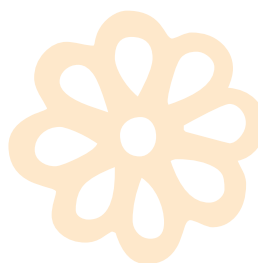
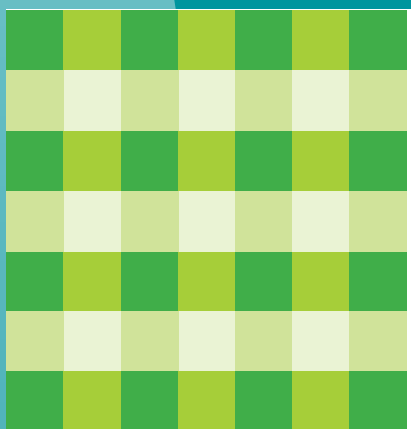


IN FORM-Mittagstisch für ältere Menschen

Startwoche vom 10. bis 15. Oktober 2016

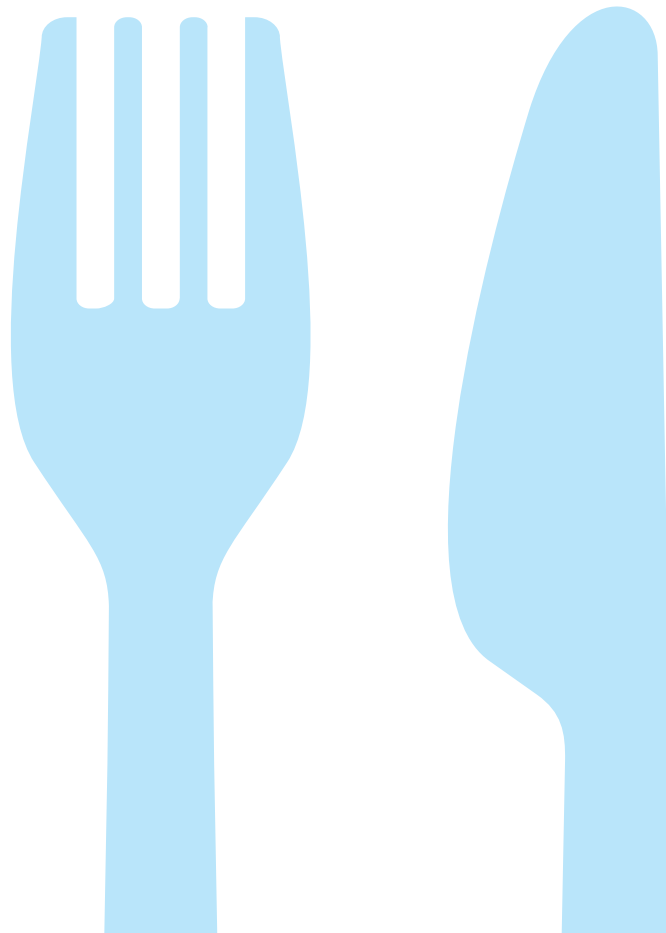


Einladung und Informationen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

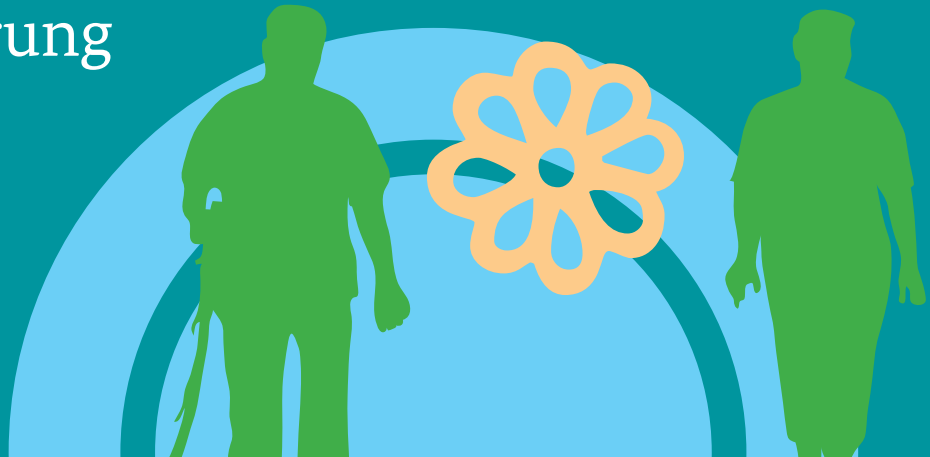


Gliederung

1. Einführung	4
1.1 Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)	4
1.2 Zielsetzung der Startwoche des IN FORM- Mittagstisches	5
2. Die Startwoche des IN FORM-Mittagstisches	6
2.1 Wer kann bei der Startwoche des IN FORM- Mittagstisches mitmachen?	6
2.2 Wie kann das Angebot eines Mittagstisches organisiert werden?	6
2.2.1 Planung des Mittagstisch-Angebotes	6
2.2.2 Kooperation mit Kommunen, Trägern und Partnern in der Seniorenarbeit	7
2.2.3 Welche Organisationsformen sind möglich und welche sind bei den vorhandenen Rahmenbedingungen sinnvoll?	7
2.3 Wie kann die Zielgruppe über das Mittagstisch-Angebot informiert werden?	10
2.4 Wie kann die Mobilität älterer Menschen sichergestellt werden?	10
2.5 Durch welche ergänzenden Maßnahmen kann ein Angebot attraktiv gestaltet werden?	11
3. Teilnahme an der Startwoche des IN FORM-Mittagstisches	12
3.1 Wie erfolgt die Anmeldung zur Startwoche des IN FORM- Mittagstisches ?	12
3.2 IN FORM- Mittagstisch – Wie sieht eine ausgewogene Mittagsverpflegung aus? (Beitrag, DGE)	12
3.3 Auswertung und Bericht	16
3.4 Zuschuss-Regelung	16
3.5 Zeitplanung	16
3.6 Informationsangebot und Kontakt	16

Hinweis: Ergänzende Formulare und Informationsmaterialien sind im Text farbig unterlegt. Durch einen Klick öffnet sich das jeweilige Dokument.

1. Einführung



Untersuchungen ergaben, dass sich ältere allein lebende Menschen oftmals unzureichend verpflegen und wenig am sozialen Leben teilnehmen. Menschen mit leichten bis stärkeren körperlichen, psychischen oder geistigen Einschränkungen fällt es z. T. schwer, sich ausgewogen zu ernähren und an sozialen, kulturellen Angeboten teilzunehmen.

Mittagstisch-Angebote ermöglichen eine schmackhafte Mahlzeit mit ausgewogenem Nährstoffangebot, die Aktivierung der älteren Menschen, Kommunikation und damit soziale Teilhabe.

Aufgrund der Erfahrungen der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) und Akteuren, die an Mittagstisch-Angeboten beteiligt sind, ist festzustellen, dass das derzeitige Angebot vielfach der Zielgruppe nicht bekannt ist, Hemmschwellen bestehen, das Angebot anzunehmen, oder dass die Zahl der Angebote in Kommunen bzw. Quartieren unzureichend ist.

Zur Initiierung neuer Angebote führt die BAGSO mit ihren Kooperationspartnern, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. und anderen Verbänden und lokalen Initiativen, im Oktober 2016 die Startwoche des IN FORM-**Mittagstisches** durch. Auch bestehende Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen können die Startwoche des IN FORM-

Mittagstisches nutzen, um auf ihr qualitativ gutes Angebot aufmerksam zu machen und auf die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung im Alter hinzuweisen. Die Zuschüsse im Rahmen der Startwoche des IN FORM-**Mittagstisches** können jedoch nur für neue Mittagstisch-Angebote in Anspruch genommen werden.

1.1 Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Die BAGSO führt die Startwoche des IN FORM-**Mittagstisches** im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“ durch, wir laden herzlich zum Mitmachen ein. Die BAGSO ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich über 100 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen.

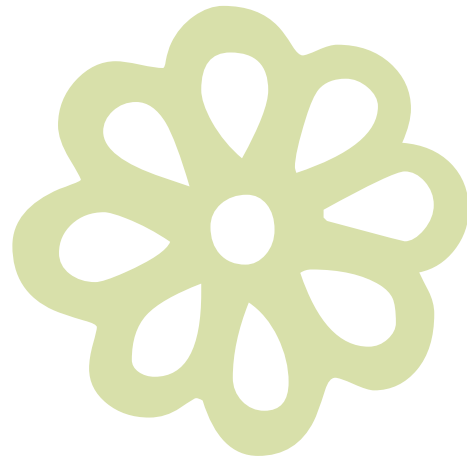
Detaillierte Informationen zur BAGSO und zu dem Projekt sind auf der Internetseite www.bagso.de unter dem Logo IN FORM veröffentlicht.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unter dem Dach von IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung gefördert. www.in-form.de

1.2 Zielsetzung der Startwoche des IN FORM-Mittagstisches

Die „IN FORM-Mittagstisch Startwoche“ unterstützt die Ziele von IN FORM zur Förderung einer gesunden Ernährung.

- Vor allem soll das Wohnumfeld älterer Menschen so gestaltet werden, dass ausreichend Angebote vorhanden sind für eine gesunde Lebensweise, für Mobilität und soziale Teilhabe.
- Eine weitere wichtige Zielsetzung ist, dass älteren Menschen bewusst wird, wie bedeutsam eine gesunde Lebensweise für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit ist.
- Vorhandene Angebote sollten daher genutzt werden, sich ausgewogen zu ernähren und sich im Alltag ausreichend zu bewegen, um möglichst lange selbstständig zu bleiben.
- Die Startwoche des IN FORM-Mittagstisches soll darüber hinaus die Bedeutung der Mittagstisch-Angebote in den Blick der Träger und Akteure der Seniorenarbeit und vor allem in den der Zielgruppe rücken.
- Mit den Trägern der Seniorenarbeit vor Ort sowie mit bundesweit sehr gut vernetzten Partnern wie dem Deutschen Landfrauenverband e.V., dem DHB-Netzwerk e.V., verschiedenen BAGSO-Verbänden und weiteren Akteuren in Kommunen sollen neue, auf Dauer ausgerichtete Mittagstisch-Angebote erprobt, viele ältere Menschen erreicht und bestehende Angebote bekannter gemacht werden.
- Darüber hinaus erhalten Organisatoren von bestehenden Mittagstischen Impulse für eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung.
- Durch eine intensive Öffentlichkeitsarbeit aller Partner soll die Bedeutung der ausgewogenen Ernährung im Alter vielen älteren Menschen, deren Angehörigen und Akteuren in der Seniorenarbeit bewusst gemacht werden.



2. Die Startwoche des IN FORM-Mittagstisches



2.1 Wer kann bei der Startwoche des IN FORM-Mittagstisches mitmachen?

Eingeladen, sich an der Startwoche des IN FORM-Mittagstisches zu beteiligen, sind Interessenten, die beabsichtigen, einen Mittagstisch für ältere Menschen zu schaffen, der möglichst dauerhaft angeboten werden soll.

Beispielsweise

- Akteure und Träger der Seniorenarbeit
- Institutionen, Kommunen, stationäre Einrichtungen und Organisationen wie Familienbildungsstätten, Mehrgenerationenhäuser, Nachbarschaftshilfen
- Vereine, Gruppen oder Personen als Dienstleister.

2.2 Wie kann das Angebot eines Mittagstisches organisiert werden?

2.2.1 Planung des Mittagstisch-Angebotes

Sofern bereits Informationen über das aktuelle Angebot an Mittagstischen vor Ort vorliegen, ist

für die Planung eines Mittagstisch-Angebotes eine Umfeldanalyse nicht erforderlich.

Sind jedoch die Angebotssituation und die Anzahl möglicher Nutzer des Mittagstisches nicht bekannt, sollte geprüft werden, ob vor Ort, im Dorf, in einer Siedlung, einem Stadtteil oder Quartier bereits entsprechende Angebote vorhanden sind. Wenn ja, sollte erfragt werden, ob das Angebot gut und ausreichend, ob es bekannt und attraktiv ist.

Diese Analyse erfordert eine Prüfung vor Ort, die in Zusammenarbeit mit den Trägern und Akteuren in der Seniorenarbeit (s. Liste möglicher Akteure in der Seniorenarbeit) oder mit der Seniorenvertretung, mit Seniorenbüros oder Pflegestützpunkten erfolgen kann. Ggf. können auch kommunale Informationsbroschüren über vorhandene Angebote informieren. Die Bewertung der Analyse vorhandener Mittagstisch-Angebote sollte in Kooperation mit der Seniorenvertretung bzw. den ermittelten Verantwortungsträgern für die Seniorenarbeit auf kommunaler/lokaler Ebene erfolgen.

Sofern sich die Einführung eines neuen Mittagstisch-Angebotes als sinnvoll herausstellt, ist ein attraktives Konzept (s. Hinweise zur Organisation) zu entwickeln.

2.2.2 Kooperation mit Kommune, Trägern und Partnern in der Seniorenarbeit

Es empfiehlt sich für Organisatoren, die ein neues Mittagstisch-Angebot schaffen möchten und bisher nicht oder kaum in die Seniorenarbeit eingebunden sind, mit Trägern und Akteuren in diesem Bereich zu kooperieren. So können wertvolle Informationen, Kontakte genutzt und Synergieeffekte erzielt werden.

Bereits bei der Analyse der Mittagstisch-Angebote wird sich herausstellen, welche Träger und Akteure in der lokalen Seniorenarbeit als Partner geeignet sind und für eine Kooperation gewonnen werden sollten bzw. bei wem ggf. noch Überzeugungsarbeit geleistet werden muss.

Dies können sein:

- Personen, die
 - in der Seniorenarbeit stark vernetzt sind
 - Türen öffnen zu Partnern, die für die Umsetzung wichtig sind
 - über gute Kommunikationswege zur Zielgruppe verfügen.

- Institutionen, Vereine, Organisationen, Betriebe, die räumliche und technische Voraussetzungen und/oder personelle Kapazitäten für die Umsetzung des Konzeptes bieten
- zuständige Personen in der Kommunalverwaltung.

2.2.3 Welche Organisationsformen sind möglich und welche sind bei den vorhandenen Rahmenbedingungen sinnvoll?

Ein Mittagstisch-Angebot kann auf verschiedene Weise etabliert werden:

Die Zubereitung in einer vorhandenen Küche, die Nutzung stationärer Einrichtungen oder die Lieferung durch einen Caterer oder Menüservice. Je nach den Gegebenheiten vor Ort und den vorhandenen räumlichen und personellen Ressourcen sollte sorgfältig geprüft werden, welche Option langfristig tragfähig ist. Die folgende Übersicht stellt die Möglichkeiten im Zusammenhang mit den jeweiligen Anforderungen dar.



Übersicht 1: Verschiedene Formen von Mittagstisch-Angeboten für ältere Menschen

	Organisationsformen			
	Lieferung durch Menüservice, Caterer, GV*	Mittagstisch in stationärer Einrichtung	Mittagstisch im Gastronomiebetrieb	Mittagstisch selbst zubereitet ggf. mit der Zielgruppe**
Anforderungen	↓	↓	↓	↓
Raumangebot <ul style="list-style-type: none"> ▪ barrierefrei/-arm ▪ Möblierung mit geeigneten Esstischen und Stühlen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Essraum ▪ Toiletten ▪ Ggf. Küche zum Aufwärmen und Spülen ▪ rollator-/rollstuhlgerect 	Bereich oder Raum in der Einrichtung für auswärtige Essens-Teilnehmende	Bereich oder Raum für Teilnehmende am Mittagstisch	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Küche mit entsprechender technischer Ausstattung und ausreichenden Gebrauchsgegenständen ▪ Essgeschirr etc. ▪ Essraum ▪ Toiletten ▪ Garderobe ▪ rollator-/rollstuhlgerect
Personen mit Erfahrungen im Umgang mit älteren ggf. demenziell erkrankten Menschen	erforderlich	Ggf. vorhanden durch Personal der Einrichtung	Gastronomisches (Fach-)Personal zusätzlich Person(en) mit Erfahrungen im Umgang mit älteren ggf. demenziell erkrankten Menschen	erforderlich
Fachpersonal für die Zubereitung von Mahlzeiten mit Kenntnissen bezüglich der Empfehlungen der DGE für die Ernährung älterer Menschen und der Hygienestandards etc.	Sollte im Herstellungsbetrieb vorhanden sein	Sollte in der Einrichtung vorhanden sein	Sollte im Herstellungsbetrieb vorhanden sein, Nachweis sinnvoll	Sollte vorhanden sein

	Organisationsformen			
	Lieferung durch Menüservice, Caterer, GV*	Mittagstisch in stationärer Einrichtung	Mittagstisch im Gastronomiebetrieb	Mittagstisch selbst zubereitet ggf. mit der Zielgruppe**
Anforderungen	↓	↓	↓	↓
Rechtliche Voraussetzungen: Genehmigung zur <ul style="list-style-type: none"> ■ Nutzung der Küche für GV ■ Nutzung der Räume für den Mittagstisch 	ist gegeben	ist gegeben	ist gegeben	Muss ggf. eingeholt werden
Versicherungsschutz <ul style="list-style-type: none"> ■ Haftung ■ ggf. Unfallversicherung für Akteure 	Sollte durch den Träger des Mittagstisches abgesichert bzw. geklärt werden	ist gegeben	ist gegeben	Sollte durch den Träger des Mittagstisches abgesichert bzw. geklärt werden

* GV = Gemeinschaftsverpflegung aus stationären oder anderen Einrichtungen

** z. B. In Mehrgenerationenhäusern, Seniorentreffs, Bürgerhäusern, Räumen der Nachbarschaftshilfe, Vereinshäusern



2.3 Wie kann die Zielgruppe über das Angebot eines Mittagstisches informiert werden?

Die Gruppe älterer Menschen ist sehr heterogen und muss daher über verschiedene Wege angesprochen bzw. informiert werden. Ein Ziel der Startwoche des IN FORM-Mittagstisches ist es, auch Personen einzubinden, die nicht leicht zu erreichen sind. Beispielsweise:

- allein lebende Seniorinnen und Senioren; Menschen, die sozial nicht eingebunden sind, z. B. Menschen in prekären Lebenssituationen oder aus einem anderen Land oder Kulturkreis
- ältere Personen mit körperlichen Handicaps wie eingeschränkter Mobilität, Seh- oder Hörbehinderungen, die ohne Begleitung oder Fahrhilfe ein Angebot nicht erreichen können
- Personen mit demenziellen Veränderungen und mit besonderem Betreuungsbedarf.



Zugang zu den jeweiligen Zielgruppen erhalten die Mittagstisch-Anbieter ggf. über das örtliche Sozialamt oder Seniorenbeauftragte der Stadtverwaltung, Pflegestützpunkte und -dienste, über Verantwortliche von Migrantenorganisationen, über Kirchengemeinden, örtliche Tafeln, Hausärzte, Apotheken oder den Einzelhandel etc.

Sie alle können als „Türöffner“ oder „Brückenbauer“ die Information und Einladung zum Mittagstisch-Angebot im persönlichen Kontakt und mit einem ggf. mehrsprachigen Informationsflyer den Menschen überbringen.

Öffentlichkeitsarbeit zum IN FORM-Mittagstisch

Gute Kontakte zur Tagespresse und zu anderen Informationskanälen wie Herausgebern von ortsspezifischen Wochen-/Monatsheften und städtischen Amtsblättern wie Verlegern von Seniorenbrochüren können sinnvoll sein, um ältere Menschen auf das IN FORM-Mittagstisch-Angebot aufmerksam zu machen.

Vonseiten des Projektes wird ein spezieller Flyer zur Verfügung gestellt, der durch ein Einlegeblatt mit den entsprechenden Informationen für den Mittagstisch vor Ort zur Öffentlichkeitsarbeit auch von Trägern bestehender Mittagstisch-Angebote genutzt werden kann.

2.4 Wie kann die Mobilität der älteren Menschen sichergestellt werden?

Wenn die Entfernungen zwischen den Wohnungen älterer Menschen und dem Mittagstisch-Angebot nicht sehr weit sind, könnte, wenn erforderlich,

- ein Begleitservice oder
- die Organisation gemeinsamer Spaziergänge ggf. mit Rollatoren zum Mittagstisch

sinnvoll sein.

Wenn das IN FORM-Mittagstisch Angebot nicht zu Fuß zu erreichen ist, kann die Mobilität nach dem Motto „Mit Rädern zum Essen“ durch folgende Möglichkeiten sichergestellt werden:

- Einrichtung eines Abholservices in Kooperation mit örtlichen Akteuren in der Seniorenarbeit, z. B. Wohlfahrtsverbänden, Kirchengemeinden, die ggf. über Fahrzeuge bzw. personelle Kapazitäten in Form von Ehrenamtlichen oder Teilnehmenden des Bundesfreiwilligendienstes verfügen
- die Organisation von Mitfahrgelegenheiten
- das Angebot einer persönlichen Begleitung bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und
- das Fahrrad, wenn die Personen entsprechend fit sind.

2.5 Durch welche ergänzenden Maßnahmen kann das Angebot attraktiv gestaltet werden?

Ergänzend zu einer genussvollen und ausgewogenen Mahlzeit gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. können mit zusätzlichen Aktivitäten die körperlichen und geistigen Fähigkeiten älterer Menschen angeregt sowie der Zugang zu einer Gruppe erleichtert werden. Damit kann die Attraktivität des Mittagstisch-Angebotes gesteigert werden. Vorschläge für Aktivitäten sind z. B.:

- Unterhaltung anregen durch Berichte aus der aktuellen Presse oder durch Themen, die die Teilnehmenden aktuell bewegen
- leichte Bewegungsübungen mit Musik oder Spiele zur Stärkung von Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Balance (möglicherweise in Zusammenarbeit mit einem örtlichen Sportverein oder Physiotherapeuten)
- themenbezogene kulturelle Veranstaltungen, z. B. zu Esskultur, saisonalen und regionalen Speisen oder Informationen über die verwen-



deten Lebensmittel in der Mahlzeit. Eine Zusammenarbeit mit ortsansässigen Organisationen, z. B. örtlichen Erzeugern oder dem Heimatverein, bietet sich an.

- Vorträge zu allgemeinen Gesundheitsthemen wie Ernährung und Bewegung im Alter, Mund- und Zahngesundheit
- Singen und Sitz- oder Gruppentänze
- Gedächtnistraining
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Mittagstisches in die Vorbereitung einbinden durch z. B. Mithilfe bei Einkauf, Dekoration der Tische, Hilfe bei der Menüzubereitung, Organisation und/oder Gestaltung eines Teiles des Rahmenprogrammes, sofern sie dies können.

Ältere Menschen sind oft dankbar, wenn sie eine Aufgabe übernehmen können. Es stärkt ihr Selbstwertgefühl, vermittelt ein Zugehörigkeitsgefühl und motiviert dazu, sich mit neuen Themen auseinanderzusetzen.

Anregungen zur Gestaltung des Rahmenprogramms erhalten die Anbieter auch in der IN FORM MitMachBox, siehe unter: <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/in-form-mitmachbox/>.

3. Teilnahme an der Startwoche des IN FORM-Mittagstisches



3.1 Wie erfolgt die Anmeldung zur Teilnahme an der Startwoche des IN FORM-Mittagstisches?

Mit dem **Anmeldeformular** können sich die Interessenten für ein Mittagstisch-Angebot spätestens bis zum **20. September 2016** verbindlich zur Teilnahme an der Startwoche anmelden.

Die Auswahl der Speisen soll zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen und die entsprechenden Empfehlungen berücksichtigen, siehe Informationen unter Punkt 3.2.

Die Bewerberinnen und Bewerber erhalten vom Projektteam zeitnah eine Nachricht, ob bzw. inwieweit die kalkulierten Kosten anerkannt werden. Sollten mehr als 200 Anmeldungen eingehen, entscheidet das Eingangsdatum über die Teilnahme.



3.2 IN FORM-Mittagstisch – Wie sieht eine ausgewogene Mittagsverpflegung aus?

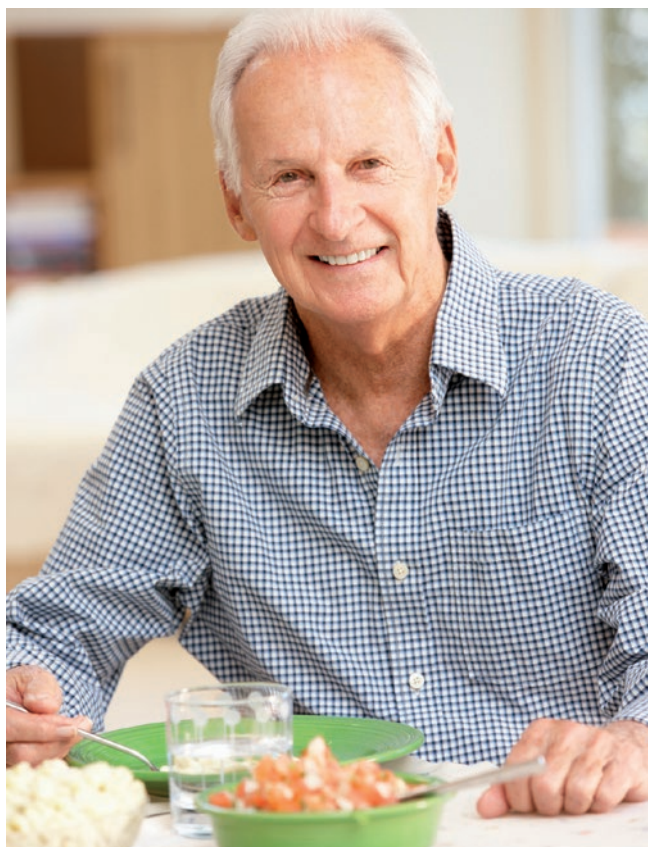
(Autorin: Ricarda Holtorf, DGE)

Bedeutung einer vollwertigen warmen Mahlzeit

Das Angebot einer warmen Mittagsmahlzeit ermöglicht es vielen älteren Menschen, zu Hause leben zu können, wenn das Kochen der Mittagsmahlzeit nicht mehr möglich oder gewünscht ist. Ausgewogen und nährstoffschonend zubereitet, trägt sie zu etwa einem Drittel zur Deckung des täglichen Energie- und Nährstoffbedarfes bei und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit sowie zur Prävention einer Mangelernährung. Ein gemeinsamer Mittagstisch berücksichtigt auch die soziale Komponente. Dies kann sich positiv auf Stimmung und Appetit auswirken.

Was ist bei der Zubereitung der Mittagsmahlzeit für ältere Menschen zu beachten?

Die Mittagsmahlzeit besteht üblicherweise aus mehreren Komponenten wie einer Kohlenhydratbeilage, Gemüse und/oder Salat und gegebenenfalls Fleisch oder Fisch. Beim Angebot einer vegetarischen Mahlzeit reicht es nicht aus, die Fleischkomponente wegzulassen. Alternativen bieten Käse, Quark, Joghurt, Tofu oder andere Fleischersatzprodukte. Die ernährungsphysiologische Qualität der Speise hängt entscheidend von der Auswahl der



Lebensmittel, deren Zubereitung und Warmhaltezeit ab. Eine appetitliche Darreichung der Speise regt die Lust am Essen an und sollte den Bedürfnissen und Fähigkeiten des älteren Menschen entsprechen. Altersbedingte Veränderungen und Krankheiten können Einfluss auf motorische Fähigkeiten wie Fingerfertigkeit, Kau- und Schluckvermögen, auf Stoffwechselfunktionen und die geistige Leistungsfähigkeit nehmen.

In der Altersgruppe der über 65-Jährigen geht man im Allgemeinen von einem **niedrigeren Energiebedarf bei gleichbleibendem Nährstoffbedarf** im Vergleich zur jüngeren Altersgruppe (51 bis 65 Jahre) aus. Dies bedingt eine Lebensmittelauswahl von überwiegend energiearmen und gleichzeitig nährstoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst oder Vollkornprodukten. Individuell kann der Energiebedarf durch Sport, zehrende Krankheiten oder einen starken Bewegungsdrang erhöht sein. Auch dann ist die Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel sinnvoll. Dann ist jedoch beispielsweise bei Milchprodukten das fettreichere Produkt die optimale Auswahl oder es kann der Energie-

gehalt der Speise durch ein hochwertiges pflanzliches Öl gesteigert werden, um einer energetischen Unterversorgung vorzubeugen.

Der **Ernährungskreis** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. definiert sieben Lebensmittelgruppen, auf deren Basis die Lebensmittel in folgenden Qualitäten, wenn in der Mahlzeit vorhanden, ausgewählt werden sollten:

- **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** möglichst als Vollkornprodukt, Reis als Natur- oder parboiled Reis und Kartoffeln als Rohware (geschält oder ungeschält)
- **Gemüse** frisch oder tiefgekühlt, als Hülsenfrüchte oder als Rohkost-Salat
- **Obst** frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz
- fettarme **Milch oder Milchprodukte**
- fettarmes **Muskelfleisch** oder **Seefisch** aus nicht überfischten Beständen
- aus der Gruppe der **Fette** das Rapsöl, da dieses nach aktuellem wissenschaftlichem Stand eine optimale Fettsäurezusammensetzung hat
- **Getränke** kalorienfrei oder -arm in Form von Trink- oder Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertees.



DGE-Ernährungskreis®
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn



Speisenplanung

Im Rahmen der Speisenplanung definiert der **DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern** (der über www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Service/Medien kostenlos zu beziehen ist), dass z. B. Vollkornprodukte mindestens einmal wöchentlich im Angebot sein sollten und Fleisch nicht häufiger als an drei Wochentagen. Für das einmalige Angebot einer Mittagsmahlzeit ist dies nicht relevant, wichtig ist aber, dass möglichst saisonale und regionale Lebensmittel ausgewählt werden sollten, da sie aufgrund geringer Lager- und Transportzeiten am nährstoffreichsten sind.

Zur Speisenplanung gehört die Kommunikation des angebotenen Essens, die üblicherweise über eine Speisekarte erfolgt. Die Speisen, die im Rahmen des IN FORM-Mittagstisches dargereicht werden, sollten z. B. auf Tischaufstellern oder in einem Flyer so beschrieben sein, dass die wesentlichen Zutaten wie Tierart und Alkohol erkennbar sind. Es sollten keine Fantasienamen wie Zigeunerschnitzel verwendet werden und Zusatzstoffe sowie Allergene sollten gekennzeichnet sein.

Auf der Internetseite www.fitimalter-dge.de sind eine Rezeptdatenbank und Speisenpläne zu finden in der Rubrik Qualitätsstandards.

Zubereitung der Speisen

Die Zubereitung und die anschließende Warmhaltezeit haben einen entscheidenden Einfluss auf die ernährungsphysiologische Qualität der Speisen. Eine fettarme Zubereitung (wenig frittierte oder panierte Produkte), nährstoffschonendes Garen wie Dünsten, Dämpfen oder Grillen sind ebenso wichtig wie der Einsatz frischer Kräuter und Samen (z. B. auf Salat), die nicht nur zu Geschmack und appetitlichem Aussehen beitragen, sondern auch viele Nährstoffe liefern. Zum Würzen sollte Jodsalz verwendet, aber insgesamt auf den geringen Einsatz von Salz und Zucker geachtet werden. Der **IN FORM-Mittagstisch** bietet die Gelegenheit, eine kleine Fleischportion oder eine interessante vegetarische Speise mit einem Vollkornprodukt anzubieten.

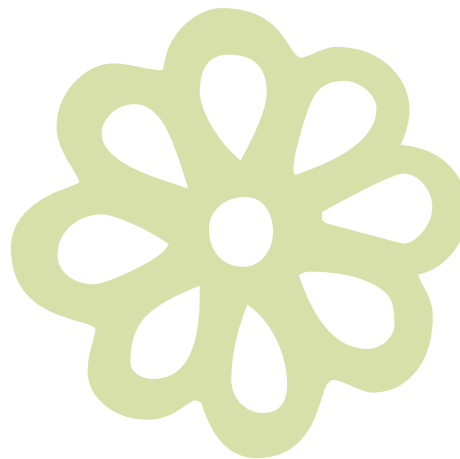
Ältere Menschen zählen zu den Bevölkerungsgruppen mit erhöhtem Krankheitsrisiko, daher hat die Lebensmittelhygiene einen hohen Stellenwert! Aus diesem Grund muss die Kühlkette unbedingt eingehalten, **kalte Speisen bei maximal 7 °C gekühlt** und **warme Speisen bei mindestens 65 °C warm gehalten und ausgegeben werden**. Da der Nährstoffverlust beim Warmhalten hoch ist, sollte die **Warmhaltezeit so kurz wie möglich** sein und drei Stunden nicht überschreiten.

Ambiente

Ein vollständig eingedeckter und sauberer Essplatz sowie die Verwendung von Porzellantellern nehmen nicht nur Einfluss auf das Wohlbefinden und den Appetit, sondern tragen auch zur Müllvermeidung bei.

Der **IN FORM-Mittagstisch** ermöglicht es älteren Menschen, eine nährstoffreiche Mahlzeit in Gemeinschaft zu genießen.

Quelle: DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern



3.3 Auswertung und Bericht

Die Erfahrungen bei der Einführung und Erprobung des Mittagstisch-Angebotes möchten wir gern auswerten. Die BAGSO erwartet von allen Teilnehmenden, dass sie einen Fragebogen ausfüllen mit Ausblick auf die Fortführung des Mittagstisch-Angebotes und diesen zurücksenden. Er kann durch Fotos oder ggf. einen kurzen Film ergänzt werden. Das Projektteam stellt dazu einen Berichtsbogen zur Verfügung. Diesen senden wir mit der Teilnahmebestätigung zu. Der **Auswertungsbogen** ist mit den Abrechnungsunterlagen spätestens bis zum **15. November 2016** einzureichen.

3.4 Zuschuss-Regelung

Für die Organisation der Einführung des Mittagstisch-Angebotes, die ausgewogenen Mahlzeiten und ein ergänzendes Programm können Zuschüsse beantragt werden. Bis zu 200 Mittagstisch-Angebote können in der Startwoche vom 10. bis zum 15. Oktober 2016 gefördert werden.

Förderhinweise sind in Anlage 1 zu ersehen.

Hinweis: Für spezielle Personengruppen, z. B. für Sozialhilfeempfänger oder Personen, die Grund-sicherung erhalten, sollte mit der Kommune abgestimmt werden, ob für die Mittagsmahlzeit Kostenerstattungen möglich sind und wie diese ohne großen Verwaltungsaufwand an die Organisation ausgezahlt werden. Ein Gespräch mit den Verantwortlichen in der Kommune kann dies-bezügliche Fragen klären.

3.5 Zeitplanung

Anmeldung: Bis zum 20. September 2016 können sich Interessenten mit dem **Anmeldeformular** anmelden.

Durchführung: Die Mittagstisch-Angebote sollen in der Startwoche des IN FORM-Mittagstisches in der Zeit vom 10. bis zum 15. Oktober 2016 erstmals durchgeführt werden. Der exakte Termin kann vor Ort innerhalb der Startwoche individuell bestimmt und im Anmeldebogen vermerkt werden.

Abrechnung und Dokumentation: Die Abrechnungs- und Berichtsunterlagen sind bei der BAGSO bis zum 15. November 2016 einzureichen. Sie sind Voraussetzung für die Kostenerstattung. Für später eingereichte Unterlagen ist eine Kostenerstattung aus haushaltsrechtlichen Gründen nicht mehr möglich.

3.6 Informationsangebot und Kontakt

Bei Fragen können Sie sich gern telefonisch oder per E-Mail an die BAGSO wenden. Das IN FORM-Projektteam steht für Fragen zur Organisation, zum Ablauf, zur Durchführung, zu Inhalten und zur Abrechnung gern zur Verfügung.

Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Projekt: Im Alter IN FORM

Bonnigasse 10
(ab 01.08.2016 Thomas-Mann-Straße 2-4)
53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 22 (Dienstag bis Donnerstag)
Fax: 02 28 / 24 99 93 20
E-Mail: inform@bagso.de

Projektwebseite: <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/mittagstisch-startwoche>

Impressum

Herausgeber

Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Bonngasse 10
(ab 01.08.2016 Thomas-Mann-Straße 2-4)
53111 Bonn
Telefon: 0228 / 249993-20
Telefax: 0228 / 249993-20
E-Mail: inform@bagso.de

Gestaltung und Satz

GDE | Kommunikation gestalten

Fotos

Seite 5: fotolia © Kzenon; Seite 7: fotolia © Monkey Business; Seite 9: fotolia © Peter Atkins, Esther Hildebrandt; Seite 10: fotolia © Alexander Raths; Seite 11: fotolia © belahoche; Seite 12: fotolia © Kzenon; Seite 13: fotolia © Monkey Business, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE); Seite 14, 15: © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Projekt Fit im Alter; Seite 17: fotolia © De Visu



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