

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Essen auf Rädern – So gelingt eine gute Wahl

www.in-form.de
www.seniorenverpflegung.nrw

Ausgewogene und leckere Mahlzeiten sind wichtig für Wohlbefinden und Lebensqualität. Für alle, die nicht mehr täglich kochen, bietet sich „Essen auf Rädern“ an. Auch vorübergehend bei Krankheit oder nach einem Unfall sind mobile Menüdienste eine Möglichkeit.

Anbietende von „Essen auf Rädern“ können zum Beispiel Wohlfahrtsverbände, Senioreneinrichtungen oder Pflegedienste sein. Bei der Suche nach Angeboten für Ihren Wohnort unterstützen Sie Seniorenbüros der Kommunen oder Beratungsstellen der freien Wohlfahrtsverbände. Auch Pflegeberatungsstellen und -stützpunkte oder Kirchengemeinden helfen häufig weiter.

Welcher Menüdienst ist der Richtige für mich?

Schauen Sie sich die Angebote der Anbietenden genau an. Menüauswahl, Qualität, Service und Preis können enorm abweichen. Außerdem sind Geschmäcker und Bedürfnisse individuell. Sie finden Speisepläne häufig auf den Internetseiten der Menüdienste. Es empfiehlt sich, bei einem Telefonat offene Fragen zu klären. Die Fragen auf den nachfolgenden Seiten dieses Faltblatts helfen Ihnen dabei.

Worauf sollte ich bei der wöchentlichen Menüauswahl achten?

Sie haben sich für einen Menüdienst entschieden? Bei der Auswahl Ihrer Gerichte stehen Ihnen meist mehrere Menülinien zur Verfügung. Im Faltblatt finden Sie eine Checkliste, um eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Auswahl zu treffen.

Anbieter gefunden: Worauf sollte ich bei der wöchentlichen Menüauswahl achten?

So gelingt die Auswahl von abwechslungsreichen und nährstoffreichen Mittagessen:



Ich wähle täglich ein Gericht mit Kartoffeln, Nudeln, Reis oder anderen Getreidesorten wie Graupen, Hirse oder Couscous.



Ich wähle mindestens einmal die Woche ein Vollkornprodukt (z. B. Vollkornnudeln, Naturreis).



Ich wähle täglich ein Menü mit Gemüse – häufig auch einen frischen Salat.



Ich wähle mindestens einmal pro Woche ein Gericht mit Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen oder Erbsen.



Ich achte darauf, meine Mahlzeit mit frischem Obst zu ergänzen.



Ich wähle mindestens dreimal pro Woche ein Milchprodukt z. B. Kräuterquark, Käse, Joghurt- oder Quarkspeise.



Ich wähle maximal dreimal pro Woche ein Gericht mit Fleisch oder Wurst mit möglichst magerem Muskelfleisch.



Neues wagen: Ich probiere neue, auch vegetarische Gerichte aus.

TIPP

Lebensmittel aus Vollkorn enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ergänzen Sie z. B. Ihre bestellte Suppe mit einem Vollkornbrot oder -brötchen. Es gibt auch Brot aus fein vermahlenem Vollkornmehl, das gut zu kauen und bekömmlich ist. Fragen Sie bei Ihrer Bäckerei nach oder schauen Sie auf die Zutatenliste.



INFO

Mageres Muskelfleisch ist z. B. Hähnchen- oder Putenbrust, Putenkeule sowie die Keule und der Rücken vom Schwein und vom Rind.



Ich wähle ein- bis zweimal pro Woche ein Gericht mit Fisch. Alle zwei Wochen sollte dies ein fettreicher Fisch wie Hering oder Lachs sein.



Ich wähle wenige Süßspeisen. Dazu kombiniere ich – wenn möglich – einen Salat oder als Vorspeise eine Suppe mit Gemüse.



Ich wähle nur selten Kartoffelerzeugnisse wie Kroketten, Kartoffelpüree aus Pulver, Reibekuchen oder frittierte/panierte Produkte wie Schnitzel.

**Unsere Checkliste
finden Sie über den QR-Code.
Damit können Sie
Ihr Mittagessen wöchentlich
nach den genannten Kriterien
auswählen.**





Auf der Suche nach einem Menüdienst: Worauf sollte ich achten? Was ist mir wichtig?

- Wie viele und welche Menüs stehen zur Auswahl? Ist der Speiseplan abwechslungsreich? Wiederholt sich der Speiseplan frühestens nach 4 Wochen?
- Kann ich eine Beratung zu den Menüs in Anspruch nehmen?
- Ist das Essen bunt und abwechslungsreich zusammengestellt und kann ich meinen Wochenspeiseplan entsprechend der Empfehlungen in diesem Faltblatt gestalten?
- Kann ich ein (kostenloses) Probemenü bestellen?

- Wie lange verpflichte ich mich, das Essen zu bestellen oder kann ich auch tageweise bestellen (ohne Abo)?
- Wie ist die Erreichbarkeit und Kommunikation mit dem Anbieter?
- Wie wird mit Ab- und Umbestellungen umgegangen?
- Wie und wann erfolgt die Anlieferung?
- Welches Angebot gibt es am Wochenende und an Feiertagen?
- Wie hoch sind die Preise? Entstehen Extrakosten für Salat, Nachspeise, Zuschläge für Wochenende und Feiertage?
- Sind die Lieferkosten im Preis enthalten?
- Wie erfolgt die Bezahlung?
- Welches Verpackungsmaterial wird verwendet? Besteht die Möglichkeit, das Menü in einer Mehrweg-Verpackung (z. B. Porzellan) zu bekommen?
- Wie oft werden stark verarbeitete Lebensmittel eingesetzt?
- Werden regionale und saisonale Zutaten verwendet?
- Sind die Speisen (Gemüsesorte, Fleischart) eindeutig bezeichnet?
- Wie wird mit Allergien, Unverträglichkeiten etc. umgegangen? Werden Allergene deutlich gekennzeichnet?
- Welche Zusatzstoffe werden eingesetzt und sind diese deutlich gekennzeichnet?

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Impressum

Herausgeberin

Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW
Verbraucherzentrale NRW
Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf
seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
www.seniorenverpflegung.nrw

Gestaltung

design idee, büro für gestaltung, Erfurt, www.design-idee.net

Bildnachweis

Foto Seite 4: [travelguide / stock.adobe.com](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/118744444)
Foto Seite 6: [Kzenon / stock.adobe.com](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/118744444)

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
