

AUSGABE

Darreichung der Speisen

Reduzieren Sie die Portionsgrößen ungesunder/ nicht nachhaltiger Komponenten.

Die Größe/Menge einer Portion bzw. eines Menüs beeinflusst die Verzehrmenge. Durch das Verringern der Portionsgröße kann die verzehrte Menge einer Speise verändert werden, damit kann sie gesünder werden und geringere ökologische Effekte haben. Zusätzlich verringern Sie die Tellerreste.

Geeignet für	alle Settings
Benötigte Materialien	keine
Zeitlicher Aufwand	gering (in einer Woche umsetzbar)
Umsetzungskosten	geringe Kosten

	gering	mittel	hoch	Bemerkung
Dauer der Umsetzung der Intervention	x			in einer Woche umsetzbar
Sachmittelaufwand	x			kein Mehraufwand
Personaleinsatz	x			eine verantwortliche Person
Aufwand für Dritte	x			keine externe Unterstützung notwendig
Kosten für Schulungen	x			keine Schulung erforderlich
Sonstige Kosten	x			keine weiteren Kosten



Reduzieren Sie die Portionsgrößen ungesunder/nicht nachhaltiger Komponenten.

Umsetzung	Schrittweise Umsetzung
<p>Die Komponenten kommen vorportioniert aus der Küche in die Ausgabe oder die Portionen werden über einen Kellenplan vorgegeben. Die Änderung eines Kellenplans muss an die Mitarbeiter*innen der Ausgabe kommuniziert werden, jedoch nicht an die Gäste, lediglich auf Nachfrage sollte Auskunft gegeben werden.</p>	<p>1. Bestimmen Sie eine engagierte Mitarbeiter*in, die für die Umsetzung verantwortlich ist.</p>
	<p>2. Reduzieren Sie die Portionsgröße der weniger umweltfreundlichen/ ungesunden Komponente Ihrer Speise in der Rezeptur. (Optimierung von Rezepturen: www.nahgast.de/rechner)</p>
	<p>3. Legen Sie Gesamtmenge der Portion und einzelner Komponenten fest. Dokumentieren sie die Änderungen und die Art des Anrichtens.</p>
	<p>4. Stimmen Sie Antworten bei Nachfragen durch Gäste ab.</p>
	<p>5. Kommunizieren Sie die Neuerungen an alle Mitarbeiter*innen in Produktion und Ausgabe.</p>



Erfahrungen aus dem NAHGAST Projekt

Studiendesign	
Kleinere Portionsgrößen für vier fleischhaltige Hauptkomponenten, um deren Nachhaltigkeitsbewertung zu verbessern und Tellerreste zu verringern.	
Setting	Gemeinschaftsverpflegung
Subsetting	Mensa
Zielgruppe	Junge Erwachsene
Wirkfaktor	Portionsgröße
Wirkhypothese	Kleinere Portionen fleischhaltiger Hauptkomponenten beeinflussen die Zufriedenheit von Gästen nicht und verringern Tellerreste
Methodisches Vorgehen	
<p>Verringerung fleischhaltiger Hauptkomponenten für vier Gerichte in Absprache mit dem Einkauf und der Küche des Studierendenwerkes: Hähnchenschnitzel und Bratwurst mit einer jeweils reduzierten Stückgröße (120g statt 140g), Soße für Carbonara und für Kesselgulasch mit einer jeweils reduzierten Kellengröße (7er Kelle statt 8er Kelle) in der Speisenausgabe.</p> <ul style="list-style-type: none">- Analyse von Verkaufszahlen vor / nach der Portionsgrößenveränderung- Gästebefragungen einmal vor / nach nach der Portionsgrößenveränderung	
Ergebnisse	
<ul style="list-style-type: none">- Negative Rückmeldungen von Seiten des Servicepersonals, dass Portionen von Kesselgulasch mit der kleineren Kelle zu klein ausfallen und dies auch von Gästen bemerkt wird- Vergleiche der Gästebefragung für 494 / 926 Gäste vor und nach der Portionsverkleinerung zeigen keine signifikanten Bewertungsunterschiede- Tellerreste für die vier Gerichte verringern sich: statt 21,4% essen nur noch 17,0% nicht vollständig auf- Geringfügig verringerter Verkaufsanteil von Gerichten mit verkleinerten Portionen (-4,6%p)	
Fazit	
Kleinere Portionen haben bei drei von vier Gerichten keine Auswirkungen auf die Gästezufriedenheit und können auch nicht eindeutig mit sinkenden Verkaufszahlen in Verbindung gebracht werden. Kleinere Portionen verringern Tellerreste.	



Weiterführende Informationen aus der Literatur

Zugrundeliegende Studie	
Freedman, M.R.; Brochado, C. (2010): Reducing portion size reduces food intake and plate waste. In: Obesity (Silver Spring, Md.), 18(9), S. 1864–1866.	
Ort der Untersuchung	USA
Kurzinhalt	Kleinere Portionsgröße von Pommes Frites in einer all-you-can-eat-Mensa verringern den Konsum und die Speisereste
Ziele der Studie	
<ul style="list-style-type: none">• Geringere Verzehrmenge ungesunder/nicht nachhaltiger Komponenten• Verringerung von Tellerresten	
Setting	Gemeinschaftsverpflegung
Subsetting	Mensa, all you can eat
Zielgruppe	Junge Erwachsene
Wirkfaktor	Portionsgröße
Wirkhypothese	Größe/Menge einer Portion bzw. eines Menüs beeinflusst die Verzehrmenge: Portionsgrößen können durch optische Hinweise gegeben werden oder vorportioniert sein.
Methodisches Vorgehen	
Reduktion der Portionsgröße von Pommes Frites über 4 Wochen in 15g Schritten von 88g auf 44g <ul style="list-style-type: none">- Verdeckte Beobachtung zur Ermittlung der produzierten und konsumierten Menge an Pommes über einen Zeitraum von 5 Wochen- Aggregierte Messung der Tellerreste über einen Zeitraum von 5 Wochen	
Auswahl von Pommes Frites als Untersuchungsgegenstand: <ul style="list-style-type: none">- Jeden Tag in der Mensa als Beilage angeboten- Von einem Großteil der Gäste regelmäßig konsumiert- Hohe Energiedichte, ungünstige Nährwertzusammensetzung- Leicht veränderbare Portionsgröße	



Ergebnisse

703 +/- 140 Teilnehmer*innen wurden berücksichtigt
Studienanfänger*innen, die regelmäßig in der Mensa essen

Die Studie zeigt, dass das Reduzieren der Portionsgröße einer bestimmten Mahlzeit/Komponente in einer all-you-can-eat-Umgebung zu einem geringeren Verzehr und weniger Tellerresten führt

Die Verzehrmenge pro Mahlzeit und die Tellerreste konnten durch das Reduzieren der Portionsgröße signifikant verringert. Die produzierte und verzehrte Menge an Pommes insgesamt war nicht signifikant geringer. Durchschnittlich aßen alle Gäste 81,6% ihrer Pommes unabhängig von der Portionsgröße. Bei reduzierter Portionsmenge wählten mehr Gäste zwei oder mehr Portionen Pommes. Trotzdem profitierten fast alle Teilnehmer von der geringeren Portionsgröße:

- In Woche 1 wählten 87% eine Portion
- In Woche 2 wählten 71% eine Portion
- In Woche 3 wählten 77% eine Portion
- In Woche 4 wählten 51% eine Portion

In Woche 2 und 3 aßen demnach 84-90 % der Gäste weniger Pommes. Die restlichen 10 bis 16% der Gäste, die mehr als eine Portion nahmen, aßen tendenziell mehr.

Diskussion der Ergebnisse

Die Ergebnisse lassen die Vermutung zu, dass die Verzehrmenge während einer Mahlzeit durch das Reduzieren der Portionsgröße einer Speisekomponente verringert werden kann. Die Reduktion um 17-34 % führt zu einem äquivalenten Rückgang der Energieaufnahme bevor die Gäste die Reduzierung wahrnehmen. Sogar die Reduktion um 50% hat einen positiven Effekt für die meisten Gäste und führt zu insgesamt 35% weniger Konsum pro Mahlzeit. Bei stark reduzierter Portionsgröße nahmen die Gäste teilweise mehr Portionen, aßen aber trotzdem nur 80 % der Gesamtmenge.

Es konnte nicht berücksichtigt werden, ob Gäste ein zweites Mal zur Ausgabe gingen, um andere Beilagen nachzuholen und welches Menü angeboten wurde, was einen Einfluss darauf gehabt haben könnte wie viele Gäste Pommes nehmen.

Schlussfolgerungen: Kleinere Portionen eines energiedichten Lebensmittels werden von vielen Gästen nicht wahrgenommen und können somit einen Einfluss auf die verzehrte Kalorienmenge haben. Das Reduzieren der Portion um 15 bis 44 g führt bei Pommes zu einer Kalorienreduktion von 50 bis 150 Kalorien. Der Konsum kleinerer Portionen könnte damit zu signifikanten Kalorieneinsparungen bei Bevölkerungsgruppen führen, die diese Lebensmittel häufig konsumieren.