

# E8: Konzept zur Speiseplankennzeichnung

Ist die Gestaltung des Speiseplans für die Kantine Ihrer Werkstatt auf die Beschäftigten ausgerichtet und leicht verständlich? Wir empfehlen Ihnen, sich diese Frage zu stellen und vielleicht auch mit Beschäftigten über die Gestaltung des Speiseplans zu sprechen. Kennen die Beschäftigten die Bedeutung aller Zahlen und Symbole auf dem Speiseplan? Finden sie den Speiseplan ansprechend? In diesem Konzept erhalten Sie Ideen, wie Sie Änderungen vornehmen können. Hierbei handelt es sich nicht um einen Workshop für Menschen mit Behinderungen, sondern um eine Hilfe für Fachkräfte, um den Speiseplan entsprechend der Bedürfnisse der Beschäftigten zu gestalten.



## PRAXISBEISPIEL: DER SPEISEPLAN

Im Modellprojekt wünschten sich die Beschäftigten, dass der Speiseplan einfacher gestaltet wird. Sie wollten eine informierte Auswahl des gesündesten Gerichts und eine leicht verständliche und nachvollziehbare Aufbereitung. Einige von ihnen wussten beispielsweise nicht, dass die kleinen Nummern (zum Beispiel 99) für bestimmte Fleischsorten oder Allergene standen. Wichtig war den Beschäftigten auch, dass sie gerne wüssten, welches Gericht im Hinblick auf die Gesundheit empfehlenswert ist.

## VORGEHEN FÜR DIE SPEISEPLANKENNZEICHNUNG

Wir bieten Ihnen hier eine einfache Möglichkeit, um Ihren Speiseplan im Hinblick darauf zu optimieren. Sie können die gesundheitsbezogenen Verhältnisse in der Werkstatt schon mit kleinen Veränderungen verbessern.



## PRAXISBEISPIEL: ENTWICKLUNG DER SPEISEPLANKENNZEICHNUNG

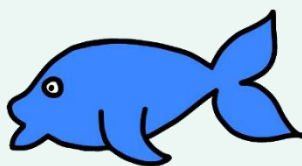
Die Speiseplankennzeichnung war zunächst mithilfe einer Ernährungsampel geplant, bei der die Farbe Rot für ungesunde und die Farbe Grün für gesunde Gerichte verwendet wird. Im Verlauf der Entwicklung ergab sich, dass ein Smiley zur Kennzeichnung guter Speisen besser geeignet ist. Viele Teilnehmende sprachen sich gegen die Ampel aus, weil Personen mit Essstörungen ansonsten ein schlechtes Gefühl haben könnten, wenn sie ein rot gekennzeichnetes Gericht essen möchten. Außerdem gab es einige Beschäftigte, die einen Smiley positiver bzw. ansprechender empfanden als einen grünen Punkt. Hinweise der Beschäftigten, dass viele Personen die für Inhaltsstoffe stehenden Zahlen nicht interpretieren können, führten außerdem zur Einführung der Symbole für Schweine- und Rindfleisch, Fisch, Geflügel sowie vegetarische Gerichte. Gemeinsam wurde darüber hinaus überlegt, wie man den Speiseplan insgesamt übersichtlicher gestalten könnte. Das Ergebnis dieses Prozesses finden Sie im Folgenden.

Wir empfehlen Ihnen, die Maßnahme der Speiseplanänderung in Kombination mit dem Ernährungsworkshop durchzuführen, um das Hintergrundwissen für ein besseres Verständnis zu schaffen. Dies ist kein Muss, aber sicherlich hilfreich. Aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht ist es sinnvoll, gesundheitsbezogene Kompetenzen zu erweitern, um informierte Entscheidungen zu ermöglichen und Informationen für alle möglichst nachvollziehbar zu gestalten. In **Abbildung 1** sehen Sie Beispiele für Symbole, die in den Speiseplan integriert werden können (siehe auch **Website, E9**). Im weiteren Verlauf finden Sie einen Beispielspeiseplan sowie ein Vorgehen, das Ihnen bei der Vergabe des Smileys für das gesündeste Gericht helfen soll.

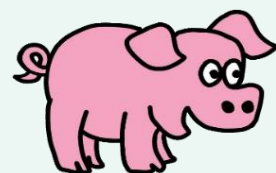
### SYMBOLE DER SPEISEPLANKENNZEICHNUNG



Der Smiley für die Tagesempfehlung



Gerichte mit Fisch oder Meeresfrüchten



Gerichte mit Schwein



Gerichte mit Rind



Gerichte mit Geflügel



Fleischlose/Vegetarische Gerichte

**Abbildung 1:** Beispiele für Symbole im Speiseplan

In **Tabelle 1** und **Tabelle 2** ist ein Vorschlag für die Gestaltung eines Speiseplans mit den Symbolen zur Kennzeichnung von Gerichten abgebildet. Wenn Sie oder Ihre Kantine über einen Farbdrucker verfügt oder Sie eine Online-Version des Speiseplans anbieten, ist die farbige Variante sehr ansprechend. Sollten Sie diese Möglichkeit nicht haben, finden Sie in **Tabelle 2** ein entsprechendes Beispiel für einen Speiseplan in Graustufen.



### TIPP: BESCHÄFTIGTE EINBEZIEHEN

Die Entscheidung darüber, welche Gestaltung des Speiseplans für Ihre Werkstatt am besten ist, können Sie sehr gut gemeinsam mit den Beschäftigten treffen. Ein solches Gespräch kann beispielsweise auch ergeben, dass nur der Smiley farbig gedruckt sein soll, damit sich dieser besser von den anderen Symbolen abhebt.



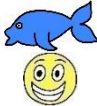



### HINWEIS: NUR EIN BEISPIEL





Wichtig ist, dass der Speiseplan nur ein optisches Beispiel ist. Die dort aufgelisteten Gerichte sind willkürlich gewählt. Die Gerichte in der Kantine Ihrer Werkstatt sind bestimmt andere und auch die Zubereitung kann sich stark unterscheiden.

Es wurde sich dafür entschieden, die Symbole links neben dem Text zu platzieren (siehe **Tabelle 1** und **Tabelle 2**), weil die Symbole sich hier klar von der Beschreibung der Gerichte abheben. Der Speiseplan ist beliebig auf mehr oder weniger Tage anzupassen. Ebenso können weitere Gerichte eingefügt werden.

**Tabelle 1:** Beispiel für die Kennzeichnung von Gerichten in einem Speiseplan

Wochentag	Menü 1	Menü 2
Montag	 Bratwurst mit Kartoffelsalat, Wackelpudding	 Roter Bulgur mit Gemüse und Fetakäse, Naturjoghurt mit Erdbeeren
Dienstag	 Fischstäbchen, Kartoffelpuffer, Käseküchlein	 Pfannkuchen, Wahlweise mit Schokoladensoße, Zimt/Zucker, Zitronensorbet

**Tabelle 2:** Beispiel für eine Kennzeichnung von Gerichten im Speiseplan ohne Farbe

Wochentag	Menü 1	Menü 2
Mittwoch	 Hähnchencurry auf Reis, gemischter Salat, Smoothie	 Chili sin Carne, Fladenbrot, Schokoladenpudding
Donnerstag	 Cheeseburger mit Rindfleischpatty, Wedges, Grießbrei	 Kürbis Apfel Suppe, Vollkornbrot, Quark mit Obstsalat

### ANLEITUNG DER PUNKTEVERGABE

Dieses Punktesystem soll als Entscheidungshilfe zur Vergabe des Smileys an das gesündeste Gericht des Tages dienen. Dabei durchläuft jedes Gericht des Speiseplans im ersten Durchgang die Punktevergabe, die anhand der **Tabellen 3 bis Tabelle 7** durchgeführt wird.

Anschließend werden die Gerichte mit der höchsten Punktzahl mit Blick auf den Wochenverlauf (siehe **Tabelle 8**) und eine ausgewogene Ernährung genauer betrachtet. Das Schema richtet sich hierbei nach den Empfehlungen der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)*. Diese beziehen sowohl Hinweise auf eine gesunde als auch auf eine ausgewogene Ernährung mit ein.



### TIPP: EXPERTISE EINBEZIEHEN

Falls es in Ihrer Einrichtung eine Fachkraft für Ernährung gibt (z. B. Koch oder Köchin, Diätassistent, Menschen aus dem Fachbereich der Ökotrophologie oder Ernährungswissenschaften) ist es sehr empfehlenswert, diese Person zu Rate zu ziehen. Das Punktesystem ist aber so gestaltet, dass eine Anwendung auch ohne eine solche Expertise möglich wäre.



### HINWEIS: ACHTUNG, SONDERFALL

Für jedes Gericht werden alle Punktetabellen durchlaufen. Eine Ausnahme bilden Gerichte der Kategorie „Suppen & Eintöpfe“. Diese erhalten nur in der Sondertabelle ihrer Kategorie sowie in der Tabelle zum Dessert Punkte. Alle anderen Tabellen werden dabei außer Acht gelassen, weil die Punkte für ein Gericht ansonsten doppelt gezählt würden.



## PRAXISBEISPIEL: WIEDERHOLUNG IM SPEISEPLAN

Die Kantine im Modellprojekt hatte einen Speiseplan, der sich etwa alle sechs Wochen wiederholte, sodass die Punktevergabe nur einmal vorgenommen werden musste. Nur, wenn neue Gerichte integriert werden, erfolgt eine neue Punktevergabe. Wenn Gerichte ausgetauscht werden, findet erneut ein Wochenvergleich (siehe **Tabelle 8**) statt.

Wie Sie die Punkte für die einzelnen Komponenten der Gerichte in ihrem Speiseplan bewerten, können Sie in den folgenden Tabellen (siehe **Tabelle 3** bis **Tabelle 7**) nachlesen. Sie beginnen mit der Hauptkomponente bzw. der Sonderkategorie „Suppen und Eintöpfe“ und fahren mit der potenziellen Gemüsebeilage und der Kategorie Getreide, Getreideprodukten und Kartoffeln fort. Anschließend wird die Bewertung des Desserts vorgenommen und eine Endsumme berechnet. Anhand dieser Vorgehensweise erfolgt die Bewertung der einzelnen Menüs. Am Ende bekommt das Gericht mit der höchsten Punktzahl den Smiley. Gegebenenfalls ist es sinnvoll, danach zu überprüfen, ob die mit dem Smiley bewerteten Menüs auch in etwa den Empfehlungen des Wochenverlaufs (siehe **Tabelle 8**) entsprechen. Als Hilfestellung finden Sie auf der **Website** eine „Checkliste zur Berechnung im Rahmen der Smiley-Vergabe“ (**E10**).

Wichtig: Da alle Gerichte sowohl im Vergleich des jeweiligen Tages und im Wochenverlauf eingestuft werden und das Ziel immer eine abwechslungsreiche Ernährung ist, kann es vorkommen, dass ein Gericht zwar an einem Wochentag den Smiley als Empfehlung erhält, an einem anderen Tag jedoch nicht.

### Hauptkomponente des Gerichts

Laut der *DGE* sollte Fisch ein- bis zweimal und Fleisch maximal zwei- bis dreimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

**Tabelle 3:** Punkte für die Hauptkomponenten

Hauptkomponente	Punkte	Erläuterung
Fleisch		
Rind	2	Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe und sollten daher in Maßen verzehrt werden. Es wird dabei in rotes (Rind, Lamm, Schwein etc.) und weißes Fleisch (Geflügel wie z. B. Huhn) unterteilt. Bei Geflügel sitzt das Fett unter der Haut. Das Fleisch ist nach der Entfernung dieser sehr fettarm. Es konnten bislang keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit nachgewiesen werden. <i>Hinweis: Bei einer Mischung aus verschiedenen Fleischsorten wird das Fleisch, das weniger Punkte erhält in die Berechnung einbezogen. Zum Beispiel besteht gemischtes Hack meist aus Schwein und Rind. In diesem</i>
Schwein	1	
Geflügel	3	

Hauptkomponente	Punkte	Erläuterung
		<i>Fall würden die Punkte für das Schweinefleisch berechnet.</i>
Fisch	3	Seefisch wie zum Beispiel Kabeljau oder Rotbarsch versorgt den Körper mit Jod und fetter Fisch wie z. B. Lachs, Makrele oder Hering mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren
Vegetarisch	3	Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln liefern viele Nährstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und gleichzeitig wenige Kalorien. Es ist sinnvoll, bewusst vegetarische Gerichte zu wählen, um die Aufnahme ungünstiger gesättigter Fettsäuren zu reduzieren.
Süßspeise	-3	In diesen Gerichten ist meist sehr viel Zucker enthalten. Darüber hinaus enthalten Süßspeisen oft viel Milch (z. B. Milchreis, Grießbrei), die fetthaltig ist. Sie sollten daher nur als Ausnahmen in den Speiseplan integriert werden.
Zubereitung		Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Für eine nährstoffschonende Zubereitung von Speisen bieten sich Garmethoden wie Dünsten oder Dampfgaren an. Braten, Grillen oder Frittieren bei zu hohen Temperaturen kann dazu führen, dass Teile des Essens verbrennen. Außerdem wird den Speisen dabei meist eine große Menge Fett zugefügt. Auch das Überbacken von Speisen mit Käse ist eine zusätzliche Fettquelle.
Gekocht/gebacken	0	
Gebraten	-1	
Frittiert	-3	
Überbacken	-2	<i>Hinweis: Überbacken kann in diesem Fall auch bedeuten, dass insgesamt sehr viel Käse im Gericht enthalten ist. Streuen Sie nur ein wenig Käse über ein Gericht oder verfeinern Sie z. B. die Bolognesesoße mit ein wenig gehobeltem Parmesan, dann fällt dies nicht ins Gewicht.</i>
Fettige oder zuckerhaltige Soßen	-1	Ähnlich wie bei Dressings sind Soßen oftmals fett- oder zuckerhaltig. Viele Soßen enthalten Mayonnaise, Käse, Sahne, Bratenfett oder Ketchup. Oftmals fügt man dem Essen dadurch nur unnötige Kalorien hinzu. Die DGE empfiehlt als gesunde Alternative, Soßen mit Gemüse (beispielsweise mit geraspelten Möhren oder Zucchini) zu verfeinern.

### Sonderkategorie: Suppen und Eintöpfe

Da Suppen- und Eintopfgerichte meist mit keinen weiteren Beilagen serviert werden, erfolgt die Bewertung des Gerichts nur anhand dieser Tabelle. Zu den Suppen und Eintöpfen zählen Gerichte, die – abgesehen von Brot oder Salat bzw. vom Nachtisch – allein serviert werden. Beispielsweise gilt Gulasch NICHT als Suppe

oder Eintopf, wenn dieses etwa zu Kartoffeln oder Nudeln serviert wird. Auch ein Curry, das mit Reis als Grundlage serviert wird, wäre KEINE Suppe.

**Tabelle 4:** Punkt für Suppen und Eintöpfe

Suppen/Eintöpfe	Punkte	Erläuterung
Fleisch		
Rind	2	<p>Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe und sollten daher in Maßen verzehrt werden. Es wird dabei in rotes (Rind, Lamm, Schwein etc.) und weißes Fleisch (Geflügel wie z. B. Huhn) unterteilt. Viele Suppen und Eintöpfe enthalten Fleisch(-Reste) als Grundlage für einen Fond bzw. als Geschmacksträger.</p> <p><i>Hinweis: Bei einer Mischung aus verschiedenen Fleischsorten wird das Fleisch, das weniger Punkte erhält in die Berechnung einbezogen. Zum Beispiel besteht gemischtes Hack meist aus Schwein und Rind. In diesem Fall würden die Punkte für das Schweinefleisch berechnet.</i></p>
Schwein	1	
Geflügel	3	
Fisch	3	Seefisch wie z. B. Kabeljau oder Rotbarsch versorgt den Körper mit Jod und fetter Fisch wie z. B. Lachs, Makrele oder Hering mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.
Vegetarisch	3	Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln liefern viele Nährstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und gleichzeitig wenige Kalorien. Es ist sinnvoll, bewusst vegetarische Gerichte zu wählen, um die Aufnahme ungünstiger gesättigter Fettsäuren zu reduzieren.
Getreideprodukte	2	Eine vollwertige Mahlzeit sollte hochwertige Kohlenhydrate als Energiequelle für den Körper enthalten.
Gemüse	3	Gemüse versorgt den Körper reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei.
Milchprodukte	-1	Häufig werden Suppen mit Sahne, Schmand oder Crème Fraîche vermischt. Diese Produkte enthalten viel Fett und sollten in der Regel sparsam beim Kochen verwendet werden. <p><i>Hinweis: Beachten Sie, dass es auch Suppen gibt (z. B. eine Käse-Lauch-Suppe), deren Hauptbestandteil</i></p>

Suppen/Eintöpfe	Punkte	Erläuterung
		<i>Milchprodukte sind und die hier ebenfalls mit einem Punkt Abzug bewertet werden.</i>
Beilage		Wird zusätzlich zu dem Suppen- oder Eintopfgericht eine Beilage bestehend aus Brot oder einem Salat serviert, können in dieser Kategorie auch nochmal Punkte vergeben werden.
Brot	0	Wird der Eintopf oder die Suppe mit einer Scheibe Brot serviert, hat dies weder gute noch schlechte Auswirkungen auf die Gesundheit und geht mit 0 Punkten neutral in die Wertung ein. <i>Hinweis: Enthält der Eintopf bzw. die Suppe selbst keine Getreideprodukte (z. B. Kartoffeln oder Nudeln) können hier die 2 Punkte aus der Kategorie „Getreideprodukte“ angerechnet werden, weil das Brot in diesem Fall das Getreideprodukt im Eintopf bzw. in der Suppe ersetzt.</i>
Salat	3	Als Rohkost serviertes Gemüse enthält noch alle Vitamine und Nährstoffe, da diese beim weiteren Verarbeitungsprozess teilweise verloren gehen.

### Gemüsebeilagen

In dieser Tabelle geht es um das im Gericht enthaltene Gemüse. Gemüse versorgt den Körper mit reichlich Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. In der Ernährungspyramide der DGE ist Gemüse die mengenmäßig größte Lebensmittelgruppe in der vollwertigen Ernährung. Das bedeutet, dass der Mensch davon insgesamt am meisten zu sich nehmen sollte. Zu Gemüse zählen alle möglichen Gemüsearten wie z. B. Paprika, Brokkoli, Möhren etc. Aber auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen fallen in diese Kategorie.

**Tabelle 5:** Punkte für Gemüsebeilagen

Gemüsebeilage	Punkte	Erläuterung
Salat	3	Als Rohkost serviertes Gemüse enthält noch alle Vitamine und Nährstoffe, da diese beim weiteren Verarbeitungsprozess teilweise verloren gehen. Für diese Darreichungsform gibt es daher die meisten Punkte.



Gemüsebeilage	Punkte	Erläuterung
Gekochtes Gemüse	2	Unter diesen Punkt fallen alle Arten von Gemüse und Hülsenfrüchten, die als Beilage zu einem Gericht serviert werden. Der Anteil am gesamten Gericht sollte dabei mindestens 30 % ausmachen. <i>Hinweis: Je länger das Gemüse gekocht wird, desto mehr Vitamine gehen verloren.</i>
Nur als Gerichtsbestandteil	1	Ist nur wenig Gemüse in einem Gericht enthalten (<30 %), erhält es hier nur einen Punkt. Dies würde z. B. für die Möhrenstücke in einer Bolognese-Sauce gelten.
Dressing		Die meisten Dressings enthalten unnötige Kalorien.
Essig/Öl	0	Dressings auf Sahne- oder Mayonnaise-Basis oder mit reichlich Zucker machen einen gesunden Salat unnötig kalorienreich. Bei der Verwendung von Öl sollte darauf geachtet werden, hochwertige Pflanzenöle zu nutzen, da diese wichtige Omega-3-Fettsäuren enthalten, welche sich positiv auf die Gesundheit auswirken.
Joghurt	0	
Fetthaltige oder zuckerhaltige Dressings	-1	

### Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreideprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der vollwertigen Ernährung. Sie enthalten wichtige Kohlenhydrate und sind damit die Hauptenergiequelle für den Körper. Vollkornvarianten sind zudem reich an Ballaststoffen sowie an Vitaminen und Mineralstoffen. Neben Getreideprodukten gehören auch Kartoffeln zu den möglichen Quellen für Kohlenhydrate. Je nach Zubereitung sind sie eine gute Wahl, die wenige Kalorien enthält.

**Tabelle 6:** Punkte für Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreide, Getreideprodukte & Kartoffeln	Punkte	Erläuterung
Vorhanden	2	Eine vollwertige Mahlzeit sollte hochwertige Kohlenhydrate als Energiequelle für den Körper enthalten.
Vollkorn	1	Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Sie sind daher die gesündere Alternative. <i>Hinweis: Wenn bei der Kategorie Getreide, Getreideprodukte &amp; Kartoffeln 2 Punkte gegeben werden, kann hier ggf. 1 Punkt hinzuaddiert werden.</i>

Getreide, Getreideprodukte & Kartoffeln	Punkte	Erläuterung
Zubereitung		
Gekocht/gebacken	0	Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Dafür bieten sich Garmethoden wie Kochen, Dünsten oder Dampfgaren an. Braten, Grillen oder Frittieren bei zu hohen Temperaturen kann dazu führen, dass Teile des Essens verbrennen. Außerdem wird den Speisen dabei meist eine große Menge Fett zugefügt. Auch das Überbacken von Speisen mit Käse ist eine zusätzliche Fettquelle. <i>Hinweis: Überbacken kann in diesem Fall auch bedeuten, dass insgesamt sehr viel Käse im Gericht enthalten ist. Streuen Sie nur ein wenig Käse über ein Gericht oder verfeinern Sie z. B. die Bolognesesoße mit ein wenig gehobeltem Parmesan, dann fällt dies nicht ins Gewicht.</i>
Gebraten	-1	
Frittiert	-3	
Überbacken	-2	
Fettige oder zuckerhaltige Soße	-1	Ähnlich wie bei Dressings sind Soßen oftmals fett- oder zuckerhaltig. Viele Soßen enthalten Mayonnaise, Käse, Sahne, Bratenfett oder Ketchup. Oftmals fügt man dem Essen dadurch nur unnötige Kalorien hinzu. Die DGE empfiehlt als gesunde Alternative, Soßen mit Gemüse (beispielsweise mit geraspelten Möhren oder Zucchini) zu verfeinern.

### Dessert

Bei dem Dessert sollte darauf geachtet werden, dass es nicht zu viel Zucker und damit einen hohen Kalorienanteil enthält. Am besten eignet sich dazu frisches Obst wie z. B. ein Apfel oder eine Banane. Auch die Kombination von Obst mit ungesüßtem Naturjoghurt stellt eine leckere und gesunde Nachtschichtalternative dar.

**Tabelle 7:** Punkte für das Dessert

Dessert	Punkte	Erläuterung
Frisches Obst	3	Obst versorgt den Körper genauso wie Gemüse reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Die DGE empfiehlt täglich 2 Portionen Obst zu verzehren.
Joghurt (z. B. Naturjoghurt, Fruchtjoghurt)	1	Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2, und Calcium. Es sollte jedoch gerade bei Fruchtjoghurt oder -quark auf versteckten zugefügten Zucker geachtet werden.

Dessert	Punkte	Erläuterung
Käse	0	Käse ist ein Produkt aus Milch und enthält daher wichtige Nährstoffe. Er ist beliebt, weil es ihn in vielen verschiedenen Varianten gibt. Isst man aber viel Käse, macht vor allem das viele Fett den Käse ungesund.
Süßspeise/ Gebäck (z. B. Götterspeise, Pudding, Kekse)	-1	Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Darüber hinaus sättigen sie nicht lange.

### Punkte im Wochenverlauf

Nach der Bewertung aller Gerichte durch das Punktesystem, liegt nun für jeden Tag ein Gericht mit der höchsten Punktzahl vor. Um in die Empfehlung des gesündesten Gerichtes auch die Wochenperspektive einzubeziehen, sollten bei der Smiley-Vergabe zusätzlich die folgenden Richtlinien (siehe **Tabelle 8**) berücksichtigt werden. Diese könnten auch bei einem Punktegleichstand den entscheidenden Faktor ausmachen oder sogar das zweitplatzierte Gericht als Empfehlung heranziehen. Es könnte z. B. sein, dass die Empfehlung für die jeweilige Woche bereits zweimal ein Gericht mit Fleisch war. Da nicht öfter als zweimal pro Woche Fleisch gegessen werden sollte, würde dieses Gericht dann für den Smiley ausscheiden.

**Tabelle 8:** Punkte im Wochenverlauf

Wochenverlauf	Richtlinien	Erläuterung
Fleisch	max. 2x / mind. 1x Geflügel	Laut der <i>DGE</i> sollte Fleisch maximal zwei- bis dreimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. In Bezug auf eine 5-Tage-Arbeitswoche heißt das maximal zweimal Fleisch pro Woche. Dabei sollte es sich mindestens einmal um Geflügel handeln.
Fisch	mind. 1x	Laut der <i>DGE</i> sollte Fisch ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.
Sättigungsbeilage	mind. 5x	Eine Sättigungsbeilage gehört zu einer vollwertigen Mahlzeit dazu und sollte bei jedem Gericht vorhanden sein. Im besten Fall sollte mindestens ein Gericht der Woche eine Vollkornalternative enthalten.
Gemüse	mind. 5x	Gemüse gehört zu einer vollwertigen Mahlzeit dazu und sollte zu jedem Gericht serviert werden. Im besten Fall wird mindestens zweimal die Woche Gemüse als Rohkost wie zum Beispiel in einem Salat angeboten, da dort die meisten Vitamine und Nährstoffe enthalten sind.

Wochenverlauf	Richtlinien	Erläuterung
Obst	mind. 2x	Obst ist reich an Vitaminen und Nährstoffen und daher ein gesunder Nachtisch.
Milchprodukte	mind. 2x	Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2, und Calcium. Zum Beispiel kann Naturjoghurt als eine gesunde Nachtschichtalternative angeboten werden.

### BEISPIELHAFTE SMILEY-VERGABE

Anhand des nun folgenden Beispiels möchten wir Ihnen helfen, die Bewertung von Gerichten gut nachvollziehen zu können. Wir folgen dabei dem oben beschriebenen Verfahren. Im Folgenden werden beispielhaft die drei Dienstag-Menüs aus dem Beispielspeiseplan (siehe **Tabelle 9** auf **Seite 14**) mithilfe des Punktesystems bewertet.

#### Menü 1: Fischstäbchen, Kartoffelpuffer, Käseküchlein

Für das Menü 1 besteht die Hauptkomponente aus Fisch (3 Punkte), welcher jedoch frittiert ist (-3 Punkte). Eine Gemüsebeilage ist nicht vorhanden, aber es gibt Kartoffeln (2 Punkte), die als Kartoffelpuffer frittiert wurden (-3 Punkte). Als Dessert gibt es ein Käseküchlein (-1 Punkt). Daraus ergibt sich eine Endsumme von: -2 Punkten.

#### Menü 2: Pfannkuchen, wahlweise mit Schokoladensoße oder Zimt/Zucker, Zitronensorbet

Für das Menü 2 besteht die Hauptkomponente aus Pfannkuchen also einer Süßspeise (-3 Punkte) mit Wahlweise Schokoladensoße oder Zimt und Zucker (-1 Punkt). Als Dessert gibt es ein Zitronensorbet (-1 Punkt). Daraus ergibt sich eine Endsumme von: -5 Punkten.

#### Menü 3: Wildlachs, Salzkartoffeln, Bohnengemüse, Obstspieße

Für das Menü 3 besteht die Hauptkomponente ebenfalls aus Fisch (3 Punkte), welcher gebraten wurde (-1 Punkt). Die Gemüsebeilage besteht aus (gekochtem) Bohnengemüse (2 Punkte). Die Salzkartoffeln (2 Punkte) können der Rubrik Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sowie der Zubereitung ‚gekocht‘ (0 Punkte) zugeordnet werden. Zum Nachtisch gibt es Obstspieße (3 Punkte). Daraus ergibt sich eine Endsumme von: 9 Punkten.

Dementsprechend würde das **Menü 3** einen Smiley erhalten, weil es im Vergleich zu den anderen Gerichten und deren Punktzahl die gesündeste Alternative für den Dienstag ist.

### MÖGLICHE HERAUSFORDERUNGEN BEI DER SMILEY-VERGABE

Nicht immer ist die Entscheidung über die korrekte Vergabe der Punkte einfach. Es ist hilfreich, wenn Sie bei der Vergabe der Punkte wissen, auf welche Weise und mit welchen Zutaten ein Gericht zubereitet wurde. Wir haben für Sie ein paar Beispiele aus dem vorliegenden Speiseplan gesammelt.

**Kartoffelpuffer und Schnitzel:** In der Regel werden beide Speisen entweder in einer Fritteuse oder in einer Pfanne zubereitet. Meistens bedeutet die Zubereitung in der Pfanne aber nicht, dass etwas regulär gebraten wird, weil das Essen hier mit sehr viel Fett bzw. im heißen Fett schwimmend verarbeitet wird. Hierdurch wird eher ein Effekt wie beim Frittieren hervorgerufen. Dementsprechend würden Sie hier eher 3 Punkte abziehen.

**Hähnchencurry:** Curry selbst ist eine Gewürzmischung und ist gesund. Bei einem Hähnchencurry handelt es sich aber meistens um Hähnchen in einer Soße. Nicht selten besteht diese Soße aus viel Sahne, zu der dann das Currygewürz hinzugefügt wurde. In diesem Fall würde es einen Punkt Abzug geben.

**Chili sin Carne:** Egal ob mit oder ohne Fleisch, das Chili wird gerne als Hauptmahlzeit mit lediglich etwas Brot als Beilage gegessen. Dementsprechend ist die Bewertung in der Kategorie Suppen und Eintöpfe empfehlenswert. Sollte das Chili zu beispielsweise Reis gegessen werden, fällt es nicht mehr unter diese Kategorie.

**Burger:** Auch, wenn ein klassischer Burger meistens mit einem Stück Salat und einer Tomatenscheibe belegt ist, ist dies maximal ein Bestandteil des Gerichts und gäbe in dem Fall nur einen Punkt. Gibt es einen Salat als Beilage, können natürlich drei Punkte vergeben werden.






















### TIPP: GERICHTE ANPASSEN

Die Auseinandersetzung mit der Bewertung des Speiseplans kann auch dazu führen, dass Sie ggf. die Zusammensetzung einzelner Menüpunkte überdenken möchten. Vielleicht führt die Bewertung der Gerichte auch zu einer Sensibilisierung des Küchenpersonals für die Auswahl gesünderer Gerichte (sofern die Gerichte nicht ohnehin schon gesund sind).

**Bildnachweis:**

© Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer

**Tabelle 9:** Beispielspeiseplan vom 19.10.2020 bis 23.10.2020

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
<b>Montag,</b> 19.10.2020	 Bratwurst mit Kartoffelsalat, Wackelpudding	 Roter Bulgur mit Gemüse und Fetakäse, Naturjoghurt mit Erdbeeren	 Schweineschnitzel Wiener Art mit Pommes Frites, Vanilleeis
<b>Dienstag</b> 20.10.2020	 Fischstäbchen, Kartoffelpuffer, Käseküchlein	 Pfannkuchen, Wahlweise mit Schokoladensoße, Zimt/Zucker, Zitronensorbet	  Wildlachs, Salzkartoffeln, Bohnengemüse, Obstspieße
<b>Mittwoch,</b> 21.10.2020	  Hähnchencurry auf Reis, gemischter Salat, Smoothie	 Chili sin Carne, Fladenbrot, Schokoladenpudding	 Lasagne Bolognese, Salat, Milchreis
<b>Donnerstag,</b> 22.10.2020	 Cheeseburger mit Rindfleischpatty, Wedges, Grießbrei	  Kürbis Apfel Suppe, Vollkornbrot, Quark mit Obstsalat	 Erbseneintopf, Mettende, Baguette mit Kräuterbutter, Bananenquark
<b>Freitag,</b> 23.10.2020	 Gulasch vom Schwein, Salzkartoffeln, Himbeerjoghurt	 Vegetarische Bolognese, Weizennudeln, Parmesan, Spaghettieis	  Zucchini Nudeln, Rinderbolognese, Mandarinenquark