

**hkk GESUNDHEITSREPORT | 2019**

# Gesunde Ernährung von Kita-Kindern in Bremen

Welche Rolle spielen Kita und Eltern und welche  
Maßnahmen bieten sich zu einer nachhaltigen  
Verbesserung der gesunden Ernährung an?



**„Alleine können wir nichts bewirken, wenn nicht die Eltern auch ein Stück weit mit einbezogen werden in das, was wir gerne umsetzen möchten.“**

**Ergebnisbericht des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (Abteilung Prävention und Evaluation) im Auftrag der hkk Krankenkasse Bremen**

# Inhalt

1. Aufbau des Projektberichts .....	1
2. Hintergrund .....	1
2.1 Ziel der Studie .....	5
3. Methodik .....	6
4. Ergebnisse .....	6
4.1 Beschreibung der Teilnehmerinnen und Kitas .....	7
4.2 Gesunde Ernährung .....	8
4.3 Ernährungswissen .....	11
4.4 Ernährungsverhalten .....	13
4.5 Maßnahmen zur Förderung gesunder Ernährung .....	16
5. Zusammenfassung und Fazit .....	23
Danksagung .....	24
6. Literaturverzeichnis .....	25

## Abkürzungen und Erklärungen

Abkürzung	Erklärung
BMI	Body Mass Index
BMEL	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
BZfE	Bundeszentrum für Ernährung
DACH	Deutschland(D)-Österreich(A)-Schweiz(CH)
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
E3	Erzieherin mit der Studienidentifikationsnummer 3
KiGGS	Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland
Kita	Kindertageseinrichtung, Kindertagesstätte, Kindergarten

# 1. Aufbau des Projektberichts

Zunächst wird eine orientierende Literaturübersicht zum Thema, der Hintergrund der Studie als auch das Ziel der durchgeführten Studie dargestellt. Danach erfolgt ein Überblick über die Methodik der Studie, gefolgt von der Darstellung der Ergebnisse. Zuletzt werden die Studienergebnisse zusammengefasst und Schlussfolgerungen daraus gezogen.

## 2. Hintergrund

Kindliches Übergewicht stellt in unserer Gesellschaft ein ernstzunehmendes gesundheitliches Risiko dar (Han et al., 2010; Lobstein T et al., 2004). Das Robert-Koch-Institut führt seit dem Jahr 2003 eine umfassende und repräsentative Langzeitstudie, die „KiGGS-Studie“, zur gesundheitlichen Lage von Kindern und Jugendlichen in Deutschland durch (Hölling et al., 2012). Kinder, Jugendliche und Eltern werden hierbei in regelmäßigen Abständen zu ihrem Gesundheitsverhalten, ihren Lebensbedingungen und anderen Themen befragt, zusätzlich werden körperliche Untersuchungen durchgeführt. Laut der KiGGS-Studie waren zu Beginn der Erhebung 7% der Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren übergewichtig und 2% stark übergewichtig (adipös)<sup>1</sup> (Schienkiewitz et al., 2018). Etwa elf Jahre später, in der zweiten Studienuntersuchung, waren 9% der mittlerweile jugendlichen Studienteilnehmer\*innen übergewichtig und 8% adipös (Schienkiewitz et al., 2018). Darüber hinaus wurde festgestellt, dass „ein zu hohes Körpergewicht im Kindergarten- und Vorschulalter häufig bis ins Jugendalter bestehen bleibt“ (Krug et al., 2018). Die Entstehung von Übergewicht findet somit häufig bereits im Kindesalter statt und kann sich auf das Gewicht und die Gesundheit im Erwachsenenalter auswirken.

Übergewicht kann das allgemeine Risiko für Folgeerkrankungen wie beispielsweise Typ 2-Diabetes mellitus, Bluthochdruck sowie weitere kardiovaskuläre Erkrankungen erhöhen (Kipping et al., 2008). Im Rahmen einer deutschen Untersuchung übergewichtiger Kinder zeigte bereits etwa die Hälfte der Kinder mindestens einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind beispielsweise erhöhte Blutdruckwerte, erhöhte Blutfette, niedrige Werte des gesundheitsförderlichen HDL-Cholesterins (High-Density-Lipoprotein-Cholesterin) oder ein gestörter Kohlenhydratstoffwechsel (Schienkiewitz et al., 2018). Mit zunehmendem Gewicht kann auch die Anzahl der Risikofaktoren für weitere Krankheiten steigen.

### Wie entsteht Übergewicht?

Als wesentliche Einflussfaktoren für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter werden vor allem in der Primärprävention eine unausgewogene und zu energiereiche Ernährung sowie körperliche Inaktivität in den frühen Lebensjahren diskutiert (Zeiger et al., 2016). Die Ursachen von Übergewicht sind jedoch vielfältig und können nicht allein auf diese Verhaltensweisen reduziert werden. Relevant sind auch Umgebungsfaktoren, beispielsweise Kindertageseinrichtungen (Kitas), in denen sich die Kinder in jungen Jahren ihrer Entwicklungsphase aufhalten. Zudem gibt es weitere individuelle Faktoren wie das familiäre Umfeld, ein bewegungsunfreundliches Wohnumfeld oder das Vorbild der Eltern, die auf die Entstehung von Übergewicht einwirken können (Zeiger et al., 2016). So kann ein gesundes Verpflegungsangebot in Kindertageseinrichtungen (Kitas) ebenso einen Beitrag zur Prävention von Übergewicht und Adipositas leisten, wie ein bewegungsfreundliches Wohnumfeld (Krug et al., 2018).

### Wie sieht eine ausgewogene, gesunde Ernährung aus?

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig, da sie für ihre körperliche und geistige Entwicklung, ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, sowie die Stärkung der Immunabwehr eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen benötigen (Han et al., 2010). Die Referenzwerte aus Deutschland, Österreich und der Schweiz (DACH) für die Nährstoffzufuhr stellen die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung dar (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2019). Zu einer ausgewogenen Ernährung im Kindes- und Erwachsenenalter gehört ein abwechslungsreiches Angebot an Lebensmitteln. Doch nicht nur die Auswahl und die Menge der verzehrten Lebensmittel sind entscheidend, sondern auch die Verteilung der Mahlzeiten über den gesamten Tag.

<sup>1</sup> In Deutschland wird Übergewicht und Adipositas anhand der Perzentilkurven nach Kromeyer-definiert. Demnach werden Kinder und Jugendliche als übergewichtig eingestuft, wenn ihr BMI-Wert unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht oberhalb des 90. Perzentils liegt. Ein BMI-Wert oberhalb des 97. Perzentils wird als Adipositas definiert.

Regelmäßige Mahlzeiten erleichtern die optimale Versorgung mit Nährstoffen und können dabei helfen, Leistungsabfälle zu vermindern. Zwischen den Mahlzeiten sollten auch essensfreie Zeiten eingehalten werden, in denen die Kinder keine Snacks, keine gesüßten Getränke und auch keine Milch erhalten sollten (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2019).

Für Kinder ab dem zweiten Lebensjahr entwickelte das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund das Präventionskonzept der Optimierten Mischkost, das sowohl die DACH-Referenzwerte, als auch Essgewohnheiten und Essensvorlieben von Kindern und Jugendlichen in Deutschland berücksichtigt (Alexy et al., 2008).

Die Optimierte Mischkost lässt sich in drei wesentlichen Kernbotschaften zusammenfassen, welche in **Abbildung 1** dargestellt werden.

Empfehlungen der Optimierten Mischkost	
Reichlich	Pflanzliche Lebensmittel und Getränke
Mäßig	Tierische Lebensmittel
Sparsam	Fett- und zuckerreiche Lebensmittel

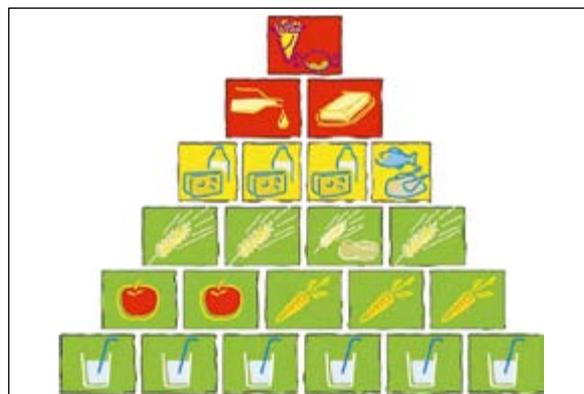
**Abbildung 1** Empfehlungen der Optimierten Mischkost (Alexy et al., 2008)

Zusatzkriterien in der Optimierten Mischkost für den Einsatz von Lebensmitteln (Kersting et al., 2017) sind:

- Eine Portion Gemüse, Rohkost oder Obst in möglichst jeder Mahlzeit
- Ein Getränk (Wasser, ungesüßter Kräuter-, Früchte-tee) zu möglichst jeder Mahlzeit
- Beschränkung zuckerhaltiger<sup>2</sup> Lebensmittel auf das 1. Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Nachmittag.

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (In Form) empfiehlt die Bevorzugung gesunder, größtenteils naturbelassener Lebensmittel sowie ein breites Lebensmittelangebot, um Kindern vielfältige Erfahrungen mit Essen und Trinken zu ermöglichen (Dommermuth, 2019).

Ähnlich den drei Regeln in der Optimierten Mischkost, verdeutlicht die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung in anschaulicher Weise die Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung (**Abbildung 2**) (Seitz, 2019). Die Lebensmittel sind nach den Ampelfarben sortiert, die Anzahl der Felder gibt die empfohlene Anzahl an Portionen aus der jeweiligen Lebens-



**Abbildung 2** Ernährungspyramide (Seitz, 2019)

mittelgruppe an. Verbote gibt es nicht, jedoch sollten Süßigkeiten und fettreiche Lebensmittel nur in geringen Mengen verzehrt werden (Seitz, 2019).

Im Präventionskonzept der Optimierten Mischkost werden Referenzwerte für Lebensmittelverzehrsmengen für Kinder und Jugendliche von 1 bis 18 Jahren angegeben, die auf den DACH-Referenzwerten basieren (Kersting et al., 2017). Diese Werte werden in **Tabelle 1** dargestellt.

Seit Jahren wird von den Fachgesellschaften die Lebensmittelauswahl für die verschiedenen Mahlzeiten im Tagesverlauf in der Kinderernährung diskutiert (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2009; Kersting et al., 2009). In der Optimierten Mischkost werden fünf Mahlzeiten am Tag empfohlen, aufgeteilt auf drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten, die sich aufgrund der Lebensmittelauswahl in Form eines Baukastensystems ergänzen. Für die drei Hauptmahlzeiten werden jeweils 25 Energieprozent des Tagesbedarfs angesetzt, die beiden Zwischenmahlzeiten machen zusammen 25% des Tagesbedarfs aus (Alexy et al., 2008).

Die beiden kalten Hauptmahlzeiten wie Frühstück und Abendessen sollten in der Optimierten Mischkost hauptsächlich aus Milch- bzw. Milchprodukten, Obst beziehungsweise Gemüse/rohkost, Brot und Getreideflocken, Wurst, Streichfett und einem ungesüßten Getränk bestehen (**Abbildung 3**). Die warme Hauptmahlzeit sollte gemäß den Empfehlungen überwiegend aus Kartoffeln, Nudeln, Getreide oder Hülsenfrüchten, sowie Gemüse oder Salat bestehen. Hinzu kommen Fleisch (nicht täglich), Fisch (1-mal pro Woche), sowie Zubereitungsfett und ungesüßte Getränke (**Abbildung 4**). Für die Zwischenmahlzeiten werden in der Optimierten Mischkost Obst und Gemüse/rohkost, Milch und Milchprodukte, sowie Brot und Getreideflocken empfohlen. Gelegentlich werden Kuchen oder Süßigkeiten angeboten, dazu wieder ein ungesüßtes Getränk (**Abbildung 5**).

<sup>2</sup> Sowohl die Menge als auch die Häufigkeit des Verzehrs von Zucker ist für die Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen und für die Zahngesundheit relevant. Kersting et al. (2017) beziehen sich bei dieser Empfehlung auf die Definition „freie Zucker“ der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Darunter werden alle Zuckerarten verstanden, die Speisen und Getränken beigelegt werden sowie Zucker, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften vorkommt (Deutsche Adipositasgesellschaft et al., 2019).

Hiervon reichlich		1-3 Jahre	4-6 Jahre	7-9 Jahre	10-12 Jahre
Getränke	ml/Tag	600	<b>750</b>	850	950
Brot, Getreideflocken	g/Tag	110	<b>130</b>	160	180
Kartoffeln, Nudeln, Reis	g/Tag	100	<b>120</b>	140	160
Gemüse	g/Tag	190	<b>230</b>	270	300
Obst	g/Tag	180	<b>210</b>	250	280
Hiervon mäßig					
Milch, -produkte	ml/g/Tag	300	<b>350</b>	420	470
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	<b>35</b>	40	50
Eier	Stück/Woche	1-2	<b>2</b>	2-3	2-3
Fisch	g/Woche	60	<b>70</b>	80	90
Hiervon sparsam					
Margarine, Öl, Butter, Kochfette	g/Tag	20	<b>20</b>	25	30
Geduldete Lebensmittel: <10% der Gesamtenergiezufuhr					
z. B. Süßigkeiten, fettreiche Snacks, gesüßte Getränke, gesüßte Kindermilchprodukte	max. kcal/Tag	115	<b>135<sup>3</sup></b>	160	180

Tabelle 1 Referenzwerte für Lebensmittelverzehrmenen für Kinder zwischen 1 und 12 Jahren (Kersting et al., 2017)

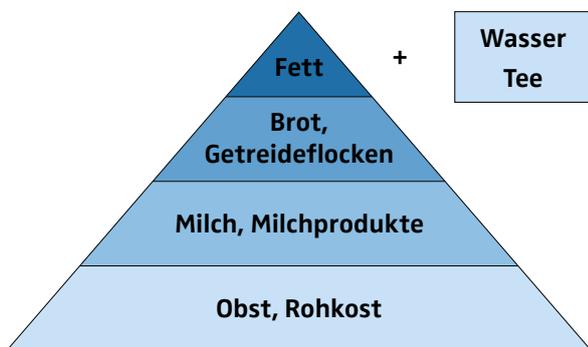


Abbildung 3 Kalte Mahlzeiten (Kersting et al., 2017)

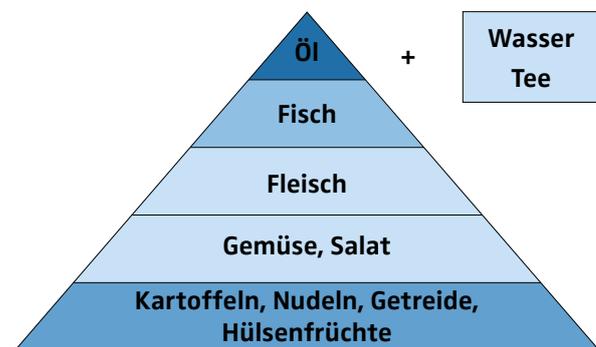


Abbildung 4 Warme Mahlzeiten (Kersting et al., 2017)



oder

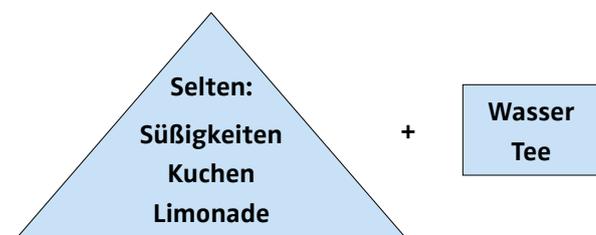


Abbildung 5 Zwischenmahlzeiten (Kersting et al., 2017)

<sup>3</sup> Die Energiemenge von 135 kcal/Tag für geduldete Lebensmittel entspricht zum Beispiel:  
 1 Kugel Eiscrème (50 g) + 2 Teelöffel Marmelade (20 g) oder  
 1 gestrichener Teelöffel Nuss.-Nougat-Creme (10 g) + 20 g Salzstangen (ca. 13 Stück) oder  
 3 Butterkekse + 3 Teelöffel Schokoladengenüßpulver (ca. 15 g)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2018) legt dagegen in den „Qualitätsstandards für die Mittagsverpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ den so genannten „Viertelansatz“ zugrunde. Das Mittagessen soll im Durchschnitt von vier Wochen ca. 25% der für die jeweilige Altersgruppe in den DACH-Referenzwerten festgelegten Mengen an Nährstoffen enthalten. Die Empfehlungen der DGE für die Lebensmittelauswahl und -mengen in der Mittagsmahlzeit weichen daher leicht von den Empfehlungen der Optimierten Mischkost ab. So spielt Obst in der warmen Mahlzeit bei der Optimierten Mischkost keine Rolle, da es bei den kalten Mahlzeiten eine größere Gewichtung bekommt. Die DGE nennt dagegen als Beispielportion für Obst im Mittagessen 150 g einmal in fünf Tagen für Kinder zwischen vier und unter sieben Jahren (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2018). Da jedoch für beide Ansätze letztlich die wissenschaftliche Evidenz noch aussteht, bleibt als Entscheidungskriterium die praktische Umsetzbarkeit im Alltag.

## Welche Bedeutung hat die Kindertagesstätte (Kita)?

Außerhalb der Familie stellen Kitas einen wichtigen Lebensraum dar, in denen Kinder und ihre Familien bis zum Schuleintrittsalter erreicht werden. In Deutschland besuchen ca. 2,1 Millionen Kinder zwischen drei und sechs Jahren eine Kita (Statistisches Bundesamt, 2019) und können somit durch präventive Aktivitäten erreicht werden (Steenbock et al., 2015). In Bremen werden 95% der Kinder zwischen drei und sechs Jahren in Kitas mit Mittagessen versorgt (Ländermonitor, 2018).

Die Ganztagesbetreuung der Kinder nimmt stetig zu (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2019). Kinder nehmen in der Kita über einen langen Zeitraum am Tag hinweg mehrere Mahlzeiten ein, mit Hauptaugenmerk vor allem auf das Frühstück und das Mittagessen. Damit bieten Kitas ein ideales Setting zur Durchführung von verhältnis- und verhaltenspräventiven Maßnahmen, die eine gesunde Ernährung fördern und zur Veränderung von kindlichen Ernährungsmustern und der Ernährungssozialisation beitragen können.

## Anforderungen an die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen

Mit den 2009 erstmals erschienenen und seitdem regelmäßig überarbeiteten „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen“ der DGE liegen konkrete, wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für die Kita-Verpflegung in Deutschland vor (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2018). Thematisiert wird nicht nur die Gestaltung der Verpflegung, wie beispielsweise die Lebensmittelauswahl, Mengen, Zubereitung und Hygiene, sondern es werden auch Empfehlungen für die Rahmenbedingungen wie zum Beispiel die Gestaltung der Mahlzeitsituation gegeben. Kindertagesstätten

haben die Möglichkeit, ihr Verpflegungsangebot zu evaluieren und nach den DGE-Qualitätsstandards zertifizieren zu lassen. Auch das Konzept der Optimierten Mischkost lässt sich auf den Kita-Bereich anwenden (Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule, 2019).

Ein weiteres, praxisorientiertes Instrument zur Qualitätssicherung der Verpflegung in Kitas stellt die „Bremer Checkliste“ des Leibniz-Institutes für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS), eine Anleitung zur Gestaltung eines Wochenspeiseplans und des Mittagessens, dar (**Abbildung 6**). Sie wurde 1992 auf der Grundlage der Optimierten Mischkost entwickelt und wird regelmäßig aktualisiert.

Wichtiges Zusatzkriterium zur „Bremer Checkliste“ ist das so genannte „3-Sterne-Essen“. Danach ist ein Mittagessen für Kinder nur dann ausgewogen, wenn es eine Eiweißkomponente enthält, zum Beispiel Fleisch, Fisch, Milch oder Milchprodukt, Ei oder Getreide plus Hülsenfrüchte. Außerdem enthält ein ausgewogenes Mittagessen immer Gemüse oder Salat und immer Kartoffeln oder Getreide, die Getreidekomponente nach Möglichkeit als Vollkornprodukt (Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie, 2018). In jahrelanger Zusammenarbeit mit Bremer Kindertageseinrichtungen hat sich die „Bremer Checkliste“ für die Erstellung von Speiseplänen als gut umzusetzendes Instrument zur Qualitätssicherung in der Kita-Mittagsverpflegung erwiesen (von Atens-Kahlenberg et al., 2016).

„Bremer Checkliste“	Kriterien
Ausgewogener Speiseplan innerhalb einer Woche (5 Tage)	1 qualitativ hochwertiges Fleischgericht
	1 Eintopf oder Auflauf (möglichst vegetarisch)
	1 vegetarisches Vollwertgericht
	1 Seefischgericht
	1 „Wunschessen“ der Kinder
	2 bis 3 x frisches Obst
	2 bis 3 x Rohkost oder frischer Salat
mind. 2 x frische Kartoffeln	

**Abbildung 6** Die Bremer Checkliste (Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie, 2018)

## Welche Bedeutung haben Eltern in Bezug auf die Ernährung von Kita-Kindern?

Das Erlernen und Verinnerlichen eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens von Kindern sollte nicht nur in der Kita, sondern auch im familiären Umfeld eine Rolle spielen. Hierfür ist es wichtig, dass die Durchführung und Weiterführung von ernährungsbezogenen Maßnahmen – das kann das tägliche Angebot eines bunten Rohkosttellers oder von ungesüßtem Tee aber auch der Besuch des Wochenmarktes sein – nicht nur in den Kindertageseinrichtungen sondern auch in der häuslichen Umgebung stattfindet.

Frühkindliche Erfahrungen mit Essen und Trinken prägen spätere Verhaltensmuster in Bezug auf die Ernährung (Reitmeier, 2014). Die Eltern und das familiäre Umfeld stellen bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens bei kleinen Kindern die erste Sozialisationsinstanz dar (Reitmeier, 2014). Gerade im Alltag hängt das Nahrungsmittelangebot hauptsächlich von den Eltern ab. Eltern prägen anhand ihres Ernährungswissens und ihres eigenen Ernährungsverhaltens das Verhalten und die

Ernährung ihrer Kinder erheblich. Beispielsweise zeigten Studien, dass elterliche Ernährungs- und Bewegungsmuster den Verzehr von Fast Food, Obst und Gemüse, sowie sitzendes Verhalten von Kindern erheblich beeinflussen (Natale et al., 2014). Ebenso relevant für das Ernährungsverhalten der Kinder sind Faktoren wie der ökonomische Status und der Bildungsgrad der Eltern (Fernández-Alvira et al., 2015; Fernández-Alvira et al., 2013). Auch Belastungen finanzieller und emotionaler Art können die Ernährungsweise in Familien und damit auch das Essverhalten der Kinder beeinflussen (Bass & Eneli, 2015).

Durch gesundheitsfördernde Interventionen in der Kita ist es auch möglich, das Ernährungswissen und die Ernährungsbildung der Eltern zu fördern. Erfahren Eltern etwas über Maßnahmen zur Gesundheitsförderung der Kinder in ihrer Kita, werden diese Maßnahmen also gut mit den Eltern kommuniziert und von diesen akzeptiert, so kann dies dazu beitragen, dass Maßnahmen und Aktivitäten der Gesundheitsförderung in die Familien getragen werden (Steenbock et al., 2015).

## 2.1 Ziel der Studie

Ziel dieser Studie war es, einen Überblick über das Wissen und Verhalten der Eltern sowie Handlungsweisen in Kindertagesstätten in Bezug auf die Ernährung von Kita-Kindern zu erhalten. Hierbei war es unter anderem wichtig zu erfahren, wie sich vorhandenes Ernährungswissen und -verhalten der Eltern auf das Ernährungsverhalten der Kinder auswirkt. Zudem war es von großem Interesse herauszufinden, wie Ernährungsweisen und -verhalten erfolgreich und sinnvoll verbessert werden können, um eine gesundheitsförderliche Ernährung von Kita-Kindern zu erreichen.

Erzieher und Erzieherinnen verbringen nicht nur viel Zeit mit den Kindern in Kitas, sondern haben auch täglichen Kontakt zu vielen Eltern. Teilweise sind sie auch in die familiären Situationen einbezogen. Aus diesem Grund und um das Ziel der Studie zu erreichen und einen ersten Einblick zu erhalten, wurde eine qualitative Studie mit dieser Zielgruppe konzipiert.

Die Studie hatte die folgenden Fragestellungen:

1. Welche förderlichen und hinderlichen Faktoren gibt es in Bezug auf gesunde Ernährung von Kita-Kindern? Welche Bedeutung haben Eltern und Erzieher\*innen dabei?
2. Wie wird das Ernährungswissen von Eltern eingeschätzt? Welches Wissen ist vorhanden, welches Wissen wird gewünscht und gab es Veränderungen im Laufe der Zeit?
3. Wie verhalten sich Eltern in Bezug auf die Ernährung ihrer Kinder? Wird das vorhandene Wissen umgesetzt?
4. Welche Maßnahmen/Angebote/Faktoren gibt es zur Förderung gesunder Ernährung von Kita-Kindern? Welche Herausforderungen sind gegeben und wie können die bestehenden Maßnahmen sinnvoll ergänzt werden? Welchen Einfluss haben dabei die digitalen Medien?

### 3. Methodik

**Die vorliegende Studie wurde als Gemeinschaftsprojekt vom Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) und der hkk Krankenkasse entwickelt und vom BIPS durchgeführt. Es handelt sich um eine qualitative Studie, in deren Rahmen Einzelinterviews mit Erzieherinnen durchgeführt wurden.**

Erzieher und Erzieherinnen, welche in Kitas in unterschiedlichen Stadtteilen Bremens tätig sind, wurden eingeladen, an einem Interview teilzunehmen. Hierbei wurden Ihnen Informationen über die Studie als auch die Einwilligungserklärung zur Studienteilnahme erreicht. Bei Interesse an der Teilnahme dieser Studie wurde ein Interviewtermin entweder im BIPS oder in der Kita vereinbart. Nachdem die Einwilligungserklärung zur Teilnahme an der Studie besprochen und unterzeichnet worden war, wurde das Interview anhand eines Leitfadens durchgeführt. In etwa einstündigen persönlichen Interviews wurden die Studienteilnehmerinnen zu ihrer Einschätzung zu den unter 2.1 benannten Themen befragt. Für die Teilnahme an der Studie wurde eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 30 Euro gezahlt.

Die Interviews wurden mit einem digitalen Diktiergerät aufgenommen und anschließend schriftlich verfasst. Danach wurden alle personenbezogenen Daten wie beispielsweise Namen, Stadtteilmformationen oder andere identifizierbare Daten aus dem Dokument gelöscht. Alle Interviews wurden mehrmals gelesen, kodiert und anhand eines Kodierleitfadens ausgewertet. Die Software MAXQDA wurde zur Unterstützung der Auswertung genutzt.

Die Studie wurde von der Ethikkommission der Universität Bremen genehmigt.

### 4. Ergebnisse

Der Ergebnisteil ist wie folgt aufgeteilt. Zunächst werden die Teilnehmerinnen sowie die Kitas beschrieben (**Sektion 4.1**). In **Sektion 4.2** werden die Ergebnisse zu förderlichen und hinderlichen Faktoren in Bezug auf gesunde Ernährung der Kita-Kinder dargestellt. Darüber hinaus werden Ergebnisse gezeigt, inwiefern Eltern und Erzieher\*innen dabei eine Rolle spielen. **Sektion 4.3** beschreibt die Meinungen der Erzieherinnen in Bezug auf das vorhandene und fehlende Ernährungswissen von Eltern. Danach werden Ergebnisse zu den vorhandenen Ernährungsverhaltensweisen erläutert (**Sektion 4.4**). Der letzte Teil beschäftigt sich mit der Ergebnisdarstellung der Maßnahmen bezüglich einer nachhaltigen gesunden Ernährung (**Sektion 4.5**). Hierbei werden sowohl bereits etablierte Maßnahmen als auch der Bedarf an weiteren Maßnahmen sowie Herausforderungen und Ideen für zukünftige Interventionen dargelegt.

## 4.1 Beschreibung der Teilnehmerinnen und Kitas

**Insgesamt nahmen 10 Erzieherinnen aus neun Kitas der Stadt Bremen an der Studie teil. Die befragten Erzieherinnen beriefen sich auf eine unterschiedlich lange Berufserfahrung. Während zwei Erzieherinnen berichteten, seit zwei Jahren als Erzieherin tätig zu sein, hatten die meisten Befragten mindestens zwanzig Jahre Berufserfahrung, einige sogar 30-40 Jahre.**

Viele Erzieherinnen erzählten, dass sie während ihrer beruflichen Laufbahn schon in mehreren Kitas in unterschiedlichen Stadtteilen Bremens tätig gewesen seien. Einige sprachen davon, neben diesem Beruf auch andere Berufe gehabt zu haben.

Die Kitas, in denen die befragten Erzieherinnen tätig waren, wiesen unterschiedliche Größen zwischen 60 und 130 Kindern auf, meistens waren es ungefähr 100 Kinder. In einigen Kitas gab es Elementargruppen für Kinder im Alter von etwa drei bis sechs Jahren, in anderen Kitas auch Krippen für Kinder bis zu drei Jahren, Spielkreise sowie alterserweiterte/ altersübergreifende Gruppen.

Sowohl zu den Essensvorgaben als auch zum Verpflegungsangebot in den Kitas wurden unterschiedliche Angaben gemacht. Einige Erzieherinnen beriefen sich auf das Verpflegungskonzept von Kita Bremen und berichteten, dass dieses Verpflegungskonzept Vorgaben für die Küche zur Kita-Verpflegung beinhaltet. Obwohl das Verpflegungskonzept vielen Erzieherinnen geläufig war, konnten sie keine Auskunft darüber geben, ob und in welcher Form das Konzept wirklich verfolgt wurde.

- „Dann gibt es ja [...] so ein vorgeschriebenes Ernährungskonzept für Kitas, Kinder unter drei und über drei. Also ich bin der Meinung, dass sie [Köche] danach kochen. Oder kochen sollen.“ (Erzieherin (E) 3)
- „Vorgaben gibt es von Kita Bremen. Es gibt das Ernährungs-Konzept, wo die Küche sich dran halten muss. Wie viel Fleisch es in der Woche gibt und einmal süß und dann kein Nachtisch und wie viel Wunschesen es gibt in den Gruppen. Also das ist schon so irgendwie Vorgabe bei uns.“ (E1)

In den meisten Kitas wurde das Essen vor Ort täglich frisch zubereitet, andere erhielten das Essen aus einer anderen Kita oder wurden von einem Caterer mit dem warmen Mittagessen beliefert. In den meisten Kitas war es üblich, dass das Frühstück von zu Hause mitgebracht wurde. In Bezug auf Krippenkinder wurde angesprochen, dass es für die Erzieherinnen wichtig sei, dass die Kinder überhaupt etwas äßen.

- „Aber weil es eben Krippenkinder sind sagen wir erstmal ist es wichtig, dass sie überhaupt etwas essen hier und nicht eben dann plötzlich einen ganzen Vormittag ohne etwas zu Essen bis zum Mittagessen ausharren müssen.“ (E3)
- „Vorgaben natürlich für die Küche, da gibt es ja auch diesen Ernährungsplan, an den sie sich halten müssen.

Ansonsten bringen die ihr Frühstück von zu Hause mit.“ (E4)

Eine Erzieherin erzählte von einer Veränderung in ihrer Kita: Aufgrund der großen Unterschiede bei den von den Kindern von zu Hause mitgebrachten Lebensmitteln für das Frühstück, wurde inzwischen das Frühstück von der Kita bereitgestellt. Somit erhielten alle Kinder ein einheitliches Frühstücksangebot.

- „Und das Frühstück ist bei uns mittlerweile so, dass die Kinder das Frühstück nicht mehr mitbringen müssen. Das machen wir seit knapp einem Jahr, eben, weil wir die ganzen, eigentümlichsten Frühstücksangebote hatten, was die Kinder so mitbringen. [...] Und haben überlegt, die Kinder brauchen gar kein Frühstück mehr mitbringen. Also wir stellen das jetzt. Und sind, ja nach einem Jahr mit unserer Erprobungsphase haben wir das jetzt gerade nochmal reflektiert auf dem Planungstag und sind da zu dem Schluss gekommen, es bleibt so, wie es ist, dass wir das selber anbieten. Also Chancengleichheit für alle.“ (E1)

Zudem erzählten einige Erzieherinnen, dass Eltern auch zu Festen und Feierlichkeiten Speisen von zu Hause mitbrachten. Neben den Hygienebestimmungen, die zu beachten sind, wurde deutlich, dass sonst die Eltern oft entscheiden können, was mitgebracht wird.

- „Aber im Großen und Ganzen nein, können die Eltern frei entscheiden.“ (E7)
- „Also die Kinder bringen ja ihr Frühstück selber mit, genau. Vorgaben [gibt es] nicht direkt. Also wir sagen natürlich schon den Eltern, was wir uns wünschen. Viele Eltern fragen auch. Wie ist das denn, nicht? Was möchtet ihr gerne?“ (E9)
- „Die Eltern kriegen Anfang des Kindergartenjahres einen Zettel, wo aufgeführt ist, was in so einem Frühstück drin sein sollte. Genau. Aber im Endeffekt können sie, können die Eltern den Kindern einpacken, was sie mögen.“ (E5)

Es wurde deutlich, dass fast alle Kita-Kinder dort täglich zwei bis drei Mahlzeiten zu sich nehmen und somit das Thema Ernährung auch in der Kita von Bedeutung ist.

- „Und es wird ja schon viel gegessen im Kindergarten. Die bringen was mit. Es gibt hier im Kindergarten eine Mahlzeit. Von daher, Thema ist das letztendlich ja schon, weil sie ja halt schon nicht alle Mahlzeiten zuhause einnehmen, sondern zwei bis drei halt hier im Kindergarten.“ (E4)

## 4.2 Gesunde Ernährung

In den Interviews wurden die Erzieherinnen dazu befragt, welche Faktoren aus ihrer Sicht unterstützend bzw. hemmend für die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens bei Kindern seien. In dem Zusammenhang erläuterten die Erzieherinnen auch ihre Meinung zu der Bedeutung von Eltern und Erzieher\*innen in Bezug auf die Ernährung von Kindern. Die Ergebnisse hierzu werden im folgenden Abschnitt dargelegt.

### Förderliche Faktoren

Zur Frage nach begünstigenden Faktoren für eine gesundheitsförderliche Ernährung der Kinder gab es verschiedene Ansichten. Als wichtig wurde erachtet, dass Ernährung überhaupt thematisiert werde und ein Bewusstsein dafür geschaffen werde, was gesundes Essen praktisch bedeute und welchen Einfluss es auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben könne.

- „Ich denke, erstmal sollte das eigentlich immer ein Thema sein. Ernährung sollte spielerisch von klein auf ein Thema sein.“ (E7)
- „Wir haben von Bastelangeboten, was ist gesund, was ist ungesund, Kinder auf den Weg zu bringen, das überhaupt wahrzunehmen, wie viel Zucker eigentlich in manchen Dingen überhaupt drin ist. Und bei uns kommt auch zweimal im Jahr die Zahnfee [...] die mit den Kindern Ernährungsspiele spielt. Und das sind so Wege, um Kinder überhaupt dieses Bewusstsein zu bringen. Essen ist nicht nur, um satt zu werden. Sondern es ist auch ein Energieträger und das wird immer wieder in Projekten aufgefangen und nachgesehen.“ (E1)

Angeregt wurde auch, dass Eltern einerseits das Wissen vermittelt werden müsse, dass gesundes Essen wichtig für ihre Kinder sei. Andererseits müsse man Eltern aber auch dabei unterstützen, ihren Kindern gesunde Lebensmittel anzubieten. Es wurde betont, dass die Kommunikation über das Thema Ernährung, Essen und Trinken mit den Kindern wichtig sei.

- „Was notwendig wäre, wäre einmal die Konsequenz der Eltern. Dass die Eltern wissen, wie wichtig es für die Kinder ist. Dass eine gute Ernährung quasi eigentlich ein Muss ist für die Kinder. Dass sich dadurch nicht die Rosinen zu Hause rauspicken. So dieses, wenn ich jetzt meinem Kind keine Süßigkeiten gebe oder kein Nutella Brot, dass ein Kind einen trotzdem genauso liebhat, als wenn ich ein Nutella Brot mitgebe. Weil ich glaube, dass spielt eine ganz große Rolle dieses Thema.“ (E6)
- „Ich finde es wichtig, dass wir viel mit den Kindern kommunizieren auch über das Essen: „Was hast du heute mitgebracht? Und warum?“ Und meistens wissen die Kinder ganz viel über das Essen an sich. So was gesund ist, warum das gesund ist und warum man das essen sollte.“ (E5)

Gesundes Essen schmackhaft zu machen, beispielsweise indem dies attraktiv und lecker gestaltet werde, wurde als weiterer förderlicher Faktor angesehen.

- „Man muss es einfach nur anbieten oder mal nett schneiden. Man kann ja auch aus einem Apfel so einen eckigen Zauberapfel machen, den man auseinander und wieder zusammen-, einfach ein bisschen ansprechend das einfach anbieten.“ (E4)
- „Einfach das Angebot, dass die auch zu Hause eine Schale mit Obst oder mit Gemüse offenstehen haben, dass die [Kinder] das sehen und dann nehmen die das natürlich auch.“ (E4)

In vielen Interviews wurde deutlich, dass gesundes Essen Spaß machen sollte, und dass viele verschiedene Gelegenheiten geschaffen werden sollten, um gesundes Essen kennenzulernen, ohne Druck oder Zwang dabei auszuüben. Wichtig seien zudem gemeinsame Mahlzeiten mit Kindern in Kita und Familie. Förderlich sei außerdem, mit Kindern und auch Eltern gemeinsam einzukaufen und Speisen zuzubereiten. Hierbei wurde vor allem bei Eltern aber auch bei Erzieherinnen von einer Vorbildfunktion gesprochen.

- „Was natürlich förderlich ist, ist das frische Kochen bei uns im Haus. [...] Sie riechen das, sie duften das. Es gibt eine Auswahl, es gibt auch Speisen, die bei ihnen zu Hause nicht auf den Tisch kommen. Und ich denke, das sind alles so Faktoren. Und eben halt kein Zwang, kein Druck, ganz ganz-, also fast das Wichtigste. Also wirklich zu sagen, Essen ist Freude, Essen ist sinnlich, man isst mit allen Sinnen, man hat Freude, man hat ein gutes Gefühl beim Essen. Und nicht: „Ich muss das jetzt essen, ich muss das jetzt probieren.“ (E7)
- „Auf jeden Fall selber ein Vorbild zu sein. Dass ich gucke, wie ernähre ich mich vor den Kindern. Das wäre jetzt wahrscheinlich weniger von Vorteil, wenn ich neben den Kindern zum Frühstück ein Schokocroissant esse zum Beispiel.“ (E5)

### Hinderliche Faktoren

Als ein hinderlicher Faktor wurde ein widersprüchliches Verhalten von Kita und Elternhaus angesprochen. Auch die in verschiedenen Kulturen unterschiedlichen Sichtweisen dessen, was ‚gesundes‘ Essen überhaupt ist, wurden als Herausforderung empfunden.

- „Und natürlich muss man auch immer versuchen die Eltern mit ins Boot zu holen. Wenn da natürlich das zu konträr läuft, ist das auch schwierig. Dass man auch den Eltern auf Elternabenden oder speziellen Abenden zum Thema Ernährung [...] Da wird auch gesunde Ernährung natürlich immer mit auch thematisiert, dass man das den Eltern auch immer wieder ins Bewusstsein holt.“ (E3)

So wurde beispielsweise darauf verwiesen, dass Eltern häufig beim Anblick des Speiseplans ihre Kinder mit unbedachten Reaktionen oder Kommentaren dahingehend beeinflussten, bestimmte Speisen oder Lebensmittel später nicht probieren oder essen zu wollen. Dies wäre auch in Bezug auf das Verhalten der Erzieher\*innen der Fall.

- „Wir haben im Flur immer den Essensplan hängen für die Woche. Für das Mittagessen. [...] Und dann hörst du morgens ganz oft, weil die Kinder gehen mit ihren Eltern dahin. [...] Und: „Ach, ich weiß gar nicht, ob du das magst. Na das schmeckt dir doch nicht.“ [...] sie sollen nicht im Vorfeld den Kindern das vermiesen. Oder irgendwie in eine Richtung lenken, wo das Kind denken könnte: „Mama hat aber gesagt, es kann sein, dass mir das gar nicht schmeckt.“ So, insofern glaube ich wirklich, dass da Eltern einen ganz großen Anteil haben, ob Kinder da sehr, weiß ich nicht, unbelastet herangehen oder ob das irgendwie schon-, dass sie im Hinterkopf haben.“ (E9)
- „Hinderlich wäre auch, wenn ich auf Essen reagiere. Zum Beispiel durch, wenn man jetzt mal ganz blöd-, „ieh“ sagen. So, das wäre natürlich hinderlich. Dann würden die Kinder dabei ja natürlich lernen: „Ja, meine Erzieherin findet das Essen doof. Dann darf ich das auch doof finden“, und so.“ (E5)

Einerseits wurde angesprochen, dass es wichtig sei, dass Eltern mehr durchgreifen und die Entscheidung, was gegessen wird, nicht den Kindern überlassen sollten. Andererseits wurde jedoch auch betont, dass es wichtig sei, keinen Zwang oder Druck auszuüben. Wie eine Erzieherin erläuterte, könne dies dazu führen, dass Kinder das Essen komplett verweigern würden. Eine gute Balance zwischen Ermutigung und Ausprobieren solle hierbei gefunden werden, sonst sei es schwierig, Kinder zu einem gesunden Essverhalten zu ermutigen.

- „Zum einen natürlich, wenn man Zwang ausübt. Ganz klar. Also das würde ich als Hauptfaktor so sehen. Ich glaube, je mehr Zwang man ausübt, umso mehr verweigern sich die Kinder auch.“ (E3)

Wiederholt wurde auch auf den finanziellen Aspekt von gesundem Essen hingewiesen. Viele Erzieherinnen waren der Meinung, dass gesundes Essen oft teurer sei.

- „Aber es ist hier ja oft auch eine finanzielle Geschichte. Also ich merke immer sehr, wenn Ende des Monats ist, oder wenn das Kindergeld noch nicht ausgezahlt ist, dann merke ich das sehr am Frühstück der Kinder.“ (E8)

Hingewiesen wurde auch auf die Tatsache, dass ‚gesundes Essen‘ in verschiedenen Kulturen unterschiedlich bewertet werde und auch eine andere Bedeutung haben könne.

- „Also wenn wir sagen ein Salatblatt, und eine Tomate dazu und eine Gurke, das ist für die [andere kulturelle] Bevölkerung nicht unbedingt [...] der Faktor, dass das das gesunde Essen ist. Also wir sind immer wieder im Austausch, um zu gucken, wo finden wir da überhaupt gemeinsame Wege. Also Eltern aus anderen kulturellen Hintergründen befriedigen oft nur das Bedürfnis Essen, weil das muss jetzt und sofort geschehen [...] während wir dann eben auch sagen, naja man kann sich auch eine Zeit nehmen, eben eine Tomate zu schneiden.“ (E1)

Insgesamt hielten die Erzieherinnen es für wichtig, in Bezug auf die Ernährung der Kinder mit den Eltern zusammenzuarbeiten, sich auszutauschen und zu begegnen, um „an einem Strang ziehen“ zu können. Eine Zusammenfassung der förderlichen und hinderlichen Faktoren in Bezug auf gesunde Ernährung bzw. das Vermitteln eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens zeigt **Tabelle 2** (siehe folgende Seite).

### Bedeutung der Eltern

Einig waren sich die befragten Erzieherinnen darin, dass Eltern hinsichtlich der Ernährung ihrer Kinder eine große Bedeutung hätten. Eltern hätten eine Vorbildfunktion und vor allem während der ersten drei Lebensjahre der Kinder seien die Eltern prägend.

- „Ja, man sagt ja- Eltern sind die Experten ihrer Kinder.“ (E1)
- „Und wenn Mama und Papa abends dasitzen oder nachmittags dann vorm Fernseher und Chips essen, das ist dann für die genauso normal in die andere Richtung.“ (E4)

Die Eltern seien diejenigen, die die Lebensmittel zur Verfügung stellen und das Essen zubereiten. Kinder könnten Lebensmittel, die sie nicht von den Eltern angeboten bekämen, nicht kennenlernen. Einige Erzieherinnen sahen es als Aufgabe der Eltern an, die Kinder an die verschiedenen Lebensmittel heranzuführen, mit ihnen einkaufen zu gehen, die Mahlzeiten gemeinsam zuzubereiten und dabei gemeinsam zu probieren.

Förderliche Faktoren	Hinderliche Faktoren
Ernährung als wichtiges Thema	Kosten für gesundes Essen
Zusammenarbeit und regelmäßiger Austausch mit den Eltern bezüglich der Ernährung ihrer Kinder	Konträre Verhaltensweisen von Kita und Eltern
Gesundes Essen attraktiv und lecker anrichten und leicht zugänglich machen	Negative Reaktionen auf gesundes Essen
Verschiedene und viele Möglichkeiten geben, gesundes Essen zu probieren	Ausüben von Druck oder Zwang
Gesundes Essen soll Spaß machen und Freude bereiten	Entscheidung darüber was gegessen wird, wird den Kindern überlassen
Kita und Eltern sollten einheitliche Aussagen machen und einheitlich handeln bezüglich der Ernährung	Unwissenheit darüber, was gesundes Essen ist
Ein gutes Vorbild sein	Wenige Möglichkeiten, um gesundes Essen auszuprobieren
	Unterschiedlicher Stellenwert und Bedeutung von gesundem Essen in verschiedenen Kulturen

**Tabelle 2** Zusammenfassung der genannten förderlichen und hinderlichen Faktoren in Bezug auf gesunde Ernährung bei Kita-Kindern

- „... auch das Zubereiten der Lebensmittel ist ja ein Thema, was Kindern sehr viel Freude macht. Und wenn man das nutzt als Eltern, dann kann das nur zum Vorteil sein. Deswegen, man kann es ja mit den jüngsten Kindern schon-, das ist ja faszinierend für sie, zu sehen, dass da jetzt aus der Möhre auf einmal ein Möhrenpüree entsteht oder ich weiß nicht was.“ (E7)

Einige Erzieherinnen waren der Meinung, dass es die Aufgabe der Eltern sei, Vorgaben hinsichtlich der Ernährung zu machen. So könnten Eltern auch Einfluss auf die Entwicklung des Geschmacks der Kinder nehmen. Mit der Entscheidung über die Inhalte der Frühstücksdosen für die Kita könnten Eltern beeinflussen, wie die Kinder in den Tag starten. Jedoch könne das auch dazu führen, dass Kinder in Bezug auf „gesunde“ Ernährung nur schwer von anderen Meinungen als denen der Eltern zu überzeugen seien.

Viele Erzieherinnen sprachen davon, dass Eltern ihrem Kind nur das Beste wollten und dies auch in Bezug auf die Ernährung der Fall sei.

- „Jedes Elternteil meint es gut mit dem Essen oder mit der Ernährung der Kinder. Kein Elternteil möchte dem Kind irgendwie Schaden zufügen“ (E5)
- „Obwohl ich weiß, diese Mutter macht das, weil sie ihrem Kind das Beste geben möchte“ (E8)

## Bedeutung der Erzieher und Erzieherinnen

Viele der Erzieherinnen sahen auch sich selbst als Vorbilder für die Kinder. Sie beschrieben zum Beispiel, dass die Kinder im Kindergarten häufig genau die Lebensmittel verzehren möchten, die sie bei der Erzieherin sehen würden.

- „...und meine, ich müsste einen Apfel essen, dann habe ich da vielleicht ein Stück von. Wenn die das sehen, dann kommen die an und: „Ich will auch“. Zack, dann ist er weg. Also das durchaus. Wenn die sehen, dass man selber das isst, das animiert auf jeden Fall wenigstens zum Probieren. Wenn sie es dann nicht mögen, ist es okay, aber ich finde das immer wichtig, dass die Kinder auch sehen: „Du isst das, dann kann ich das ja wenigstens mal probieren, denn es scheint ja zu schmecken.“ (E4)
- „Und selber Vorbild, selber alles probieren, nicht selber anfangen die Erbsen auszuzählen. Sondern wirklich zu probieren. Auch gerne mal vor dem Kind zu sagen: Mhm, das ist jetzt nicht so ganz mein Geschmack, aber das mag ich gerne, hast du den Salat schon mal probiert? Mensch, was ist denn heute im Salat? Also die Vorbildfunktion ist so das A und O.“ (E1)

Einige Erzieherinnen sahen sich sowohl gegenüber den Kindern als auch den Eltern in einer beratenden Funktion. Sie könnten Eltern Vorschläge für eine gesunde Frühstückbox machen, mit den Kindern über Ernährung sprechen und ihnen die unterschiedlichen Lebensmittel nahebringen.

## 4.3 Ernährungswissen

**Die Erzieherinnen wurden weiterhin auch zum Ernährungswissen befragt. Dabei ging es um das Ernährungswissen von Erziehern\*innen, Kindern und Eltern.**

### Erzieherinnen

Viele Erzieherinnen hielten für die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens von Kindern neben den gemeinsamen Mahlzeiten in der Kita und zu Hause auch ausreichend Zeit und Ruhe bei den Mahlzeiten für wichtig. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehöre viel Obst, Gemüse und Vollkornbrot. Obst solle mit Schale, Gemüse frisch und Vollkornbrot mit Rinde verzehrt werden. Einige Erzieherinnen befürworteten, dass die Lebensmittel aus biologischem Anbau oder regional und saisonal angemessen ausgewählt werden sollten.

Vereinzelt gaben Erzieherinnen an, dass sie nicht das Gefühl hätten, im Hinblick auf die Ernährung bessere Kenntnisse zu haben als Eltern. Einige sahen die Expertise im Bereich Kinderernährung eher bei den Küchenleitungen der Kitas.

Einige Erzieherinnen berichteten, dass das Thema ‚Gesunde Kinderernährung‘ in der Ausbildung zum Erzieher oder zur Erzieherin keinen großen Stellenwert eingenommen habe. Aufgrund der Werbung für manche Produkte und deren Aufmachung auf der Verpackung falle es ihnen daher zum Teil auch schwer zu entscheiden, ob das Produkt für eine ausgewogene Kinderernährung geeignet sei oder eher nicht. Einige Erzieherinnen sahen bei sich selbst noch Fortbildungsbedarf hinsichtlich gesunder Ernährung.

- „[in der] Konzeption von Kita Bremen gibt es ja die Abteilung Ernährung. Und da ist ja auch was vorgegeben, was wir Kindern vermitteln sollen. Und das auch wirklich zu machen. [...] Ich kenne mich noch ganz gut aus. Aber selbstverständlich gehört das dazu, dass man auch ein eigenes Wissen natürlich hat. Und auch ein eigenes Interesse“ (E7)

### Kinder

Während der Interviews äußerten einige Erzieherinnen die Meinung, dass Kinder oft sehr gute Kenntnisse über gesunde Ernährung hätten und wüssten, welche Lebensmittel eher als gesund eingestuft würden und warum das so sei.

- „Also wir erleben das oft, dass die Kinder auch selber von sich aus sagen: "Ja, ich habe heute eine Gurke mit, weil die [...] gesund ist." Warum, wissen die natürlich meistens noch nicht genau, aber Gemüse ist gesund, Obst ist gesund.“ (E5)

### Eltern

Hinsichtlich des Ernährungswissens der Eltern wurden die Erzieherinnen etwas genauer nach ihrer Einschätzung gefragt. Die Fragestellungen lauteten, welches Ernährungswissen aus Sicht der Erzieherinnen vorhanden sei und welches fehle.

### Vorhandenes Ernährungswissen

Auf die Frage, welches Ernährungswissen bei Eltern vorhanden sei, merkten viele Erzieherinnen an, dass die Eltern schon wüssten, dass Obst und Gemüse gesund und zu viel Zucker ungesund sei. Zudem stellten einige Erzieherinnen heraus, dass das vorhandene Ernährungswissen abhängig von dem Bildungsstand und dem Interesse der Eltern sei.

Alle Erzieherinnen, die in Kitas arbeiten, in denen die Kinder ihr eigenes Frühstück mitbringen, berichteten, dass sie einen guten Einblick hätten, über welches Ernährungswissen die Eltern verfügten. Eine Erzieherin beschrieb konkret, dass die meisten Eltern in ihrer Einrichtung ihrer Meinung nach über gutes Ernährungswissen verfügten, wie an den Frühstückboxen zu erkennen sei.

- „Du [kannst] ja auch schon viel erfahren über eine Familie, wenn Du mal in die Brotdosen guckst. Sind die liebevoll gestaltet? Ist da jeden Morgen-, kriegt ein Kind da jeden Morgen ein trockenes Brötchen im Galopp auf dem Weg zur Kita vom Bäcker? Oder wie ist das?“ (E7)

Allgemein merkten einige Erzieherinnen an, dass sie durch den täglichen Austausch einen guten Einblick über das Wissen der Eltern erhielten und durch ihre Erfahrungen mit den Kindern auf die Ernährung zu Hause Rückschlüsse ziehen könnten.

- „Also ich glaube schon, dass wenn Kinder ein recht ausgewogenes Essen mit hat, wird es zu Hause auch ähnlich-, wird da der Essensplan auch ähnlich sein. Da wird es nicht, glaube ich, dann irgendwie abends Nutellabrot geben oder so. Also glaube ich. [...] Ja, diese komischen Ziehkäse oder so-. Ich glaube, da wird es auch zu Hause-. Da wird der Kühlschrank auch mit Fruchtzwergen voll sein.“ (E9)

Der Großteil der Erzieherinnen erwähnte, dass die Lebensmittelwerbung einen großen Einfluss auf das Verhalten der Eltern in Bezug auf Ernährungsentscheidungen habe. Die Erzieherinnen hatten den Eindruck, dass einige Eltern der Werbung glauben und sogar ihr Wissen aus der Werbung beziehen würden.

- „Also die Werbung ist so stark. Die ist also wirklich in der Macht im Vorteil. Die zählt mehr als das, was der Flyer über die Frau, die bei uns die Zahnpflege betreibt, steht, die Werbung ist stärker. Definitiv.“ (E10)

Zudem wurde von Erzieherinnen beobachtet, dass auch Informationen und Empfehlungen zu gesunder Ernährung sich immer wieder ändern. Das mache es schwieriger zu entscheiden, was überhaupt gesund sei und was nicht.

- „Es gibt Vorgaben, dass wenig Convenience-Waren verarbeitet werden sollen. Das schwankt immer mal, also auch in Sachen zum Beispiel Getränke, ungesüßte Getränke, dann gab es eine Zeit lang fettarme Milch, ich glaube das ist inzwischen wieder aufgehoben, das wird ja immer wieder irgendwie überarbeitet.“ (E8)

## Fehlendes Ernährungswissen

Die Frage welches Ernährungswissen den Eltern fehle, wurde unterschiedlich beantwortet. Manche Erzieherinnen berichteten, dass Eltern sich durchaus mit dem Thema Ernährung auseinandersetzten und einiges Wissen dazu hätten. Andere Erzieherinnen hatten den Eindruck, dass einigen Eltern das Interesse und die Auseinandersetzung mit dem Thema fehle.

Einige Erzieherinnen sahen bei einigen Eltern einen Aufklärungsbedarf darüber, was Kinder eigentlich bräuchten, um gesund ernährt zu sein oder wie man ungünstige Verhaltensweisen bezüglich der Ernährung verbessern könne. Sie wünschten sich mehr Hintergrundwissen der Eltern in Bezug auf Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und zur Herstellung von Speisen. Als wichtige Punkte wurden genannt, dass Eltern wissen sollten, wie viel Zucker in einigen Lebensmitteln enthalten sei und welche Auswirkungen dies auf den Körper haben könne. Vielen Eltern sei zum Beispiel nicht bewusst, dass sich bei einem hohen Konsum süßer Lebensmittel auch der Geschmack der Kinder an „süß“ gewöhne.

Die Erzieherinnen wünschten sich zudem Kenntnisse der Eltern darüber, dass feste Zeiten für die Mahlzeiten, also eine Regelmäßigkeit, ‚gut‘ seien. Weitere Lebensmittel, die nach Ansicht der Erzieherinnen zu viel verzehrt würden, seien Trinkjoghurt, Fleisch und Wurstwaren. Einige Eltern hätten kein Bewusstsein dafür, dass es nicht gesund sei, diese Produkte in großen Mengen zu verzehren.

Einige Erzieherinnen berichteten zudem von fehlenden Kenntnissen in Bezug auf gesundes Kochen. Nicht alle Eltern seien dazu in der Lage, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Zudem könnten einige Eltern es (zeitlich) nicht organisieren, zu Hause (gesund) zu kochen.

- „Ich habe es auch erlebt, dass Eltern [...] auch nicht schaffen, es einzuteilen, wie man am besten gesund kocht. Das gibt es auch, diesen Teil. Der Faktor der Erziehung ist ein ganz großer Teil. Dass sie nicht wissen: Wie mache ich das eigentlich?“ (E10)

Auch sollten Eltern wissen, wie ein gesundes Frühstück für Kinder gestaltet sein sollte, da in den meisten Kitas die Kinder das Frühstück von zu Hause mitbrächten.

- „Ich glaube globale Zusammenhänge, wie Fertigessen zusammengesetzt ist. Welche Wege es gibt, muss es Erdbeeren im Januar geben. Solche Sachen wie, wie werden die Obstsorten oder dort produziert. Das sind glaube ich Wissen, das haben viele Eltern nicht.“ (E8)

Eltern sollten wissen, dass nicht alle Werbeaussagen der Wahrheit entsprechen. Daher wäre es sinnvoll, wenn sich die Eltern selber darüber informieren würden, welche Lebensmittel für eine gesunde Ernährung geeignet seien und welche nicht. Dann könnten Eltern besser entscheiden, welche Produkte für sie selber und für ihre Kinder in welchen Mengen gesundheitsförderlich seien. Wichtig sei es, ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu entwickeln und damit die Fähigkeit zu haben, sich gesund ernähren zu können.

## 4.4 Ernährungsverhalten

**In einem weiteren Fragenkomplex ging es um das Ernährungsverhalten von Eltern und Kita-Kindern aus Sicht der Erzieherinnen. Außerdem wurden die Erzieherinnen gefragt, wie sich das Ernährungswissen und das Ernährungsverhalten der Eltern während der Jahre verändert hätten und welche Konsequenzen diese Veränderungen nach sich ziehen würden.**

### Ernährungsverhalten der Kinder

Nach Einschätzung einiger der befragten Erzieherinnen bestimmen viele Kinder, welche Lebensmittel eingekauft werden sollten. Kinder verlangten dabei häufiger die Lebensmittel, die mit Bildern oder auf andere Weise ansprechend für Kinder gestaltet seien. Das führe dann dazu, dass weniger Obst und Gemüse gekauft würde.

In der Kita hingegen akzeptierten die Kinder das Essen, das angeboten werde. Unabhängig davon gebe es immer Kinder, die einige Speisen bevorzugten und andere nicht so sehr. Dabei spiele es keine Rolle, ob es sich um Milchreis, Joghurt oder Obst und Gemüse handle. Den Kindern sei aber auch durchaus wichtig, was es zu Essen gäbe. Sie gingen aktiv zur Küche und erkundigten sich danach. Wenn es durch besondere Aktionen oder andere Anlässe dazu komme, dass die Kinder das Essen selber zubereiten könnten, dann verzehrten sie diese Speisen mit besonders großer Freude.

Einige Erzieherinnen erwähnten, dass Mädchen mit Migrationshintergrund schon früh lernten, wie bestimmte Lebensmittel zubereitet würden. Beispielsweise wüssten sie, wie Brot gebacken werde, wie Küchengeräte zu handhaben seien und sie würden den Umgang mit unterschiedlichen Lebensmitteln kennen.

### Ernährungsverhalten der Eltern

Neben den Unterschieden in dem vorhandenen Wissen, sahen Erzieherinnen an vielen Stellen Hindernisse bei der Umsetzung des Wissens. Auch wenn Wissen vorhanden sei, bedeute dies laut einigen Erzieherinnen nicht, dass es sich im Verhalten widerspiegele.

- „Das Wissen ist das Eine. Das andere ist das in der Praxis auch tatsächlich zu leben, umzusetzen, auszuhalten, was von den Kindern zurückkommt, wenn es Dinge halt nicht gibt. Und ich glaube das ist so mit das Hauptproblem. So dass eben schon auch Wissen da ist, aber dann eben in der Umsetzung so das doch sehr an den Bedürfnissen der Kinder festgemacht-. Also was die Eltern glauben, was das Bedürfnis ihrer Kinder ist.“ (E3)

Vor allem junge Eltern hätten gute Absichten, täten aber genau das ‚Falsche‘ oder seien unsicher. Bei anderen Eltern wiederum sei das Wissen vorhanden, sie setzten es aber möglicherweise nicht um, weil sie

die Konsequenzen nicht aushalten wollten. Zum Beispiel wüssten viele Eltern eigentlich, dass die Milchflasche im Bett weder für die Zähne noch für die Gewichtsentwicklung gut sei und dass eine Wasserflasche angebracht wäre. Sie gäben dem Kind aber trotzdem die Milchflasche, weil das Kind danach verlange und die Eltern „das Geschrei“ nicht aushalten wollten.

Laut einigen Erzieherinnen wollten Eltern beispielsweise den Kindern mit Süßigkeiten einen Gefallen tun. Beobachtungen zufolge sei es häufiger so, dass Eltern dem Kind sofort etwas zu essen anbieten würden, wenn es quengele, ungeachtet des tatsächlichen Bedürfnisses des Kindes. Auch komme es vor, dass Eltern den Kindern Süßigkeiten mitbrächten, um den Nachmittag so harmonisch wie möglich zu gestalten. Die wenige Zeit, die die Eltern am Nachmittag noch mit den Kindern verbringen könnten, wollten sie so angenehm wie möglich verbringen.

Ein anderer Grund, warum die Kinder eher einen Pfannkuchen als Obst und Gemüse mit in die Kitas brächten, sei, dass einige Eltern Angst hätten, ihr Kind würde in der Kita möglicherweise gar nichts oder zu wenig essen. Die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind in diesem Fall überhaupt etwas esse, sei aus Elternsicht bei Süßem größer als bei Obst, Gemüse oder Vollkornbrot.

Einige Erzieherinnen sprachen an, dass Eltern sich, ihrer Meinung nach, mit dem Thema Ernährung zu wenig auseinandersetzen beziehungsweise die Diskussion mit Kindern scheuen würden. Als Gründe dafür wurden häufig der Lebensstil, Zeitmangel, Mangel an Erfahrungen mit gesunder Ernährung oder auch Stress vermutet.

- „Die Arbeit der Eltern. Das ist ein Faktor. Die Diskussion mit den Kindern. Das Auseinandersetzen damit ist ein Faktor. [...] Einfach Diskussion, die [Eltern] wollen einfach keine Diskussionen haben. Die wollen, dass es dem Kind gutgeht auf der einen Seite. Dass sie glücklich sind. Dass sie eine gute, enge Beziehung haben. Aber sie wollen sich nicht damit auseinandersetzen. Sie wollen einfach keinen Stress haben. Sie haben genug Stress bei der Arbeit und da wollen sie nicht. Zu Hause wenigstens ihre Ruhe haben und nur die positiven Seiten an dem Kind erleben.“ (E6).

Vielen Eltern seien gemeinsame Mahlzeiten mit der ganzen Familie an einem Tisch laut der Meinung einiger Erzieherinnen gar nicht mehr wichtig. Es werde eher nebenbei gegessen und es gäbe keine festen Zeiten

mehr für die Mahlzeiten. Oft sei es sogar so, dass die Kinder bestimmen könnten, wann gegessen wird.

- „Ich glaube, sie [Eltern] wissen es schon besser hier, aber sie können nicht anders, weil sie selber irgendwie so in ihrem-, in ihrer Lebensspirale sind, dass alles sehr schnell abgehandelt werden muss. Dass auch Essen nicht mehr stattfindet. Das finden wir ganz schlimm. Findet nicht mehr in der Familie statt abends.“ (E9)

Einige Erzieherinnen berichteten, dass einige Eltern häufig die Kinder bestimmen lassen würden, was sie essen wollen, um Diskussionen darüber aus dem Weg zu gehen.

- „Kinder bestimmen zu viel selbst und können manches auch noch gar nicht bestimmen, weil sie gar nicht wissen, was das ist und worauf sie sich darauf einlassen würden. [...] ich finde Kinder entscheiden heutzutage zu viel selbst. Die werden gefragt, es wird ausdiskutiert und am Ende sind die Kinder aber diejenigen, die es bestimmen.“ (E4)

Eltern seien laut Meinungen einiger Erzieherinnen durchaus bereit, Angebote aus den Kitas ins familiäre Umfeld zu übertragen. Wenn in der Kita zum Beispiel etwas gekocht wurde, was dem Kind besonders gut geschmeckt habe, dann würden sich einige Eltern direkt in der Kita-Küche nach dem Rezept erkundigen.

- „Also wir haben oft Bildmaterial, sagen so, so könnte ein Frühstück auch aussehen. Manche Eltern machen das und dann merkt man auch aha, sie wollen auch ihr Bestes geben und bei manchen ist es so ja, aber er mag das gerne, er mag aber eben halt lieber Chips morgens zum Frühstück, als einen Apfel.“ (E8)
- „Aber es sind natürlich nicht alle Eltern, aber das kann man nie pauschalisieren, aber wir haben den Großteil hier an Eltern, die also gerne möchten, dass ihre Kinder satt werden und sicherlich auch gut, aber sie machen sich nicht immer sehr viele Gedanken drüber, was sie den Kindern geben. Also bei uns ist auch schon mal Pommes morgens in der Brotdose, oder ein kalter Burger vom Abend zuvor.“ (E8)

Das Verhalten der Eltern werde häufig durch kulturelle Faktoren, den Bildungsstand und die finanzielle Situation der Familie bestimmt. Nicht selten habe auch die finanzielle Situation der Familie einen großen Einfluss auf die Ernährungsweise der Kinder.

- „Also ich glaube nicht, dass sie vorsätzlich ihre Kinder schlecht ernähren [...]. Dann ist dieses Weißbrot eben halt billiger, als ein Brot von einem vernünftigen Bäcker. Muss man immer sehen wie kriegt man die Familie schnell satt, und das möglichst günstig.“ (E8)

So seien zum Beispiel hinsichtlich der Prioritäten der Eltern Unterschiede zu erkennen; in manchen Stadtteilen sei es den Eltern wichtig, dass die Kinder sich gesund ernähren, in anderen Stadtteilen dagegen sei es den Eltern wichtig, dass die Kinder überhaupt Essen bekommen und satt würden. So sei auch an den Brotdosen erkennbar, in welchem Teil des Monats sie sich befänden. Aufgrund der finanziellen Situation werde den Kindern zu Beginn des Monats mehr und hochwertigeres Essen zum Frühstück eingepackt, als zum Ende des Monats.

## Veränderungen des Ernährungswissens und des Ernährungsverhaltens der Eltern

Auf die Frage, welche Veränderungen es in den letzten Jahren hinsichtlich des Wissens über gesunde Ernährung bei den Eltern gegeben habe, berichteten die Erzieherinnen sowohl von positiven als auch von negativen Veränderungen. Positiv sei, dass Eltern mittlerweile mehr Obst und Gemüse mit in die Frühstücksboxen gäben.

- „Ich finde, es gibt viel mehr Obst und Gemüse auch in den Dosen. Nicht immer nur ein Brot. Also das ist wirklich-. Also ich glaube, schon fast kein Kind hat einfach nur Brot in der Dose. Also früher hat man das durchaus öfter gesehen und heute hat-. Und wenn es nur irgendwie so ein Stück Apfel oder so ist. Irgendwie sowas Kleines, so eine kleine Beigabe. [...] Das ist heute mehr. Also das wird mehr, dass die immer noch was anderes haben, abwechslungsreich.“ (E4)

Mehrere Erzieherinnen berichteten, dass der Zahnstatus der Kinder sich verbessert habe. Die Häufigkeit von Übergewicht sei jedoch nicht zurückgegangen. Eine andere Erzieherin wiederum beobachtete die entgegengesetzte Entwicklung. Ihrer Meinung nach gebe es weniger übergewichtige Kinder, dafür mehr Kinder mit beschädigten Zähnen.

- „Also es gibt etwas weniger Zahnschäden bei Kindern. [...] Übergewichtige Kinder, das erleben wir leider die ganze Zeit immer wieder. Ein Problem hierbei, dass viele Kinderärzte sagen: „Das verwächst sich.“, wir aber im Laufe der Kita-Zeit sehen, dass das sich nicht verwächst, dass es immer wieder das Gleiche ist, dass es immer wieder die Ernährung ist, dass es immer wieder Mengen an Weißbrot ist, an zusätzlichen Fertigprodukten, die in den Dosen sind. [...] Die Veränderung des Übergewichts, die nimmt nicht ab. Also das ist gleichbleibend schlecht geblieben.“ (E10)

Eine Erzieherin berichtete, dass Eltern, die sich aufgrund ihrer finanziellen Situation keine gesunden frischen Lebensmittel leisten könnten, nicht mehr wie früher, ihren Kindern eher ‚ungesunde‘, verarbeitete Lebensmittel mitgeben würden, sondern lieber gar keine, weil sie darauf vertrauten, dass in der Kita für ihre Kinder gesorgt würde.

- „Wir haben tatsächlich [...] Eltern, die uns schon seit acht, neun Jahren in der Kita begleiten und da sehen wir eine Veränderung. Also da sehen wirklich die Veränderung, dass sie-, also eher-, bevor sie also wirklich den angebissenen Donut mitbringen, und dann wirklich kommen und sagen: „Es ist so eng gewesen diesen Monat. Ich habe besser nichts eingepackt, Sie haben ja auch hier was. (...) Das ist so die Summe der Dinge nachher, dass einfach nachgefragt wird mittlerweile. Es wird nicht mehr einfach nur noch die Chipstüte eingepackt.“ (E1)

Diese Erzieherin erwähnte außerdem, dass sich die Eltern auch gegenseitig unterstützen und anleiten würden.

- „Eltern erziehen sich auch untereinander. Also man merkt dann auch schon, dass die Eltern untereinander sprechen und auch sagen, wenn da Fragen sind, [...] Die geben auch gerne Tipps weiter, auch in Form von Elternsprechern. Wir geben auch gerne solche Aufgaben ab an Eltern, um die mit ins Boot zu holen.“ (E1)

Laut dieser Erzieherin sei einfach das Bewusstsein der Eltern für das Thema ‚gesunde Ernährung‘ gestiegen und sie hätten die Relevanz der Ernährung erkannt.

- „Es ist im Wandel. Es ist im Wandel. Ich bin jetzt wie gesagt 17 Jahre in dem Haus. Ich habe da auch Zeiten erlebt, wo sich die Eltern nichts haben sagen lassen, entweder nur abgenickt, weil sie eigentlich nicht verstanden haben, worum es ging. [...] Ich glaube diese Entwicklung, dass Eltern verstanden haben, dass Kitas auch mit den Kindern Zahnärzte besucht, dass die Zahnfee zu uns kommt, dass ganz, ganz viele kleine Räder ineinandergreifen, ich glaube das hat irgendwann dieses Verständnis gebracht: Nahrung ist doch nicht so unwichtig.“ (E1)

Eine weitere Veränderung, von der eine Erzieherin berichtete, war, dass Kinder weniger süße Getränke mit in die Kitas brächten.

- „... zum Beispiel dieses Wissen, keinen süßen Tee in Flaschen zu geben, das hat sich inzwischen rumgesprochen, das war zu Anfang, als ich hier angefangen bin, noch anders. Da haben die Kinder auch Cola in die Flaschen reinbekommen. Das ist ein Wissen, das hat sich jetzt über die Medien und über die Kinderärzte verbreitet, dass das wirklich überhaupt nicht gut ist.“ (E8)

Eine andere Erzieherin berichtete, dass sie beobachten konnte, dass Eltern heutzutage den Kindern Lebensmittel mit zugesetzten Nahrungsergänzungsmitteln geben würden. Außerdem sei der Verzehr von Süßigkeiten und Zucker allgemein gestiegen. Mehrere Erzieherinnen beschrieben, dass Süßigkeiten als Trost, Liebesersatz, Druckmittel und Belohnung eingesetzt würden.

Erwähnt wurde auch, dass der Zeitmangel, den viele Eltern heutzutage hätten, dazu führe, dass sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder mal eben schnell etwas zwischendurch äßen.

- „Weil viele Menschen im Stress sind und in Hektik sind, dass es dann meist schnelles Essen gibt. Zum Beispiel ein Brötchen auf die Hand oder ein Schokobrotchen vom Bäcker. Und da liegt, glaube ich, dann das Problem. Dadurch entsteht dann natürlich langfristig eventuell Übergewicht. Oder die Leistung lässt nach. Und da denke ich schon, dass das Konsequenzen sind. Also durch die vielen-, durch den Zeitmangel, durch die stressige Zeit im Moment.“ (E5)

Eltern hätten weniger Zeit, frisches Gemüse zuzubereiten. Dies zeige sich durch einen erhöhten Verzehr verarbeiteter Lebensmittel und auch dadurch, dass sogar zu Kindergartenfesten immer öfter abgepackte Lebensmittel wie zum Beispiel Chips mitgebracht würden und keine selbst zubereiteten Salate.

## 4.5 Maßnahmen zur Förderung gesunder Ernährung

**Im Verlauf der Interviews wurden die Erzieherinnen sowohl zu bereits in der Kita vorhandenen Maßnahmen zur Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens als auch zu möglichen zukünftigen Aktivitäten und Ihren Ideen hierzu befragt. Die Ergebnisse hierzu werden in den folgenden Abschnitten dargestellt.**

### Vorhandene Maßnahmen

Es wurden einige schon vorhandene Maßnahmen innerhalb der Kita, im Austausch mit Eltern und mit Familien erwähnt.

In Bezug auf die Förderung gesunder Ernährung in der Kita wurde von einigen Erzieherinnen auf ein vorhandenes Ernährungskonzept verwiesen. Als positiv wurde auch bewertet, wenn in der Kita-Küche vor Ort ein ausgewogenes und kindgerechtes Essen zubereitet und bereitgestellt wurde. Einige Erzieherinnen berichteten, dass die Kita über einen eigenen Garten verfüge oder alternativ Ausflüge gemacht würden, bei denen die Kinder praktische Erfahrungen mit verschiedenen Lebensmitteln machen könnten. Als Beispiele wurden Obst und Gemüse genannt, deren Veränderungen die Kinder im Jahresverlauf bis hin zu Ernte, Verarbeitung und Genuss erleben können. Auch die gemeinsame Zubereitung gesunder Mahlzeiten wurde in diesem Zusammenhang erwähnt.

- „Das ist schon toll mit denen, das glauben Sie gar nicht, was das toll war letzte Woche mit den Kindern da zu ernten. [...] Wie stolz die diese Kürbisse nach Hause getragen haben und gleich wieder gefragt haben: „Gehen wir da wieder hin?““ (E7)

In vielen Kitas werde explizit darauf geachtet, dass Kinder im Austausch mit dem Koch oder der Köchin in der Kita stehen, dort selber beim Kochen zuschauen können oder auch Speisen mit vorbereiten dürfen. Zudem wurde oft darauf verwiesen, dass das Essen immer mal wieder mit den Kindern geplant werde. Dazu gehöre der Einkauf der Lebensmittel, die Vor und Zubereitung und dann auch die gemeinsame Mahlzeit. Eine Erzieherin beschrieb die Durchführung von Kinderbesprechungen in der Einrichtung, in deren Verlauf sich zeigte, dass die Kinder sich gerne selber Essen wünschen würden. In den Interviews zeigte sich, dass dieses ‚Wunschessen‘ in vielen Kitas bereits durchgeführt wird.

- „Die Kinder können sich einen Wunsch erst mal ausprobieren in der Woche. Da wird auch noch mal darauf eingegangen, auf die Wünsche der Kinder eingegangen und was sie essen möchten. Und das Essen wird besprochen vorher.“ (E5)

Ohne direkt gefragt zu werden, sprachen alle Erzieherinnen eindrücklich von dem regelmäßigen Besuch der ‚Zahnfee‘ oder sonstigen Zahnpflege. Diese Besuche wurden als weitere Maßnahme gesehen, mit den Kindern

und den Eltern das Thema gesunde Ernährung aufzugreifen und besonders auf die möglichen Auswirkungen von zu viel Zucker hinzuweisen.

- „Wir haben hier unsere Zahnputzfee natürlich auch, dass die Eltern wissen, hier in der Kita wird auch was zum Thema Ernährung getan.“ (E5)

Auch auf Bücher und andere kindgerecht gestaltete Informationsmaterialien, die den Kindern zugänglich gemacht würden, wurde verwiesen. Auf die Bedeutung von Bildern wurde auch im Zusammenhang mit der Vorstellung des Speiseplans hingewiesen. So könnten die Kinder auch sehen, aus welchen Bestandteilen das Mittagessen bestehe. Auch der „Probeteller“ oder „fühlbare“ Speiseplan, bei dem die Zutaten des Mittagessens auf einem Teller oder Tablett angerichtet werden, so dass die Kinder diese mit ihren Sinnen erleben können, wurde erwähnt.

- „Unser Speiseplan ist immer schriftlich, visuell also auf Bildern einzeln, also die Zutaten sind einzeln fotografiert. [...] Und es gibt immer den Probeteller [...] Das bedeutet, da ist ein Teller und da ist das Essen praktisch einmal leicht angerichtet zum Angucken. So, was gibt es heute? Sie sehen es auf Bildern, sie können es sehen und riechen. Und sie können sich dann überlegen, was sie möchten.“ (E1)
- „Da hängt ja auch der Küchenplan, der Speiseplan, der hängt im Restaurant und im Eingang. Und der ist wie gesagt nochmal visualisiert. Und jetzt gerade die Zeit, jetzt wo der Herbst anfängt, hat der Koch vorne so ein bisschen so Heu hingelegt, einen Kürbis hingelegt und Äpfel draufgelegt“ (E1)

Eine Erzieherin berichtete, dass darauf geachtet werde, gesundes Essen in Greif- und Augenhöhe der Kinder zu positionieren. Gesundes Essen attraktiv zu gestalten und mit positiven Erfahrungen zu verbinden – das wurde von vielen Erzieherinnen angesprochen. Beispielsweise könne Gemüse zu Tieren geschnitten oder das Essen in Form eines lachenden Gesichtes angereicht werden.

- „Also Angebote zum Thema Essen müssen immer, farbenfroh, also es muss so angerichtet sein und so attraktiv gestaltet werden, dass Kinder gerne beigehen.“ (E1)
- „Dann ist es tatsächlich dann doch eher wieder Rohkost aber eben nett gemacht dann als Figur oder so. Dass dann eine Melone gemacht wird und dann Ohren rein. Oder mit Möhrchen. Dann wird es eben irgendwie so nett von den Erziehern dann auch

gemacht, dass das Kind auch Freude dran hat. So ein Krokodil aus einer Gurke.“ (E1)

Ein weiteres Thema war, dass Kinder zum Probieren verschiedener Gerichte bestärkt würden, jedoch kein Zwang oder Druck zum Essen aufgebaut werden solle. Es würden beispielsweise zunächst Probierportionen und kleine Portionen angeboten und es werde darauf geachtet, dass die verschiedenen Lebensmittel getrennt voneinander auf dem Teller lägen.

Von den Erzieherinnen wurden auch zahlreiche Maßnahmen in Bezug auf die Einbindung der Eltern beschrieben. So werde viel über das Thema Essen kommuniziert, beispielsweise in Form von ‚Tür- und Angelgesprächen‘, die sich mit Eltern fast täglich ergäben. Zudem würden oft zu Beginn eines Kita-Jahres beim Aufnahmegespräch oder auch in der Eingewöhnungszeit schriftliche oder mündliche Informationen an die Eltern verteilt, beispielsweise bezüglich des Inhaltes der Frühstücksdose oder weiterer Vorgaben für das Essen.

- „Also gruppenindividuell werden die Eltern beraten, über das gesunde Frühstück aufgeklärt. Und werden Tipps gegeben, Flyer verteilt“ (E10)

Ein weiterer Austausch erfolge im Rahmen von Nachmittagsstreffen, Eltern-Kind-Treffen oder Elternabenden. Dadurch komme man nicht nur mit den Eltern ins Gespräch, sondern dieses Anlässe könnten auch dabei helfen, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen. Es könne dabei konkret besprochen werden, was beispielsweise in einer Frühstückbox zu finden sein solle oder wie man Kinder bei der Wahl ihres Essens beeinflussen könne. Gemeinsam werde auch hier Essen vorbereitet und verzehrt.

- „Und wir versuchen einmal in der Woche durch einen Eltern-Kind-Nachmittag Eltern dazu zu bewegen, dass sie zu uns in die Einrichtung kommen und vielleicht auch Kleinigkeiten zusammen mit uns kochen.“ (E1)

Einige Erzieherinnen erzählten auch, dass sie versuchten, über die Kommunikation mit den Kindern deren Eltern zu erreichen. Oft gehe es hier um Tipps oder Anregungen, beispielsweise die Rinde am Brot zu lassen. Kinder würden dies dann zu Hause ihren Eltern berichten und so eine Veränderung bewirken. Eine Erzieherin sprach von einer Liste die aushänge und die es den Kindern ermöglichene, ihr Frühstück selber zu bewerten.

- „Wenn es sehr schwierig wird in der Gruppe, haben wir eine Liste, eine [Punkte]-Liste, wo die Kinder sich selbst beurteilen können, wie gesund ihr Frühstück ist. Und sie sammeln praktisch in ihrer Zeile [Punkte] dafür, wenn es gesund ist. Gesund, mittel oder auch nicht gesund. Und wenn sie merken, dass sie zu wenig [Punkte] haben, reglementieren sie sehr schnell ihre Eltern. Funktioniert sehr gut.“ (E10)

Neben diesen Maßnahmen erachteten viele Erzieherinnen es auch als wichtig, selber Vorbild zu sein und insgesamt erreichbar für Gespräche mit Kindern und Eltern zu sein. Wichtig sei laut einigen Erzieherinnen zudem darauf zu achten, dass Kindern genügend Zeit zum Essen gegeben werde und dass sie selber bestimmen dürften, wann und mit wem sie essen wollten. Beispielsweise gab es in einer Kita nun für das Mittagessen ein zweistündiges Zeitfenster, in dem die Kinder zum Essen kommen könnten, wann und mit wem sie möchten.

## Einschätzung eines weiteren Bedarfes an Maßnahmen

Trotz der vielen vorhandenen Maßnahmen, vertrat der Großteil der befragten Erzieherinnen die Meinung, dass es weiteren Unterstützungs- und Verbesserungsbedarf gäbe. Einerseits laufe es schon zufriedenstellend in ihrer Kita, andererseits seien weitere Aktivitäten innerhalb der Arbeitszeit kaum möglich. Eine Erzieherin war der Auffassung, dass viele Kinder sich schon gesund ernähren würden.

- „Ich glaube da kann man nie mit aufhören. Ja, das denke ich wirklich und das ist auch Thema. Manche Projekte sind immer wieder wiederkehrende Dauerläufer im Kindergarten und Ernährung ist eins davon.“ (E1)
- „Von daher ist das, was wir zurzeit tun glaube ich das, was halt hier im Rahmen unserer Arbeit auch möglich ist.“ (E3)
- „Ich finde ja auch Kinder im Grunde genommen, wenn Du mit denen Rohkost zum Beispiel schnibbelst, das wollen die doch alles essen und probieren. Ist doch unproblematisch.“ (E7)

Es wurde auch betont, dass viele vorhandene Maßnahmen nicht zu der erwünschten Wirkung führten. Beispielsweise wurde aufgeführt, dass reine Informationsblätter zur gesunden Ernährung nicht gelesen würden.

- „Und oft auch so, dass die Eltern diese Zettel wegpacken. Ich glaube nicht, dass sie nochmal draufgucken. Sie kommen einfach dann auch nicht gegen die Kinder an und gegen das, was in den Geschäften alles angeboten wird. [...] Das müsste irgendwie anders gestaltet werden.“ (E10)

Zu der Frage, wer letztlich die Verantwortung für die Ernährung der Kinder trage, wurden unterschiedliche Meinungen geäußert.

- „Weil uns ja die Hände in dem Moment gebunden sind. Wir können es nur empfehlen und was nun die Eltern daraus machen ist deren Sache.“ (E6)

## Herausforderungen

Obwohl der Bedarf für weitere Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung von dem Großteil der Erzieherinnen gesehen wurde, wurden gleichzeitig einige Herausforderungen dabei deutlich. So wurde berichtet, dass trotz der Bemühungen mit den vorhandenen Angeboten oft nur wenige Eltern erreicht würden und häufig dieselben Eltern erschienen. Hierzu wurden viele Gründe genannt wie beispielsweise Berufstätigkeit, Zeitmangel oder auch das Erleben von Stress.

- „Also ich glaube tatsächlich, Bedarf geben würde es schon. Nur ich glaube nicht, dass Eltern freiwillig kommen. [...] Also ich wüsste jetzt auch nicht, wie man es machen könnte. Das ist immer so-. Ich meine, das wird ja auch auf Messen und so auch alles immer gepredigt. Und wie wichtig ist gesunde Ernährung und alles. Aber ich glaube, das ist da schwierig, an die Eltern dranzukommen. Ich weiß auch nicht.“ (E4)
- „Das Problem ist einfach die Umsetzung so. [...] Und das Problem ist halt immer die Masse der Eltern zu erreichen. Man erreicht immer nur die bestimmte[n], die gleichen die sagen, da habe ich Lust zu, da habe ich Interesse dran und da habe ich auch Zeit.“ (E3)

Eine weitere Herausforderung bei der Umsetzung von Interventionen zur Gesundheitsförderung sah eine Mehrheit der Erzieherinnen im Kosten- und Zeitfaktor. Erzieherinnen sprachen davon, dass zu wenig Zeit für Maßnahmen vorhanden sei.

- „Ich glaube, dass wir das eigentlich auch noch viel mehr installieren müssten. Aber uns fehlt halt auch die Zeit dazu.“ (E3)
- „Ein paar Elternteile erreiche ich auch durch solch eine Beratung. Aber halt nicht alle, weil das einfach-, das ist nicht im Stundenkontingent drin, das kann man nicht schaffen. Weil man die Eltern an so vielen Stellen heute abholen muss. Also Ernährung ist ja nicht das einzige Erziehungsproblem.“ (E10)
- „Dann hätte ich lieber mehr Möglichkeiten, im Kindergarten zu sagen so, dann machen wir unser Frühstück hier selber. Weil da fehlt es an Geld oder Organisation.“ (E8)

Darüber hinaus wurde genannt, dass es oft unterschiedliche Meinungen gebe, was gesund sei, wie das Essverhalten der Kinder beeinflusst werden solle oder wie sinnvoll bestimmte Maßnahmen oder Veränderungen seien. Die unterschiedlichen Positionen könnten zu Unstimmigkeiten zwischen Erzieherinnen und Eltern führen.

Des Weiteren wurden einige vorhandene Maßnahmen kritisiert, beispielsweise dass manche Programme aus Sicht der Erzieherinnen nicht praxisorientiert und relevant seien.

- „Nur was ich immer wichtig finde, das finde ich, geht oft verloren, es sind oft Programme, die werden erstellt, und da werden Programme durchgezogen. Die gehen an den Interessen und Bedürfnissen von Eltern ein bisschen vorbei. Und dann schaltet man ab.“ (E7)

Angesprochen wurde auch, dass es innerhalb des Settings Kita Unterschiede im Verhalten der Erzieherinnen bei den Mahlzeiten gebe. So seien die Kollegen und Kolleginnen beispielsweise beim Thema ‚Probieren‘ unterschiedlich ‚streng‘.

## Ideen bezüglich zukünftiger Maßnahmen

Viele konkrete Maßnahmen wurden angesprochen, einige allgemeine Ideen, spezielle Ideen für die Umsetzung in Kitas und Ideen für die Zusammenarbeit mit Eltern und Familien. Insgesamt wurde hervorgehoben, dass es wichtig sei, Ernährung überhaupt weiterhin zu einem Thema zu machen.

Als allgemeine Ideen wurden Interventionen auf Bundesebene gesehen, beispielsweise auch Info Apps. Sinnvoll wäre es auch, Ernährung in der Ausbildung zum Erzieher und zur Erzieherin stärker zum Thema zu machen. Weitere Vorschläge waren, das Thema Ernährung auf Fachtagen zu besprechen. Zudem äußerten einige Erzieherinnen den Wunsch nach einer besseren Finanzierung für gesundes Essen, beispielsweise für das Angebot eines Frühstücks in der Kita.

- „Wenn sich die Bundesregierung dazu entschließen würde okay, wir reduzieren den Zucker in Lebensmitteln, würde ich sagen wäre das für dieses Klientel hier sehr, sehr gut.“ (E8)
- „Also ich würde sogar fast empfehlen, jedem Kindergarten sogar über Ernährung mal so einen Elternabend zu machen. Weil es einfach so ein wichtiges Thema ist. Es ist ja auch nicht nur jetzt, also jetzt gerade geht es noch. Aber gerade in der Schule.“ (E6)
- „Manchmal denke ich, so richtige Kampagnen gestartet würden, von der Bundesregierung und mit Krankenkassen zusammen. Also das würde ich mir erwünschen oder da denke ich häufiger drüber nach.“ (E8)

Eine Erzieherin vertrat die Meinung, dass es auch wichtig sei, den Eltern zu vermitteln, dass gesundes Essen nicht unbedingt mit höheren Ausgaben für Lebensmittel verbunden sein müsste.

- „Also Dinge, die man eben halt auch selber machen kann, ohne im Laden sehr viel Geld dafür auszugeben, mit einfachen Mitteln, gesund sich zu ernähren.“ (E8)

Für die Arbeit innerhalb der Kita wurden einige Ideen genannt. Kindern sollten verschiedene Mahlzeiten und

eine Vielfalt an Lebensmitteln angeboten werden um ihnen die Möglichkeit zu geben, Erfahrungen mit verschiedenen Lebensmitteln und Speisen zu machen. Zudem wurde angesprochen, dass es hilfreich sei, wenn Kinder die Möglichkeit hätten, den Entstehungsprozess von Lebensmitteln, beispielsweise durch ein Beet oder Garten, kennenzulernen. Eine Erzieherin sprach an, dass es wichtig sei, dass die Erzieher\*innen gemeinsam mit den Kindern essen würden. Durch das Vorbild der Erzieher und Erzieherinnen könnten Kinder dazu motiviert werden, neue und unbekannte Speisen zu probieren.

- „Es muss Zeit sein, es muss das Personal da sein, [...] aber es wäre schon schön, wenn Erzieherinnen mitessen würden und dann natürlich so essen, dass sie ein Vorbild sind.“ (E2)

Die Erzieherinnen waren sich einig, dass es wichtig sei, mit den Eltern zusammenzuarbeiten. Bei den Kindern würde es auch das Vertrauen stärken, wenn sie merken würden, dass die Eltern und die Erzieherinnen ‚an einem Strang‘ zögen. Es sei nicht hilfreich, wenn Aussagen der Erzieherinnen in der Kita von den Eltern nicht unterstützt würden oder Eltern diesen Aussagen sogar widersprechen würden. Daher sei es wichtig, mit den Eltern regelmäßig im Gespräch zu sein und das Thema immer wieder anzusprechen.

- „Alleine können wir nichts bewirken, wenn nicht die Eltern auch ein Stück weit mit einbezogen werden in das, was wir gerne umsetzen möchten“ (E3)
- „Dass man es immer wieder thematisiert auf alle Fälle. Dass man das auch den Eltern immer wieder nahebringt, wie wichtig uns das ist und warum es uns eben auch wichtig ist.“ (E3)

Als Maßnahmen gemeinsam mit Eltern wurden hierbei weitere Ideen wie Elternabende, Elternkochkurse oder Elterntreffen angesprochen. Bei einem Besuch und Aufenthalt in der Kita könnten Eltern zudem sehen, welche Speisen zubereitet würden, um diese auch möglicherweise zu Hause umzusetzen.

- „Ich glaube, dass man Kurse anbieten müsste, auch Kochkurse. Ja, wie man sich gut verpflegen kann innerhalb der Familie, ohne immer auf Fertigpizza zurückzugreifen, man viele Dinge selber machen kann.“ (E8)
- „Also ich könnte mir vorstellen, das durch Elternabende zu machen zum Beispiel. Oder Eltern-Kind-Nachmittage: Zusammen etwas kochen, zusammen etwas backen. [...] Oder durch Seminare.“ (E5)
- „Ich kann mir vorstellen, dass es zusammen mit Eltern und Kindern zu kochen, kann ich mir gut vorstellen. Also, dass bestimmte Gerichte, die einfach sind, die trotzdem nahrhaft sind, wo alles vorkommt, was wichtig ist, das kann man ja auch unterstreichen oder deutlich machen [...] Also, das stell' ich mir in vielen Familienzentren, die funktionieren, gut vor.“ (E2)

- „Ich finde gemeinsame Mahlzeiten wichtig. Also ganz wichtig. Ob im Kindergarten oder zuhause, einfach dass man gemeinsam am Tisch sitzt. Also man muss auch nicht mal was essen. Wenn man da sitzt und einen Tee trinkt oder so. Wenn man einfach nur da ist, dass man gemeinsam dasitzt, sich die Zeit nimmt, sich dann mit den Kindern hinzusetzen und sich mit denen unterhält.“ (E4)

Dies könne auch gemeinsam stattfinden, in dem man gesundes Essen zusammen plane, zusammen ernte oder einkaufe, danach herstelle und gemeinsam äße. Somit könnte man gemeinsam neue Dinge erfahren und über das leckere und gesunde Essen kommunizieren. Zudem gäbe dies die Möglichkeit, eine Vielzahl von verschiedenen Speisen und Gerichten kennenzulernen und zu probieren.

- „Man kann mit den Kindern zusammen, also als Elternteil zum Beispiel zur einer Apfelpresse gehen und Apfelsaft selber auspressen. Dieses, dieser ganze Vorgang dahinter. Dass das als Angebot hier im Kindergarten aber auch als Eltern zuhause nähergebracht wird. Also das Thema ist ja so vielfältig. Da kann man ja unzählige Sachen zu machen.“ (E6)
- „Wissen Sie eigentlich, wozu Gurken gut sind? Oder mal so was in eine Geschichte verpacken. Oder mal was in eine Geschichte verpacken. Oder ein-, wissen Sie, da würde mir schon was einfallen. Also so neugierig machen. Oder auch, was weiß ich, eine blinde Verkostung machen.“ (E7)
- „Also, ich würde einmal sagen, dass man vorführt oder vorschlägt, was es alles an Essen gibt. Man quasi so einen größeren Lebensmittelhorizont erhält. Weil viele sehr sich einseitig ernähren. Viele gar nicht so wissen was eigentlich wie gut ist für ihr Kind. Also das Wissen einfach über die Vielfalt der Lebensmittel nochmal vergrößern wäre gut.“ (E6)

Ein Fokus wurde zudem auf ein appetitliches Angebot der Speisen gesetzt. Hier wurde herausgestellt, dass es wichtig sei, essen attraktiv und ansehnlich zu gestalten.

- „Haben die Kinder selber geschneibbelt. Und das war dann natürlich schon ein Highlight: Ich habe mitgeholfen. Und dann essen sie es auch. [...] Also es ist so eine Form von: das Auge isst mit. Das wird immer auch gerne ganz schön angerichtet auch.“ (E1)

Weitere Ideen waren, das Thema Ernährung mit anderen Themen in Verbindung zu bringen und diesbezüglich näher zu besprechen, beispielsweise in Bezug auf die Zahnpflege oder auch Bewegungsprojekte. Mögliche Interventionen sollten zudem zielgruppenspezifisch und somit flexibel ausgelegt sein.

- „Ich glaube, manche wirst Du nie erreichen. Und manche sind besonders motiviert und engagiert. Und manche, die kannst Du vielleicht auch mal damit erreichen, dass Du Fakten, Zahlen, Daten, Fakten vorlegst, weil die einfach intellektuell so

gestrickt sind. Ich finde, das muss man auch ein bisschen den Stadtteilen anpassen. [...] Also ich würde ja so einen Koffer gut finden, einen Koffer voller Möglichkeiten. [...] Habe ich sie letztes Mal nicht gut mitgenommen, versuche ich mal was anderes. Verschiedene Methoden, eine gute Sammlung. Und nicht jetzt erklären wir Eltern, wie Ernährung geht.“ (E7)

## Bedeutung und Einfluss der digitalen Medien

Nur auf die Frage hin, inwiefern digitale Medien möglicherweise von Bedeutung seien, wurde dieses Thema von den Teilnehmerinnen angesprochen. Einige Erzieherinnen berichteten, digitale Medien selber nur wenig einzusetzen und erzählten, dass dies innerhalb der Kita noch ‚kein großes Thema‘ sei.

Ob digitale Medien zur Verbesserung der Ernährung von Kita-Kindern beitragen könnten, hierzu wurden unterschiedliche Meinungen geäußert. Obwohl öfter sowohl Vor- als auch Nachteile gesehen wurden, war insgesamt eine Unsicherheit da, ob die Einbeziehung von digitalen Medien Fortschritte bringen könnte und auch genutzt würde.

- „Kann ich mir nicht vorstellen, wie das aussehen sollte. Weil auch da muss ja wieder ein Interesse sein. Ich glaube, dass dieses, was wir angeboten kriegen, in unserem Land, ist so vielfältig und dass die Leute einfach nur noch konsumieren, ohne sich darüber Gedanken zu machen. Und dann weiß ich nicht, ob eine App helfen würde.“ (E8)
- „Ich finde es immer schwierig, mit den Apps oder Social Media da herauszufiltern, wo kann ich mich drauf verlassen. So, warum ist das jetzt richtig? Oder warum soll ich darauf mehr vertrauen als darauf? [...] Aber wenn das eine vertrauenswürdige Quelle ist, finde ich das schon, dass Apps sehr sinnvoll sein können.“ (E5)

Einige Erzieherinnen sprachen davon, dass es auch schon für Kinder wichtig sei, sich mit digitalen Medien vertraut zu machen, da diese schließlich auch schon in Grundschulen verwendet würden. Zudem könnten digitale Medien einen weiteren Weg darstellen, um an Eltern heranzutreten und diese zu informieren oder auch bestimmte Themen mit ihnen zu besprechen. Digitale Medien stellten zudem ein weiteres Medium zum Lernen, zur Kommunikation und zur Veranschaulichung dar. Durch Ernährungs-Apps oder Ähnliches könnten Ideen und Anregungen praktisch an die Eltern gerichtet werden, beispielsweise Rezepte vorgestellt oder Frühstücksbrot Dosen gezeigt werden. Ein Vorschlag wurde in Bezug auf eine Plattform zum Austausch unter Eltern erwähnt.

- „Weil in der Schule werden sie ja auch vermehrt eingesetzt und müssen auch eingesetzt werden. Das ist der Wandel der Zeit. Aber wie sinnvoll ist es, mit

was und wann, wie einzusetzen. So. Und ich glaube, wenn man so Apps entwickeln würde über Ernährung. Kindgerecht. Wie die auch immer aussehen mögen, das sei jetzt mal hingestellt. Ich glaube das würde von Kindergärten gerne angenommen werden, weil diese Medien[...] Projekte werden irgendwann in jedem Kindergarten anlaufen.“ (E1)

- „Eine App finde ich schon sehr sinnvoll. [...] es wäre schön, wenn es so Plattformen gibt, wo Eltern sich untereinander austauschen können. Erfahrungsberichte reinschreiben können. Und so lernt man ja auch immer dazu, wenn man halt miteinander kommuniziert und sich austauscht.“ (E5)
- „Wir [Erzieher\*innen] könnten sagen, hier die App so und so, gibt gute Tipps und Hinweise und hat gute Rezeptvorschläge. Und macht so extra Kinderrezepte vielleicht, wo auch drinsteht was die Eltern zusammen mit den Kindern machen können. Dann würde ich sagen ja. Das wäre bestimmt eine gute Idee und wäre auch hilfreich.“ (E6)

Als Nachteil wurde gesehen, dass die Gefahr bestünde, dass digitale Medien im Übermaß genutzt würden. Einige Erzieherinnen sprachen davon, dass auch Eltern sich heutzutage schon viel mit Medien beschäftigten und es oft so sei, dass Essenzeiten mit digitalen Zeiten verknüpft würden. Eine Erzieherin äußerte, dass sie nicht glaube, dass Kinder durch digitale Medien lernen würden. Zudem wurde bei einigen Erzieherinnen eine Unsicherheit bezüglich der Qualität vorhandener Ernährungs-Apps und der Qualität der Informationen geäußert. Wichtig sei, dass die Qualität der digitalen Medien gesichert sei und dass digitale Medien für alle zugänglich seien.

- „Da heutzutage viele Apps hilfreich sein können oder auch nicht, kommt immer darauf an wie die App halt wieder gestaltet ist. Wenn es jetzt eine offizielle App geben würde, wo man halt auch als Erzieher zum Beispiel sagen kann, ich kann euch die App und die App empfehlen, die ist gut dafür. Dann würde ich sagen ja. Aber wenn es jetzt wieder irgendwelche zehntausend Apps gibt, wo man sagen würde, die Hälfte davon ist für den Mülleimer. Ist ja leider so, dass viele Apps nicht gerade sehr sinnvoll gemacht worden“ (E6)

## Interventionsumsetzung

Nicht allein die Inhalte der Maßnahmen, sondern besonders auch die Umsetzung der Inhaltsvermittlung wurde von vielen Erzieherinnen angesprochen. Als Voraussetzung für eine effektive Arbeit mit Eltern in Bezug auf das Thema Ernährung wurde das Vertrauen zwischen den Erziehern/Erzieherinnen und Eltern angesprochen. Dies gelte es zunächst aufzubauen, damit eine Grundlage geschaffen werde, und somit auch Dinge angesprochen werden könnten.

- „Und wir versuchen einmal in Woche durch einen Eltern-Kind-Nachmittag Eltern dazu zu bewegen, dass sie zu uns in die Einrichtung kommen und vielleicht auch Kleinigkeiten zusammen mit uns kochen. Und auch andere Unternehmungen mit uns machen, um erstmal das Vertrauen von den Eltern zu bekommen. Und ihnen auch einfach zu sagen, es ist ein sicherer Ort, wo ihr eure Kinder abgibt. [...] Dieses Vertrauen muss aufgebaut werden. Das ist ganz wichtig.“ (E1)

Bezüglich der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen wurde hervorgehoben, dass es wichtig sei, mit Bildern und Geschichten zu arbeiten und zu kommunizieren. Schriftliches Informationsmaterial alleine sahen viele Erzieherinnen als nicht sinnvoll an. Dies sei nicht nur für Kinder wichtig, sondern spreche möglicherweise auch Eltern mehr an.

- „Ja also für die Kinder auf alle Fälle auch spielerisch, sehr optisch. Optisch und praktisch. Das heißt, sie müssen Bilder haben von Dingen, über die man redet. Sie müssen eingebunden sein in bestimmte Abläufe.“ (E3)
- „Ich kann auch mal vorführen, wie viel Zuckerwürfel in einer Cola ist. Also so ein bisschen dieses vor Augen führen.“ (E6)
- „Bei den Flyern an sich, einer ist sehr gut angekommen, der war sehr bildhaft. Da war eine Brotdose drauf, das war ganz klar [...] Der ist sehr gut angekommen. Der ist auch bei den Kindern sehr gut angekommen. Weil, die Kinder haben ihn aufgeschlagen, wo ihre Eltern gekommen sind, und die haben da drüber gesprochen.“ (E10)
- „Im Rahmen dieses Zahnputzprogrammes, was wir haben, [haben wir] einmal einen Elternabend gemacht, wo dann die Dame von dem Institut tatsächlich Berge von Zuckerwürfeln mitgebracht hat und einfach mal aufgebaut hat. Da hat sie, was weiß ich, eine Portion Ketchup hingetan und hat dann einen Berg Zuckerwürfel daneben. Also die Eltern brauchen das auch, sehr ähnlich wie die Kinder, auch sehr optisch so, um das wirklich mal nachzuvollziehen“ (E3)

Zudem wurde betont, dass es wichtig sei, Kinder, Eltern und Familien aktiv in das Thema mit einzubinden, beispielsweise durch praktische Übungen wie selber kochen, selber schneiden, selber einkaufen. Viele Erzieherinnen betonten die Bedeutung der Aktivierung der Sinne. Durch das Riechen, Sehen, Schmecken und Hören könnten Neugierde und Freude an gesundem Essen geweckt werden. Gleichzeitig sei es wichtig, für Kinder aber auch Eltern und Erzieher\*innen Spaß und Freude bei der Umsetzung der Thematik zu haben.

- „Elternkochen wie gesagt. [...] Kein Programm, sondern wirklich praktisch was, und dabei was zu lernen.“ (E7)
- „Für die Kinder würde ich sagen, dass die Angebote so gestaltet werden, dass sie viel mitwirken können.

Selber-, selbstständig sein können. Selber herausfinden, warum ist was ungesund, warum ist was gesund. Probieren, wenn sie möchten, riechen. [...] für die Eltern würde ich auch ähnlich denken. Also, dass die einfach selbstständig oder mitwirken können, an dem was sie tun.“ (E5)

- „Meine Erfahrung ist einfach, ich muss gucken, was für Eltern habe ich da sitzen, was haben die für ein Vorwissen, was interessiert die, wie beteilige ich sie und nehme sie mit. Und nicht irgendwie, ich mache da einen Vortrag, so und so viel, und da gibt es eine Ernährungspyramide, [...]das nimmt die nicht mit. Aber riechen, so oder mal schmecken oder probieren, also lebendig. Das Ding würde ich wichtig finden.“ (E7)
- „Lust machen, es muss motivierend sein, es muss für Eltern auch motivierend sein, es muss auch da was rumkommen für Eltern, so ein Aha-Erlebnis.“ (E8)
- „Gemeinsam mit den Kindern Essen auszuprobieren, einzukaufen, also dieses ganze Heranführen an die Lebensmittel und das-, auch das Zubereiten der Lebensmittel ist ja ein Thema, was Kindern sehr viel Freude macht. Und wenn man das nutzt als Eltern, dann kann das nur zum Vorteil sein. Deswegen, man kann es ja mit den jüngsten Kindern schon-, das ist ja faszinierend für sie, zu sehen, dass da jetzt aus der Möhre auf einmal ein Möhrenpüree entsteht oder ich weiß nicht was. [...] Und das mögen sie ja schon sehr gerne. Sie riechen auch, Kinder sind auch sinnlich. Sie haben ja auch ein Gefühl dafür.“ (E7)

Bei der Art und Weise der Kommunikation, wie beispielsweise die Informationen oder mögliche Verbesserungsvorschläge und Empfehlungen anzusprechen seien, wurde darauf verwiesen, dies in einer beratenden, aufklärenden, aber nicht belehrenden Art zu formulieren. Zudem sei darauf zu achten, Informationen in einer verständlichen Sprache zu erläutern.

- „Und wir sprechen das auch an mit Eltern. Aber nicht auf eine belehrende Art und nicht auf eine verbietende Art, sondern eine beratende und aufklärende Art.“ (E7)
- „Das man das auch eben wirklich schafft, das so weit herunterzubrechen, dass alle Eltern das auch verstehen können. Und da braucht man nicht mit Fachbegriffen kommen oder sowas, sondern dass wirklich, wie wir immer sagen, auch versuchen, in so einer leichten Sprache für alle verständlich zu transportieren.“ (E3)
- „Eltern nicht zu belehren, sie nicht unter Druck zu setzen, nicht zu glauben, ich bin jetzt hier die tolle Erzieherin, [...] und ich sage jetzt den Eltern, was sie ihren Kindern zu essen zu geben haben. Also das ist schon etwas, das stelle ich sehr gut fest, da hast Du gleich verloren. Und dann wirst Du Eltern auch nicht mehr erreichen. Und dann sind auch trotzig und dann machen sie es erst recht“ (E7)

Es wurde hervorgehoben, dass es wichtig sei auf Ort und Zeit einer möglichen Veranstaltung zu achten, und beispielsweise für Kinderbetreuung zu sorgen. Zudem wurde vorgeschlagen, dass es wichtig sei, Eltern persönlich anzusprechen und zu einer möglichen Veranstaltung einzuladen.

- „Probieren, wenn sie möchten, riechen. Also einfach, dass die viel selbstständig machen können. Es muss genug Zeit gegeben sein. Der Raum muss dafür da sein, dass sie sich da wirklich auch entfalten können.“ (E5)

- „Also ich denke, dass man immer normal-, dass man Eltern ansprechen kann, dann im Einzelgespräch. Und sagen kann: 'Mensch, nicht, da ist das und wir fänden das ganz wichtig, wenn du auch kommst.'“ (E9)

Eine Zusammenfassung sowohl der Ideen für zukünftige Maßnahmen als auch für die Umsetzung von Interventionen ist in **Abbildung 7** dargestellt.

Interventionsideen
Erzieherinnen und Kinder essen zusammen – Vorbild sein
Elternabende, Elternkochkurse
Gesundes Essen anbieten und auf Greif- und Augenhöhe achten
Eine Vielzahl von verschiedenen Speisen und Lebensmitteln mehrfach anbieten
Selber ernten, selber machen, gemeinsam kochen, gemeinsam essen
Regelmäßiger Austausch mit Eltern/enge Zusammenarbeit
Gesundes Essen attraktiv gestalten
Gesundes Essen immer wieder als Thema aufgreifen
Zeit fürs Essen nehmen – Essenszeit von Medienzeit trennen
Interventionen auf Bundesebene
Ernährung sollte auch Thema in Schulen sein/bei Ärzten/etc.
Fachtage für Erzieher*innen
Thematik Ernährung in der Ausbildung zum Erzieher/zur Erzieherin ansprechen
Info-APP
Umsetzung
In Bildern kommunizieren, Inhalte in eine Geschichte verpacken
Familien/Kinder aktiv mit einbeziehen, praktische Übungen anbieten
Sinne aktivieren – Riechen, Sehen, Schmecken, Hören
Mit Spaß, Freude, Neugierde
Verständliche Sprache
Auf beratende, aufklärende und nicht belehrende Art
Bestimmte Eltern persönlich ansprechen
Zielgruppenspezifische Interventionen
Praktische Details beachten (z. B. für Kinderbetreuung sorgen)

**Abbildung 7** Zusammenfassung der Interventionsideen und Umsetzung der Interventionen

## 5. Zusammenfassung und Fazit

Die Studie, in der 10 Erzieherinnen zu der Bedeutung von Kita und Eltern in Bezug auf die gesunde Ernährung von Kita-Kindern befragt wurden, ermöglichte einen ausführlichen Einblick in das Setting Kita. Eine Zusammenfassung der Studienergebnisse mit Bezug auf die Fragen der Studie wird in Abbildung 8 dargestellt.

Fragen der Studie	Ergebnisse der Interviews mit 10 Erzieherinnen
<p><b>Welche förderlichen und hinderlichen Faktoren gibt es in Bezug auf die gesunde Ernährung von Kita-Kindern?</b>  <b>Welche Bedeutung haben Eltern und Erzieher*innen dabei?</b></p>	<p>Als förderliche Faktoren wurden Interesse an gesunder Ernährung, angemessene Vorbilder und eine gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und Erzieher*innen genannt.</p> <p>Als hinderliche Faktoren wurden Desinteresse, Unwissen und finanzielle Beschränkungen beschrieben.</p> <p>Eltern wurde eine wichtige Rolle zugeschrieben; sie stellen das Essen zur Verfügung, legten Regeln fest und seien Vorbilder für Kinder.</p> <p>Erzieher*innen wurden als weitere Bezugspersonen ebenfalls eine Vorbildfunktion zugeschrieben.</p>
<p><b>Wie wird das Ernährungswissen von Eltern eingeschätzt?</b>  <b>Welches Wissen ist vorhanden, welches Wissen wird gewünscht und gab es Veränderungen im Laufe der Zeit?</b></p>	<p>Viele Eltern wüssten schon viel über gesunde Ernährung, manchen Eltern fehlte Ernährungswissen.</p> <p>Viele Eltern bezögen ihr Wissen aus der Werbung und würden davon beeinflusst werden.</p> <p>Gemeinsame Mahlzeiten würden nicht mehr als wichtig empfunden.</p> <p>Der Zeitmangel bei den Eltern habe sich erhöht.</p>
<p><b>Wie verhalten sich Eltern in Bezug auf die Ernährung ihrer Kinder? Wird das vorhandene Wissen umgesetzt?</b></p>	<p>Vorhandenes Wissen werde von Eltern oft nicht entsprechend umgesetzt.</p> <p>Es gebe viele Herausforderungen, warum Wissen nicht in Verhalten umgesetzt werde. Dazu zählen u. a. Zeitmangel und Erleben von Stress.</p> <p>Finanzielle Beschränkungen grenzten die Möglichkeiten ein.</p> <p>Unterschiedliche kulturelle Hintergründe würden das Ernährungsverhalten beeinflussen.</p>
<p><b>Welche Maßnahmen/Angebote/Faktoren gibt es zur Förderung gesunder Ernährung von Kindern?</b>  <b>Welche Herausforderungen sind gegeben und wie können die bestehenden Maßnahmen sinnvoll ergänzt werden?</b>  <b>Welchen Einfluss haben dabei die digitalen Medien?</b></p>	<p>Es wurden viele vorhandene Maßnahmen sowohl innerhalb der Kita als auch in der Zusammenarbeit mit Eltern und Familien beschrieben.</p> <p>Nicht nur was, sondern auch die Art und Weise wie eine Maßnahme durchgeführt wird, sei von zentraler Bedeutung.</p>

Abbildung 8 Zusammenfassung der Studienergebnisse

Es wurde deutlich, dass das Thema ‚Gesunde Ernährung‘ komplex ist und von vielen Einflussfaktoren beeinflusst wird. Dennoch erachteten die Erzieherinnen es als wichtig, die Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens in der Kita zu fördern. Es wurde deutlich, dass Erzieher\*innen neben den Eltern auch eine Vorbildfunktion haben. Die Eltern spielen in der frühkindlichen Entwicklung sicherlich die größte Rolle, jedoch beeinflusst auch das Verhalten der Erzieher\*innen die Kinder.

Damit sich das Ernährungsverhalten der Kinder positiv entwickeln könne, sei es wichtig, dass Eltern und Erzieher\*innen zusammen arbeiten würden. Hinderlich sei dagegen, wenn Eltern und Erzieher\*innen eine unterschiedliche Meinung verträten. Beide Seiten sollten daher über ein ausreichendes Ernährungswissen verfügen. Aus Sicht vieler Erzieherinnen ist das Wissen über gesunde Ernährung jedoch nicht das Hauptproblem. Vielmehr deuteten viele Erzieherinnen an, dass die Umsetzung des Wissens in das Verhalten im täglichen

Leben schwierig sei. Es fehlten konkrete Vorschläge, wie Eltern ihr Ernährungswissen umsetzen könnten.

Erzieherinnen sprachen davon, dass Eltern Mut gemacht werden müsse und Anregungen gegeben werden sollten, gesundes Essen einzukaufen und herzustellen und dass dieses gesunde Essen auch von ihren Kindern gegessen werde. Insgesamt wurde herausgestellt, dass bei der Arbeit mit den Kindern und Eltern ein hohes Maß an Empathie und Verständnis gefordert sei.

Aus den Ergebnissen der Studie können Folgerungen für die Entwicklung zukünftiger Maßnahmen mit dem Ziel der Förderung einer gesunden Ernährung von Kita-Kindern gezogen werden. Um Maßnahmen umzusetzen, ist es zunächst wichtig, das Vertrauen der Eltern zu gewinnen. Hilfreich könnten gemeinsame Aktionen wie Eltern-Kind-Nachmittage, bei denen die Erzieher\*innen gemeinsam mit den Eltern kochen und Speisen zubereiten, sein. Bei dieser Gelegenheit könne ungezwungen voneinander gelernt werden. Zudem seien nicht nur die Inhalte von Bedeutung, sondern auch die Art und Weise wie Maßnahmen umgesetzt werden.

Auffällig war, dass die Erzieherinnen ein gesundes Ernährungsverhalten stets mit einer Reduktion von Zucker und einer Steigerung von Obst und Gemüse (und vereinzelt Vollkornprodukten) in Verbindung gebracht haben. Genauso häufig wurde in dem Zusammenhang der Besuch der Zahnfee in der Kita genannt. Die Einführung der Zahnfee als Maßnahme sowie von Maßnahmen mit Inhalten, die die Reduktion des Zuckerverzehrs und die Steigerung des Obst- und Gemüseverzehrs fördern, liegt Jahre zurück. Das ist ein Hinweis darauf, dass es notwendig ist, langfristige und immer wiederkehrende Maßnahmen zu planen, damit sich ihre Inhalte verfestigen.

Trotz aller wertvollen Ergebnisse, die durch diese Studie herausgestellt werden konnten, sind einige Einschränkungen der Studie zu nennen. Zum einen war es aufgrund des aufwendigen Designs der Studie nur möglich 10 Erzieherinnen zu befragen, zum anderen waren alle Teilnehmerinnen weiblich. Durch die Form der Befragung (persönliche Einzelinterviews) war es möglich, ausschließlich die subjektiven Einschätzungen der Erzieherinnen zu erfragen.

Aufgrund der geringen Stichprobengröße und der fehlenden Objektivität der Ergebnisse, können keine verallgemeinernden Aussagen getroffen werden. Dennoch sind die intensiven Einblicke in den Kita-Alltag wertvoll für zukünftige Maßnahmen zur Förderung der gesunden Ernährung der Kita-Kinder. Des Weiteren konnte nicht herausgestellt werden, woher die Erzieherinnen ihr Ernährungswissen beziehen.

Es wurde deutlich, dass einige Erzieherinnen sich in dem Bereich eine fundiertere Ausbildung für alle Erzieher\*innen wünschten, zum Beispiel als Inhalt der Erzieher\*innenausbildung oder in Form von Fortbildungen.

Diese Studie führt zu einem ersten Einblick in das Thema ‚gesunde Ernährung von Kita-Kindern‘. Aufbauend auf den Ergebnissen dieser Studie und mit dem Ziel, die gewonnenen Erkenntnisse zu vertiefen, wird im nächsten Jahr eine Fragebogenerhebung unter Erzieher\*innen in Bremer Kitas durchgeführt.

## Danksagung

**Wir bedanken uns herzlich bei allen Studienteilnehmerinnen.**

## 6. Literaturverzeichnis

- **Alexy, U., Clausen, K., & Kersting, M. (2008).**  
Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimierten Mischkost. *ErnährungsUmschau*, 55(3), 168-177.
- **Bass, R., & Eneli, I. (2015).**  
Severe childhood obesity: an under-recognised and growing health problem. *Postgraduate medical journal*, 91(1081), 639-645.
- **Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2019).**  
Gesunde Ernährung in KiTas nach Qualitätsstandards. URL: [https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/KitaSchule/\\_Texte/QualitaetsstandardsKindertageseinrichtungen.html](https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/KitaSchule/_Texte/QualitaetsstandardsKindertageseinrichtungen.html) [Zugriff am 15.11.2019]
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2019).**  
Regelmäßige Mahlzeiten erleichtern eine optimale Versorgung. URL: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/mahlzeiten/>
- **Deutsche Adipositasgesellschaft, Deutsche Diabetes Gesellschaft, & Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2019).**  
Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland. *ErnährungsUmschau*, 2, 26-34.
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2009).**  
Mahlzeiten in der Kinderernährung - ganzheitlich oder mechanistisch betrachtet. *ErnährungsUmschau*, 7, 411-412.
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2018).**  
DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. URL: [https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE\\_Qualitaetsstandard\\_FITKID.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE_Qualitaetsstandard_FITKID.pdf) [Zugriff am 15.11.2019]
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2019).**  
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr URL: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/> [Zugriff am 15.11.2019]
- **Dommermuth, Y. (2019).**  
Kinder für gesunde Ernährung gewinnen. URL: <https://www.in-form.de/wissen/kinder-gesund-ernaehrung/> [Zugriff am 15.11.2019]
- **Fernández-Alvira, J. M., Börnhorst, C., Bammann, K., Gwozdz, W., Krogh, V., Hebestreit, A., Barba, G., Reisch, L., Eiben, G., Iglesia, I., Veidebaum, T., Kourides, Y. A., Kovacs, E., Huybrechts, I., Pigeot, I., Moreno, L. A. (2015).**  
Prospective associations between socio-economic status and dietary patterns in European children: the Identification and Prevention of Dietary- and Lifestyle-induced Health Effects in Children and Infants (IDEFICS) Study. *British Journal of Nutrition*, 113(3), 517-525.
- **Fernández-Alvira, J. M., Mouratidou, T., Bammann, K., Hebestreit, A., Barba, G., Sieri, S., Reisch, L., Eiben, G., Hadjigeorgiou, C., Kovacs, E., Huybrechts, I., Moreno, L. A. (2013).**  
Parental education and frequency of food consumption in European children: the IDEFICS study. *Public health nutrition*, 16(3), 487-498.
- **Han, J. C., Lawlor, D. A., & Kimm, S. Y. (2010).**  
Childhood obesity. *The lancet*, 375(9727), 1737-1748.
- **Hölling, H., Schlack, R., Kamtsiuris, P., Butschalowsky, H., Schlaud, M., & Kurth, B.-M. (2012).**  
Die KiGGS-Studie. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 55(6-7), 836-842.
- **Kersting, M., Clausen, K., & Alexy, U. (2009).**  
Mahlzeiten in der Kinderernährung - ganzheitlich oder mechanistisch betrachtet. *ErnährungsUmschau*, 7, 410-412.
- **Kersting, M., Kalhoff, H., & Lücke, T. (2017).**  
Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: Das Konzept der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 42(04), 304-315.
- **Kipping, R. R., Jago, R., & Lawlor, D. A. (2008).**  
Obesity in children. Part 1: Epidemiology, measurement, risk factors, and screening. *BMJ*, 337.
- **Krug, S., Finger, J. D., Lange, C., Richter, A., & Mensink, G. (2018).**  
Sport-und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland—Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3(2), 3-22.
- **Ländermonitor. (2018).**  
Mittagsverpflegung in Kindertagesbetreuung. URL: [https://www.laendermonitor.de/de/vergleich-bundeslaender-daten/kinder-und-eltern/betreuungsumfang/mittagsverpflegung-in-kindertagesbetreuung/?tx\\_itaohyperion\\_pluginview%5Baction%5D=chart&tx\\_itaohyperion\\_pluginview%5Bcontroller%5D=PluginView&cHash=939a71fb-293c116fd62815879e400146](https://www.laendermonitor.de/de/vergleich-bundeslaender-daten/kinder-und-eltern/betreuungsumfang/mittagsverpflegung-in-kindertagesbetreuung/?tx_itaohyperion_pluginview%5Baction%5D=chart&tx_itaohyperion_pluginview%5Bcontroller%5D=PluginView&cHash=939a71fb-293c116fd62815879e400146)
- **Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie. (2018).**  
Die Bremer Checkliste. URL: [https://www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/ratgeber/Bremer\\_Checkliste\\_2018.pdf](https://www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/ratgeber/Bremer_Checkliste_2018.pdf) [Zugriff am 15.11.2019]
- **Lobstein T., Baur, L., Uauy, R., & IASO International Obesity TaskForce. (2004).**  
Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews*, 5, 4-104.

- **Natale, R. A., Messiah, S. E., Asfour, L., Uhlhorn, S. B., Delamater, A., & Arheart, K. L. (2014).**  
Role modeling as an early childhood obesity prevention strategy: effect of parents and teachers on preschool children's healthy lifestyle habits. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 35(6), 378-387.
- **Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule. (2019).**  
Zahlen und Fakten: Infos rund um die Kindertagesverpflegung in Deutschland.  
URL: <https://www.nqz.de/kita/zahlen-fakten/#&gid=1&pid=1>  
[Zugriff am 15.11.2019]
- **Reitmeier, S. (2014).**  
Food socialization in early childhood. *ErnährungsUmschau*, 61(7), 116-122.
- **Schienkiewitz, A., Damerow, S., Mauz, E., Vogelgesang, F., Kuhnert, R., & Rosario, A. S. (2018).**  
Entwicklung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern—Ergebnisse der KiGGS-Kohorte. *Journal of Health Monitoring*, 3(1).
- **Seitz, H. (2019).**  
Die Ernährungspyramide: Eine für Alle. Ampel, Bausteine und Handmaß.  
URL: <https://www.bzfe.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html>
- **Statistisches Bundesamt. (2019).**  
Statistiken der Kinder- und Jugendhilfe.  
URL: [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Kindertagesbetreuung/Publikationen/Downloads-Kindertagesbetreuung/tageseinrichtungen-kindertagespflege-5225402-197004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Kindertagesbetreuung/Publikationen/Downloads-Kindertagesbetreuung/tageseinrichtungen-kindertagespflege-5225402-197004.pdf?__blob=publicationFile)  
[Zugriff am 15.11.2019]
- **Steenbock, B., Zeeb, H., Liedtke, S., & Pischke, C. R. (2015).**  
Ergebnisse der Prozessevaluation eines Programms zur Gesundheitsförderung von 3-bis 6-jährigen Kita-Kindern: „JolinchenKids—Fit und gesund in der Kita“. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 11(1), 12-19.
- **von Atens-Kahlenberg, W., Moellers, T., Bosche, H., & Pischke, C. R. (2016).**  
Evaluation of the Implementation of selected Quality Requirements for the Catering in Bremer Children's Day Care Facilities. *ErnährungsUmschau*, 63(12), 238-245.  
doi:10.4455/eu.2016.051
- **Zeiher, J., Varnaccia, G., Jordan, S., & Lange, C. (2016).**  
Was sind die Einflussfaktoren kindlicher Adipositas? *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 59(11), 1465-1475.

## Impressum

### Herausgeber:

hkk Krankenkasse  
Martinstraße 26, 28195 Bremen  
Tel. 0421 - 36550, Fax 0421 - 3655 3700  
info@hkk.de

### Wissenschaftliche Leitung:

Dr. Heide Busse  
Leibniz-Institut für Präventionsforschung  
und Epidemiologie – BIPS GmbH  
Achterstraße 30, 28359 Bremen  
busse@leibniz-bips.de  
www.leibniz-bips.de

### Projektleitung und Redaktion:

hkk Krankenkasse  
Anna Dietrich, Tel. 0421 - 3655 3041  
anna.dietrich@hkk.de  
Holm Ay, Tel. 0421 - 3655 1000  
holm.ay@hkk.de

### Autoren:

Dr. Heide Busse  
Dr. Hannah Jilani  
Wiebke von Atens-Kahlenberg  
Brigitte Bücking  
Lara Heinbockel  
PD Dr. Mirko Brandes  
Prof. Dr. Hajo Zeeb

Veröffentlicht im Dezember 2019