



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Essen auf Rädern

So finden Sie den richtigen Anbieter





Julia Klöckner

Bundesministerin für
Ernährung und
Landwirtschaft

Liebe Leserinnen und Leser,

Essen soll nicht nur satt machen, es muss uns auch guttun. Es soll gut schmecken, duften und lecker aussehen. Und es soll uns dabei helfen, gesund zu bleiben. Gerade im Alter ist das gar nicht so einfach, weil sich vieles ändert. Weil auch der Körper andere Dinge braucht.

„Essen auf Rädern“ kann ein guter Weg sein, um damit umzugehen. Aber es ist wichtig, hier den richtigen Anbieter zu finden. Damit das gelingt, haben wir diese Checkliste und ein paar einfache, aber wirkungsvolle Tipps entwickelt, die Ihnen vor allem dabei helfen sollen: auch weiterhin genussvoll und gesund zu essen.

Herzlichst

Ihre

Julia Klöckner

*Bundesministerin für Ernährung
und Landwirtschaft*

SO GEHT'S:

Setzen Sie in jeder Kategorie je ein Kreuz in der entsprechenden Spalte und werten Sie die Tabelle am Ende aus. In der Auswertung erhalten Sie zusätzliche Hinweise, um sich für einen Anbieter zu entscheiden bzw. die Mahlzeiten zu bewerten.

Machen Sie den SPEISEPLAN-CHECK

ja nein

Erhalten Sie zu jeder Mahlzeit eine Stärkebeilage?
.....

Können Sie mindestens einmal pro Woche ein
Vollkornprodukt wählen?
.....

Enthält jede Mahlzeit eine Portion Gemüse?
.....

Können Sie mindestens dreimal pro Woche Obst
wählen?
.....

Sind das Gemüse, der Salat und das Obst saisonal?
.....

Sind mindestens an drei Tagen in der Woche
Rohkost oder Salat im Angebot?
.....

Enthält der Speiseplan dreimal pro Woche ein
Milchprodukt? (Möglich ist dies auch im Dessert.)
.....

Wenn Sie gerne Fleisch essen möchten: Gibt es
dieses bei Bedarf schon vorgeschnitten, püriert und
wieder in Form gebracht?
.....



Foto: gettyimages | monkeybusinessimages

ja **nein**

Gibt es an mindestens drei Tagen fleischlose Gerichte?

Sind diese abwechslungsreich?

Enthalten die fleischlosen Gerichte ausreichend eiweißreiche Lebensmittel, wie z. B. Hülsenfrüchte, Quark, Käse, Eier und/oder Vollkorngetreideprodukte?

Haben Sie mindestens einmal pro Woche ein Fischgericht zur Auswahl?

Erhalten Sie ein Angebot, das religiöse Festtage und kulturspezifische Wünsche beim Speisenangebot berücksichtigt?

Erhalten Sie auf Wunsch kleinere Portionen zu einem günstigeren Preis?

Machen Sie den **SERVICE-CHECK**

Bestellung

ja

nein

Können Sie das Essen einfach und kurzfristig bestellen und abbestellen?

Haben Sie bei längerfristiger vertraglicher Bindung die Möglichkeit, vorher ein Probeessen zu bestellen?

Berät der Anbieter Sie individuell und kompetent zum Verpflegungsangebot – und das auf verschiedenen Kommunikationswegen, z. B. per Telefon, mit persönlicher Beratung, per E-Mail?

Berücksichtigt der Anbieter besondere Anforderungen an die Verpflegung, wie die Einnahme von Medikamenten, Unverträglichkeiten, Allergien und Mangelernährung?

Lieferung

Liefert der Anbieter Ihnen das Essen zur gewünschten Zeit?

Hält der Anbieter diese Zeiten ein?

Liefert er auch an Wochenenden und Feiertagen?

Werden Speisen in der richtigen Temperatur geliefert?

Information und Kennzeichnung

ja

nein

Können Sie den Speiseplan gut lesen?

Informiert Sie der Anbieter bei der Bestellung über eine gesundheitsfördernde Verpflegung, wenn Sie dies wünschen?

Erhalten Sie für jede Mahlzeit eine für Sie verständliche, leserliche Kennzeichnung der Inhalts- und Zusatzstoffe sowie Allergene?

Wird Ihnen eine aufgeschlüsselte Rechnung ohne versteckte Kosten und Zuschläge vorgelegt?

Kundenzufriedenheit

Haben Sie die Möglichkeit, Anregungen, Lob und Kritik zu äußern?

Befragt der Anbieter Sie regelmäßig und bezieht er Ihre Wünsche ein?



SO WERTEN SIE DIE CHECKLISTE AUS

Haben Sie einige Kriterien, die für Sie sehr wichtig sind, mit Nein beantwortet? Dann schauen Sie sich – wenn möglich – nach anderen Anbietern um. Fragen Sie Freunde und Nachbarn nach ihren Erfahrungen. Denn eine mobile Verpflegung ist heute sehr üblich.

Werden Sie bereits von einem Anbieter beliefert? Dann haben Sie den Mut, Ihre Wünsche zu äußern und Ihre Fragen zu stellen. Denn nur so kann Ihr Anbieter das Speisenangebot verbessern!

WORAUF SIE AUßERDEM ACHTEN SOLLTEN

Probemahlzeiten oder eine unverbindliche erste Bestellung sollten immer möglich sein. Fast alle Anbieter der mobilen Verpflegung haben eine eigene Internetseite. Dort können Sie Ihre Bestellung in Auftrag geben und sich informieren. Oder Sie rufen Ihren Anbieter an und lassen sich beraten – beispielsweise ob eine finanzielle Unterstützung möglich ist.

Das Angebot von „Essen auf Rädern“ ermöglicht Ihnen eine vielfältige Verpflegung, die Ihre Gesundheit fördert und die Sie zu Hause genießen können. Essen in der Gemeinschaft macht aber bekanntlich mehr Spaß. Vielleicht können Sie Ihr Essen gemeinsam mit Menschen aus der Nachbarschaft bestellen? Oder gibt es in Ihrer Nähe etwa Mittagstische für Seniorinnen und Senioren?

Bei der Suche helfen kann Ihnen eine verantwortliche Person für Seniorenarbeit in Ihrer Kommune oder ein Träger der Seniorenarbeit, z. B. ein Wohlfahrtsverband, ein Seniorenbüro oder der Seniorenverein bei Ihnen vor Ort.

EMPFEHLUNGEN FÜR EIN VOLLWERTIGES MITTAGESSEN

- Essen Sie täglich ein stärkehaltiges Nahrungsmittel, wie beispielsweise Reis, Kartoffeln, Nudeln oder Brot, gerne auch als Beilage zur Suppe oder zum Salat. Mindestens einmal in sieben Tagen sollte dies ein Vollkornprodukt sein.
- Genießen Sie täglich eine Gemüseportion – mindestens dreimal in der Woche als Rohkost oder Salat. Ebenfalls mindestens dreimal pro Woche heißt es: Obst – am besten frisch.
- Nehmen Sie Milch und Milchprodukte wie Milchreis, Joghurt-Dip, Quarkspeise mindestens dreimal pro Woche zu sich.
- Essen Sie einmal in der Woche Fisch. Alle zwei Wochen sollte dies ein fettreicher Seefisch sein, wie z. B. Lachs oder Hering.
- Mindestens dreimal die Woche sollten Sie ein fleischloses Gericht essen. Dieses sollte eiweißreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Quark, Käse, Eier und/oder Vollkorngetreideprodukte enthalten.

Weitere Tipps für eine vielfältige Ernährung bieten Ihnen **die 10 Regeln der DGE.**

Sie finden Sie auf www.dge.de

FÜR EINE GENUSSVOLLE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Je älter Sie werden, desto wichtiger ist eine abwechslungsreiche Ernährung – vor allem, wenn Sie bestimmte Krankheiten haben und Diäten einhalten müssen. Ihre Mahlzeiten sollen aber nicht nur gut für Ihre Gesundheit sein, sondern auch gut schmecken!

Oft ist es nicht mehr ganz einfach, täglich frisch und ausgewogen zu kochen. Mithilfe von „Essen auf Rädern“ können Sie trotzdem so lange wie möglich in Ihren eigenen vier Wänden leben. Denn Sie werden täglich zu Hause mit einer warmen, genussvollen Mahlzeit unterstützt.

Wie finden Sie aber heraus, welcher Anbieter von „Essen auf Rädern“ der richtige für Sie ist? Die Checkliste in diesem Flyer unterstützt Sie bei der Auswahl eines passenden Anbieters. So können Sie sowohl die Organisation als auch die Zusammenstellung der Mahlzeiten unter die Lupe nehmen. Basis ist der „DGE-Qualitätsstandard für eine ausgewogene Mittagsverpflegung“. Zudem finden Sie hier Empfehlungen für die Mittagsverpflegung.

Erhalten Sie bereits Mahlzeiten über einen mobilen Lieferdienst? Dann hilft Ihnen die Checkliste dabei, ihn zu bewerten.

Wie kann Ernährung die Gesundheit fördern und gleichzeitig genussvoll sein? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) den „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ entwickelt. Er unterstützt Caterer und Hersteller von „Essen auf Rädern“ dabei, eine ausgewogene Menülinie bereitzustellen, die genug Auswahl bietet.

Hier finden Sie außerdem weiterführende Informationen zu einer gesunden Ernährung im Alter:

www.fitimalter-dge.de/startseite

www.im-alter-inform.de

www.in-form.de

HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft (BMEL)

Referat 212

Ernährungskompetenz,
lebensphasenorientierte

gesunde Ernährung,

Prävention im Ernährungsbereich,

Gemeinschaftsverpflegung

Rochusstraße 1

53123 Bonn

KONTAKT

212@bmel.bund.de

Weitere Informationen unter

www.bmel.de

[@bmel](https://twitter.com/bmel)

[© Lebensministerium](https://www.instagram.com/Lebensministerium)

STAND

Februar 2021

KONZEPT, TEXT, GESTALTUNG

BMEL, neues handeln AG

DRUCK

MKL Druck GmbH & Co. KG

BILDNACHWEISE

Ute Grabowsky photothek.net

Fotoagentur GbR, Bonn,

gettyimages

**Diese Publikation wird vom
BMEL kostenlos herausgegeben.
Sie darf nicht im Rahmen von
Wahlwerbung politischer Parteien
oder Gruppen eingesetzt werden.**