

„Gemeinsam
schmeckt's
am besten!“



**BUNDES
WETT-
BEWERB**

Gemeinsam ESS-Kulturen erleben

Ambulante Mahlzeiten-Angebote in
Gemeinschaft für ältere Menschen aus
verschiedenen Ländern gestalten

Inhalt

Was wird ausgezeichnet?	2
Wer ist eingeladen mitzumachen?	3
Wertvolle Informationen für Akteure und Organisationen	4
Hinweise zur Anmeldung - Machen Sie mit!	5
Fachliche Informationen zum Bundeswettbewerb „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“	6

Was wird ausgezeichnet?

Die BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. zeichnet im Rahmen des Projektes Im Alter IN FORM „**Gute Praxisbeispiele**“ von **leckeren und ausgewogenen ambulanten Mahlzeiten-Angeboten in Gemeinschaft für ältere Menschen** aus,

- an denen auch zugewanderte Bürgerinnen und Bürger teilnehmen
- die gezielt für ältere Menschen mit Migrationshintergrund durchgeführt werden.

Bei der BAGSO-Fachtagung in Köln im Juni 2024 werden die von der Jury ausgewählten besten Praxisbeispiele vorgestellt und prämiert.

Der Bundeswettbewerb „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“ wird in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und dem Deutschen Städte- und Gemeindebund (DStGB) ausgerichtet.

Das Projekt „Im Alter IN FORM“ wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unter dem Dach von IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Unsere Jurymitglieder sind namhafte Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährung, Migration und Soziale Arbeit. Sie freuen sich auf Ihre Wettbewerbsbeiträge.

Die Mitglieder der Jury

Die Expertinnen und Experten der Jury

- **Lea Adam** • INFRAU e.V. Interkulturelles Bildungs- und Beratungszentrum für Frauen und Seniorinnen
- **Dagmar von Cramm** • Food-Journalistin und Ernährungsexpertin
- **Prof. i.R. Ingrid-Ute Leonhäuser** • Universität Gießen
- **Theresa Stachelscheid** • Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) Bonn
- **Marcus Wächter-Raquet** • Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.
- **Gabriela Zanier** • Kontaktstelle für die Region Mitte-Süd Forum für kultursensible Altenhilfe

Kooperationspartner



DStGB
Deutscher Städte-
und Gemeindebund



Wer ist eingeladen mitzumachen?

Am Wettbewerb beteiligen können sich **Akteure und Organisationen aus allen Kulturkreisen** wie Freie Wohlfahrtsverbände, Vereine, Stadtteiltreffs, Kirchenkreise oder Mehrgenerationenhäuser bzw. Begegnungszentren etc., die **auf kommunaler Ebene**

- bereits Mahlzeiten-Angebote in Gemeinschaft für ältere Menschen (bzw. generationenübergreifend) anbieten. (siehe folgendes Schema)
- die Chance nun nutzen möchten, um neue Mahlzeiten-Angebote in Gemeinschaft für ältere Menschen (bzw. generationenübergreifend) aufzubauen. (siehe folgendes Schema)

Unser Anliegen ist es, älteren Bürgerinnen und Bürgern aus allen Kulturkreisen gemeinsame ausgewogene Mahlzeiten-Angebote zu ermöglichen.

WER KANN SICH FÜR DEN BUNDESWETTBEWERB „GEMEINSAM ESS-KULTUREN ERLEBEN!“ ANMELDEN?

Beispiele unterschiedlicher Zielgruppen für Mahlzeitenangebote

Bestehende Mahlzeitenangebote für ältere Menschen*	Bestehende Mahlzeitenangebote für ältere Menschen*	Bestehende Mahlzeitenangebote für ältere Menschen*	Neue Mahlzeitenangebote für ältere Menschen*	Neue Mahlzeitenangebote für ältere Menschen*
Mit unterschiedlichem Migrationshintergrund	Mit Migrationshintergrund aus einer Nation	Mit und ohne Migrationshintergrund	Mit und ohne Migrationshintergrund	Mit Migrationshintergrund

* ggf auch generationenübergreifend

Gemeinsame Mahlzeiten können beispielsweise sein:

- Mittagstische • Vesper • Brunch
- Frühstück • Abendessen • Nachbarschaftstische

Sofern ältere Menschen aus anderen Ländern bisher noch nicht an Ihrem ambulanten Mahlzeiten-Angebot teilnehmen, könnten sie beispielsweise persönlich oder über Kooperationspartner aus anderen Kulturkreisen dazu eingeladen werden.

Falls dies aus unterschiedlichen Gründen nicht gelingt, könnte durch Kooperationen mit entsprechenden Partnern vor Ort ein neues gemeinsames Mahlzeiten-Angebot ermöglicht werden. Dieses könnte speziell für ältere Menschen oder generationenübergreifend sein und sich an Menschen aus einem anderen Kulturkreis oder auch aus verschiedenen Kulturkreisen richten.

Zusammengefasst- Fachliche Informationen

Wichtige fachliche Aspekte, die bei der Gestaltung von ausgewogenen Mahlzeiten und der Organisation von gemeinsamen Mahlzeiten-Angeboten berücksichtigt werden sollten, finden Sie im Anhang ab Seite 6 zusammengefasst: Fachliche Informationen zu „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“ bezogen auf die

- Planung von leckeren nährstoffreichen und nachhaltigeren Mahlzeiten
- Organisation von gemeinsamen Mahlzeiten am Beispiel Mittagstisch
- Ansprache älterer Menschen mit und ohne Migrationshintergrund.

Ebenso beinhaltet der Anhang Links und Hinweise zu weiteren ausführlichen Informationen, um Ihnen die Organisation von Mahlzeiten-Angeboten zu erleichtern, wie Broschüren und einen einfachen Menüplaner.

Online-Seminar für Akteure und Organisationen

Wenn Sie ein Mahlzeiten-Angebot für ältere Menschen aus unterschiedlichen Ländern neu etablieren möchten, stellen wir Ihnen gerne in einem kostenlosen Online Seminar vor, was Sie bei der Planung vollwertiger Mahlzeiten (siehe auch beigefügte Fachinformation) beachten sollten und welche Organisationsformen auch ohne zu viel Arbeitsaufwand möglich sind. Unsere Seminar-Termine sind:

- am 14.02.2024 von 10.00 bis 12.00 Uhr
- am 20.02.2024 von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

Bitte melden Sie sich dazu unter folgendem Link an:

<https://im-alter-inform.de>

Sie erhalten dann rechtzeitig den Link zur Teilnahme zugesandt.

Bei Fragen zur Planung und Organisation von Essensangeboten für ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergrund unterstützen wir Sie außerdem gern telefonisch oder durch persönliche Beratung vor Ort.

Melden Sie sich gerne per E-Mail: inform@bagso.de

oder per Telefon: **0228 24 999 322**

ANMELDUNG
ONLINE-
SEMINAR

Anmeldung - Machen Sie mit!

Wir freuen uns, wenn Sie als Träger und/oder Organisation leckere, gesunde und nachhaltigere Gerichte für ältere Menschen anbieten (möchten). Das Motto „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ gilt besonders für Gerichte, die einen Bezug zur Heimat haben.

Wir laden alle, die ein entsprechendes Mahlzeiten-Angebot bieten, herzlich ein, sich an dem Wettbewerb „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“ zu beteiligen.

Über diesen [Link](#) können Sie sich für die Teilnahme anmelden.

 **Anmeldeschluss ist der 29. April 2024**

Die Mitglieder der Jury und wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr Im Alter IN FORM Team

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

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen

Geschäftsstelle Im Alter IN FORM
Noeggerathstr. 49
53111 Bonn

Telefon: 0228 249993-22
E-Mail: inform@bagso.de



**GEMEINSAM
ESS-KULTUREN
ERLEBEN**

**BUNDES
WETT-
BEWERB**

**MACHEN
SIE MIT!**

Zusammengefasst - Fachliche Informationen zum Bundeswettbewerb „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“

- A** Planung von leckeren, nährstoffreichen und nachhaltigeren Mahlzeiten
- B** Organisation von gemeinsamen Mahlzeiten am Beispiel Mittagstisch
- C** Ansprache älterer Menschen mit und ohne Migrationshintergrund

Die folgende Grafik zeigt die vier wichtigsten Bedeutungen gemeinsamer Mahlzeiten auf. Gemeinschaftliche leckere und nährstoffreiche Mahlzeiten-Angebote sind wichtig für:



Daher sollten Sie die folgenden Anregungen bei der Planung eines Mahlzeiten-Angebots im Rahmen des Bundeswettbewerbs berücksichtigen.

A Planung von leckeren, nährstoffreichen und nachhaltigeren Mahlzeiten

Ausgewogene Mahlzeiten anzubieten, die möglichst viele wertvolle Inhaltsstoffe, wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten, kann leicht gelingen. Dazu stellen wir Ihnen

- die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und
- den Im Alter IN FORM Menüplaner vor:

10 REGELN

Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Es sind Empfehlungen für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung im Alltag. Sie richten sich an jede Bürgerin und jeden Bürger aus allen Kulturen. Sie sind aber auch für die Planung der Speisen eines Mahlzeiten-Angebots, auch mit internationalen Gerichten, eine hilfreiche Grundlage.

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/>

1. Lebensmittelvielfalt genießen.

D.h. für die Mahlzeiten sollten die Lebensmittel abwechslungsreich gewählt werden, dabei sollten Getreide sowie Gemüse bevorzugt werden.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“.

Für ein regelmäßiges Mahlzeiten-Angebot bedeutet dies, dass mindestens eine große Portion Gemüse, gern auch mit Hülsenfrüchten wie Kichererbsen und Linsen etc. und eine Portion Obst für die Tischgäste eingeplant werden sollte.

3. Vollkorn wählen.

Wenn Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl für die geplanten Gerichte verwendet werden, sollten das möglichst Vollkornprodukte, ggf. fein gemahlen sein.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen.

Milch und Milchprodukte können regelmäßig eingeplant werden. So kann z.B. Käse zum Frühstück gereicht werden. Bei den Mahlzeiten-Angeboten sollten die Fleisch- und Wurstanteile möglichst gering sein und je nach Häufigkeit der Angebote sollten auch regelmäßig vegetarische Mahlzeiten eingeplant werden.

Fischgerichte sollten bei Mahlzeiten-Angeboten, die täglich durchgeführt werden, ein- bis zweimal pro Woche eingeplant werden.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen.

Dies sind pflanzliche Fette wie z.B. Rapsöl oder Olivenöl. Bei Frühstücksangeboten sollte auf versteckte Fette in Wurst, Gebäck und Fertigprodukten geachtet werden.

6. Zucker und Salz sparsam einsetzen.

Möglichst auf stark gesüßte oder gesalzene Lebensmittel verzichten. Setzen Sie Zucker sparsam ein, und verwenden Sie statt Salz Kräuter und Gewürze.

7. Am besten Wasser trinken.

Zu den Mahlzeiten Wasser reichen, evtl. mit etwas Zitrone oder Ingwer für einen leichten Geschmack.

8. Mahlzeiten schonend zubereiten.

D.h. Lebensmittel wie Gemüse und Kartoffeln so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser und Fett garen.

9. Achtsam essen und genießen.

Das bedeutet, dass die Teilnehmenden wissen sollten, was sie essen und wie es zubereitet wurde. Sie sollten die Möglichkeit haben, in einer ruhigen und stressfreien Umgebung, ohne Zeitdruck zu essen. Lärm und Unruhe sollten möglichst vermieden werden. Für ältere Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen bedeutet eine laute Umgebung Stress. Um ihnen die Teilnahme zu ermöglichen, sollten sie in kleinen Gruppen in ruhiger Umgebung essen können. Personen mit Zahnproblemen oder motorischen Einschränkungen benötigen ggf. Hilfe bei der Zerkleinerung von Speisen.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

Ein Mahlzeiten-Angebot kann je nach Lebens- und Gesundheitssituation der teilnehmenden Gäste vor oder nach dem Essen durch ein **ergänzendes Bewegungsprogramm** wie Spaziergänge, leichte Bewegungsübungen auch mit musikalischer Untermalung ergänzt werden.

Ergänzende Aspekte, die für ein Mahlzeiten-Angebot aus Sicht der Nachhaltigkeit wichtig sind!

Bei der Speisenplanung die Mengen pro Person genau berechnen, so dass möglichst wenig Speisereste anfallen. Dies spart Kosten und schont die Umwelt. Beim Einkauf sollte im Sinne des Klima- und Umweltschutzes besonders darauf geachtet werden, dass **wenig Verpackungsmüll** (vor allem Plastikverpackungen) entsteht und die Lebensmittel soweit möglich **aus regionaler Herkunft** stammen.

Wenn das Essen von einem Caterer, Restaurant oder einer Großküche zubereitet wird, wäre es wünschenswert, solche auszuwählen, die die 10 Regeln der DGE oder den „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen“ berücksichtigen.

Der handliche „**Im Alter IN FORM Tisch-Aufsteller**“ kann bei uns angefordert werden. Er zeigt in einprägsamen Grafiken und Übersichten auf einfache Weise, was ein ausgewogenes und nachhaltigeres Mahlzeiten-Angebot ausmacht. Download oder Bestellung per E-Mail: inform@bagso.de



MENÜ PLANER

Der Im Alter IN FORM Menüplaner

Eine praktische Hilfe für die Planung ausgewogener Menüs ist der „Im Alter IN FORM-Menüplaner“, der in Zusammenarbeit mit der DGE für die **Mittagsverpflegung** entwickelt wurde. Er ist als Abreißblock gebunden. Anhand eines Beispiels wird erklärt, wie der Menüplaner genutzt werden kann. Es folgen 20 Blankoblätter zur eigenen Nutzung.

Zu bestellen per E-Mail: inform@bagso.de oder [hier](#) zum Herunterladen.

Ihr Im Alter IN FORM Team



Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Genussvolle Mittagstisch-Angebote planen¹⁾



Tipps/Empfehlungen ²⁾	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)
 <p>Immer köstliches Gemüse oder/und Salat</p>	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H
 <p>Immer leckere Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.)</p>	V H	V H	V H	V H
 <p>Hin und wieder schmackhaftes Fleisch, am besten mager</p>	V H	V H	V H	V H
 <p>Hin und wieder Seefisch auf den Tisch</p>	V H	V H	V H	V H
 <p>Immer fruchtig, frisches Obst, gern mit Quark, Joghurt, Pudding</p>	D	D	D	D
 <p>Sonstiges z.B. Vollkornbrötchen zum Eintopf</p>	V H	V H	V H	V H



Bevorzugt pflanzliche Fette (Rapsöl)

¹⁾ Bei täglich durchgeführten Mittagstisch-Angeboten unterstützt Sie der DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern unseres Kooperationspartners DGE.

²⁾ Für z.B. ein- oder zweimal wöchentlich oder monatlich angebotene Mittagessen mit drei bis vier Komponenten oder Gerichte wie Eintöpfe, Aufläufe, Suppen etc. mit Desserts.

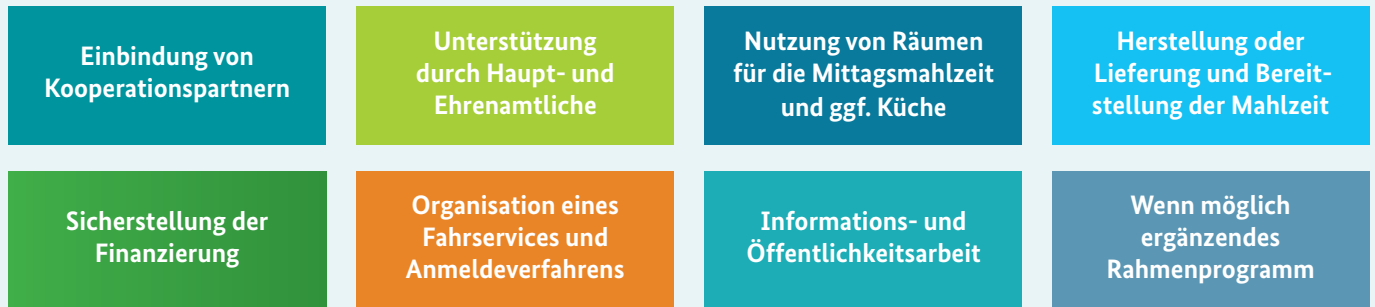
Gefördert durch:
Bundesausschuss für Ernährung und Landwirtschaft
Mittagstisch-Angeboten
am Deutschen Bundestag

© BAGSO IN FORM

B Organisation von gemeinsamen Mahlzeiten am Beispiel Mittagstisch

Für den Aufbau und die Organisation eines Mahlzeiten-Angebotes sind die im Schaubild dargestellten Aufgabenbereiche wichtig:

PLANUNGSBEREICHE EINES MITTAGSTISCHES

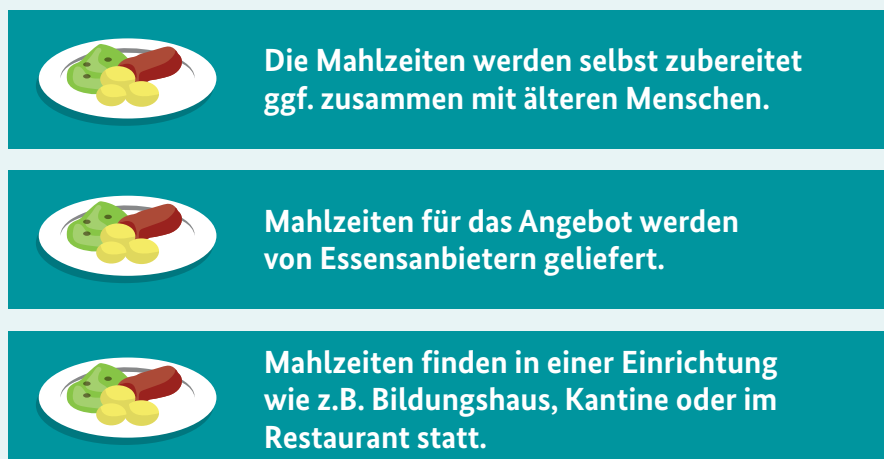


Als Akteur oder Organisation Mahlzeiten-Angebote zu organisieren, bedeutet jedoch nicht, alle diese Aufgaben auch selbst zu übernehmen.

Je nach Gestaltung des Angebotes können viele Aufgabenbereiche ausgelagert werden, etwa durch Kooperationen und Partnerschaften mit anderen Betrieben oder Einrichtungen. Durch Arbeitsteilung kann ein Verpflegungsangebot auch ohne allzu großen Arbeitsaufwand organisiert werden.

Je nach Organisationform des Mahlzeiten-Angebotes sind auch rechtliche Bestimmungen zu beachten, bei der Zubereitung und Ausgabe von Speisen beispielsweise die Hygiene-Verordnung. Bei Mahlzeiten-Angeboten in einer Einrichtung, Kantine oder in Restaurants trägt der jeweilige Betreiber der Einrichtung hier die Hauptverantwortung.

Die folgende Übersicht zeigt einige Organisationsformen von Mahlzeiten-Angeboten:



Wenn es im Umfeld verfügbare Räume gibt – z.B. bei Vereinen, Mehrgenerationenhäusern, Begegnungszentren, Betrieben, Bildungseinrichtungen, Tagungshäusern oder Verwaltungen –, könnten diese ggf. nach Absprachen und Vereinbarungen genutzt werden. Durch Partnerschaften mit z.B. Caterern, Essen auf Rädern oder Großküchen könnte die Lieferung von Mahlzeiten in eigene Räume oder zu Partnern erfolgen.

Für alle Mahlzeiten-Angebote sind die Ansprache, ggf. auch persönlich, und die Einladung der älteren Menschen ohne und mit Migrationshintergrund von großer Bedeutung (mehr dazu unten). Gleiches gilt für die Betreuung während der Mahlzeiten, sei es in den eigenen oder in externen Räumlichkeiten. Die Teilnehmenden sollten Ansprechpersonen haben und kennen.

Ausführliche Informationen zur Gestaltung von Mahlzeiten-Angeboten am Beispiel von Mittagstischen finden Sie

- a) in einem Leitfaden Mittagstische,
- b) im Menüplaner Im Alter IN FORM und
- c) in einer Dokumentation mit vielen Beispielen von Mittagstisch-Angeboten **hier**.

C Ansprache älterer Menschen mit und ohne Migrationshintergrund

Die Gruppe der älteren Menschen ist sehr vielfältig. Dies bezieht sich nicht nur auf die unterschiedlichen Altersstufen, sondern auch auf ihre Lebenswege, ihre Lebenserfahrungen und auf ihre körperliche, psychische und geistige Verfassung. Ihre Reaktionen und ihr Verhalten werden geprägt von ihrer Lebenssituation. Leben sie allein oder in einer Partnerschaft, sind sie in familiäre Strukturen eingebunden oder haben sie einen Freundeskreis, sind sie gut versorgt oder befinden sich in einer kritischen Versorgungslage? Auch ihre individuellen Einstellungen, ihre persönliche Motivation oder ihre aktuelle emotionale Stimmung können ausschlaggebend dafür sein, wie ältere Menschen aus allen Kulturkreisen z.B. auf schriftliche Ankündigungen oder Einladungen zu Mahlzeiten-Angeboten reagieren.

Eine persönliche Ansprache baut Hemmschwellen ab

Ältere Menschen, denen es schwerfällt alleine an einem neuen, d.h. ihnen unbekanntem Angebot teilzunehmen, sollten persönlich angesprochen werden.

So können bereits im Vorfeld Unsicherheiten und Ängste abgebaut werden.

Träger und Organisatoren von Mahlzeiten-Angeboten sollten daher Personen und Akteure, die guten Kontakt zu älteren zurückgezogen lebenden Menschen haben, bitten, diese Menschen gezielt über die Mahlzeiten-Angebote zu informieren.

Eine schriftliche Einladung bzw. Information schafft Vertrauen

Es ist sinnvoll, solchen Kontaktpersonen eine schriftliche Information über das Mahlzeiten-Angebot zur Weitergabe an die älteren Menschen auszuhändigen. Wenn möglich und sinnvoll sollten die Informationen auch in der Muttersprache der älteren Menschen mit Migrationshintergrund verfasst werden.

Die Einladung bzw. Ankündigung sollte alle wichtigen Informationen zum Mahlzeiten-Angebot enthalten, z.B.:

- **Wer bietet das Mahlzeiten-Angebot an?**
- **Wann und wo findet es statt?**
- **Wer ist vor Ort die Ansprechperson?**
- **Wer ist eingeladen?**
- **In welchem Rahmen findet das Mahlzeiten-Angebot statt (ggf. mit Musik, Informationen, anderen Aktivitäten)?**
- **Wie komme ich dahin?**
- **Besteht Barrierefreiheit?**
- **Was steht auf dem Speiseplan?**
- **Was kostet es?**
- **Wo melde ich mich an?**

Es ist sinnvoll ältere Menschen immer wieder neu anzusprechen. Dabei können auch die Teilnehmenden am Mahlzeiten-Angebot mit eingebunden werden und durch Mund-zu-Mund-Propaganda andere ältere Menschen wirkungsvoll motivieren.

Unter folgendem Link

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/leitfaden-fuer-kommunen>

finden Sie Broschüren mit weiteren Informationen zur Ansprache älterer Menschen.