (siehe Kapitel 4.4).



4.3 KOMMUNIKATION MIT DEN LIEFERANTEN



Das Informations- und Kommunikationskonzept des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs umfasst die Kommunikation mit den Verpflegungsteilnehmenden, den Mitarbeitenden sowie mit den Lieferanten und anderen Dienstleistern. Die an die Leistungen der Lieferanten und andere externe Dienstleister gestellten Anforderungen sollten immer in einem Leistungsverzeichnis bzw. in Spezifikationen festgelegt sein, um eine gleichbleibende Qualität der Waren bzw. Dienstleistungen zu gewährleisten.

Der Gemeinschaftsgastronomiebetrieb sollte regelmässig überprüfen, ob die gestellten Anforderungen auch eingehalten werden. Dies kann sowohl durch eine Wareneingangskontrolle als auch durch Lieferanten- oder Reinigungsaudits realisiert werden.

Soll der Gemeinschaftsgastronomiebetrieb im Mandat bewirtschaftet werden, muss in jedem Fall ein Leistungsverzeichnis aufgestellt werden. Dieses dient als Basis für das Ausschreibungsverfahren zur Vergabe der Dienstleistung an Caterer oder unabhängige Betriebe und ermöglicht einen Vergleich der verschiedenen Anbieter.

In einem solchen Leistungsverzeichnis müssen enthalten sein:

- die Verpflichtung, die vorliegenden Qualitätsstandards umzusetzen,
- die Abgabe verbindlicher 4-Wochenspeisepläne, aus denen der Einsatz von Lebensmitteln gemäss den vorliegenden Qualitätsstandards hervorgeht,
- das gewählte Verpflegungssystem und die Zubereitungsarten,
- das Bestell- und Abrechnungssystem,
- die Art und der Umfang der bestehenden Infrastruktur und Geräte sowie weitere Rahmenbedingungen,
- der oder die Ansprechpartner,

- der Einsatz von qualifiziertem Personal, sowie Angaben zum Schulungs- und Weiterbildungskonzept der Mitarbeitenden,
- allgemeine Referenzen in der Gemeinschaftsgastronomie sowie Referenzen in dem speziellen Bereich der Gemeinschaftsgastronomie (Business, Care, Education).

Ein solches Leistungsverzeichnis sollte in regelmässigen Abständen überarbeitet und an gegebenenfalls veränderte Rahmenbedingungen angepasst werden.

4.4 INTERDISZIPLINÄRE KOMMUNIKATION

VERPFLEGUNGS- ODER ERNÄHRUNGSBEIRAT

Ein Verpflegungs- oder Ernährungsbeirat sollte eingerichtet werden. Dieser räumt den verschiedenen Anspruchsgruppen eines Gemeinschaftsgastronomiebetriebs im Sinne des partizipativen Ansatzes ein Mitspracherecht ein.

Wer genau im Beirat Einsitz nimmt und wie die Mitglieder ausgewählt werden, muss jeder Betrieb unter Berücksichtigung seiner Rahmenbedingungen selbst entscheiden. Idealerweise sind folgende Gruppierungen vertreten: die Verpflegungsteilnehmenden (Schüler, Eltern, Patienten, Heimbewohner, Angehörige, Arbeitnehmer usw.), die Trägerschaft (private, halbprivate oder öffentliche Unternehmen/Einrichtungen) und der Gemeinschaftsgastronomiebetrieb (Mitarbeitende und Managementebene). Eine Liste der Mitglieder ist für alle öffentlich zugänglich zu machen.

Der Beirat plant unter Berücksichtigung der bestehenden Anforderungen ein optimales Verpflegungsangebot und setzt eine anspruchsgerechte Raum- und Zeitgestaltung für den Gemeinschaftsbetrieb um. Er unterbreitet der Managementebene des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs und gegebenenfalls des Unternehmens entsprechende Vorschläge. Innerhalb des Beirats müssen alle Wünsche und Bedürfnisse der unterschiedlichen Anspruchsgruppen erfasst und optimal berücksichtigt werden. Es werden regelmässige Treffen abgehalten.



Über die Beschlüsse und Empfehlungen des Beirats werden die Verpflegungsteilnehmenden und die Mitarbeitenden des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs informiert.

INTERDISZIPLINÄRES ARBEITSTEAM

Jeder Gemeinschaftsgastronomiebetrieb sollte zur Lösung von Problemen, Beschwerden oder zur Behebung organisatorischer Schwachstellen ein interdisziplinäres Arbeitsteam aufstellen. Es fungiert als Schnittstellenmanagementteam und wird häufig auch als Qualitätszirkel bezeichnet.

Vertreter/-innen der Mitarbeitenden und der Managementebene des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs bilden die Kerngruppe. Die Zusammensetzung des interdisziplinären Arbeitsteams sollte je nach Problem variieren, sodass Vertreter des übergeordneten Unternehmens, der Verpflegungsteilnehmenden oder der Lieferanten einbezogen werden, sobald das Problem die Schnittstelle zu ihnen betrifft. Es sollten regelmässig institutionalisierte Arbeitstreffen mit allen ständigen Vertretern des Arbeitsteams stattfinden.

Organisatorische Schwachstellen werden von diesem Team gezielt analysiert, Problemursachen und ihre Konsequenzen aufgespürt. Lösungsstrategien für auftretende Probleme werden unter Anwendung gängiger Methoden des Qualitätsmanagements erarbeitet und dokumentiert. So können beispielsweise Problemursachen systematisch mithilfe eines Ursache-Wirkungs-Diagramms ermittelt werden. Das interdisziplinäre Arbeitsteam erstellt auf diese Weise eine Liste der kritischen Schnittstellen und der involvierten Personen des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs und leitet die Umsetzung der Lösungsstrategien ein.

5. AMBIENTE

Jeder Gemeinschaftsgastronomiebetrieb muss bestrebt sein, ein für die Verpflegungsteilnehmenden und Mitarbeitenden angenehmes Ambiente innerhalb ihrer Einrichtung zu schaffen.



Die Verpflegungsteilnehmenden sollen die Einrichtung attraktiv finden und aufgrund grosser Zufriedenheit mit dem Angebot regelmässig frequentieren (Kundenbindung). Dank eines guten Ambientes verweilen sie zudem gerne länger und finden Erholung.

Das Ambiente eines Gemeinschaftsgastronomiebetriebs wird von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst, zum Beispiel von den strukturellen Gegebenheiten, aber auch von der Qualität der Speisen.

5.1 DAS AMBIENTE UND SEINE EINFLUSSFAKTOREN

Die Faktoren lassen sich drei übergeordneten Bereichen zuordnen:

- **Umweltfaktoren,**
wie Raumgestaltung, Ausstattung und Design, Geräusche, Gerüche, Lichtverhältnisse usw.
- **Soziale Faktoren,**
wie Anwesenheit und Verhalten anderer Personen.
- **Sensorische Faktoren der angebotenen Speisen,**
wie Geruch, Geschmack, Temperatur und Präsentation.

Die sozialen Faktoren kann ein Gemeinschaftsgastronomiebetrieb selbst nur in geringem Masse beeinflussen, beispielsweise durch freundliches, kompetentes und hilfsbereites Personal. Daher sollte für die Schaffung eines angenehmen Ambientes ein besonderes Augenmerk auf die sensorischen und die Umweltfaktoren, speziell die Raumgestaltung, gelegt werden.



In beiden Bereichen spielt der Einbezug der Verpflegungsteilnehmenden und der Mitarbeitenden eine wichtige Rolle.

Die Anforderungen der Verpflegungsteilnehmenden an das Ambiente und ihre Zufriedenheit damit müssen regelmässig erfasst werden. Hierzu müssen in den Befragungen der Verpflegungsteilnehmenden auch die Faktoren Lärm, Sauberkeit und Geruch im Restaurantbereich abgefragt werden (siehe auch Kapitel 4.1).

5.2 RAUM- UND ZEITGESTALTUNG

Unter Berücksichtigung der strukturellen Gegebenheiten des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs sollte den Anforderungen der Verpflegungsteilnehmenden und der Mitarbeitenden an die Raum- und Zeitgestaltung Rechnung getragen werden. Dies kann am besten durch einen Verpflegungs- oder Ernährungsbeirat geschehen (siehe Kapitel 4.4).

Folgende Kriterien sollten bei der Raum- und Zeitgestaltung unbedingt erfüllt werden. Diese Kriterien gelten jedoch nur beschränkt, wenn ausschliesslich auf dem Zimmer bzw. am Krankenbett gepflegt wird.

- Die Einrichtung der Küche ist ergonomisch und die Laufwege der Mitarbeitenden sind minimal.
- Die Einrichtung des Restaurantbereichs ist zielgruppenspezifisch und erfüllt die Anforderungen an eine ergonomische Gestaltung.
- Auch zu Spitzenzeiten sind ausreichend Sitzplätze vorhanden.
- Lange Wege, Kreuzungswege und lange Wartezeiten an der Ausgabe und an der Kasse werden durch eine optimale Raumgestaltung und ein entsprechendes Abrechnungssystem vermieden.
- Das Abrechnungs- und Ausgabesystem wurde entsprechend der betrieblichen Gegebenheiten und der Zielgruppe ausgewählt.

- Den Verpflegungsteilnehmenden ist es möglich, innerhalb von 30 Minuten zur Verpflegungseinrichtung hin und zurück zu laufen und ihre Mahlzeit in Ruhe einzunehmen.
- Die Öffnungszeiten sind an die Bedürfnisse der Verpflegungsteilnehmenden angepasst, d.h. der Gemeinschaftsgastronomiebetrieb ist zu den typischen Pausenzeiten geöffnet.
- Im Restaurantbereich wird auf Sauberkeit geachtet:
 - Die Mitarbeitenden treten gepflegt und freundlich auf. Ihre Arbeitskleidung ist sauber.
 - Die Räumlichkeiten und die Einrichtung sind sauber.
 - Das benutzte Geschirr wird kontinuierlich aus dem Sichtbereich entfernt.

Auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten von Verpflegungsteilnehmenden, die am Krankenbett oder auf dem Zimmer gepflegt werden, sollte je nach Einzelfall eingegangen werden. Hier ist der Kontakt mit dem Pflege- bzw. Servicepersonal von grosser Bedeutung. Gemeinsam mit dem Verpflegungsteilnehmenden sollten die Verpflegung mit Speisen und Getränken und die Verpflegungszeiten besprochen werden.



6. NACHHALTIGKEIT UND WIRTSCHAFTLICHKEIT



Eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie ist auf ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit ausgerichtet. Dies beinhaltet ein ausgewogenes und vielfältiges Verpflegungsangebot, das die Gesundheit der Verpflegungsteilnehmenden langfristig und dauerhaft fördert und andererseits die Ressourcen schont.

Daher sollten neben der Realisierung eines gesundheitsfördernden Verpflegungsangebots, unter Einbezug der Verpflegungsteilnehmenden und Mitarbeitenden, immer die Prozessoptimierung und die Schaffung nachhaltiger Prozesse und Produkte im Mittelpunkt stehen.

Die nachfolgenden Kriterien müssen hierbei berücksichtigt werden:

- Mindestens 25 % der eingesetzten Lebensmittel sind saisonale und/oder regional produzierte Produkte. Regionale Produkte werden in einem Umkreis von 50 km um den Gemeinschaftsgastronomiebetrieb produziert.
- Die Prozesse und der Wareneinsatz werden kontinuierlich optimiert, um Ressourcen zu schonen. Hierzu zählen:
 - Optimierung des Energie- und Wasserverbrauchs,
 - optimaler Einsatz der Geräte,
 - Optimierung des Einsatzes von Reinigungsmitteln,
 - Minimierung der Abfallmenge,
- Überall, wo möglich, werden Grossgebinde den Kleingebinden vorgezogen.

Die Aspekte der Nachhaltigkeit und der Umweltschonung sind im Leitbild des Betriebs (siehe Kapitel 2.2) aufgegriffen und auch den Verpflegungsteilnehmenden und Mitarbeitenden bekannt.

WIRTSCHAFTLICHKEIT

Wirtschaftlichkeit sollte primär durch die Prozessoptimierung, die Ausrichtung auf die Bedürfnisse der Kunden und die daraus resultierende kontinuierliche Qualitätsverbesserung erreicht werden. Dies wird auch als ökonomische Nachhaltigkeit bezeichnet.

Dabei dürfen die Aspekte der Gesundheitsförderung jedoch nicht aus den Augen verloren werden. Denn trotz wirtschaftlicher Zwänge muss die Preisgestaltung für gesunde, ausgewogene Speisen attraktiv sein. Die Preise sind so zu gestalten, dass es allen Mitgliedern der Zielgruppe möglich ist, vom gesundheitsfördernden Verpflegungsangebot zu profitieren. Die gesunden, ausgewogenen Verpflegungsangebote, wie Speisen, Menüs und Getränke, dürfen folglich nicht immer die teuersten Angebote sein.

Das Verpflegungsangebot des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Unternehmensleistung und das Unternehmensimage. Die folgenden Faktoren können durch eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie positiv beeinflusst werden:

- Zufriedenheit der Mitarbeitenden und Verpflegungsteilnehmenden,
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens,
- Reduktion krankheitsbedingter Fehlzeiten und der Fluktuation von Mitarbeitenden,
- Vernetzung der Mitarbeitenden untereinander und mit den Verpflegungsteilnehmenden.



7. UMSETZUNG DER STANDARDS

Die Umsetzung der vorliegenden Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie gelingt nur mit Unterstützung aller Anspruchs- und Interessengruppen. Vordergründiges Ziel ist das Bestreben, die Lücke zwischen wissenschaftlichen Anforderungen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten in einem partizipativen Prozess zu schliessen.

Die aktuellen Qualitätsstandards legen einen Grundstein für den kontinuierlichen Entwicklungs- und Optimierungsprozess einer ganzen Branche, wie dies in der Badenweiler Erklärung 2007 zum Ausdruck gebracht wurde.

7.1 UNTERSTÜTZUNG DURCH DAS KLEINE GEWISSEN

Zur Förderung und Verbreitung der Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie wurde die Marke „Kleines Gewissen“ geschaffen. Ein komplexes und vielfältiges Thema erhält damit einen einfachen und verständlichen Namen. Das Kleine Gewissen erleichtert die Umsetzung der Qualitätsstandards mit verschiedenen zeitgemässen und attraktiven Mitteln.

7.2 SELBSTEVALUIERUNG

Als Hilfestellung zur eigenen betriebsinternen Einschätzung des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs wurden bei der Entwicklung der Qualitätsstandards Checklisten erstellt, die es den Betrieben erlauben, den Ist-Zustand zu ermitteln und daraus möglichen Optimierungsbedarf zu erkennen.

Diese entwickelten Checklisten bilden die Basis des Online-Evaluierungstools, welches – anstelle der bisherigen Papierlisten – auf kleines-gewissen.ch kostenlos zur Verfügung steht. Das Online-Tool hat weitere Vorteile:

- Es erlaubt die rasche Eingabe der relevanten Betriebs-Daten in benutzerfreundlicher und zeitgemässer Umgebung.

- Nach Eingabe der Daten sind das Gesamtergebnis und die Ergebnisse je Kategorie der Standards sofort ersichtlich.
- Je nach Ergebnissen werden automatisch entsprechende Lösungen und Tipps zur Optimierung aufgezeigt.
- Die erfassten Daten je Betrieb bleiben gespeichert und für den Betrieb zugänglich, so dass jederzeit ein Vergleich mit früheren Erfassungen möglich ist.

7.3 WEB-PLATTFORM

Die Online-Plattform – deren Kernstück das Evaluierungstool ist – enthält in leicht verständlicher und gegliederter Form alle relevanten Informationen rund um die Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie – nicht nur für Gastronomen, sondern auch für interessierte Gäste.

Die Qualitätsstandards sind auch als einzelne Kapitel verfügbar, so dass sich jeder Betrieb auf einzelne Themenschwerpunkte konzentrieren kann, die er prüfen oder optimieren möchte. Gastronomen finden auf der Plattform zahlreiche Tipps zu den Standards und den einzelnen Kapiteln. Dazu zählen bspw.

- spezifische Weiterbildungsangebote
- Tipps aus der Praxis für die Praxis
- Hinweise auf hilfreiche Publikationen

und vieles mehr.

7.4 HILFSMITTEL ZUR KOMMUNIKATION

Damit die Implementierung der Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie gelingt, braucht es die Kommunikation mit Mitarbeitenden genauso wie mit den Verpflegungsteilnehmenden. Um dem Betrieb die Kommunikation zu erleichtern, wurden Hilfsmittel geschaffen, die das Kleine Gewissen im „Gepäck“ hat und mitbringt, wenn es im Betrieb einzieht.



„Meine kleine Toolbox“ – sozusagen das persönliche Gepäck des Kleinen Gewissens – enthält zahlreiche Hilfsmittel, die an unterschiedlichsten, strategisch wichtigen Orten im gesamten Betrieb platziert werden können. Die Aussagen sind unterschiedlich, alle basieren aber auf den Kernbotschaften der Qualitätsstandards. Sie sind nicht mahrend oder warnend, sondern sie informieren Mitarbeitende und Verpflegungsteilnehmende auf fröhliche Art und Weise über Möglichkeiten, die die Gesundheit fördern und motivieren daher beide Zielgruppe zur Umsetzung der Qualitätsstandards.

Basis-Pakete „Meine Kleine Toolbox“ für verschiedene Betriebsgrößen und mit unterschiedlichsten Materialien aber auch einzelne Hilfsmittel sind im Shop auf kleines-gewissen.ch erhältlich.



Abbildung 3: Beispiel eines Displays für den Gästebereich (Aufforderung mehr Hülsenfrüchte zu konsumieren).



4/19

Teil 2

Verpflegungsangebot Vollverpflegung | Zubereitung

Ist die Salzmenge in den Rezepturen spezifiziert?

immer 99- 60% weniger als 60%

Wie viel Gramm Salz enthält eine Mahlzeit?

2,5g Salz und weniger 2,6 – 3,5g Salz mehr als 3,5g Salz

Werden frische, getrocknete und tiefgekühlte Kräuter und Gewürze zum würzen verwendet?

mehr als 2tx 14-21x weniger als 14x

Wie viel Prozent der Speisen werden vor der Ausgabe an die Verpflegungsteilnehmenden sensorisch geprüft?

100-80% 79-60% weniger als 60%

zurück Speichern und weiter

Abbildung 4: Der Online-Test fragt ab, inwieweit die Standards bereits im Betrieb etabliert sind.

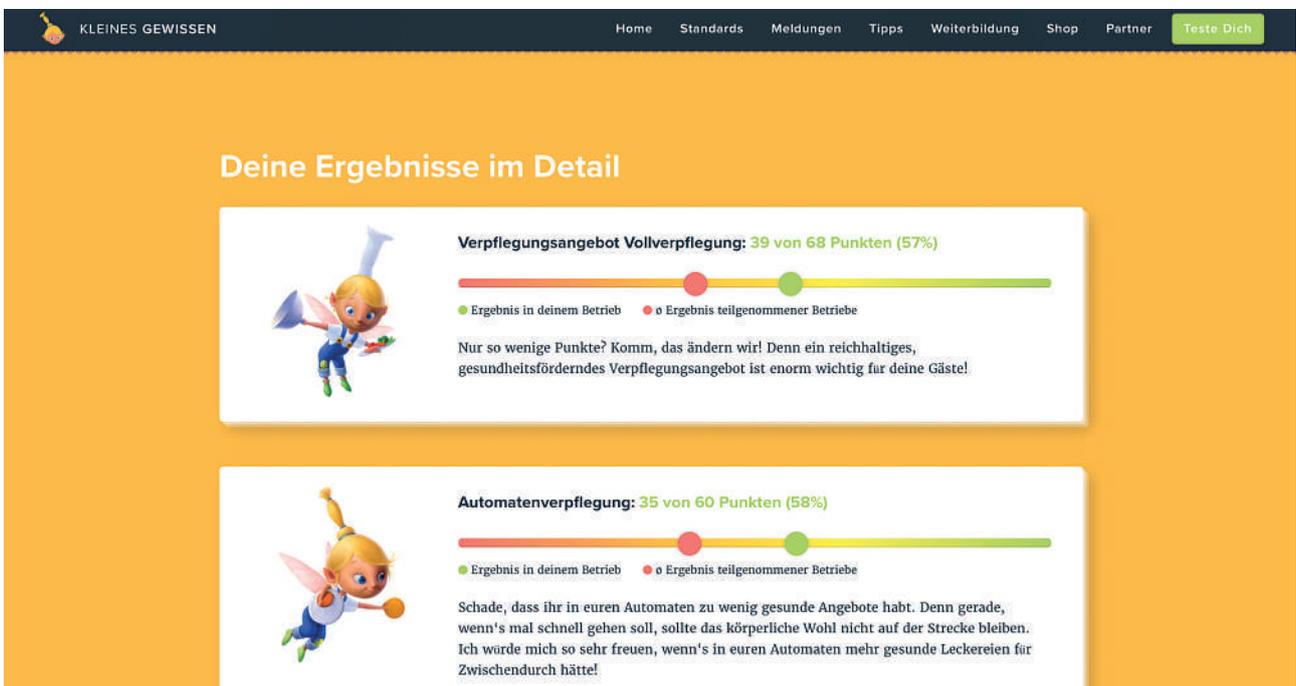


Abbildung 5: Direkt im Anschluss erhält der User sein detailliertes Testergebnis.



8. ANHANG

8.1 D-A-CH-REFERENZWERTE FÜR DIE ENERGIE-UND NÄHRSTOFFZUFUHR IN DER GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE

TABELLE 3: D-A-CH-REFERENZWERTE FÜR TAGES-UND MITTAGSVERPFLEGE VON ERWACHSENEN (19 BIS 65 JAHRE) IN DER GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE (PAL 1.2, 1.4 UND 1.6)

| | PAL 1.2 | | PAL 1.4 | | PAL 1.6 | |
|--------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | Tageskost 15 : 30 : 55 ¹ | Mittagessen 20 : 30 : 50 | Tageskost 15 : 30 : 55 | Mittagessen 20 : 30 : 50 | Tageskost 15 : 30 : 55 | Mittagessen 20 : 30 : 50 |
| Energie (kcal/kJ) ² | 1850/7740 | 617/2580 | 2150/8996 | 717/2999 | 2450/10252 | 817/3418 |
| Eiweiss (g) | ≤69 | ≤31 | ≤81 | ≤36 | ≤95 | ≤41 |
| Fett (g) | ≤62 | ≤21 | ≤72 | ≤24 | ≤80 | ≤27 |
| Kohlenhydrate (g) | ≥254 | ≥77 | ≥296 | ≥90 | ≥337 | ≥102 |
| Nahrungsfasern (g) | ≥30 | ≥10 | ≥30 | ≥10 | ≥30 | ≥10 |
| Vitamin E (mg) | 14 | 5 | 14 | 5 | 14 | 5 |
| Vitamin B1 (mg) | 1,2 | 0,4 | 1,2 | 0,4 | 1,2 | 0,4 |
| Vitamin B2 (mg) | 1,4 | 0,5 | 1,4 | 0,5 | 1,5 | 0,5 |
| Folsäure (µg) | 400 | 133 | 400 | 133 | 400 | 133 |
| Vitamin C (mg) | 100 | 33 | 100 | 33 | 100 | 33 |
| Calcium (mg) | 1000 | 333 | 1000 | 333 | 1000 | 333 |
| Magnesium (mg) | 350 | 117 | 350 | 117 | 350 | 117 |
| Eisen (mg) | 15 | 5 | 15 | 5 | 15 | 5 |
| Jod (µg) | 200 | 67 | 200 | 67 | 200 | 67 |

¹ Nährstoffrelation von Eiweiss : Fett : Kohlenhydrate = Anteil an der Energiezufuhr in %

² Richtwert für die durchschnittliche Energiezufuhr von Männern und Frauen (1 kcal = 4,184 kJ)

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Umsetzung der Referenzwerte für die Gemeinschaftsverpflegung. Bonn. 2008.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsfor-schung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 3. korrigierter Nach-druck. Frankfurt am Main: Umschau/Braus. 2008.



TABELLE 4: D-A-CH REFERENZWERTE FÜR DIE TAGES- UND MITTAGSVERPFLEGUNG VON SENIOREN (AB 66 JAHRE) IN DER GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE (PAL 1.2 UND PAL 1.4)

| | PAL 1.2 | | PAL 1.4 | |
|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Tageskost | Mittagessen | Tageskost | Mittagessen |
| | 15 : 30 : 55 ¹ | 20 : 30 : 50 | 15 : 30 : 55 | 20 : 30 : 50 |
| Energie (kcal/kj) ² | 1550/6485 | 517/2162 | 1800/7531 | 600/2510 |
| Eiweiss (g) | ≤58 | ≤26 | ≤68 | ≤30 |
| Fett (g) | ≤52 | ≤17 | ≤60 | ≤20 |
| Kohlenhydrate (g) | ≥213 | ≥65 | ≥248 | ≥75 |
| Nahrungsfasern (g) | ≥30 | ≥10 | ≥30 | ≥10 |
| Vitamin E (mg) | 12 | 4 | 12 | 4 |
| Vitamin B ₁ (mg) | 1,0 | 0,3 | 1,0 | 0,3 |
| Vitamin B ² (mg) | 1,2 | 0,4 | 1,2 | 0,4 |
| Folsäure (µg) | 400 | 133 | 400 | 133 |
| Vitamin C (mg) | 100 | 33 | 100 | 33 |
| Calcium (mg) | 1000 | 333 | 1000 | 333 |
| Magnesium (mg) | 350 | 117 | 350 | 117 |
| Eisen (mg) | 10 | 3,3 | 10 | 3,3 |
| Jod (µg) | 180 | 60 | 180 | 60 |

¹ Nährstoffrelation von Eiweiss : Fett : Kohlenhydrate = Anteil an der Energiezufuhr in %

² Richtwert für die durchschnittliche Energiezufuhr von Männern und Frauen (1 kcal = 4,184 kJ)

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Umsetzung der Referenzwerte für die Gemeinschaftsverpflegung. Bonn. 2008.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsfor- schung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 3. korrigierter Nach- druck. Frankfurt am Main: Umschau/Braus. 2008.



TABELLE 5: D-A-CH-REFERENZWERTE FÜR DIE TAGES-UND MITTAGSVERPFLEGE VON KINDERN UND JUGENDLICHEN (4-12 JAHRE) IN DER GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE MIT MÄSSIGER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT (PAL 1,4)

| | 4 bis 6 Jahre | | 7 bis 9 Jahre | | 10 bis 12 Jahre | |
|--------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | Tageskost 15 : 35 : 50 ¹ | Mittagessen 20 : 35 : 45 | Tageskost 15 : 35 : 50 | Mittagessen 20 : 35 : 45 | Tageskost 15 : 35 : 50 | Mittagessen 20 : 35 : 45 |
| Energie (kcal/kj) ² | 1450/6067 | 483/2022 | 1800/7531 | 600/2510 | 2150/8996 | 717/2999 |
| Eiweiss (g) | ≤54 | ≤24 | ≤68 | ≤30 | ≤81 | ≤36 |
| Fett (g) | ≤56 | ≤19 | ≤70 | ≤23 | ≤84 | ≤28 |
| Kohlenhydrate (g) | ≥181 | ≥54 | ≥225 | ≥68 | ≥269 | ≥81 |
| Nahrungsfasern (g) | ≥15 | ≥5 | ≥18 | ≥6 | ≥30 | ≥10 |
| Vitamin E (mg) | 8 | 2,7 | 10 | 3,3 | 13 | 4 |
| Vitamin B1 (mg) | 0,8 | 0,3 | 1,0 | 0,3 | 1,2 | 0,4 |
| Vitamin B2 (mg) | 0,9 | 0,3 | 1,1 | 0,4 | 1,4 | 0,5 |
| Folsäure (µg) | 300 | 100 | 300 | 100 | 400 | 133 |
| Vitamin C (mg) | 70 | 23 | 80 | 27 | 90 | 30 |
| Calcium (mg) | 700 | 233 | 900 | 300 | 1100 | 367 |
| Magnesium (mg) | 120 | 40 | 170 | 57 | 250 | 83 |
| Eisen (mg) | 8 | 2,7 | 10 | 3,3 | 15 | 5 |
| Jod (µg) | 120 | 40 | 140 | 47 | 180 | 60 |

¹ Nährstoffrelation von Eiweiss : Fett : Kohlenhydrate = Anteil an der Energiezufuhr in %

² Richtwert für die durchschnittliche Energiezufuhr von Männern und Frauen (1 kcal = 4,184 kJ)

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Umsetzung der Referenzwerte für die Gemeinschaftsverpflegung. Bonn. 2008.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsfor- schung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 3. korrigierter Nach- druck. Frankfurt am Main: Umschau/Braus. 2008.



TABELLE 6: D-A-CH-REFERENZWERTE FÜR DIE TAGES- UND MITTAGSVERPFLEGE VON JUGENDLICHEN (13 BIS 14 JAHRE) IN DER GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE BZW. VON JUGENDLICHEN (15 BIS 18 JAHRE) MIT MÄSSIGER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT (PAL 1.4)

| | 13 bis 14 Jahre | | 15 bis 18 Jahre | |
|--------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | Tageskost 15 : 35 : 50 ¹ | Mittagessen 20 : 35 : 45 | Tageskost 15 : 30 : 55 | Mittagessen 20 : 30 : 50 |
| Energie (kcal/kJ) ² | 2450/10251 | 817/3417 | 2250/9414 | 750/3138 |
| Eiweiss (g) | ≤92 | ≤41 | ≤84 | ≤38 |
| Fett (g) | ≤95 | ≤32 | ≤75 | ≤25 |
| Kohlenhydrate (g) | ≥306 | ≥92 | ≥309 | ≥94 |
| Nahrungsfasern (g) | ≥30 | ≥10 | ≥30 | ≥10 |
| Vitamin E (mg) | 14 | 5 | 15 | 5 |
| Vitamin B1 (mg) | 1,4 | 0,5 | 1,3 | 0,4 |
| Vitamin B2 (mg) | 1,6 | 0,5 | 1,5 | 0,5 |
| Folsäure (µg) | 400 | 133 | 400 | 133 |
| Vitamin C (mg) | 100 | 33 | 100 | 33 |
| Calcium (mg) | 1200 | 400 | 1200 | 400 |
| Magnesium (mg) | 310 | 103 | 400 | 133 |
| Eisen (mg) | 15 | 5 | 15 | 5 |
| Jod (µg) | 200 | 67 | 200 | 67 |

¹ Nährstoffrelation von Eiweiss : Fett : Kohlenhydraten = Anteil an der Energiezufuhr in %

² Richtwert für die durchschnittliche Energiezufuhr von Männern und Frauen (1 kcal = 4,184 kJ)

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Umsetzung der Referenzwerte für die Gemeinschaftsverpflegung. Bonn. 2008.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsfor- schung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 3. korrigierter Nach- druck. Frankfurt am Main: Umschau/Braus. 2008.



8.2 ZUSATZINFORMATIONEN

8.2.1 FETTE UND ÖLE

LISTE ÜBER STARK FETTHALTIGE LEBENS- MITTEL UND SPEISEN

Stark fetthaltige Lebensmittel und Speisen sollten nur zweimal pro Woche angeboten werden.

Die vorliegende Liste gibt Beispiele für stark fetthaltige Lebensmittel und Speisen. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ist an die vom Verein Fourchette verte herausgegebene „Liste des mets gras“ (www.fourchetteverte.ch) angelehnt.

Stark fetthaltige Lebensmittel und Speisen sind solche, die mehr als 10 % Fett enthalten.

Je nach Vorbereitung und Zubereitung kann sich die Zusammensetzung eines Lebensmittels verändern. Daher zählen die mit (*) gekennzeichneten Lebensmittel nicht zu den stark fetthaltigen Speisen, wenn sie im Rohzustand weniger als 10 % Fett enthalten und ohne viel Fett im Ofen oder Kombi-Steamer zubereitet werden.

FLEISCH UND GEFLÜGEL

- Fleischspeisen mit Rahm
- Frittierte und/oder panierte Fleischspeisen, beispielsweise Cordon bleu, Poulet-Nuggets usw. (*)

WURST UND CHARCUTERIE

- Wurstwaren aus Kalbs- oder Geflügelfleisch, Wienerli, Bratwurst, Leberwurst, Saucisson vaudois, Kohlwurst, Cervelat
- Aufschnitt: Mortadella, Salami, Speck, Fleischkäse
- Pasteten, Terrinen und Sülze

FISCH

- Frittierte und/oder panierte Fischspeisen, beispielsweise Fischstäbchen (*)
- Fischspeisen mit Rahm
- Fisch provençale, à la bordelaise (*)

KÄSESPEISEN

- Käsespeisen allgemein, beispielsweise Raclette, Fondue

GEMÜSEGERICHTE

- Gemüsegerichte mit viel Rahm, fettreichen Saucen und/oder Käse, wie zum Beispiel Gemüsegratin
- Gemüsegerichte mit fettreichen Garmethoden, wie beispielsweise in Backteig frittiertes oder sautiertes Blumenkohl

KARTOFFEL- UND GETREIDEGERICHTE

- Pommes frites (*)
- Kartoffelkroketten (*)
- Bratkartoffeln (*)
- Rösti (*)
- Kartoffelgratin mit Rahm
- Risotto à la crème usw.

ZUBEREITUNGEN UND SPEISEN MIT ...

- Mayonnaise (russischer Salat, Remoulade usw.)
- Rahmsaucen, Sauce tartare, Sauce hollandaise, Sauce béarnaise, Kräuterbutter usw.

ANDERE

- Tofu oder Quorn paniert (*)
- Frühlingsrollen (*)
- Blätterteigpastetchen
- Schinkengipfel



SÜSSSPEISEN

- Süßspeisen mit viel Butter und/oder Rahm
- Gerichte mit Blätterteig, Mürbeteig usw.
- Rahmtorten, Schwarzwälderkirchtorten, Creme-schnitten usw.
- Krapfen und Strudel
- Gipfeli
- Cremen mit Rahm verfeinert wie bspw. Bayrische Creme
- Mousse wie bspw. Schokoladenmousse
- Tiramisu
- Rahmglacé mit mehr als 10 % Fett
- Schokolade
- usw.

EINSATZ VON ÖLEN UND FETTEN

Rapsöl und Olivenöl sind aufgrund ihrer Fettsäuren-zusammensetzung sehr hochwertige Öle. Ihr Einsatz empfiehlt sich insbesondere in der kalten Küche, beim Dünsten und beim Dämpfen. Rapsöl ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und enthält reichlich Vitamin-E. Olivenöl (nativ oder raffiniert) ist hingegen reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und kann zur geschmacklichen Abwechslung eingesetzt werden. In der kalten Küche können aber auch andere Öle zur geschmacklichen Abwechslung eingesetzt werden wie z.B. Baumnussöl, Weizenkeimöl oder Sojaöl. Zum Hoherhitzen sind jedoch alle genannten Öle sowohl kaltgepresst als auch raffiniert nicht geeignet. Eine Übersicht über empfehlenswerte Öle und Fette für verschiedene Zwecke gibt Tabelle 7.

TABELLE 7: EINSATZMÖGLICHKEITEN VERSCHIEDENER FETTE BZW. ÖLE

| Eignung | Wichtigste Sorten | Wesentliche Eigenschaften |
|---------------------------------|---|---|
| Kalte Küche | Rapsöl (kaltgepresst) | Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, reich an der essenziellen Linolensäure, hoher Vitamin-E-Gehalt, gute Haltbarkeit |
| | Olivenöl (kaltgepresst) | Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, arttypischer Geschmack |
| Streichfett | Butter | |
| | Margarine aus hochwertigen Ölen (beispielsweise Olivenöl, Rapsöl) | |
| Dünsten und Dämpfen | Rapsöl (raffiniert) | Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, reich an der essenziellen Linolensäure, hoher Vitamin-E-Gehalt, gute Haltbarkeit |
| | Olivenöl (raffiniert) | Reich an ungesättigten Fettsäuren |
| Kurzbraten | High-oleic Sonnenblumenöl HOLL Rapsöl ¹ | Hitzestabil, hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren |
| Frittieren oder längeres Braten | High-oleic Sonnenblumenöl HOLL Rapsöl ¹ | Hitzestabil, hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren |

¹ High-Oleic-Low-Linolenic-Raps ist eine neue Züchtung und sein Öl ist sehr hitzebeständig. HOLL-Rapsöl enthält einen hohen Ölsäuregehalt (>80%) sowie einen tiefen Linolensäuregehalt (< 3%).

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. DGE-aktuell. Was Sie immer über Fette wissen wollten. Bonn. 2007
- Matthäus B, Brühl L (2005). Aktuelles Interview: Verwendung von Pflanzenölen. Ernährungs-Umschau Nr. 3 B9-B12
- Schlich M, (2010). Eignung von Speisefetten und -ölen. Lebensmittelverarbeitung im Haushalt. AID (Hrsg). S. 178-182
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Gesundheit BAG. Schweizer Lebensmittelpyramide, Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene. Langfassung November 2011.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Merkblatt Fette in der Ernährung. Bern. 2007



8.2.2 VERPFLEGUNGSSYSTEME

Die vorliegenden Qualitätsstandards können grundsätzlich mit allen nachfolgend aufgeführten Verpflegungssystemen eingehalten werden. Die jeweiligen Anforderungen, zum Beispiel an die Ausstattung der Küche und das Personal, sind jedoch unterschiedlich hoch.

FRISCH- UND MISCHKÜCHE (COOK AND SERVE)

Bei der Frisch- und Mischküche werden alle Speisen vor Ort aus frischen Lebensmitteln und Produkten mit einem unterschiedlich hohen Conveniencegrad hergestellt. Der gewählte Conveniencegrad ist abhängig von den Gegebenheiten vor Ort sowie der Qualifikation des Personals.

TIEFKÜHLKOSTSYSTEM (COOK AND FREEZE)

Beim Tiefkühlkostsystem werden überwiegend angelieferte, tiefgekühlte Speisen verwendet. Die regenerierten Speisen sollten durch frische Salate und Desserts auf Frucht- oder Milchbasis ergänzt werden.

KÜHLKOSTSYSTEM (COOK AND CHILL)

Bei diesem System sind zwei Varianten üblich, bei denen immer auf die lückenlose Einhaltung der Kühlkette von der Herstellung bis zur Regenerierung geachtet werden muss.

Variante 1: Es werden überwiegend angelieferte, gekühlte Speisen verwendet, die von einem kommerziellen Anbieter, von einem anderen Gemeinschaftsgastronomiebetrieb oder aus einer Zentralküche stammen.

Variante 2: Es werden überwiegend vom Gemeinschaftsgastronomiebetrieb selbst produzierte Speisen verwendet, die zum Teil dezentral regeneriert werden.

Die regenerierten Speisen sollten bei beiden Varianten durch frische Salate und Desserts auf Frucht- oder Milchbasis ergänzt werden.

WARMVERPFLEGUNG (COOK AND HOLD)

Bei der Warmverpflegung werden die fertigen Speisen ausschliesslich oder überwiegend warm von einer Zentralküche oder einem anderen Gemeinschaftsgastronomiebetrieb angeliefert.

Auch hier sind die warmen Speisen durch frische Salate und Desserts auf Frucht- oder Milchbasis zu ergänzen.

8.2.3 AUSGABESYSTEME

Die Essensausgabe kann auf verschiedene Arten erfolgen. Die Auswahl des Ausgabesystems sollte unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen vorgenommen werden. Sie kann einen Einfluss auf das Ambiente des Gemeinschaftsgastronomiebetriebs haben.

EINFACHE AUSGABETHEKE

Der Verpflegungsteilnehmende stellt sich an einer Ausgabestation an und nimmt die Speisen und Getränke auf sein Tablett. Es gibt keine Tabletrutsche.

LINIENSYSTEM

Ausgabesystem über Ausgabetheken mit Tabletrutsche. Die Verpflegungsteilnehmenden folgen einer vorgegebenen Laufrichtung und nehmen der Reihe nach die Speisen und Getränke auf ihr Tablett.

FREE-FLOW-SYSTEM

Es gibt mehrere Ausgabestationen, an denen der Verpflegungsteilnehmende die Speisen selbst zusammenstellt.

BAND AUSGABE MIT TABLETTS

Das Essen wird in der Küche auf Tablett vorportioniert, die Tablett werden entweder vom Verpflegungsteilnehmenden selbst entgegengenommen oder zu diesem gebracht.

TISCHGEMEINSCHAFT

Die Speisen werden in Mehrportionengefässen auf den Tischen bereitgestellt. Die Verpflegungsteilnehmenden schöpfen das Essen selbst.

SERVICE

Individuelle Bedienung eines Verpflegungsteilnehmenden durch Ausgabepersonal am Bett oder Tisch.

Nicht alle Ausgabesysteme sind für jede Zielgruppe geeignet. Das Ausgabesystem der Tischgemeinschaft ist besonders für Kinder bis zur Sekundarstufe und für Bewohner von Alten- und Behinderteneinrichtungen empfehlenswert.



HERAUSGEBER

Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), realisiert durch:

Forschungsgruppe „Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie“ Bern: Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit, 1. Auflage 2009. 2. überarbeitete Fassung 2015.

HERAUSGEBER ÜBERARBEITETE FASSUNG

Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie SVG, Zofingen 2017.

KONZEPT ÜBERARBEITETE FASSUNG

- Tonality Communications GmbH, Zürich

WEITERE INFORMATIONEN

- www.blv.admin.ch
- www.sge-ssn.ch
- https://www.gesundheit.bfh.ch/de/forschung/ernaehrung_und_diaetetik/projekte/tabs/abgeschlossene_projekte.html
- www.kleines-gewissen.ch

VERTRIEB

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch

11.17 2000 860410876

