

Vital-Teller-Modell

Alltagstaugliches Beratungsmedium / Leitfaden für nachhaltig gesunde Mahlzeiten

Mag.^a Karin Hofinger

Vitalimpuls

Einleitung und Zielsetzung

Ein alltagstaugliches Medium der Ernährungskommunikation/-Beratung sollte anschaulich und einfach erfassbar die praktische Umsetzung einer gesunden, vollwertigen Ernährung erleichtern. Mit diesen Zielen entwickelte die Autorin das Vital-Teller-Modell [2], welches die wesentlichen Inhalte der österreichischen Ernährungspyramide [3] mahlzeitbezogen auf den Teller herunterbricht.

Inhalte des Modells

Die Grafik veranschaulicht, wie durch Kombinieren von 4 Handvoll und 1 Esslöffel der richtigen Lebensmittelgruppen ein ausgewogenes Gericht am Teller zusammenfindet. Das flexible Modell steht somit für unzählige Vital-Teller-Varianten mit verschiedensten Gemüsesorten, Stärke-Beilagen, Eiweiß-Zulagen, Qualitätsfetten und (optional) kleinen Süßigkeiten. Die Zutaten dürfen innerhalb der Teller-Abschnitte frei ausgewählt werden - ganz nach persönlichen Ernährungsvorlieben mischköstlich, vegetarisch oder vegan. Mittels des Modells können die meisten Kochrezepte und Gerichte durch mengenmäßige Anpassung und Kombination von Einzelkomponenten gesünder gestaltet werden.

Zusammenfassung

Das Vital-Teller-Modell stellt aus Sicht der Autorin ein fundiertes, anschauliches, praktisch umsetzbares und damit alltagstaugliches Medium der Ernährungskommunikation/-Beratung dar. Dieser innovative und in zahlreichen Einzelfällen bereits bewährte Ansatz sollte hinsichtlich eines breiteren Einsatzes befohrt und diskutiert werden.

Kontakt:

Mag.^a Karin Hofinger

E-Mail: karin.hofinger@vitalimpuls.com

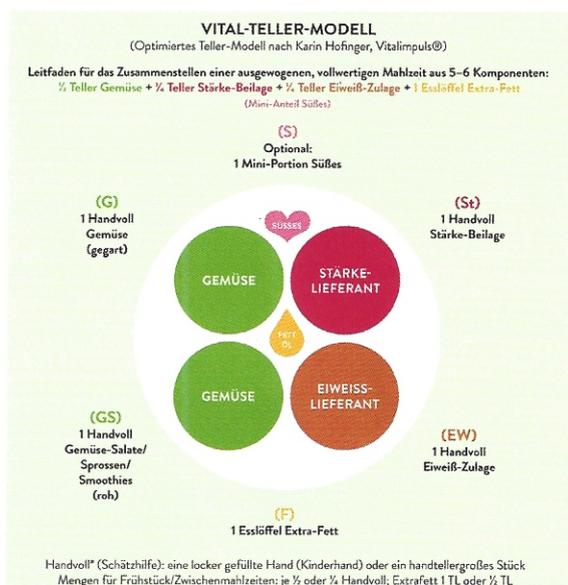


Abb. Vital-Teller-Modell nach Karin Hofinger [2]

Wissenschaftlicher Hintergrund

Die Inhalte des Vital-Teller-Modells orientieren sich an den geltenden ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen [1] und werden zudem durch verwandte Modelle wie „ChooseMyPlate“ [4] untermauert. Ausgehend von diesen Quellen versteht sich das Vital-Teller-Modell als Optimierung, da es mit der Empfehlung von deutlich mehr Gemüse den in Fachkreisen mittlerweile häufig kommunizierten Slogan „Gemüse ist das bessere Obst“ integriert und überdies bewusst das Qualitäts-Fett ins Zentrum stellt.

»Vitalküche« - Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich

Mag.^a Irene Öllinger

NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative
»Tut gut!«

Hintergrund:

Kinder und Jugendliche verbringen einen Großteil ihrer Zeit in Bildungseinrichtungen und werden immer häufiger auch dort verpflegt. Die Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung stellt demnach einen wichtigen Aspekt in der Gesundheitsförderung von Kin-

dern und Jugendlichen dar. Das Programm »Vitalküche« richtet sich an verschiedene Einrichtungen (schwerpunktmäßig Kindergärten und Schulen) in Niederösterreich, die Gemeinschaftsverpflegung anbieten und unterstützt sie fachlich dabei das Speisenangebot zu optimieren. Im Fokus liegen die Optimierung der warmen Mittagsmenüs sowie der Pausenverpflegung und des Getränkeangebots. Begleitet werden die Einrichtungen durch ProzessbegleiterInnen mit Expertise in

Ernährungswissenschaften. Das Programmkonzept basiert auf dem Vorgängerprojekt „Gemeinsam besser essen“, das im Rahmen der bundesweiten Vorsorgemittelperiode „Ernährung“ von 2011 – 2014 umgesetzt und evaluiert wurde.

Nach dem Programmstart der „Vitalküche“ 2014 wurde die Umsetzung bei den ersten 36 teilnehmenden Schulen, Kindergärten und Horteinrichtungen analysiert, um rele-