

Im Überblick: Checklisten-Service

→	Checkliste 1	Mengenempfehlungen für die Mittagsverpflegung	40
→	Checkliste 2	Speiseplancheckliste für 4 Wochen	41
→	Checkliste 3	Lagerung von verpackten Lebensmitteln	42
→	Checkliste 4	Lagertemperaturen und maximale Lagerdauer	43
→	Checkliste 5	Reinigungshäufigkeiten	44
→	Checkliste 6	Reinigungsplan	45
→	Checkliste 7	Bitte vor dem Betreten der Küche beachten	46
→	Checkliste 8	Händewaschen nicht vergessen	46
→	Checkliste 9	Temperaturkontrolle	47
→	Checkliste 10	Kühl-Temperaturkontrolle	48
→	Checkliste 11	Tiefkühl-Temperaturkontrolle	49
→	Checkliste 12	Das 1x1 der Küchenhygiene	50/51
→	Alle Checklisten stehen auf der Webseite www.hag-gesundheit.de zum Herunterladen zur Verfügung.		

CHECKLISTE 1

Mengenempfehlungen für die Mittagsverpflegung von Erwachsenen (5 Wochentage)

Lebensmittel	Häufigkeit	Portionsgröße
Fleisch, gegart	1–2 mal	100g
Seefisch, gegart	1 mal	150g
Vegetarische Gerichte ↳ z.B. Eintopf ↳ Gemüseauflauf/Gratin ↳ Gemüsebratling	2–3 mal 1 mal 1 mal 1 mal	500g 500g 150g
Gemüse/Salat ↳ Gemüse gegart ↳ Blattsalat und Rohkost	6 mal 3 mal 3 mal	200g 100g
Stärkekomponenten ↳ Kartoffeln, gegart ↳ Nudeln ↳ Reis	5 mal 3 mal 1 mal 1 mal	200g 250g 180g
Dessert ↳ Milchspeise ↳ Obst	5 mal 3 mal 2 mal	150g 150g
Zubereitungsfett, z. B. Rapsöl	5 mal	10g

Quelle: DGE 2008

CHECKLISTE 2

Speiseplancheckliste für 4 Wochen (5-Tage-Woche)

Lebensmittel	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Gesamt Häufigkeit	Empfohlene Häufigkeit
Kartoffeln						12 x
Reis						4 x
Nudeln						4 x
Gemüse als Rohkost, Salat						12 x
Gemüse gegart						12 x
Hülsenfrüchte						2 x
Fleisch						8 x max.
Seefisch						4 x
Ei						2 x max.
Vegetarisches Hauptgericht						12 x
Dessert, als: Obst / Milchspeise						20 x (tägl.) 8 x / 12 x
Trink- / Mineralwasser						20 x (täglich)

.....
CHECKLISTE 3

Lagerung von verpackten Lebensmitteln

→ tiefgekühlt lagern	Lagerung bei $\leq -18^{\circ}\text{C}$ im Tiefkühlraum/-gerät
→ gekühlt lagern	Lagerung bei $2-8^{\circ}\text{C}$ im Kühlraum/-gerät
→ kühl lagern	Lagerung bei $\leq 15^{\circ}\text{C}$ an einem kühlen Ort
→ bei Zimmertemperatur lagern	Lagerung bei $18-22^{\circ}\text{C}$
→ vor Wärme schützen	verträgt höhere Temperaturen als Zimmertemperatur
→ trocken lagern	Lagerung bei max. 70% relativer Luftfeuchtigkeit
→ lichtgeschützt lagern	Lagerung vor direktem Lichteinfall geschützt
→ feucht und kühl lagern	Lagerung bei $6-15^{\circ}\text{C}$ und 70–90% relativer Luftfeuchtigkeit

CHECKLISTE 4

Lagertemperaturen und maximale Lagerdauer kühlbedürftiger Lebensmittel und Speisen

Lebensmittel	Temperatur	Lagerdauer
Fleisch frisch	7 °C	24 Stunden
Fleisch gegart	7 °C	3 Tage
Hackfleisch	4 °C	am Liefertag verwenden
Geflügel, frisch	4 °C	24 Stunden
Hasen, Kaninchen	4 °C	24 Stunden
Eier	7 °C	MHD beachten
Innereien	4 °C	am Liefertag verwenden
Feinkost	7 °C	2 Tage
Molkereiprodukte	7 °C	MHD beachten
Obst und Gemüse	7 °C	3–4 Tage (Bananen, Kartoffeln, Tomaten nicht kühlen)
Überproduktionen	4 °C	24 Stunden
Wurst, geschnitten	7 °C	3 Tage
Käse, geschnitten	7 °C	3 Tage
Butter, Margarine	10 °C	MHD beachten
eihaltige Zubereitungen	4 °C	wenige Stunden

Quelle: DIN 10508 Lebensmittelhygiene

Reinigungshäufigkeiten

Was	Reinigung
Waschbecken, Ausgüsse	täglich
Arbeitsflächen	täglich
Schneidbretter, Werkzeuge	sofort
Maschinen	sofort
Lebensmittelbehälter	täglich
Abfallbehälter	täglich
Kühleinrichtungen	wöchentlich
Fußböden	täglich
Türgriffe, Lichtschalter etc.	täglich
Türen	wöchentlich
Abzugshauben etc.	monatlich
Vorratsräume	wöchentlich
Toilettenbereich	täglich
Speiseräume	täglich



CHECKLISTE 6

Reinigungsplan

Was	Womit (Reinigungsmittel)	Wie oft (täglich/wöchentlich)	Wer



CHECKLISTE 7

Bitte vor dem Betreten der Küche beachten!

→ Schmuck und Armbanduhren ablegen.
→ Saubere Arbeitsbekleidung anziehen.
→ Lange Haare zusammenbinden, Kopfbedeckung aufsetzen.
→ In der Küche nicht essen, trinken und rauchen.
→ Wunden mit Pflaster etc. abdecken, ggf. Gummihandschuhe überziehen.
→ Nicht arbeiten bei Erkrankungen, besonders bei Durchfall und Erbrechen.
→ Nicht auf Lebensmittel husten oder niesen.



CHECKLISTE 8

Händewaschen nicht vergessen!

→ vor Arbeitsbeginn
→ nach jeder Pause
→ nach jedem Toilettenbesuch
→ nach dem Taschentuchgebrauch
→ nach Husten oder Niesen in die Hand
→ nach jedem Berühren verschmutzter Lebensmittel oder Gegenständen
→ nach Arbeiten mit kritischen Lebensmitteln (rohen Eiern, Geflügel, Fleisch)



CHECKLISTE 10

Kühl-Temperaturkontrolle

Monat: _____ Jahr: _____ Gerät: _____

Solltemperatur: _____

Bei Abweichungen bitte umgehend Frau/Herrn _____ informieren!

Datum	Temperatur	Unterschrift
01	°C	
02	°C	
03	°C	
04	°C	
05	°C	
06	°C	
07	°C	
08	°C	
09	°C	
10	°C	
11	°C	
12	°C	
13	°C	
14	°C	
15	°C	
16	°C	
17	°C	
18	°C	
19	°C	
20	°C	
21	°C	
22	°C	
23	°C	
24	°C	
25	°C	
26	°C	
27	°C	
28	°C	
29	°C	
30	°C	
31	°C	



CHECKLISTE 11

Tiefkühl-Temperaturkontrolle







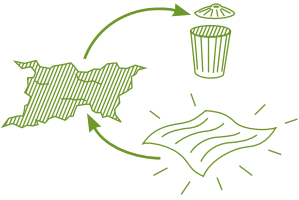


Monat: _____ Jahr: _____ Gerät: _____

Solltemperatur: -18° Grad



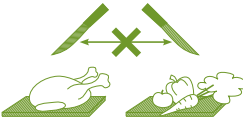



Bei Abweichungen bitte umgehend Frau/Herrn _____ informieren!

Datum	Temperatur	Unterschrift
01	°C	
02	°C	
03	°C	
04	°C	
05	°C	
06	°C	
07	°C	
08	°C	
09	°C	
10	°C	
11	°C	
12	°C	
13	°C	
14	°C	
15	°C	
16	°C	
17	°C	
18	°C	
19	°C	
20	°C	
21	°C	
22	°C	
23	°C	
24	°C	
25	°C	
26	°C	
27	°C	
28	°C	
29	°C	
30	°C	
31	°C	

Das 1x1 der Küchenhygiene (Teil A)

	Hygieneempfehlung	Handlungsbeispiel
Einkauf	Achten Sie auf unbeschädigte Verpackungen.	
	Kontrollieren Sie die Temperaturanzeige an den Kühleinrichtungen und achten Sie auf die Füllhöhe der Gefriertruhen (roter Strich).	
Transport und Lagerung	Transportieren Sie kühlpflichtige Lebensmittel schnellstmöglich in Ihre Einrichtung und achten Sie bei gelieferter Ware darauf, dass die Kühlkette eingehalten wurde.	
	Räumen Sie kühlpflichtige Lebensmittel zu Hause sofort in den Kühl-/ Gefrierschrank und achten Sie auf die Kühltemperatur (Thermometer einlegen).	
	Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und das Verbrauchsdatum. Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum sollten nach Ablauf nicht mehr verzehrt werden.	
	Füllen Sie die Lebensmittel aus angebrochenen Verpackungen wie Dosen, Tüten oder Kartons in fest schließende, hygienisch einwandfreie Aufbewahrungsbehälter um.	
Umfeld Küche	Wechseln Sie regelmäßig den Geschirrspüllappen.	
	Achten Sie stets auf saubere Arbeitsflächen, -materialien und -geräte, sowie ein sauberes Umfeld.	
	Decken Sie den Müllbehälter stets ab und entfernen Sie den Abfall so rasch wie möglich.	

Das 1x1 der Küchenhygiene (Teil B)

	Hygieneempfehlung	Handlungsbeispiel
Umgang mit Lebensmitteln	Waschen Sie sich die Hände mit Seife, bevor Sie die Lebensmittel berühren.	
	Vor der Zubereitung die Lebensmittel (Obst und Gemüse) gründlich abwaschen.	
	Verwenden Sie für unterschiedliche Lebensmittel separate Küchenutensilien, um eine Kreuzkontamination zu vermeiden. Wichtig: getrennte Schneidbretter für Geflügelfleisch und Rohkostsalate.	
	Vermeiden Sie die Berührung mit den Händen und verwenden Sie Hilfsmittel, wie z. B. Gabel, Löffel und Zange bei leicht verderblichen Lebensmitteln (z.B. Hackfleisch, Milcherzeugnisse, Fische, u.s.w.)	
	Entnehmen Sie die kühlpflichtigen Lebensmittel (z.B. Frischmilch, Hackfleisch) aus dem Kühlschrank erst unmittelbar vor der Zubereitung oder dem Verzehr.	
	Zubereitete, noch warme Lebensmittel so schnell wie möglich abkühlen. Lebensmittel erst in den Kühlschrank, wenn diese Raumtemperatur erreicht haben.	
	Tiefgefrorene Lebensmittel (z.B. tiefgefrorenes Hähnchen) im Kühlschrank schonend auftauen. Auftauwasser auffangen und beseitigen.	