

CHECKLIST GEZONDE MAALTIJDEN IN LOKALE DIENSTENCENTRA

CHECKLIST VOOR EEN GEZONDE WARME MAALTIJD

MENUPLANNING	JA / NEE
Er worden dagelijks groenten aangeboden.	
Er is elke dag groentesoep .	
Het weekmenu omvat een gevarieerd aanbod van groenten .	
Er wordt één keer per week vis aangeboden.	
Minstens één keer per week wordt er een vegetarische maaltijd met peulvruchten, mycoproteïne, seitan of soja aangeboden.	
Vers mager rood vlees en wit vlees worden afgewisseld.	
Het weekmenu bevat zes keer fruit (verwerkt) als dessert.	
Er worden seizoensgebonden voedingsmiddelen gebruikt.	
Er is een aanbod aan melkproducten zonder toegevoegde suikers , bijvoorbeeld natuuryoghurt gecombineerd met vers of diepvriesfruit.	
Er wordt steeds geïnformeerd naar eventueel gekende voedselallergieën en -intoleranties . Indien mogelijk wordt er een aangepast menu voorzien.	
Iedereen die mee instaat voor de bereiding en bediening is op de hoogte van de mogelijke aanwezige allergenen in de aangeboden maaltijd.	
Er is keuze tussen verschillende maaltijdcomponenten (bv. keuze uit twee soorten groenten, keuze vlees of vegetarisch).	
Er worden maaltijden aangeboden die afgestemd zijn op specifieke gezondheidsbehoeften (bv. lactosevrij, zoutarm of glutenvrij).	
MENUSAMENSTELLING	JA / NEE
De porties plantaardige en dierlijke producten bij de warme maaltijd zijn in lijn met de hoeveelheden in de aanbevelingen.	
Elke maaltijd bevat voldoende groenten (minimum 150 gram of een half bord).	
De portie vlees/vis/peulvruchten/vegetarisch alternatief is ongeveer een vierde van het bord.	
Voedselverlies wordt vermeden door porties af te stemmen op de behoeften van de bewoners (in overeenstemming met de aanbevelingen). Aanpassingen gebeuren stapsgewijs om voedselverlies te voorkomen.	
De toevoeging van zout aan de maaltijd wordt beperkt .	
Er worden verse of gedroogde kruiden en specerijen gebruikt om de maaltijd op smaak te brengen.	
Er wordt water als drank aangeboden.	

CHECKLIST VOOR EEN GEZONDE WARME MAALTIJD

MAALTIJDWERKING	JA / NEE
Min. één lid van het keukenpersoneel maakt deel uit van het voedingsteam .	
Er wordt gebruik gemaakt van een feedbackformulier bij de maaltijden en/of een overleg met bewoners , bv. een menuraad.	
Er is een receptendatabase met mogelijkheid tot feedback op de recepten.	
Recepten worden regelmatig herzien , bv. op basis van de feedbackformulieren en/of na overleg met de bewoners.	
De maaltijd kan aangepast worden naar eigen keuze (bv. sauzen, kruiden) en/of er wordt rekening gehouden met persoonlijke voorkeuren en aversies .	
Basiskruiden zijn aanwezig in de eetzaal (bv. peper en specerijen op tafel).	