

# Betriebskantinen-Check

Mindestkriterien für die gesundheitsfördernde Angebots-  
gestaltung von Speiseplänen für Betriebskantinen





## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	1
2	Ziele .....	2
3	An wen richtet sich dieses Dokument? .....	2
4	Verantwortung des Speisenproduzenten/Küchenteams .....	2
5	Mindestkriterien für die Menügestaltung .....	3
5.1	Vor- und Nachspeisen sowie Getränke .....	3
5.1.1	Vorspeise .....	3
5.1.2	Nachspeise .....	3
5.1.3	Getränke .....	4
5.2	Hauptspeisen .....	4
5.2.1	Gemischter Speiseplan .....	4
5.2.2	Separate Speisepläne .....	5
5.3	Einsatz von Convenienceprodukten .....	8
6	Ergänzende Informationen speziell für den Bereich Nachspeisen und Getränke .....	10
7	Auszeichnung .....	11
8	Anhang .....	12



## 1 Einleitung

Schon lange geht der Anspruch an eine Betriebsverpflegung weit über das Bereitstellen einer warmen Mahlzeit hinaus. Die Betriebsgastronomie soll einen Ausgleich zur hektischen Arbeitswelt bieten und gleichzeitig durch ein vielfältiges Speiseangebot Berufstätige optimal unterstützen, ernährungsmitbedingte Erkrankungen vorbeugen und dabei auch die begrenzten Ressourcen unserer Erde berücksichtigen.

**Essen und Trinken sind entscheidend für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.** Eine gesundheitsfördernde Verpflegung, die eine bedarfsgerechte Menge an Energie und Nährstoffen bietet, fördert und erhält sowohl die körperlichen als auch die geistigen Fähigkeiten. Sie trägt damit entscheidend zur Prävention von Krankheiten wie Adipositas oder Diabetes mellitus Typ 2 bei.

Die Optimierung des Verpflegungsangebots in Betrieben stellt somit eine Maßnahme der Verhältnisprävention dar und trägt damit zum Aufbau und zur Stärkung gesundheitsfördernder betrieblicher Strukturen bei (1).

**Für Betriebe**, die eine **Mittagsverpflegung für ihre Mitarbeiter** zur Verfügung stellen, bedeutet das auch, dass sie **durch ein gesundheitsförderliches Essensangebot aktiv auf die Leistungsfähigkeit und Produktivität ihrer Mitarbeiter\*innen Einfluss** nehmen können und so indirekt auch die Produktivität ihres Unternehmens steigern können.

**Der erste Schritt zu einer gesunden Verpflegung ist eine gesundheitsförderliche Speiseplangestaltung.** Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass es auf Basis einer abwechslungsreichen Gestaltung gelingen kann sowohl einen schmackhaften als auch gesundheitsfördernden Speiseplan zu gestalten – ganz ohne Verbote.

SIPCAN hat auf Basis der langjährigen Erfahrung und unter Berücksichtigung der Kriterien der Qualitätsstandards für die Verpflegung in Betrieben des österreichischen Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (2) und der deutschen Gesellschaft für Ernährung (1) praxisorientierte Mindestkriterien zur Menügestaltung für Betriebe entwickelt. Rezeptvorschläge und Zubereitungsmethoden werden hierbei bewusst ausgenommen, da die höchste Expertise diesbezüglich der jeweiligen herstellenden Küche obliegt.

**Nutzen Sie dieses Know How auch für Ihren Standort und somit für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen.**



## 2 Ziele

Die Ziele dieses Leitfadens sind ...

- eine **praxiserprobte Orientierungshilfe mit klaren Mindestkriterien zur Speiseplangestaltung** zu geben,
- die **Schaffung einer gesundheitsfördernden und zugleich attraktiven Menügestaltung** zu fördern,
- **langfristig die gesündere Wahl zur leichteren Wahl** zu machen.

SIPCAN ist dafür bekannt praxisorientierte und gut funktionierende Orientierungshilfen zu gestalten. Wir legen dabei großen Wert darauf, die Bedürfnisse aller Zielgruppen bestmöglich zu berücksichtigen. Hierfür formulieren wir umsetzbare Mindestkriterien und verzichten nach Möglichkeit auf Verbote. Gleichzeitig legen wir flexible Rahmenbedingungen fest, die abhängig von den jeweiligen Voraussetzungen am Standort einen Spielraum zur Zielerreichung erlauben.

## 3 An wen richtet sich dieses Dokument?

Dieses Dokument richtet sich an alle Personen, denen eine ausgewogene Speiseplangestaltung ein Anliegen ist und damit an **alle Zuständigen aus dem betrieblichen Segment wie Kantinen und Betriebsküchen im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung**.

## 4 Verantwortung des Speisenproduzenten/Küchenteams

Für die **Lebensmittelkennzeichnung** (Allergenkennzeichnung etc.) hat **ausnahmslos der Gastbetrieb** Sorge zu tragen. SIPCAN übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Kennzeichnung sowie die Einhaltung hygienischer Grundbedingungen (Einhaltung von Temperaturvorgaben etc.).

Die **Verwendung hochwertiger Lebensmittel** sowie die **optimalste Zubereitungsmethode** verstehen sich von selbst.

**Vorgaben zur Zubereitung der einzelnen Menükomponenten** werden **bewusst nicht angeführt**, da die **höchste Expertise** in dieser Angelegenheit der jeweiligen herstellenden **Küche** obliegt.

**SIPCAN** konzentriert sich in seiner Tätigkeit ausschließlich auf die **Zusammensetzung der Speisepläne**.

## 5 Mindestkriterien für die Menügestaltung

**Um die Menüplanung gesundheitsförderlich zu gestalten**, sind die nachstehenden Mindestkriterien zu erfüllen. Die Formulierung der Mindestkriterien basiert auf der langjährigen praktischen Erfahrung und der wissenschaftlichen Tätigkeit von SIPCAN unter Berücksichtigung der Qualitätsstandards für die Verpflegung in Betrieben des österreichischen Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (2) sowie der deutschen Gesellschaft für Ernährung (1).

Die **Vorgaben zur Gestaltung** der Speisepläne beziehen sich immer auf den **Zeitraum von zwei Wochen** (= zehn Wochentage).

### 5.1 Vor- und Nachspeisen sowie Getränke

#### 5.1.1 Vorspeise

**Wird ergänzend zur Hauptspeise auch eine Vorspeise angeboten, so gilt:**

- (1) **Gemüsesuppen und/oder klare Suppen mit vegetarischer Einlage** werden **an mindestens acht von zehn Wochentagen** angeboten.
- (2) **Klare Suppen mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppen** (Zugabe von Schlagobers, Crème Fraîche etc.) werden **an maximal zwei von zehn Wochentagen** angeboten.

#### 5.1.2 Nachspeise

**Wird ergänzend zur Hauptspeise auch eine Nachspeise angeboten, so gilt:**

##### (1) Obst und/oder Milchprodukte

**Obst und/oder Milchprodukte** werden **an mindestens acht von zehn Wochentagen als Nachtisch** angeboten.

Ob Obst im Ganzen, geschnitten oder als Obstsalat angeboten wird, obliegt den jeweiligen Menüanbietern. Es ist zu begrüßen, wenn Obst auch an anderen Wochentagen z.B. als ergänzendes Angebot zu süßen Nachspeisen angeboten wird.

Bei Milchprodukten kann es sich z.B. um selbst hergestellte Joghurts zum Löffeln oder Trinken sowie industriell gefertigte Produkte handeln, wobei alle angebotenen Produkte den SIPCAN-Kriterien für Milchprodukte entsprechen müssen (siehe SIPCAN-Milchprodukte-Check, kostenlos auf: <https://www.sipcan.at/online-check>).

##### (2) Mehlspeisen und Süßigkeiten

Die Möglichkeit für **süße Nachspeisen** besteht **an maximal zwei von zehn Wochentagen**.

Unter süßen Nachspeisen verstehen sich Mehlspeisen und Süßigkeiten. Mehlspeisen werden dabei ausschließlich in Form von fett- und zuckerarmen Variationen angeboten (auf Basis von Biskuit, Germteig, Rührmassen, etc.), Süßigkeiten ausschließlich in Verpackungsgrößen bis maximal 30 Gramm.



### 5.1.3 Getränke

Als Getränkeangebot werden ideale Durstlöscher wie **Wasser, gespritzte Fruchtsäfte, ungesüßte Fruchteees** angeboten, wobei Wasser zu bevorzugen ist. Werden ergänzend andere Getränke bereitgestellt, so gelten die **SIPCAN-Kriterien für Getränke** (siehe SIPCAN-Getränke-Check, kostenlos auf: <https://www.sipcan.at/online-check>). **80 % der angebotenen Getränke müssen den SIPCAN-Kriterien entsprechen.** Sofern Verdünnungssäfte angeboten werden, gilt es das Mischverhältnis von mindestens 1:10 (1 Teil Sirup, 10 Teile Wasser) einzuhalten.

## 5.2 Hauptspeisen

Es werden **zwei verschiedene Möglichkeiten der Speiseplangestaltung** unterschieden:

- A. **Ein gemischter Speiseplan** (Mischkost) mit sowohl vegetarischen als auch fleischhaltigen Hauptspeisen (d.h. es steht täglich nur eine Hauptspeise zur Auswahl).
- B. **Zwei separate Speisepläne** mit jeweils einem Plan für **vegetarische** (ovo-lacto-vegetarische Kost) und einem Plan in dem **fleischhaltige** (Mischkost) Hauptspeisen inkludiert sind (d.h. es stehen täglich zwei Hauptspeisen zur Auswahl).

### 5.2.1 Gemischter Speiseplan (Mischkost: vegetarisch und fleischhaltig in einem Plan)

#### (1) Gemüse und Salat

Als Beilage oder Hauptgericht wird **Gemüse oder Salat an mindestens neun von zehn Wochentagen** angeboten. Berücksichtigt wird in diesem Fall, dass süße Hauptgerichte kein zwingendes Gemüseangebot erfordern.

#### (2) Kohlenhydrate (z.B. Reis, Nudeln etc.)

**Kohlenhydrate** bilden **an allen zehn Wochentagen** einen Fixbestandteil. Unter Kohlenhydraten verstehen sich Erdäpfel, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous). Es wird **empfohlen**, dass **an mindestens zwei von zehn Wochentagen Vollkornprodukte** angeboten werden.

#### (3) Fleisch

**Fleischhaltige Hauptspeisen** werden innerhalb von zehn Wochentagen **maximal vier Mal** angeboten. Es wird optional **empfohlen**, dass **bei mindestens einem Fleischgericht pro Woche** das **Fleischangebot** eine **untergeordnete Rolle** am Teller spielt (z.B. Reisfleisch, Schinkenfleckerl, Spaghetti-Bolognese).

#### (4) Seefisch

**Fisch** (gedünstet, gedämpft oder pochiert) ist **an mindestens einem von zehn Wochentagen** Bestandteil der Menügestaltung. **Seefische** (z.B. Lachs, Makrele, Hering) sind zu bevorzugen. Beim Einkauf ist auf Fisch aus **nachhaltiger Fischerei** bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen zu achten. Bedenken Sie hier vor allem die möglichen Alternativen zum klassischen „gebackenen Fisch“, wie z.B. Fischlasagne, Fischburger, gedünstete oder gebratene Fischfilets oder aber auch Fisch in Form von Salaten.

- (5) **Ei**  
**Ei-Gerichte** stehen **an maximal einem von zehn Wochentagen** auf dem Menüplan. Hierzu zählen auch z.B. Eiernockerln, Spiegelei etc.
- (6) **Vegetarische Speisen**  
 Um die Speisenvielfalt bestmöglich auszuschöpfen, werden **an mindestens vier von zehn Wochentagen ausschließlich vegetarische Speisen** (ohne Fleisch und Fisch) bereitgestellt. **Als Beilage oder Hauptspeise mindestens einmal pro Woche** davon **Hülsenfrüchte** anbieten, z.B. als Salat oder Eintopf. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf pikanten vegetarischen Speisen (siehe hierzu (7) Süßspeisen).
- (7) **Süßspeisen**  
**An maximal einem von zehn Wochentagen** können **Süßspeisen als Hauptgericht** Menübestandteil sein.
- (8) **Herausgebackenes und Frittiertes**  
**An maximal zwei von zehn Wochentagen** werden Speisen angeboten, die **in Fett herausgebacken oder frittiert** werden.

**Tabellenüberblick: Tabelle 1: Gemischter Speiseplan**

Gang	Zusammensetzung	Soll für 10 Tage
Vorspeise	Gemüsesuppe und/oder klare Suppe mit vegetarischer Einlage	min. 8x
	Suppe mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppe	max. 2x
Hauptspeise	Salat als Beilage und/oder Gemüse	min. 9x
	Kohlenhydrate	min. 10x
	Fleisch	max. 4x
	Fisch	min. 1x
	Ei	max. 1x
	vegetarisch (nicht Süßspeise)	min. 4x
	vegetarisch (Süßspeise)	max. 1x
	gebacken/frittiert	max. 2x
Nachspeise	Obst	mind. 8x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien <sup>1</sup>	
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien nicht <sup>1</sup>	0x
	fettarme Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten < 30 Gramm	max. 2x
	fette Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten > 30 Gramm	0x
Getränke	SIPCAN-Kriterien erfüllt <sup>1</sup>	min. 10x

<sup>1</sup> SIPCAN-Milchprodukte-Check und SIPCAN-Getränke-Check ([www.sipcan.at/check](http://www.sipcan.at/check))

## 5.2.2 Separate Speisepläne

### 5.2.2.1 Vegetarisches Menü (ovo-lacto-vegetarische-Kost)

- (1) **Gemüse und Salat**  
 Als Beilage oder Hauptgericht wird **Gemüse oder Salat an mindestens neun von zehn Wochentagen** angeboten. Berücksichtigt wird in diesem Fall, dass süße Hauptgerichte kein zwingendes Gemüseangebot erfordern.

- (2) **Kohlenhydrate (z.B. Reis, Nudeln etc.)**  
**Kohlenhydrate** bilden **an allen zehn Wochentagen** einen Fixbestandteil. Unter Kohlenhydraten verstehen sich Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous). Es wird empfohlen, dass **an mindestens zwei von zehn Wochentagen Vollkornprodukte** angeboten werden.
- (3) **Süßspeisen**  
**An maximal einem von zehn Wochentagen** können **Süßspeisen als Hauptgericht** Menübestandteil sein. Dies bedeutet auch, dass das Hauptaugenmerk auf pikanten vegetarischen Speisen liegt.
- (4) **Ei als Eiweißkomponente**  
**Ei-Gerichte** stehen **an maximal einem von zehn Wochentagen** auf dem Menüplan.
- (5) **Eiweißkomponente ohne Ei**  
**Ergänzende Eiweißkomponenten** wie z.B. Joghurt, Topfen, Sauerrahm-Dip, Käse, Tofu, Hülsenfrüchte usw. sind **an mindestens vier von zehn Wochentagen** am Menüplan zu finden. **Mindestens einmal pro Woche** davon **Hülsenfrüchte**, z.B. als Salat oder Eintopf.
- (6) **Herausgebackenes und Frittiertes**  
**An maximal zwei von zehn Wochentagen** werden Speisen angeboten, die **in Fett herausgebacken oder frittiert** werden.

**Tabellenüberblick: Tabelle 2: Separate Speisepläne - Vegetarisches Menü**

Gang	Zusammensetzung	Soll für 10 Tage
Vorspeise	Gemüsesuppe und/oder klare Suppe mit vegetarischer Einlage	min. 8x
	Suppe mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppe	max. 2x
Hauptspeise	Salat als Beilage und/oder Gemüse	min. 9x
	Kohlenhydrate	min. 10x
	pikante Speise (keine Süßspeise)	min. 9x
	Süßspeise	max. 1x
	Ei als Eiweißkomponente	max. 1x
	Eiweißkomponente außer Ei (z.B. Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte,...)	min. 4x
	gebacken/frittiert	max. 2x
Nachspeise	Obst	mind. 8x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien <sup>1</sup>	
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien nicht <sup>1</sup>	0x
	fettarme Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten < 30 Gramm	max. 2x
	fette Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten > 30 Gramm	0x
Getränke	SIPCAN-Kriterien erfüllt <sup>1</sup>	min. 10x

<sup>1</sup> SIPCAN-Milchprodukte-Check und SIPCAN-Getränke-Check ([www.sipcan.at/check](http://www.sipcan.at/check))





### 5.2.2.2 Fleischhaltiges Menü (Mischkost)

(1) **Gemüse und Salat**

Als Beilage oder Hauptgericht wird **Gemüse oder Salat an mindestens neun von zehn Wochentagen** angeboten. Berücksichtigt wird in diesem Fall, dass süße Hauptgerichte kein zwingendes Gemüseangebot erfordern.

(2) **Kohlenhydrate (z.B. Reis, Nudeln etc.)**

**Kohlenhydrate bilden an allen zehn Wochentagen** einen Fixbestandteil. Unter Kohlenhydraten verstehen sich Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous). Es wird empfohlen, dass **an mindestens zwei von zehn Wochentagen Vollkornprodukte** angeboten werden.

(3) **Fleisch**

**Fleischhaltige Hauptspeisen** sollen **innerhalb von zehn Wochentagen maximal acht Mal** angeboten werden. Es wird optional empfohlen, dass **bei mindestens zwei Fleischgerichten pro Woche** das **Fleischangebot eine untergeordnete Rolle** am Teller spielt (z.B. Reisfleisch, Schinkenfleckerl, Spaghetti-Bolognese).

(4) **Seefisch**

**Fisch** (gedünstet, gedämpft oder pochiert) ist **an mindestens einem von zehn Wochentagen** Bestandteil der Menügestaltung. **Seefische** (z.B. Lachs, Makrele, Hering) sind zu bevorzugen. Beim Einkauf ist auf Fisch aus **nachhaltiger Fischerei** bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen zu achten. Bedenken Sie hier vor allem die möglichen Alternativen zum klassischen „gebackenen Fisch“, wie z.B. Fischlasagne, Fischburger, gedünstete oder gebratene Fischfilets oder aber auch Fisch in Form von Salaten.

(5) **Ei**

**Ei-Gerichte** stehen **an maximal einem von zehn Wochentagen** auf dem Menüplan. Hierzu zählen auch z.B. Kartoffeln mit Spiegelei etc.

(6) **Herausgebackenes und Frittiertes**

**An maximal zwei von zehn Wochentagen** werden Speisen angeboten, die **in Fett herausgebacken oder frittiert** werden.

**Tabellenüberblick: Tabelle 3: Separate Speisepläne - Fleischhaltiges Menü**

Gang	Zusammensetzung	Soll für 10 Tage
<b>Vorspeise</b>	Gemüsesuppe und/oder klare Suppe mit vegetarischer Einlage	min. 8x
	Suppe mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppe	max. 2x
<b>Hauptspeise</b>	Salat als Beilage und/oder Gemüse	min. 9x
	Kohlenhydrate	min. 10x
	Fleisch	max. 8x
	Fisch	min. 1x
	Ei	max. 1x
	gebacken/frittiert	max. 2x
<b>Nachspeise</b>	Obst	min. 8x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien <sup>1</sup>	
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien nicht <sup>1</sup>	0 x
	fettarme Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten < 30 Gramm	max. 2x
	fette Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten > 30 Gramm	0x
<b>Getränke</b>	SIPCAN-Kriterien erfüllt <sup>1</sup>	min. 10x

<sup>1</sup> SIPCAN-Milchprodukte-Check und SIPCAN-Getränke-Check ([www.sipcan.at/check](http://www.sipcan.at/check))

Unabhängig von den vorangestellten Mindeststandards sind **folgende Kriterien** zu berücksichtigen (2):

- **Regionale und saisonale Produkte** sind zu **bevorzugen**.
- **Frische oder tiefgekühlte Kräuter** zum Würzen und Garnieren werden **täglich** eingesetzt.
- Es wird **jodiertes Speisesalz** eingesetzt. Die Verwendung von fluoridiertem Jodsalz, das nur mit Ausnahmegenehmigung in der Gemeinschaftsverpflegung einsetzbar ist, wird empfohlen<sup>1</sup>.
- **Gerichte**, in denen **Alkohol** enthalten ist, sind entsprechend zu **deklarieren**.

<sup>1</sup> Die Ausnahmegenehmigung für den Einsatz von fluoridiertem Jodsalz muss formlos unter Angabe des Produktes sowie des Fluoridgehaltes im Trinkwasser beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL; [www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)) beantragt werden.

### 5.3 Einsatz von Convenienceprodukten

In der Betriebsverpflegung ist der Einsatz von Convenienceprodukten gängig. **Grundprinzip bei der Verwendung von Convenienceprodukten der Stufen 3 bis 5 (s. Tabelle 4) ist es, frischen Produkten immer den Vorrang zu geben, wenn die zeitlichen und personellen Kapazitäten es erlauben.** Dies beinhaltet auch, dass beim Einsatz dieser Produkte ernährungsphysiologische, sensorische, ökologische und ökonomische Aspekte abzuwägen sind. Aus Gründen der Ausgewogenheit und Vielfalt sind (Voll-) **Convenienceprodukte immer mit frischen Lebensmitteln zu kombinieren.**

Erfordert die Herstellung der Speisen zahlreiche Prozessstufen (z. B. Cook & Chill), ist der Einsatz von Obst und Gemüse aus den Conveniencestufen 4 und 5 möglichst zu vermeiden.

**Tabellenüberblick: Tabelle 4: Convenienceprodukte in der Betriebsverpflegung**

	Convenience-Stufe	Convenience-Grad	Beispiele
Grundstufe	0	0 %	Tierhälften, ungewaschenes Gemüse
Küchenfertige Lebensmittel	1	15 %	Entbeintes, zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse
Garfertige Lebensmittel	2	30 %	Filet, Teigwaren, TK-Gemüse, paniertes, gewürztes Fleisch
Aufbereitetfertige Lebensmittel	3	50 %	Salatdressing, Kartoffelpüree
Regenerierfertige Lebensmittel	4	85 %	Fertiggerichte (einzelne Komponenten oder fertige Menüs)
Verzehr-/tischfertige Lebensmittel	5	100 %	Kalte Soßen, fertige Salate, Obstkonserven

Quelle: nach aid-infodienst (Hrsg.): „Convenienceprodukte in der Gemeinschaftsverpflegung“ Bonn 2007

**Beim Einsatz von Convenienceprodukten sollten** der jeweilige **Zucker- und Salzgehalt** sowie die **Art des verwendeten Fettes und der Gehalt an trans-Fettsäuren berücksichtigt werden.**

**Bei Obst und Gemüse** sind aufgrund des höheren Nährstoffgehalts **tiefgekühlte Produkte den Konserven** (z. B. Erbsen, Karotten, grüne Bohnen) **vorzuziehen.**

## 6 Ergänzende Informationen speziell für den Bereich Nachspeisen und Getränke

### Die SIPCAN-Checklisten – für Getränke, Milchprodukte und Süßigkeiten

Die SIPCAN-Checklisten sind Praxisleitfäden, die als einfache Orientierungshilfe für eine gesündere Produktauswahl dienen und stehen zum **kostenlosen Download** bzw. für eine leichtere Suche auch als online-Datenbank auf der Homepage von SIPCAN zur Verfügung:  
[www.sipcan.at/check](http://www.sipcan.at/check)

### Die SIPCAN-Milchliste

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 11,5 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
2. Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
3. Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

### Die SIPCAN-Süßigkeitenliste

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Die **Verpackungsgröße** von Süßigkeiten **im engeren Sinn** liegt bei **max. 30 g**.
2. Die **Verpackungsgröße** von Süßigkeiten **im weiteren Sinn** liegt bei **max. 50 g**.

### Die SIPCAN-Getränkliste

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Der **Zuckergehalt** liegt bei **max. 6,7 g/100 ml** (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).
2. Es sind **keine Süßstoffe** enthalten.

Die SIPCAN Checklisten (Milch- und Getränkliste) sind über die praktische **kostenlose App** für iOS und Android-Geräte abrufbar (Suchbegriff: „SIPCAN Checklisten“ oder direkt über die folgenden QR-Codes).





## 7 Auszeichnung

**SIPCAN begleitet die Optimierung von Menüzusammenstellungen österreichweit.** Die Umsetzung erfolgt im Rahmen eines **Menü-Checks**:

- **Speiseplananalyse** anhand von mindestens zwei Folgewochen
- **Feedback** inkl. konkreter **Handlungsempfehlungen**
- **Unterstützung** bei der **Menügestaltung**
- **Auszeichnung für ein gesundheitsförderliches Angebot** (inkl. Sticker zum Anbringen im jeweiligen Speisesaal und Urkunde)
- **Unterstützung** bei der **Kommunikation** Ihres Engagements
- **Langfristige Qualitätssicherung** durch wiederholte Speiseplananalysen



## 8 Anhang

1. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben. 5. überarbeitete Auflage. Bonn, November 2020. [www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de); [www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de)
2. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (Hg.); Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben. Hintergrundinformationen, Umsetzungsanleitung und Checklisten, 2021.

### Über SIPCAN

**SIPCAN** (Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition) wurde im Jahr 2005 als Initiative für ein gesundes Leben gegründet. Als **unabhängiges vorsorgemedizinisches Institut** liegen die **Schwerpunkte** von SIPCAN in den Bereichen **Gesundheitsförderung, Prävention, Forschung** und **Wissenschaft**. Weitere Informationen auf: [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

### Impressum

**Medieninhaber, Herausgeber, Verleger, Hersteller:**

Special Institute for Preventive cardiology and nutrition (kurz: SIPcan safe your life), SIPCAN®, Rabenfleckweg 8, A-5061 Elsbethen/Salzburg, ZVR: 962539911  
E-Mail: [office@sipcan.at](mailto:office@sipcan.at), Web: [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

**Logos und Illustrationen:**

Special Institute for Preventive cardiology and nutrition (kurz: SIPcan safe your life)  
Logos und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.  
[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Stand:**

September 2024

**Kostenloser Download auf:**

[www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) (im Downloadbereich)

Alle Angaben erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte ist ausgeschlossen.



**GesundheitsIMPULSE?**  
**JETZT ZUM NEWSLETTER ANMELDEN!**

