

GRÜNBUCH

„Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung: eine europäische Dimension zur Verhinderung von Übergewicht, Adipositas und chronischer Krankheiten“

Kommentare ERNÄHRUNG

Betrifft die Beantwortung folgender Fragen:

IV.3.2.

F 1: Forcierung der betrieblichen Gesundheitsvorsorge:

Verpflichtende Veranstaltungen in Firmen, die die Themen gesunde Ernährung und körperliche Bewegung abdecken, um das Bewusstsein der Arbeitnehmer/innen zu fördern. Um die Attraktivität auch für den Dienstgeber zu erhöhen, müsste ein finanzieller Anreiz für Unternehmen geschaffen werden.

F 2: Preisstützung von heimischen Produkten

Durch günstigere Preise wird „5 Mal am Tag“ auch für einkommensschwache Bevölkerungsgruppen attraktiver. Vor allem an der Umsetzung im Alltag scheitern viele Menschen, daher sind vor allem praktikable und leicht durchführbare Anleitungen wichtig.

Aktionen durch den Lebensmittelhandel können zur besseren Information beitragen.

V.1.2.

F 1: Folgende Angaben sind zu berücksichtigen:

- Fettgehalt
- Anteil an tierischen Fette
- Anteil an Trans-Fettsäuren
- Zuckergehalt
- Ballaststoffanteil
- Zusatzstoffe
- Allergene (z. B. Gluten, Nüsse, etc.)

F 2:

- Aufklärungsoffensive durch Bund, Länder, Gemeinden, etc
- Schulung und Information durch selbständig tätige Ernährungsberater
- Einbindung des Lebensmittelhandels bei der Aufklärung der Konsumenten
- Leicht verständliche Angaben – kundenorientiert!

F 3: Falls die Selbstregulierung nicht funktioniert, kann eine Kennzeichnung von Lebensmitteln, die besonders gesundheitsfördernd sind, eine Alternative darstellen.

V.2.

F 1: Information durch Fachleute über folgende Kanäle:

- Medien
- In Einzelgesprächen mit Ernährungsberatern
- Kindergärten, Schulen
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Wichtig ist eine adäquate Ausbildung und Information der Personen, die dazu berechtigt sind Ernährungsberatungen durchzuführen.

V.3.

Damit Kinder keine widersprüchlichen Botschaften erhalten, müssen die Bemühungen zur Gesundheitserziehung durch Eltern und in Schulen mit Hilfe von Aktionen der Medien (positive Rollenmodelle ...), des Gesundheitswesens, der Zivilgesellschaft und entsprechender Wirtschaftsbereiche unterstützt werden (an Kinder gerichtete Vermarktung, vgl. Abschnitt V.1.).

Fragen, zu denen die Kommission um Beiträge hinsichtlich der Ermittlung vorbildlicher Verfahren ersucht:

Nach welchen vorbildlichen Verfahren kann die Entscheidung für gesunde Ernährung in den Schulen gefördert werden, insbesondere im Hinblick auf den übermäßigen Verzehr von energiereichen Snacks und mit Zucker gesüßten nichtalkoholischen Getränken verhindert?

Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt Ernährung sollte als Grundprinzip einer verantwortungsvollen Kindererziehung verankert werden. In diesem Sinne ist es wünschenswert, dass Eltern und PädagogInnen entsprechend ausgebildet und in Ihrer Aufgabe von qualifizierten Fachkräften unterstützt werden.

Geschmackliche Vorlieben werden bereits in der frühen Kindheit geprägt. Daher kann mit Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung nicht früh genug begonnen werden. Das in 130 von insgesamt 230 Vorarlberger Kindergärten praktizierte Programm „Maxima“ (Ernährungserziehung im Vorschulalter) stellt eine bewährte Möglichkeit nachhaltiger Gesundheitsförderung dar. Siehe Programmbeschreibung „Maxima“ im **Anhang**.

V.4.

F 1:

- „Gesunde Speisen“, wie Gemüse, Obst, Salate, etc. sollten zu günstigeren Preisen angeboten werden als die übliche Kantinenkost.
- Fisch soll mindestens 2 Mal /Woche ins Angebot aufgenommen werden.
- Die Verwendung von qualitativ hochwertigen Ölen sollte verpflichtend sein

V.5.

F 1:

- Kostenübernahme für Ernährungsberatung durch öffentliche Stellen (Krankenkassen,.....)
- Information über das Angebot an seriösen Ernährungsberatern und verpflichtender Besuch einer Ernährungsberatung bei einem erhöhtem BMI

V.7.

F1:

- Aufklärung bereits bei Kindern (Kindergärten, Schulen und v. a. Berufsschulen!) verpflichtend.
- Bei Arbeitssuchenden sollte das Thema „Gesunde Ernährung“ als verpflichtende Veranstaltung bei Förderprogrammen aufgenommen werden.

F2:

- Kostenübernahme von Ernährungsberatungen durch öffentliche Stellen, eventuell gestaffelt nach Einkommen

Anhang

aks
Arbeitskreis für Vorsorge und
Sozialmedizin
Gemeinnützige Betriebs GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz



„Maxima“

Bregenz, am 10.3.2006

Das Kindergartenprogramm „Maxima“ wurde bis August 2005 aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und des Fonds Gesundes Vorarlberg gefördert und wird seither von der Vorarlberger Landesregierung finanziert.



„Maxima“ Projektbeschreibung

Projekttitel:	„Maxima“ ein Gesundheitsförderungsprogramm für Kindergartenkinder
Projektleiterin:	Mag. Angelika Stöckler Ernährungswissenschaftlerin und Pädagogin
Organisation:	aks, Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin
Adresse:	Rheinstraße 61, 6900 Bregenz
Telefon:	05574/64570-1013
Fax:	05574/64570 6 1015
E-Mail:	angelika.stoeckler@aks.or.at
Website:	www.maxima.or.at

Maxima, eine Maus – geschickt, schlau, flink, schlank, sympathisch, die nur das Beste und Gesundeste aus der Vorratskammer isst – bringt Kindergartenkindern gesundes Essen näher. Nach dem Motto „Wertvolles auswählen, selbst zubereiten und lustvoll genießen“ werden Eltern, Kindergärtnerinnen und besonders die Kinder mit einbezogen.



Die Projektinhalte wurden in vielen Gesprächen mit Kindergärtnerinnen, Kindern und deren Eltern erarbeitet. Somit sind sie nicht nur auf die Wünsche der Kindergärtnerinnen, die derzeitigen Gegebenheiten in den Kindergärten und die aktuelle Ernährungssituation der Kinder abgestimmt, sondern Sie berücksichtigen auch die Schwierigkeiten vieler Familien, gesundheitsbewusst aus unserem immer reichhaltigeren Nahrungsangebot auszuwählen. Unsere bisherigen Erfahrungen beweisen das große Interesse der Zielgruppe und lassen nachhaltige Verbesserungen ihres Gesundheitsverhaltens erwarten.

1. Ziele

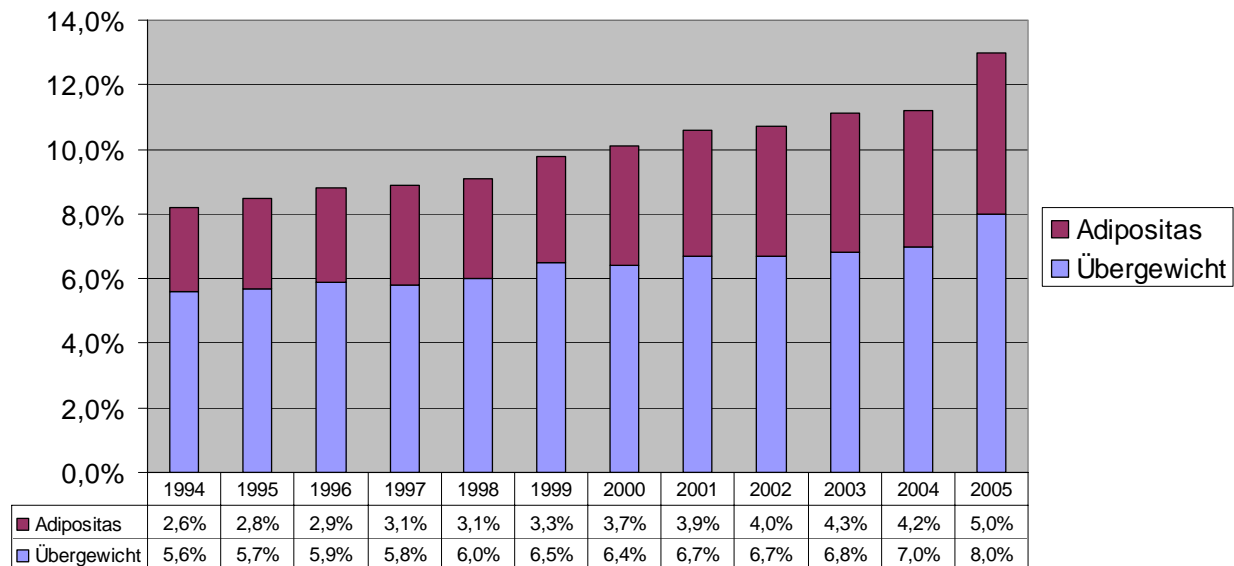
Indem bereits Kindergartenkinder auf spielerische Art und Weise einen lustvollen Umgang mit natürlichen, gesunden Nahrungsmitteln erlernen, soll Essstörungen und Gewichtsproblemen mit ihren gravierenden gesundheitlichen, seelischen und sozialen Folgen vorgebeugt werden.

2. Zielgruppe

Kindergartenkinder und ihre Familien sowie Kindergärtnerinnen

3. Ausgangssituation

Laut Statistik des aks stieg die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit Ess- und Gewichtsproblemen von Jahr zu Jahr.



Volks- und Hauptschulen 1994 – 2005: n = 33.200/Jahr; Auswertung mittels Body Mass Index (BMI), ÜG ab P 90, Adipositas ab P 97 (Kromeyer-Hauschild).

Um dieser Tatsache langfristig zu begegnen, ist es wichtig, möglichst früh mit Gesundheits- und Ernährungserziehung zu beginnen. Denn der Grundstein für lebenslange Essgewohnheiten wird in der Kindheit gelegt und Veränderungen liebgewordener Gewohnheiten fallen mit zunehmendem Alter immer schwerer.

Gesundheitsförderung und damit auch Ernährungserziehung zählt zu den Grundprinzipien einer verantwortungsvollen Betreuung von Kindern. Denn gesundes Essen und Trinken schafft die beste Voraussetzung für eine optimale Entwicklung und körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit.

4. Projektinhalt („Maxima Angebote“)

Nach einem Pilotprojekt in 5 Kindergärten und gemeinsamen Vorbereitungen mit Kindergärtnerinnen, Kindern und Eltern konnte das Projekt Maxima im Februar 2003 offiziell starten. Derzeit beteiligen sich 130 von insgesamt 230 Vorarlberger Kindergärten am Projekt Maxima. Zum einmaligen Selbstkostenbeitrag von Euro 40,- werden die Kindergärten als Projektpartner registriert und können die „Maxima Angebote“ nützen.

Geschulte Ernährungsberaterinnen

Für die Umsetzung des Projektes konnten wir 12 Diätologinnen gewinnen, die in einem eintägigen Seminar speziell geschult wurden und seither Elternabende und Gesundheitsseminare mit den Kindergartenkindern anbieten.

Informationsveranstaltungen für Kindergärtnerinnen

Alle interessierten Kindergärtnerinnen werden in Zusammenarbeit mit dem Kindergarteninspektorat in speziellen „Maxima-Ernährungsseminaren“ über aktuelle Themen einer gesunden Kinderernährung informiert. Sie erhalten viele praktische Tipps und Tricks für die Ernährungs- und Gesundheitserziehung. An den diversen für Veranstaltungen für Kindergärtnerinnen nahmen bisher 570 Kindergärtnerinnen teil. Außerdem arbeiten die Schülerinnen der Bundesanstalt für Kindergartenpädagogik in Feldkirch in ihrer Berufsvorbereitung direkt mit den „Maxima-Unterlagen“.

„Maxima Mappe“ für Kindergärtnerinnen

Für Kindergärtnerinnen halten wir eine eigens ausgearbeitete „Maxima-Informationsmappe“ bereit. Sie führt mit vielen Anregungen zum Spielen, kreativen Gestalten und Genießen durchs Kindergartenjahr. Ein besonderer Schwerpunkt ist der umfangreiche Rezeptteil, der knapp 100 tolle Kinderrezepte mit klingenden Namen umfasst.

„Maxima Poster“, Jausenrezepte, Sammelpunkte und „Maxima Medaille“

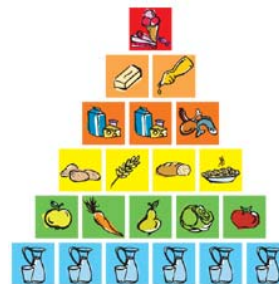
Für die Kinder und ihre Eltern gibt es „Maximas Sammelposter“. Das Poster wird in den Vorarlberger Kindergärten verteilt und soll zu Hause gut sichtbar aufgehängt werden. Monat für Monat wird eine spezielle „Maxima Jause“ anhand von „Maximas Rezeptkarten“ zuerst im Kindergarten und danach auch zu Hause zubereitet. So erleben die Kinder und auch ihre Eltern, dass es kinderleicht ist, sich gesund und schmackhaft zu verpflegen. Als Belohnung fürs Mitmachen gibt es Maxima Sammelpunkte zum Aufkleben und abschließend eine leuchtende „Maxima Medaille“.

„Maxima Sammelpässe“

Wer wertvolle Lebensmittel als Zwischenmahlzeit mit in den Kindergarten bringt und diese dort genießt, wird mit bunten Stickern belohnt. Diese können in einen kindgerechten, informativen Sammelpass geklebt werden.

„Maxima Ernährungspyramide für Kinder“

Die Pyramide gibt es bunt als Kärtchen zum Auflegen oder schwarz-weiß zum Ausmalen der bereits verzehrten Portionen.



„Maxima Ernährungsspiele“

Spiel-, Audio- und Lesematerial zum Thema "Essen und Trinken" steht im aks für alle „Maxima Kindergärten“ bereit und kann für die Dauer von drei Wochen kostenlos ausgeliehen werden.

„Maximas Elternseminare“

Die Eltern werden im Rahmen von Elternveranstaltungen mittels einer ansprechenden „Maxima-ppt-Präsentation für Elternseminare“ über die Zusammensetzung von "Kinderlebensmitteln" informiert. Sie erhalten wertvolle Tipps, die den Essalltag in ihren Familien erleichtern und natürlich konkrete Anregungen für die tägliche, gesunde Kindergartenjause. An den Maxima-Elternseminaren haben im Projektzeitraum 1422 Elternteile teilgenommen.

Rezepte und Infos auch in türkischer Sprache

Alltagserprobte Informationen und Rezepte für Eltern stehen in deutscher und türkischer Sprache zur Verfügung.

„Maximas Kinderworkshops“

Spannend ist es, wenn unsichtbares plötzlich sichtbar wird. Neben lustigen Spielen, der gemeinsamen Zubereitung einfacher Speisen und erfrischender Getränke hat die „Maxima Ernährungsberaterin“ auch zum Thema Hygiene einiges zu bieten. Mit einem speziellen "Abklatschtest" und anschließendem "Bebrüten", können Keime auf Händen, Türklinken, Spielzeug usw. sichtbar gemacht werden. Ziel ist es, die Kinder zu motivieren, auch vor den Mahlzeiten gründlich die Hände zu waschen und ihren eigenen Trinkbecher mit in den Kindergarten zu bringen. Bei den Kinderworkshops machten bis Juli 2005 1513 Kinder begeistert mit.

Information- und Beratung

Die Ernährungsfachstelle des aks steht allen Kindergärtnerinnen als Anlaufstelle in Ernährungsfragen zur Verfügung.

Öffentlichkeitsarbeit

Radio- und Fernsehberichte, Zeitungsartikel

Am 23. Oktober 2003 wurde ein Bericht über "Maxima im Kindergarten" in der Nachrichtensendung "Vorarlberg heute" ausgestrahlt. Ein Bericht über "Maxima im Kindergarten" wurde von Ulli von Delft zusammengestellt und im März 2004 in "Radio Vorarlberg" gesendet.

Zudem wurde in diversen Zeitungsartikeln über die erfolgreiche Durchführung dieses Kindergartenprojektes berichtet. Besonders erfreulich ist, dass einige Kindergärten eigenständig über ihre diesbezüglichen Aktivitäten schreiben.

Im Rahmen von „Maximas Karotten-Aktion“ bzw. „Maximas Apfel-Aktion“ wurden an alle Kindergartenkinder des Landes frische, knackige Karotten bzw. Äpfel verteilt.

Projektpräsentation

Projektpräsentation auf der Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich in Wien am 14. November 2003.

Projektpräsentationen im Rahmen des Euregio-Projektes „Kinder im Gleichgewicht“ (KIG) 2004-2005.

Projektpräsentation auf der KgAS-Jahrestagung in Göttingen im Mai 2005.

Projektpräsentation im Rahmen der Preisverleihung für Gesundheitsförderung der Internationalen Bodenseekommission (IBK) September 2005.

Projektpräsentation auf der Tagung des VEÖ (Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs) unter dem Titel „Ernährungskommunikation, die greift“, Jänner 2006.

Aussendungen an Kindergärtnerinnen

Die Kindergärtnerinnen werden laufend über den Projektverlauf und neue Aktionen informiert.

5. Erfolgskriterien und Evaluationsergebnisse

Erfreulich und aus unserer Sicht ein großartiger Erfolg ist, dass sich derzeit **130 von insgesamt 230 Vorarlberger Kindergärten aktiv am Projekt „Maxima“ beteiligen** und dass das Projekt auch überregional (Österreich, Landkreis Ravensburg und Lindau, Kanton St. Gallen) auf großes Interesse stößt.

Neben den Arbeitsunterlagen, Sammelpässen und Kinderrezepten erfreuen sich vor allem die „Maxima Seminare“ für Eltern großer Beliebtheit. Eltern werden dadurch die Zusammenhänge zwischen Essen, Trinken, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ihrer Kinder bewusst und ihre Bereitschaft ihren Kindern gesunde Zwischenmahlzeiten mitzugeben steigt –wie sich in der Praxis zeigt!

Wir freuen uns auch über die äußerst positiven Rückmeldungen. Dank der Kinderworkshops und des Engagements der Kindergärtnerinnen kommen viele Kinder bei Obst, Gemüse und Vollkornbrot so richtig auf den Geschmack. Sie dürfen nicht nur im Kindergarten sondern auch zu Hause immer öfter in der Küche mithelfen. Wie uns Kindergärtnerinnen berichten, wird durch die selbst zubereiteten Mahlzeiten auch das Müllaufkommen in den Kindergärten durch in Plastik verpackte industrielle „Kinderlebensmittel“ reduziert. Viele Kinder tragen ihr Wissen auch mit Begeisterung in ihre Familien. So mögen Väter plötzlich rohes Gemüse und ältere Geschwister nehmen selbstgebackene Müslikekse als Schuljause mit.

Wie viele Kindergärtnerinnen berichten, nützen Sie die Unterlagen zur Ernährungserziehung, speziell die „Maxima Mappe“, im Kindergartenalltag regelmäßig. All jene Kindergärtnerinnen, die die „Maxima Plakate“ mit den Sammelrezepten an ihre Kinder verteilt haben, berichten über eine erfreulich gute Zusammenarbeit mit den Eltern und Kindern. Die Kinder bringen begeistert die vorgeschlagenen Zwischenmahlzeiten mit in den Kindergarten und sammeln eifrig „Maxima Punkte“. Kinder ausländischer Abstammung machen nur teilweise mit und greifen vorwiegend jene Vorschläge auf, die ihren geschmacklichen Vorlieben entsprechen. Darauf haben wir mit Informationsmaterialien und Rezepten in türkischer Sprache reagiert.

Das Projekt wurde auch in Form von zwei Telefonumfragen mittels halbstrukturiertem Fragebogen evaluiert. Zur Erhebung des Ist-Zustandes wurden im April/Mai 2003 177 Kindergartenleiterinnen interviewt. Die zweite telefonische Befragung wurde im Mai/Juni 2005 durchgeführt und es wurden 188 Kindergartenleiterinnen interviewt. Für beide Befragungen wurden nicht am Projekt beteiligte, unabhängige Interviewerinnen herangezogen.

Außerdem wurden Veranstaltungsprotokolle geführt, die ua über die rege Elternbeteiligung Aufschluss geben. Zur laufenden Qualitätssicherung werden die Kindergärten ab sofort nach Veranstaltungen telefonisch kontaktiert.

„Maxima“ wird unserer Erfahrung nach in all jenen Kindergärten erfolgreich umgesetzt, in denen die Kindergärtnerinnen selbst einen gesunden Lebensstil praktizieren und von der Bedeutung einer gesunden Ernährung für aktive Kinder überzeugt sind. Bedeutend für den Projekterfolg sind der regelmäßige Kontakt zu den Kindergärtnerinnen über die „Maxima Ernährungsberaterinnen“ und die Ernährungskoordinationsstelle des aks sowie die fachlich fundierte Basisinformation, die sowohl seitens der Kindergärtnerinnen als auch der Eltern große Beachtung findet.

Angeregt durch das „Projekt Maxima“ haben viele Kindergärtnerinnen ihre bisherigen Aktivitäten im Ernährungs- und Gesundheitsbereich weiter ausgebaut und sind selbständig aktiv. Um diese Motivation auch nach Beendigung des Förderzeitraumes aufrecht zu erhalten, sollen die Kindergärten die Elternseminare und Kinderworkshops weiterhin kostenlos und unbürokratisch in Anspruch nehmen können. Erfreulicherweise finanziert die Vorarlberger Landesregierung das Programm „Maxima“ nach dem Förderzeitraum weiter und gewährleistet damit die Weiterführung.

Evaluierungsergebnisse

Wie die beiden Telefonumfragen mittels halbstrukturiertem Fragebogen zu den Zeitpunkten T₀ (Einführung des Projektes Maxima) und T₁ (am Ende des Förderzeitraumes, 2 Jahre nach T₀) ergeben haben, hat das Projekt Maxima wesentlich zur Bewusstseinsbildung beigetragen. Dazu ein paar Beispiele:

Trotz des allgemeinen Trends zur „freien oder offenen Jause“ in Kindergärten, was so viel bedeutet wie „jedes Kind isst wann es will“, tendieren in Vorarlberg wieder mehr Kindergärten dazu, ihre Mahlzeiten bewusst gemeinsam einzunehmen.

Essgewohnheiten im KG	2003	2005
Freie, offene Jause	43 %	38 %
Gemeinsame Mahlzeiten zu fixierten Zeiten	61 %	67 %

Bezüglich der bevorzugten Auswahl der Zwischenmahlzeiten in den Kindergärten konnte ein eindeutiger Trend zu mehr Obst, Gemüse, belegten Brötchen und Jogurt festgestellt werden. Klar rückläufig ist der Verzehr von Milchschnitten, Fruchtzwergen oder anderen so genannten „Kinderlebensmitteln“ und süßem Gebäck.

Bevorzugte Mahlzeiten	2003	2005
Obst	79 %	88 %
Gemüse	42 %	45 %
Belegte Brötchen	67 %	71 %
Süßes Gebäck	16 %	7 %
Jogurt	43 %	57 %
Milchschnitten & Co	15 %	5 %
Wurstwaren	10 %	11 %

Auffallend ist auch, dass mehr Kindergärtnerinnen angeben, Aspekte einer gesunden Ernährung im Kindergarten zu berücksichtigen.

Gesunde Ernährung wird im KG berücksichtigt ...	2003	2005
immer	45 %	54 %
meistens	33 %	44 %
gelegentlich	21 %	2 %
selten	1 %	0 %
nie	0 %	0 %

Auch die persönliche Einstellung der Kindergärtnerinnen zu gesundheitsbewusster Ernährung hat sich verändert. Während 2003 79% der befragten Kindergärtnerinnen angaben, dass ihnen persönlich gesunde Ernährung ein wichtiges Anliegen sei, waren es bei der Umfrage 2005 erfreulicherweise 98%.

Kindergärtnerinnen geben auch Empfehlungen an die Eltern weiter, welche Lebensmittel diese ihren Kindern mit in den Kindergarten geben sollen. Auffallend ist, dass 2003 9 % der Kindergärtnerinnen die Eltern baten, ihren Kindern keine „Milchschnitten, Fruchtzwerg & Co“ mit in den Kindergarten zu geben. Im Jahr 2005 sprachen 48 % der Kindergärtnerinnen diese Empfehlung aus.

Dass sich das Bewusstsein der Eltern verändert hat, kommt auch dadurch zum Ausdruck, dass sich laut Aussagen der Kindergärtnerinnen die Eltern deutlich besser an die Empfehlungen, ihren Kindern gesunde Mahlzeiten mitzugeben, halten.

Eltern halten sich üblicherweise an die Empfehlungen	2003	2005
immer	7 %	33 %
meistens	65 %	69 %
gelegentlich	24 %	2 %
selten	0 %	0 %
nie	0 %	0 %

Die positiven Resultate, das Engagement der Kindergärtnerinnen, die erfreulichen Rückmeldungen der Eltern und die Begeisterung der Kinder motivieren uns zu weiteren Aktivitäten in der Gesundheitsförderung im Kindesalter.

Kontaktadresse:

aks

Arbeitskreis für Vorsorge und Sozialmedizin gGmbH

Mag. Angelika Stöckler

Rheinstraße 61

6900 Bregenz

<mailto:ernaehrung@aks.or.at>

T. 05574-64570-1013

F. 05574-64570-61025

www.maxima.or.at

This paper represents the views of its author on the subject. These views have not been adopted or in any way approved by the Commission and should not be relied upon as a statement of the Commission's or Health & Consumer Protection DG's views. The European Commission does not guarantee the accuracy of the data included in this paper, nor does it accept responsibility for any use made thereof.