

**Hochschule für Angewandte Wissenschaft Hamburg**

Fakultät Life Sciences

Bachelorarbeit im Studiengang Ökotrophologie

## **Ernährungsbildung bei Eltern zur Gesundheitsförderung und Prävention von Kindern im Grundschulalter**

Eine Bedarfsanalyse am Beispiel von Kindern Hamburger Grundschulen

Vorgelegt von:

**Sina Reiter**



Hamburg, den 23. Mai 2022

1. Gutachterin: Prof. Dr. Annegret Flothow
2. Gutachterin: Prof. Dr. Johanna Buchcik

# Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis.....	IV
Abbildungsverzeichnis.....	VI
Tabellenverzeichnis.....	VII
Zusammenfassung .....	1
Abstract .....	1
1 Einleitung.....	2
2 Theoretischer Hintergrund.....	4
2.1 Gesundheits- und Ernährungssituation von Kindern im Grundschulalter .....	4
2.1.1 Übergewicht und Adipositas bei Kindern im Grundschulalter.....	4
2.1.2 Die optimierte Mischkost (optiMIX®) .....	6
2.1.3 Ergebnisse der zweiten Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo II) .....	8
2.1.4 DGE Qualitätsstandard und 5 am Tag .....	10
2.2 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie der Ernährungsbildung bei Kindern im Grundschulalter .....	12
2.2.1 Gesundheitsförderung und Prävention.....	12
2.2.2 Ernährungsbildung .....	14
2.3 Ernährungsbildung im Umfeld von Kindern im Grundschulalter .....	17
2.3.1 Grundschule .....	17
2.3.2 Familie .....	19
2.3.3 Eltern .....	20
2.4 Fragestellungen .....	22
3 Methode .....	23
3.1 Stichprobe .....	23
3.2 Messinstrument.....	27
3.3 Durchführung .....	29
4 Ergebnisse .....	30
4.1 Status Quo zur Ernährung und Ernährungsbildung .....	30
4.2 Bedarfsanalyse für Bildungsmaßnahmen .....	33
4.3 Erwartung an Ernährungsbildung.....	38
5 Diskussion .....	41
5.1 Ergebnisse .....	41
5.1.1 Fragestellung 1: Status Quo zur Ernährung und Ernährungsbildung.....	41
5.1.2 Fragestellung 2: Bedarfsanalyse für Bildungsmaßnahmen.....	44
5.1.3 Fragestellung 3: Erwartung an Ernährungsbildung .....	47
5.2 Diskussion der Methode.....	50

6	Fazit und Handlungsempfehlungen.....	53
	Literaturverzeichnis .....	55
	Rechtsquellenverzeichnis .....	74
	Anhang .....	75
A	Übersichten der Ernährungsbildungsangebote .....	75
B	Fragebogen .....	86
C	Handzettel.....	95
D	E-Mail-Anschreiben .....	96

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.*

## Abkürzungsverzeichnis

al.	alii
Abs.	Absatz
AGA	AG Adipositas im Kindes- und Jugendalter
Art.	Artikel
BGV	Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz
BLE	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
BMEL	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
BMI	Body-Mass-Index
BKK	Betriebskrankenkasse
bspw.	beispielsweise
BZfE	Bundeszentrum für Ernährung
BZgA	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
DAG	Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V.
DANK	Deutsche Allianz Nichtübertragbarer Krankheiten
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
DGKJ	Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.
DGUV	Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V.
EsKiMo II	Ernährungs-Studie als KiGGS-Modul
e.V.	eingetragener Verein
f.	folgende
ff.	fortfolgende
FKE	Forschungsdepartment Kinderernährung
g	Gramm
GbR	Gesellschaft bürgerlichen Rechts
GBS	Ganztägige Bildung und Betreuung an Schulen
GmbH	Gesellschaft mit beschränkter Haftung
i.d.R.	in der Regel
kcal	Kilokalorie
KErn	Kompetenzzentrum für Ernährung
kg	Kilogramm
KiGGS	Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
m	Meter
ml	Milliliter

m.W.v.	mit Wirkung vom
n	Größe der Stichprobe
o. J.	ohne Jahr
optiMIX®	optimierte Mischkost
REVIS	Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen
RKI	Robert Koch-Institut
TK	tiefgekühlt
UN	United Nations
WHO	World Health Organization

## Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1:</b> Häufigkeit des Kochens in Deutschland 2021, modifiziert nach: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2021a, S. 9. ....	15
<b>Abbildung 2:</b> Orte, Lernwelten und Ebenen der Ernährungsbildung, modifiziert nach: Lührmann, Ernährungsbildung ist kulturelle Bildung, 2019a, S. 20.....	16
<b>Abbildung 3:</b> Gewichtsklassifikation anhand des BMI nach Schulen.....	26
<b>Abbildung 4:</b> Vergleich zwischen Gewichtseinschätzung und BMI-Klassifikation .....	27
<b>Abbildung 5:</b> Informationsquellen zum Thema Kinderernährung.....	31
<b>Abbildung 6:</b> Häufigkeit des Kochens für die Familie .....	32
<b>Abbildung 7:</b> Häufigkeit von Familienmahlzeiten .....	33
<b>Abbildung 8:</b> Einschätzung des Bedarfs an Ernährungsbildungsmaßnahmen .....	35
<b>Abbildung 9:</b> Bedarf an Bildungsmaßnahmen gegliedert nach Schulen.....	36
<b>Abbildung 10:</b> Wunschorte für Bildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung.....	37
<b>Abbildung 11:</b> Wunschformate für Bildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung.	38
<b>Abbildung 12:</b> Zahlungsbereitschaft für Bildungsmaßnahmen .....	38
<b>Abbildung 13:</b> Maximales Zeitinvestment für eine Bildungsmaßnahme .....	39
<b>Abbildung 14:</b> Präferiertes Bildungsangebot zum Thema Kinderernährung.....	40

## Tabellenverzeichnis

<b>Tabelle 1:</b> Mögliche kritische Nährstoffe in vegetarischen Kostformen bei Kindern, modifiziert nach: Kalhoff et al., 2020. ....	7
<b>Tabelle 2:</b> Richtwerte für die Zufuhr von bestimmten Lebensmittelgruppen, modifiziert nach: Kersting, Hermann und Lücke, 2017. ....	9
<b>Tabelle 3:</b> Beispielhafte Mengen für eine Portion Gemüse oder Obst, modifiziert nach: 5 am Tag e.V., 2022. ....	11
<b>Tabelle 4:</b> Personenbezogene Daten der befragten Eltern.....	24
<b>Tabelle 5:</b> Personenbezogene Daten der Kinder.....	25
<b>Tabelle 6:</b> Verzehrshäufigkeiten ausgewählter Lebensmittel.....	32
<b>Tabelle 7:</b> Orte der Mahlzeiteneinnahme.....	33
<b>Tabelle 8:</b> Relevanz von Ernährung.....	34
<b>Tabelle 9:</b> Aspekte, die eine gesunde Ernährung des Kindes verhindern.....	34
<b>Tabelle 10:</b> Wichtige Eigenschaften beim Essen.....	35
<b>Tabelle 11:</b> Themenschwerpunkte für Bildungsmaßnahmen.....	40
<b>Tabelle 12:</b> Ernährungsbildungsangebote von Akteuren im staatlichen, halbstaatlichen und nichtstaatlichen Bereich.....	75
<b>Tabelle 13:</b> Freiwillige Angebote zur Ernährungsbildung an Hamburger Grundschulen ..	79
<b>Tabelle 14:</b> Zusammenfassung der Ernährungsbildungsangebote von Akteuren im staatlichen, halbstaatlichen und nichtstaatlichen Bereich.....	81
<b>Tabelle 15:</b> Zusammenfassung der freiwilligen Angebote zur Ernährungsbildung an Hamburger Grundschulen.....	84

## Zusammenfassung

Das Thema Kinderernährung birgt an verschiedenen Stellen Entwicklungspotential. Dies zeigen aktuelle Studien zum Verzehrverhalten der Kinder sowie zum Thema Erwachsenenbildung. Erreicht ein Kind das Grundschulalter, teilen sich Schule und Eltern die Verantwortung für dessen Ernährung. Eltern und Familien erfahren aus vielschichtigen Gründen jedoch nur unzureichend Unterstützung durch kostenfreie Ernährungsbildungsangebote. Ziel der Arbeit ist es daher herauszufinden, welchen Bedarf Eltern von Kindern im Grundschulalter in Hamburg für das Thema Ernährungsbildung haben. Mittels eines Online-Fragebogens, der über drei Hamburger Grundschulen an die Eltern distribuiert wurde, konnte lediglich ein geringer Bedarf ermittelt werden. Vielmehr sehen die Eltern die Schulen in der Verantwortung, sodass potenzielle Ernährungsbildungsmaßnahmen Themen behandeln sollten, die sich auf die Lebenswelt Schule und die Familie konzentrieren und sie dabei im besten Fall zusammenbringen.

## Abstract

The subject of child nutrition harbors potential for development at various points. This is shown by current studies on the consumption behavior of children and studies on adult education. When a child reaches primary school age, the school and parents share the responsibility for its nutrition. For a variety of reasons, however, parents and families receive insufficient support from free nutritional education offers. This thesis therefore tries to figure out the demand for the topic of nutrition education within the group of parents with children of primary school age in Hamburg. Using an online questionnaire, which was distributed to the parents of three primary schools in Hamburg, only a small demand could be determined. Rather parents think that schools are responsible. Therefore, potential nutritional education measures should focus on the school environment and on the family and combine them.

# 1 Einleitung

„Die WHO schlägt Alarm“, titelt die Tagesschau (Norddeutscher Rundfunk, 2022). Auslöser ist der im Mai 2022 veröffentlichte Fettleibigkeitsbericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der zeigt, dass Übergewicht und Fettleibigkeit in Europa inzwischen „epidemische Ausmaße“ angenommen haben. Das gesteckte Ziel, den Anstieg der Fettleibigkeit bis zum Jahr 2025 zu stoppen, gerät für jedes einzelne der 53 Länder in der WHO-Region Europa außer Reichweite. In Deutschland sind knapp 65% der Männer und ca. 49% der Frauen übergewichtig. Diese Entwicklung ist auch bei den Kindern und Jugendlichen sichtbar, denn bereits 28,7% der Fünf- bis Neunjährigen und 25,3% der Zehn- bis Siebzehnjährigen sind von Übergewicht betroffen. Die Herausforderungen, die mit Übergewicht und Adipositas einhergehen, sind schon seit längerer Zeit bekannt und rücken Jahr für Jahr das Thema Ernährung und Ernährungsbildung weiter in den Fokus der politischen Diskussionen. Trotz zahlreicher Initiativen und Reformen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention von Seiten der Bundesregierung, zeigt der Fettleibigkeitsbericht einmal mehr, dass weiterer Handlungsbedarf besteht (WHO, 2022, S. 200 ff.).

Es ist wichtig Gesundheitsförderung und Prävention an der aktuellen gesundheitspolitischen Situation, den gesellschaftlichen Entwicklungen und den Bedarfen der Menschen auszurichten (Deutscher Bundestag, 2021, S. 10). Dies gilt derzeit mehr denn je, denn die Corona-Pandemie hat den Alltag, das Ernährungs- und Gesundheitsverhalten der Menschen, egal ob jung oder alt, bereits verändert. Die AG Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG) und die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) haben festgestellt, dass die Adipositas-Inzidenz unter Kindern und Jugendlichen während der Pandemie schleichend, aber stetig gestiegen ist. Es gebe einen derartig klaren Anstieg an Adipositas, dass bereits von einer „stillen Pandemie“ gesprochen werden kann. Ungeachtet der Pandemie zeigt sich bei den Kindern schon seit Jahren ein Trend zu weniger Bewegung, was mit einem Abbau von Muskelmasse und Aufbau von Körperfett einhergeht. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die Forderungen nach Maßnahmen zur Prävention und Therapie lauter werden (DAG, 2021).

Dabei ist zunächst zu klären, an wen sich entsprechende Maßnahmen richten und wie diese ausgestaltet werden sollten. Kinder und Jugendliche verbringen vor allem viel Zeit im familiären und schulischen Umfeld. Die Ausarbeitung konzentriert sich in erster Linie auf die Familie. Der Bildungsstand der Eltern im Hinblick auf eine gesunde Ernährungsweise, sowie deren Bewusstsein über die Herausforderungen beim Thema Kinderernährung und ihre

Einschätzung zum eigenen Bildungsbedarf zu diesem Thema, müssen jedoch ebenfalls berücksichtigt werden.

Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist es daher, den Bedarf für Ernährungsbildung bei Eltern von Kindern im Grundschulalter zu ermitteln. Dabei werden auch der aktuelle Informationsstand der Eltern sowie deren Meinung zum Thema gesunde Ernährung und Ernährungsbildung bei Kindern im Grundschulalter untersucht. Anschließend werden die Erwartungen der Eltern an Ernährungsbildung sowie geeignete Maßnahmen abgeleitet, welche sich an den Bedürfnissen der Eltern orientieren. Das übergeordnete Ziel der Untersuchung ist, Kindern unabhängig von ihrer bisherigen Ernährungssituation einen gesunden Lebensstil zu ermöglichen

Zu Beginn dieser Arbeit werden in Kapitel 2 die theoretischen Hintergründe des Themenfelds erläutert. Im Mittelpunkt stehen die Gesundheits- und Ernährungssituation, die Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie der Ernährungsbildung und die Ernährungsbildung im Umfeld von Kindern im Grundschulalter. Zum Abschluss dieses Kapitels werden anhand der bisherigen Erkenntnisse die zu beantwortenden Fragestellungen ausgearbeitet. Kapitel 3 gibt einen Einblick in die Methode, für die ein Online-Fragebogen konzipiert und durchgeführt wurde. Darauf folgt in Kapitel 4 die Darstellung der Ergebnisse anhand der verschiedenen Teilbereiche. Der fünfte Abschnitt diskutiert die Ergebnisse und die einzelnen Fragestellungen und bringt sie in Einklang mit den theoretischen Erkenntnissen. Ebenso wird die Methode diskutiert und Limitationen herausgestellt. Im abschließenden Kapitel 6 wird ein Fazit gezogen und Handlungsempfehlungen ausgesprochen.

## 2 Theoretischer Hintergrund

### 2.1 Gesundheits- und Ernährungssituation von Kindern im Grundschulalter

Nach Artikel 27 der UN-Kinderrechtskonvention hat jedes Kind das Recht auf einen angemessenen Lebensstandard gemäß „seiner körperlichen, geistigen, seelischen, sittlichen und sozialen Entwicklung“ (Vereinte Nationen, 1989, S. 31). Ein Teil dieses angemessenen Lebensstandards ist eine gesunde Ernährung, welche der Grundstein für körperliches Wohlbefinden ist (Deutsches Kinderhilfswerk e.V., o. J.). Im zweiten Kapitel wird entsprechend die Gesundheits- und Ernährungssituation von Kindern in Deutschland näher betrachtet. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf Kindern im Grundschulalter. In Deutschland wird die schulische Bildung von den einzelnen Bundesländern geregelt, weshalb die Stufen in der Grundschule nicht einheitlich definiert sind (Bundesministerium für Bildung und Forschung, o. J.). In der Regel umfasst die Grundschule bzw. Primarstufe die Jahrgangsstufen eins bis vier, lediglich Berlin und Brandenburg bilden hier eine Ausnahme (Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg, 2022; Bundesagentur für Arbeit, 2020). Die Ausarbeitung beschränkt sich auf das Bundesland Hamburg, in dem ein Kind als schulpflichtig gilt, wenn es zum Stichtag, 30.06., sechs Jahre alt ist (hamburg.de GmbH & Co. KG, o. J.a). Aus diesem Grund und aufgrund der besseren Vergleichbarkeit mit den nachfolgenden Studienergebnissen, wird die Altersspanne von sechs bis zehn Jahren als Grundschulalter definiert.

#### 2.1.1 Übergewicht und Adipositas bei Kindern im Grundschulalter

Übergewicht und Adipositas beschreibt eine übermäßige Fettansammlung des Körpers, die über das Normalmaß hinausgeht. Der Body-Mass-Index (BMI), der sich als Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat ( $\text{kg/m}^2$ ) bestimmen lässt, hat sich als geeignete Beurteilungsgrundlage zur Erfassung von Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen erwiesen (DAG, 2014, S. 15). Durch die dynamische Entwicklung von Körpergröße und -gewicht im Kindes- und Jugendalter lassen sich sowohl Übergewicht und Adipositas als auch Untergewicht nicht einheitlich klassifizieren. Bis zum 18. Lebensjahr werden sogenannte BMI-Perzentilkurven genutzt, welche die Verteilung des BMI unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht in einer Referenzpopulation abbilden. Anhand dieser ist anschließend eine Einordnung des BMI-Werts in die Kategorien „starkes Untergewicht“, „Untergewicht“, „Normalgewicht“, „Übergewicht“ und „Adipositas“ möglich (Schienkiewitz et al., 2019, S. 1226; Kromeyer-Hauschild et al., 2001). Zur Verbreitung von Übergewicht und Adipositas wird in Deutschland keine Statistik geführt, weshalb hierzu keine offiziellen

Daten vorliegen. Für Rückschlüsse auf die entsprechenden Prävalenzen kann allerdings auf Studien zurückgegriffen werden (Deutscher Bundestag, 2019, S. 6). Die bekannteste unter ihnen ist die „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS), die das Robert Koch-Institut (RKI) seit 2003 über sogenannte Wellen durchführt. Die Basiserhebung erfolgte zwischen 2003 und 2006, gefolgt von der KiGGS Welle 1 zwischen 2009 und 2012 und Welle 2 zwischen 2014 und 2017. Letztere liefert die aktuellsten Daten, auf welche im Rahmen dieser Ausarbeitung eingegangen wird (Robert Koch-Institut, o. J.a). Mittels Befragungen, körperlichen Untersuchungen, Tests und Laboruntersuchungen wurden umfassende Daten zur Gesundheit der in Deutschland lebenden Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis zu einem Alter von 29 Jahren erhoben (Robert Koch-Institut, o. J.b).

Für die Population der Kinder im Grundschulalter zeigt sich folgendes Bild: Der Anteil für die Prävalenz von Übergewicht bei den sieben- bis zehnjährigen Kindern ist im Vergleich zu anderen Altersgruppen auffallend hoch. Haben neun Prozent der Drei- bis Sechsjährigen Übergewicht, sind es bei den Sieben- bis Zehnjährigen bereits 15,5%. Anteilig wurde bei 5,8% der Kinder dieser Altersstufe eine Adipositas festgestellt. Diese Zahl liegt mehr als doppelt so hoch, im Vergleich zu den drei- bis sechsjährigen Kindern (Schienkiewitz et al., 2019, S. 1228). Die Ergebnisse zeigen sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen im Grundschulalter einen deutlichen Anstieg der Adipositasprävalenz. Zudem weisen sie das Schuleintrittsalter als kritischen Zeitpunkt für die Manifestation einer Adipositas aus (Lehmann et al., 2020, S. 3).

Der Anteil der übergewichtigen oder adipösen drei- bis siebzehnjährigen Kinder und Jugendlichen liegt derzeit bei 15% (Schienkiewitz et al., 2018, S. 18) und hat sich damit im Vergleich zu 1975 fast verdoppelt (Deutscher Bundestag, 2018, S. 5). Dieser Trend ist weltweit zu beobachten, auch wenn die Übergewichts- und Adipositasprävalenzen vor allem in Ländern mit hohem Einkommensniveau (wie bspw. Deutschland) auf diesem hohen Niveau stagnieren (Thamm et al., 2018, S. 61). Unterschiede in der Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas sind auch auf Bundeslandebene zu erkennen (Schienkiewitz et al., 2018, S. 19). In Hamburg liegt die generelle Adipositasrate bei Kindern im Einschulungsalter bei ca. fünf Prozent. In den einzelnen Stadtteilen reicht die Spanne von null bis zwölf Prozent, wobei die Verbreitung kindlicher Adipositas in sozial schwächeren Stadtteilen wie bspw. Wilhelmsburg, Veddel, Billstedt und Dulsberg höher liegt (Hamburger Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, 2019).

Kinder mit Übergewicht und Adipositas sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, dass es bereits in jungen Jahren zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommt, die im weiteren Verlauf des Lebens gravierende gesundheitliche Folgen mit sich führen können. Typische Risikofaktoren sind ein erhöhter Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen und Störungen des Glukosestoffwechsels (Friedemann et al., 2012). Häufig bleibt das Übergewicht auch bis ins Erwachsenenalter bestehen (Simmonds et al., 2015). Mit Adipositas geht darüber hinaus ein hohes Morbiditäts- und Mortalitätsrisiko einher (Obesity, W.C., 2000; DAG, 2014, S. 11).

Um diesem Risiko möglichst früh entgegenzuwirken, sind die Weichen für die gesundheitliche Entwicklung bereits im Kindes- und Jugendalter zu stellen. Die WHO definiert in ihrem Rahmenkonzept „Gesundheit 2020“ die frühe und gezielte Förderung von Sicherheit und Wohlbefinden als eine zentrale Strategie, um zu einer gesunden Entwicklung im Kindes- und Jugendalter sowie für zukünftige Generationen beizutragen (WHO, 2013a, S. 82 f.).

### 2.1.2 Die optimierte Mischkost (optiMIX®)

Mit einem ähnlichen Ansatz widmet sich das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) seit mehr als einem halben Jahrhundert der Verbesserung der Gesundheit und Entwicklung im Kindesalter. Die gesunde Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle (Katholisches Klinikum Bochum gGmbH, 2022a). Speziell für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche von eins bis achtzehn Jahren hat das FKE das lebensmittelbasierte und praxisnahe Ernährungskonzept der optimierten Mischkost, kurz „optiMIX®“, entwickelt. Die optimierte Mischkost orientiert sich an den D-A-CH-Referenzwerten für die Energie- und Nährstoffzufuhr und wird laufend durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) an den neuesten Stand der Wissenschaft angepasst (DGE, o. J.a). Sie richtet sich nicht nur an gesunde Kinder und Jugendliche, sondern kann auch als Basis der Diätetik von kranken Kindern herangezogen werden, wobei der Fokus dieser Arbeit auf dem präventiven Ansatz liegt. Bei der Entwicklung des Konzepts wurde auf die in Deutschland üblichen Mahlzeitengewohnheiten (drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten) und die bekannten Essvorlieben von Kindern und Jugendlichen geachtet, sodass das Konzept von Familien leicht in den Alltag integriert werden kann (Carlsohn und Lührmann, 2019, S. 8). Darüber hinaus bezieht der optiMIX® ausschließlich herkömmliche Lebensmittel ohne Nährstoffanreicherung mit ein. Lediglich für die beiden in der Kinderernährung kritischen Nährstoffe Jod und Vitamin D ist eine Anreicherung bzw. Supplementierung sinnvoll (Kersting, Hermann und Lücke, 2017, S. 304 ff.).

Aus dem Konzept wurden drei Kernbotschaften für die Lebensmittelauswahl sowie Referenzwerte für die Lebensmittelproportionen und die Nährstoffgehalte der Tagesmahlzeiten abgeleitet. Diese besagen, dass Getränke und pflanzliche Lebensmittel „reichlich“, tierische Lebensmittel „mäßig“ und fett- und zuckerreiche Lebensmittel „sparsam“ verzehrt werden sollen (Katholisches Klinikum Bochum gGmbH, 2022b).

Anwendung findet die optimierte Mischkost in der Gemeinschaftsverpflegung – bspw. in Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen – und in der Familienernährung. Außerdem ist sie die Basis für die Mahlzeitenverpflegung in Kinderkrankenhäusern und hat sich für Ernährungsfachkräfte bei Beratungen und Schulungen von Kindern zur Prävention und Therapie ernährungsbedingter Krankheiten wie Adipositas bewährt. Der optiMIX® bietet darüber hinaus das Potential zur langfristigen Prävention von ernährungsmitbedingten Gesundheitsrisiken bis ins hohe Erwachsenenalter (Kersting, Hermann und Lücke, 2017, S. 304 ff.).

Ein weiteres wichtiges Thema ist der Trend hin zu einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise. Viele Eltern wollen diese Kostform auch auf ihre Kinder übertragen (Kersting et al., 2018, S. 78). Je strikter die Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl und je jünger die Kinder sind, desto höher ist dabei das Risiko einer Unterversorgung mit spezifischen Nährstoffen. Diesen Zusammenhang verdeutlicht auch Tabelle 1 (Kalhoff et al., 2020, S. 410).

**Tabelle 1:** Mögliche kritische Nährstoffe in vegetarischen Kostformen bei Kindern, modifiziert nach: Kalhoff et al., 2020.

<b>Kostform</b>	<b>Ausgeschlossene LM</b>	<b>Reduzierte Nährstoffe</b>
Lakto-ovo-vegetarisch	Fleisch, Fisch	Fleisch: tierisches Protein, Fe, Zn (hohe Bioverfügbarkeit), Vitamin B12 Fisch: Jod, n-3-Fettsäuren, Vitamin D
Lakto-vegetarisch	Fleisch, Fisch und Eier	Wie oben, zusätzlich: Eier: tierisches Protein, Vitamin D und A
Vegan (streng vegetarisch)	Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte	Wie oben, zusätzlich: Milch: tierisches Protein, Ca, Jod, Vitamin B12, B2, D und A
makrobiotisch	Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Einschränkung pflanzlicher LM	Wie oben, zusätzlich: Energie, Fett

Einige vegetarische Kostformen können durch Supplementierung kritischer Nährstoffe sinnvoll ergänzt werden. Von einer rein veganen Ernährung wird bei Kindern im Wachstumsalter jedoch von Fachgesellschaften in Deutschland und der Welt abgeraten (Kersting et al., 2018, S. 84). Die Studienlage auf dem Gebiet der vegetarischen oder veganen Ernährung

von Kindern ist überschaubar und lässt noch keine validen Rückschlüsse auf die Ernährungspraxis zu. Die VeChi-Diet-Studie<sup>1</sup> und die VeChi-Youth-Studie<sup>2</sup>, beides deutschlandweite Untersuchungen, versuchen jedoch diese Lücke zu schließen (Kersting, Kalhoff und Lücke, 2018, S. 71). Auf eine detailliertere Beschreibung der beiden Studien wird im Rahmen dieser Ausarbeitung verzichtet.

Inzwischen gilt das Konzept der optimierten Mischkost als beispielhaft für lebensmittelbasierte Empfehlungen im Bereich der Kinderernährung in Europa (European Food Safety Authority, 2013, S. 3) und ist zum Standard der Kinderernährung in Deutschland geworden (Kersting, Clausen und Alexy, 2008, S. 169). Auch für Studien zu Verzehrdaten bei Kindern und Jugendlichen wird der optiMIX<sup>®</sup> als Referenz herangezogen. Auf eine dieser Studien wird im nun folgenden Kapitel eingegangen.

### 2.1.3 Ergebnisse der zweiten Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo II)

Die EsKiMo II ist eine Ernährungsstudie, die im Rahmen der KiGGS Welle 2 zwischen 2015 und 2017 durchgeführt wurde. Sie baut auf den Ergebnissen der EsKiMo I aus dem Jahr 2006 auf, welche parallel zur KiGGS-Basiserhebung umgesetzt wurde. Für EsKiMo II wurden 2.644 Kinder und Jugendliche zu ihrem Lebensmittelverzehr und Ernährungsverhalten bzw. Ernährungsumständen befragt. Diese hatten zuvor an der KiGGS Welle 2 teilgenommen. Bei den sechs- bis elfjährigen Kindern wurden die Daten unter Zuhilfenahme der Eltern erhoben. Zur Beurteilung der Ergebnisse wurden die Empfehlungen zur optimierten Mischkost des FKE herangezogen (Mensink et al., 2021, S. 9).

Die Erhebung zeigt, dass die meisten Kinder und Jugendlichen zu wenig Obst, Gemüse und pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an komplexen Kohlenhydraten (z.B. Vollkornprodukte) verzehren. Fleisch, Wurstwaren und geduldete Lebensmittel (z.B. Süßigkeiten) werden dagegen in zu großen Mengen konsumiert (Mensink et al., 2021, S. 103). Die Lebensmittelgruppen Getränke, Obst und Gemüse sowie geduldete Lebensmittel innerhalb der Gruppe der sechs- bis elfjährigen Kinder sind für diese Ausarbeitung besonders relevant. Tabelle 2 zeigt die Empfehlungen für die tägliche Verzehrmenge gemäß des optiMIX<sup>®</sup> für die genannten Lebensmittelgruppen.

---

<sup>1</sup> Weiterführende Informationen zur VeChi-Diet-Studie unter folgendem Link: [www.vechi-studie.de](http://www.vechi-studie.de)

<sup>2</sup> Weiterführende Informationen zur VeChi-Youth-Studie unter folgendem Link: [www.vechi-youth-studie.de](http://www.vechi-youth-studie.de)

**Tabelle 2:** Richtwerte für die Zufuhr von bestimmten Lebensmittelgruppen, modifiziert nach: Kersting, Hermann und Lücke, 2017.

<b>Alter in Jahren</b>		<b>6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>Empfohlene Lebensmittel</b>				
Getränke	ml/ Tag	750	850	950
Gemüse	g/ Tag	230	270	300
Obst	g/ Tag	210	250	280
Geduldete Lebensmittel	maximal kcal/ Tag	135	160	180

Da sich die Einheit, in der die geduldeten Lebensmittel angegeben werden, grundsätzlich von den anderen unterscheidet, sind zur besseren Orientierung Referenzwerte ausgewiesen: 100 kcal entsprechen etwa 20 g Schokolade, zehn Chips oder 200 ml Limonade (Kersting, Hermann und Lücke, 2017, S. 307 f.). Im Folgenden wird detaillierter auf die Ergebnisse der EsKiMo-II-Studie zu den ausgewählten Lebensmittelgruppen eingegangen.

### **Getränke**

Nur knapp über die Hälfte der sechs- bis elfjährigen Mädchen (51%) und etwa zwei Drittel der gleichaltrigen Jungen (ca. 67%) erreichen die vom FKE empfohlene, tägliche Getränkemenge. Positiv fällt auf, dass Wasser am häufigsten konsumiert wird (ca. 57%), der Konsum von süßen Getränken ist jedoch generell hoch. Die weiteren Plätze der am meisten verzehrten Getränke unter den Sechs- bis Elfjährigen belegen Säfte (Mädchen und Jungen jeweils 14%), Limonade (Mädchen 13%, Jungen 11%) und Milch (Mädchen 12%, Jungen 11%) (Mensink et al., 2021, S. 39 ff.).

### **Obst- und Gemüseverzehr**

In der Ernährungsweise der Grundschul Kinder spielen Obst und Gemüse eine untergeordnete Rolle. Die Mehrheit der Sechs- bis Elfjährigen verzehren sogar weniger als die Hälfte der empfohlenen Mengen. Lediglich ein Prozent der Mädchen und zwei Prozent der Jungen kommen auf den empfohlenen Gemüseanteil. Die empfohlene Menge Obst verzehren nur zehn Prozent der Mädchen und acht Prozent der Jungen (Mensink et al., 2021, S. 44).

### **Geduldete Lebensmittel**

Für die Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten (wie z.B. Adipositas) ist die Qualität der Kohlenhydrate bedeutsam. So kann der übermäßige Verzehr zuckerhaltiger Lebensmittel gesundheitliche Folgen haben. Zu diesen Lebensmitteln gehören z.B. Süßigkeiten, Limonaden, Gebäck und Knabberwaren, die nach dem FKE zu der Gruppe der sogenannten geduldeten Lebensmittel gehören. Da diese Lebensmittel unterschiedliche Energiedichten aufweisen, ist als Empfehlung keine Verzehrmenge in Gramm pro Tag angegeben. Kinder und Jugendliche sollen stattdessen maximal zehn Prozent der empfohlenen

kcal über geduldete Lebensmittel zu sich nehmen. Die Mehrheit der Grundschul Kinder überschreitet diese Empfehlung um das 1,5-fache. Für 80% der Mädchen und 83% der Jungen trifft diese Aussage zu. Bei gerade einmal sieben Prozent der Kinder liegt der Anteil unter zehn Prozent (Mensink et al., 2021, S. 50 ff.).

#### 2.1.4 DGE Qualitätsstandard und 5 am Tag

Als wissenschaftlich begründeter Standard für die Grundschule steht nicht nur das Konzept der optimierten Mischkost des FKEs, sondern auch der Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen zur Verfügung (Kersting, 2018, S. 185). Im Jahr 2007 erschien der erste bundesweite „**Qualitätsstandard für die Schulverpflegung**“ von der **DGE**. Dieser wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und als Bestandteil des Nationalen Aktionsplans „In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ von einem Expertengremium mit Vertretern aus Wissenschaft, Wirtschaft und Praxis erarbeitet. Seit der Veröffentlichung des Qualitätsstandards folgten regelmäßige Überarbeitungen, sodass es sich bei der aktuellen Auflage um die Fünfte handelt. Eine verpflichtende Umsetzung besteht für die einzelnen Bundesländer noch nicht (DGE, 2020a, S. 6 f.), wird jedoch vom Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft, Cem Özdemir, angestrebt (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2022).

Beim DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung handelt es sich um eine umfassende Dokumentation, welche eine Vielzahl von Informationen zur Orientierung bei der Lebensmittelversorgung bündelt. Er beschreibt auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse die Kriterien für eine optimale, gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung und unterstützt die Verpflegungsverantwortlichen dabei ein entsprechendes Verpflegungsangebot in Schulen umzusetzen. Mit Verantwortlichen sind vor allem Essensanbieter, Schulen und Eltern gemeint. Bspw. sollten ausschließlich natürliche und naturbelassene Produkte ohne Geschmacksverstärker und Süßungsmittel eingesetzt werden. Einheimische Lebensmittel sind im Speiseplan zu bevorzugen und Getränke sollten jederzeit zur Verfügung stehen, z.B. durch Aufstellung von Trinkwasserspendern oder Wasserbrunnen. Auch auf ein altersgerechtes und ansprechendes Ambiente ist zu achten. Wer sich an diesen Empfehlungen orientiert, kann eine ausgewogene Ernährung in der Schule anbieten und so die Gesundheit der Kinder fördern. Die Umsetzung des Qualitätsstandards kann von jeder Schule Schritt für Schritt und modular durchgeführt werden, denn das Angebot erstreckt sich vom Frühstück über die Zwischenmahlzeiten bis hin zum Mittagessen (DGE, 2020a, S. 7 ff.).

Neben Qualitätsstandards für unterschiedliche Lebenswelten hat die DGE zehn Regeln für vollwertiges Essen und Trinken erstellt. Als eine Regel ist dort die Gesundheitskampagne „5 am Tag“ des gleichnamigen 5 am Tag e.V. verankert (DGE, o. J.b). Der Verein macht mit dieser Kampagne darauf aufmerksam, dass sich der Verzehr von Gemüse und Obst positiv auf das körperliche Wohlbefinden auswirkt und vor Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Generell wird wenig Gemüse und Obst verzehrt, weshalb 5 am Tag e.V. empfiehlt, täglich mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst zu sich zu nehmen, die sich in drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst unterteilen sollen. 5 am Tag visualisiert eine Portion mit dem Maß einer Hand und macht sie damit leicht verständlich und alltagstauglich. Bei Erwachsenen liegt die Empfehlung bei ca. 650 g täglich (5 am Tag e.V., 2022a). Tabelle 3 zeigt beispielhaft, wie sich eine Portion Gemüse bzw. Obst zusammensetzen könnte.

**Tabelle 3:** Beispielhafte Mengen für eine Portion Gemüse oder Obst, modifiziert nach: 5 am Tag e.V., 2022.

<b>1 Portion Gemüse</b>	<b>1 Portion Obst</b>
1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprika oder 3 Tomaten	1 Apfel, 1 Banane, 1 Orange oder 1 Pfirsich
2 Hände voll Salat oder kleingeschnittene Karotten	2 Hände voll Erdbeeren, Himbeeren oder Trauben
2 Hände voll TK-Brokkoli, TK-Spinat oder TK-Champignons	2 Hände voll TK-Beerenmischung
1 Handvoll getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen	1/2 Handvoll Nüsse

Bei der Umsetzung für Kinder gelten die gleichen Portions-Empfehlungen – fünf pro Tag. Da Kinder wesentlich kleinere Hände haben als Erwachsene, sind die Portionen jedoch kleiner und so dem Alter und der jeweiligen Größe angepasst (5 am Tag e.V., o. J.a). Übersetzt sind das etwa 400-500 g Obst und Gemüse, die Kinder täglich zu sich nehmen sollten. So wäre es sinnvoll, den Kindern zu den Mahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten immer Obst bzw. Gemüse anzubieten, um dadurch einen Teil zur Reduktion von ernährungsbedingten Krankheiten beizutragen (5 am Tag e.V., o. J.b).

Der 5 am Tag e.V. ist inzwischen zu einem großen Netzwerk geworden und besteht aus etwa 75 Mitgliedern, zu denen, neben der DGE, auch Partner aus dem Gesundheits- und Wirtschaftssektor zählen (5 am Tag e.V., o. J.c).

## 2.2 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie der Ernährungsbildung bei Kindern im Grundschulalter

Ernährungsempfehlungen, wie die der DGE, verfolgen das Ziel die Prinzipien einer bedarfsgerechten Ernährung zu vermitteln und dadurch zur Gesundheitsförderung und Prävention beizutragen (Jungvogel et al., 2016, S. M477). Auch im Bereich der Kinderernährung in Deutschland geht es glücklicherweise nicht mehr um die Bekämpfung von Hunger, sondern vielmehr um das Ausschöpfen der positiven Aspekte einer gesunden Ernährung für die Gesundheitsförderung und die Prävention von weit verbreiteten chronischen Krankheiten (Kersting, 2018, S. 184). Ernährungsbildung spielt dafür eine große Rolle, denn sie sichert als Kulturgut den Zusammenhang von Essen, Trinken und Ernährung (Schmidt, 2018a, S. 4). Der folgende Abschnitt vermittelt zunächst ein grundlegendes Verständnis für die Themenbereiche Gesundheitsförderung und Prävention sowie für die Ernährungsbildung und ordnet die Zusammenhänge im Kontext der Kinderernährung ein.

### 2.2.1 Gesundheitsförderung und Prävention

Gesundheit wird von der World Health Organization (WHO) als ein „Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ definiert (WHO, 2013b). Gesundheit kann zugleich als Stadium des Gleichgewichts auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene bezeichnet werden (Franzkowiak und Hurrelmann, 2018). Um dieses Gleichgewicht der Gesundheit zu erhalten, spielen Gesundheitsförderung und Prävention eine zentrale Rolle. Gesundheitsförderung wird als Prozess definiert, der sich mit den Maßnahmen und Aktivitäten beschäftigt, die einen Menschen gesund halten. Das heißt, der Mensch soll dazu befähigt werden, mehr Kontrolle über seine Gesundheit zu erlangen und sie selbstständig zu korrigieren (Kaba-Schönstein, 2018). Prävention hingegen hat die Vorbeugung und Verringerung des Auftretens sowie die Früherkennung von Erkrankungen oder deren negativen Folgen zum Ziel (Franzkowiak, 2022). Die an salutogenen Ressourcen und Potenzialen orientierte Gesundheitsförderung wird mittlerweile überwiegend als gleichrangige Ergänzung der an pathogenen Risiken orientierten Prävention angesehen. Durch die Ottawa-Charta (1986) und die Jakarta-Erklärung (1997) zur Gesundheitsförderung wurden die wichtigsten Aktionsstrategien und Handlungsbereiche der Gesundheitsförderung zusammengefasst. Für das sogenannte „Mehrebenenmodell der Gesundheitsförderung“ als integratives Konzept ist die aktive Beteiligung der Bevölkerung und die Kooperation einer Vielzahl von Akteuren, Sektoren und Berufsgruppen auf allen Ebenen, insbesondere die intersektorale Kooperation, notwendig (Kaba-Schönstein, 2018). Die Erkenntnis, dass soziale Faktoren über Gesundheit entscheiden, und dass Gesundheit in der Politik verankert sein muss, hat sich in den vergangenen Jahrzehnten bestätigt (WHO, 2013c).

Die Formulierung des Settingansatzes, als wichtigste Umsetzungsstrategie der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung, gilt als Meilenstein. Er befasst sich in erster Linie mit der Lebenswelt von Menschen und damit auch mit den Rahmenbedingungen, unter denen Menschen leben, lernen, arbeiten und konsumieren (Hartung und Rosenbrock, 2015). Der Settingansatz wurde im WHO-Programm „Gesundheit 21“ als zentrale Strategie bestätigt (WHO, 1998, S. 26). Seit 2015 ist er in Deutschland im Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz) gesetzlich festgehalten, wobei der Ausdruck „Setting“ mit dem Begriff „Lebenswelten“ gleichzusetzen ist. Durch das Präventionsgesetz werden Kranken- und Pflegekassen in die Pflicht genommen mehr in diesen Bereich zu investieren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Lebenswelten Kindertageseinrichtungen, Schulen, sonstige Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe und den Lebenswelten älterer Menschen (§ 20a Absatz 1 SGB V).

Im Rahmen von Präventionsstrategien lassen sich allgemein die beiden Ansätze Verhaltens- und Verhältnisprävention unterscheiden (Franzkowiak, 2022). Die Verhaltensprävention zielt auf eine Verhaltensänderung des Einzelnen ab, wohingegen die Verhältnisprävention mit seinen Maßnahmen darauf aus ist, Rahmenbedingungen so zu verbessern, dass ein gesunder Lebensstil (bspw. durch eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse) von Beginn an gefördert und erleichtert wird (Effertz et al., 2015, S. 95). Die ernährungsbezogene Gesundheitsförderung konzentrierte sich in den letzten Jahren vermehrt auf Verhältnisprävention. Es gilt jedoch mittlerweile als wissenschaftlich belegt, dass das individuelle Gesundheitsverhalten durch Wissensvermittlung nur in geringem Maße verändert werden kann. Eine Kombination der beiden Ansätze ist sinnvoll, denn sie entfalten ihre volle Stärke erst im Wechselspiel, wobei die Verhältnisprävention Vorrang haben sollte (De Bock et al., 2017, S. 2).

Mögliche Ansatzpunkte einer wirkungsvollen Verhältnisprävention im Handlungsfeld Essen und Trinken diskutiert das Strategiepapier der Deutschen Allianz Nichtübertragbarer Krankheiten (DANK) (Effertz et al., 2015, S. 95), das im Einklang mit dem Globalen Aktionsplan gegen Nichtübertragbare Krankheiten der WHO steht (WHO, 2013d, S. 5). Die DANK fordert politische Maßnahmen zur Besteuerung ungesunder Lebensmittel (Zucker-/Fettsteuer) und zur steuerlichen Entlastung gesunder Lebensmittel, ein Verbot von Lebensmittelwerbung, die sich an Kinder richtet, und verbindliche Qualitätsstandards für die Schulverpflegung (Effertz et al., 2015, S. 96). Wenngleich sich die Bundesregierung verpflichtet hat diese Forderungen umzusetzen (Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten, 2022), wird lediglich auf freiwillige Selbstverpflichtungen gesetzt (Effertz, 2021, S. 41; Effertz et al.,

2015, S. 98), welche zunehmend kritisch beurteilt werden. Verbände und Vereine fordern für die Maßnahmen mehr Verbindlichkeit (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2020, S. 45). Ernährung und dadurch auch Ernährungsbildung wird schon in der Ottawa Charta als einer der grundlegendsten Faktoren für Gesundheit genannt, weshalb nun vertieft auf das Thema eingegangen wird (Kaba-Schönstein, 2018).

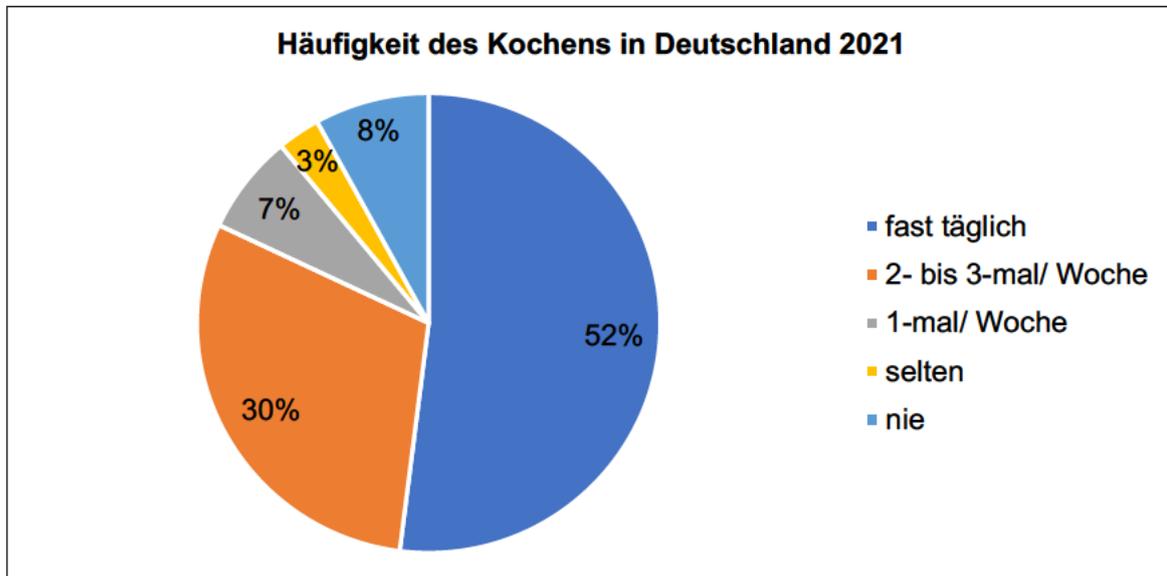
## 2.2.2 Ernährungsbildung

Ernährungsbildung hat als Grundlage die „Bildung“ und diese umfasst – im Gegensatz zu Erziehung oder Ausbildung – das Subjektiv-Werden des Menschen bzw. die Befähigung, als mündige Person Verantwortung für sich und andere zu übernehmen (Schmidt, 2018a, S. 7). Ernährungsbildung wird, in Anlehnung an die Bezeichnung für das Verständnis der Gesundheitsbildung, als das Bemühen des Menschen angesehen, eine für sich selbst sinnvolle Ernährungsweise durch gesunde Lebensführung aufzubauen, worin er Unterstützung und Begleitung erfährt. Dabei beschränkt sich die Ernährungsbildung nicht nur auf die Korrektur und Entfaltung individueller Handlungsweisen, sondern berücksichtigt soziale, ökologische und ökonomische Aspekte eines selbstbestimmten und mitverantwortlichen menschlichen Handelns (Heindl, 2003, S. 32). Ernährungsbildung hat das Ziel, den Menschen zu befähigen, die eigene Ernährung in sozialer und kultureller Eingebundenheit im Rahmen komplexer gesellschaftlicher Bedingungen zu entwickeln und zu gestalten. Dabei sollen Entscheidungen politisch mündig, sozial verantwortlich und demokratisch teilhabend getroffen werden. Ernährungsbildung geht auch immer mit Esskulturbildung einher, beinhaltet ästhetisch-kulturelle sowie kulinarische Bildungselemente und trägt zur Entwicklung der Kultur des Zusammenlebens bei (Bartsch et al., 2013, S. M85).

Der Begriff „Food Literacy“ – oft auch als Ernährungskompetenz bezeichnet – umschreibt die Fähigkeit, den Ernährungsalltag verantwortungsbewusst und genussvoll selbst zu gestalten (Bundeszentrum für Ernährung, 2020, S. 5). Das gleichnamige Projekt sieben europäischer Partner (2004-2007), wird als „Initialzündung“ für die Verankerung des Themas Essen und Trinken in die Erwachsenenbildung gesehen (Ernährungs Umschau, 2011, S. 644 f.). Bei Food Literacy geht es vor allem um den Austausch über das alltägliche Thema des Essens und Trinkens und weniger um die „abstrakte“ Ernährung. Daher werden insbesondere bildungsferne und sozial benachteiligte Bevölkerungsschichten über entsprechende Angebote angesprochen (Bundeszentrum für Ernährung, 2020, S. 7 f.).

Ein Blick in den aktuellen Ernährungsreport des BMEL für das Jahr 2021 zeigt einen positiven Trend beim Thema Essen in deutschen Haushalten. Rund die Hälfte der Befragten

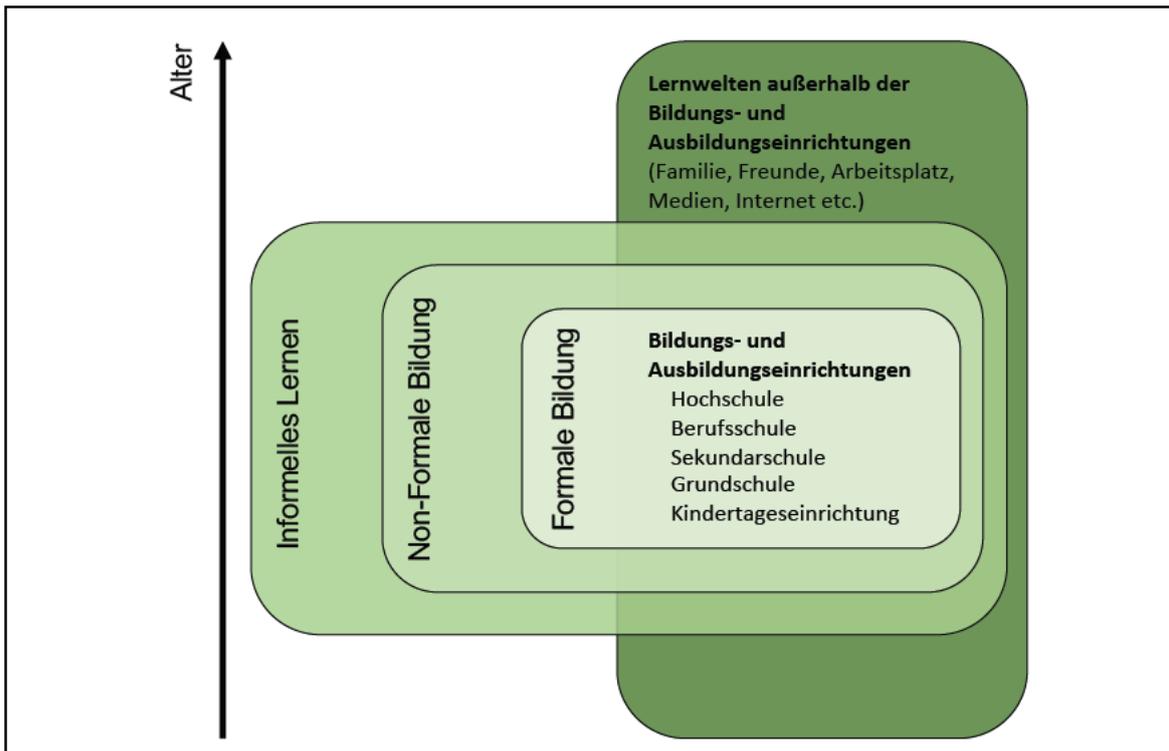
(52%) geben an, jeden Tag selbst zu kochen (siehe Abbildung 1). Verglichen mit den Vorjahresergebnissen (39%) bedeutet dies eine Steigerung um 13 Prozentpunkte (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2021a, S. 3 ff.)



**Abbildung 1:** Häufigkeit des Kochens in Deutschland 2021, modifiziert nach: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2021a, S. 9.

Laut einer aktuellen Studie des AOK-Bundesverbandes verfügen dennoch mehr als die Hälfte der Bundesbürger (53,7%) über eine problematische oder gar inadäquate Food Literacy. Anlass zur Sorge geben dabei besonders die jüngeren Erwachsenen zwischen 18 und 24 Jahren. Denn lediglich 37,1% aus dieser Befragungsgruppe weisen eine ausreichend Ernährungskompetenz auf. Darüber hinaus lässt sich erkennen, dass Menschen mit einem niedrigen Bildungsabschluss eine wesentlich schlechtere Ernährungskompetenz haben als Personen mit einem höheren Bildungsabschluss. Der Rückgang der Fähigkeiten zur selbstständigen Zubereitung von Mahlzeiten aus Grundnahrungsmitteln führt zu einer schlechteren Ernährungsqualität in vielen Familien mit Kindern (AOK-Bundesverband GbR, 2020).

Im Kindes- und Jugendalter erfolgt Ernährungsbildung als ein offener Prozess, der mit der Geburt beginnt, sich lebenslang fortsetzt und durch das soziokulturelle Umfeld beeinflusst wird. Dieser Prozess beginnt mit der pränatalen und perinatalen Entwicklung der Sinnesorgane und durchläuft verschiedene Orte und Stationen mit erzieherischen und bildenden Einflüssen inklusive der formalen und informellen Bildungsprozesse sowie der non-formalen Bildung (Bartsch et al., 2013, S. M85). Abbildung 2 zeigt den Zusammenhang der genannten Bildungsprozesse.



**Abbildung 2:** Orte, Lernwelten und Ebenen der Ernährungsbildung, modifiziert nach: Lührmann, Ernährungsbildung ist kulturelle Bildung, 2019a, S. 20.

Die formale Bildung ist in Bildungs- und Ausbildungseinrichtungen (bspw. Kindertagesstätten, Schulen oder Hochschulen etc.) institutionell verankert und erfolgt anhand vorhandener Curricula und Bildungspläne. Non-formale Bildung findet außerhalb der Bildungs- und Ausbildungsstätten (bspw. Privatunterricht, Kurse oder Seminare) statt und führt im Gegensatz zur formalen Bildung nicht zum Erwerb eines anerkannten Abschlusses. Das informelle Lernen tritt eher zufällig und i.d.R. ohne Absicht ein. Dies kann sowohl innerhalb als auch außerhalb von formalen Bildungsinstitutionen (bspw. in der Familie oder mit Mitschülern in der Schule etc.) erfolgen (Lührmann, 2019a, S. 21).

Die Prozesse der frühkindlichen Ernährungsbildung sind bis zum Schuleintrittsalter noch nicht formalisiert. Die Ernährungsbildung erfolgt demnach informell zwischen den Einflüssen privater und öffentlicher Verantwortung (Bartsch et al., 2013, S. M85). In diesem Alter erlernen Kinder ihr Essverhalten durch Imitation von Vorbildern, denn Ernährungswissen ist für sie irrelevant. Das familiäre Umfeld und die pädagogischen Fachkräfte haben die Chance und Verantwortung die Kinder zu einem eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Essen und Trinken hinzuführen und ihnen gesundheitsfördernde Lebensmittel (ggf. auch spielerisch) schmackhaft zu machen (DGE, 2022).

## 2.3 Ernährungsbildung im Umfeld von Kindern im Grundschulalter

Wenn Eltern ihr Kind in die Obhut der Schule geben, geben sie einen Teil ihrer Verantwortung und Fürsorge ab. Weil sich das Ernährungsverhalten in all seinen Facetten auch oder gerade in der täglichen Zeit in der Schule entwickelt, ist Ernährung eine Aufgabe, die sich Eltern und Schule teilen (Heindl, 2019, S. 138). Mit Eintritt in die Schule bekommt die Ernährungsbildung einen formalen Charakter, sodass sich ein Zusammenspiel der drei Bildungsebenen ergibt (Lührmann, 2019b, S. 23 f.). Der folgende Abschnitt beschäftigt sich mit den verschiedenen Umfeldern, in denen Kinder im Grundschulalter Ernährungsbildung erfahren und ordnet diese in den Kontext der Bildungsprozesse ein.

### 2.3.1 Grundschule

Das European Network for Health Promoting Schools sah bereits 1990 vor, jedem Schüler eine Ernährungs- und Verbraucherbildung fächerübergreifend zu gewährleisten und allen Lehrkräften und schulischen Mitarbeitern Grundkenntnisse zeitgemäßer Ernährungs- und Verbraucherbildung zu vermitteln (WHO, 1999, S. 4). Die Fachgruppe REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen) hat diesen Grundgedanken zwischen 2003 und 2005 aufgegriffen und das REVIS-Curriculum für die Ernährungs- und Verbraucherbildung entwickelt (Universität Paderborn, 2005). Es wird bis heute als Grundlage der schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung herangezogen. Seit 2012 ist Ernährungsbildung durch die „Empfehlung der Kultusministerkonferenz zur Gesundheitsförderung und Prävention“ in deutschen Schulen formal verankert und dadurch Teil des allgemeinbildenden Auftrags im Setting Schule. Durch die föderalistisch-institutionelle Organisationsstruktur obliegt es jedem der 16 Kultusministerien der Bundesländer selbst, wie sie die formale Ernährungsbildung in ihre Lehr- und Bildungspläne integrieren (Lührmann, 2019b, S. 23 ff.). Die meisten Bundesländer berücksichtigen bereits das REVIS-Curriculum bei der Erstellung der Lehr- und Bildungspläne, die Integration der Ernährungs- und Verbraucherbildung ist jedoch nicht verbindlich, folgt keiner einheitlichen Zielorientierung und nimmt nur einen kleinen Teil ein (Lührmann, 2019b, S. 24). In der Grundschule sind praktische Unterrichtsstunden bspw. zu Themen wie Einkaufen, Essen oder die Zubereitung von Nahrung schlichtweg nicht vorgesehen (Bartsch et al., 2013, S. M88 ff.).

In der Primarstufe ist Ernährungsbildung in fast allen Bundesländern, so auch in Hamburg, im Sachunterricht bzw. einem ähnlichen Fach wie Heimat- und Sachunterricht verankert. Durch das Klassenleitungsprinzip liegt die Verantwortung für die Ernährungsbildung bei den Klassenlehrern, diese sind meist aber nicht mit der aktuellen Didaktik in diesem Bereich vertraut (Lührmann, 2019b, S. 29). Das liegt in erster Linie daran, dass weder für die

Ausbildung von pädagogischen Fachkräften an Hochschulen noch für Fort- und Weiterbildungen für den ernährungsbildenden Unterricht einheitliche Inhalte und Strukturen existieren (Bartsch et al., 2013, S. M88). Die fehlende Fachexpertise ist besonders problematisch, wenn Lehrkräfte laienhafte Ernährungskonzepte weitergeben, die nicht auf wissenschaftlicher Grundlage erstellt wurden. Daher wird eine fachdidaktische Ausbildung sowie berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich der formalen Ernährungsbildung als unabdingbar angesehen (Kaiser, 2020).

In den Bereich der non-formalen Ernährung fallen bspw. freiwillige außerschulische Projekte, Arbeitsgemeinschaften oder die Schulbetreuung außerhalb des regulären Unterrichts und in der jeweiligen Schule. Freiwillige Angebote von externen Partnern wie Krankenkassen, Vereinen oder anderen Akteuren werden ebenso hier verortet und können, qualitätsorientiert mit dem Fachunterricht verknüpft, eine wertvolle Unterstützung für die Schulen und Lehrpersonen sein. In diesem Bereich kommt das bereits beschriebene Präventionsgesetz zum Einsatz (Lührmann, 2019b, S. 31).

Auch zum informellen Lernen im Handlungsfeld Essen und Trinken leistet das Setting Schule einen nicht zu unterschätzenden Beitrag. Albert Bandura entwickelte das „Modellernen“ (auch Nachahmungslernen) (Bandura, 1971, S. 3). Gemäß dieser Theorie lernen Schüler durch das Beobachten von Vorbildern (Lührmann, 2019b, S. 31). Dabei sind wichtige Vorbilder die Lehrkräfte und pädagogisches Personal. Durch das Beobachten ihres gut sichtbaren Essverhaltens lernen Schüler Verhaltensweisen und Kommunikationsregeln und erleben deren Einstellung sowie Wertschätzung gegenüber dem Essen und Trinken (DGE, 2020a, S. 60). Die Qualität und Gestaltung der schulischen Verpflegungsangebote sind ebenso Teil der informellen Ernährungsbildung. Hier ist noch einmal der DGE-Qualitätsstandard zu nennen. Ziel sollte es sein, formale, non-formale und informelle Ernährungsbildung mit einem gemeinsamen pädagogischen Konzept und einer gemeinsamen Zielorientierung aufeinander abzustimmen (Bartsch et al., 2013, S. M89 f.).

Neben dem Setting Schule findet Ernährungsbildung auch in anderen Lernwelten statt. Innerhalb dieser wird in der Regel die Familie als der erster Sozialisationsort der Ernährungsbildung beschrieben (Lührmann, 2019a, S. 21), weshalb im nächsten Unterpunkt detaillierter auf das Familienumfeld eingegangen wird.

### 2.3.2 Familie

Eine Familie wird als eine Lebensgemeinschaft definiert, die aus einem Elternpaar oder einem Elternteil und mindestens einem Kind besteht (Bibliographisches Institut GmbH, 2022). Laut Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland (Art. 6 Abs. 1-5 GG) stehen die Ehe und Familie unter besonderem Schutz des Staates. Eine konkrete Definition des Begriffs Familie gibt es allerdings nicht. Im Familienkonstrukt ist die Pflege und Erziehung der Kinder gemäß Absatz 2 das natürliche Recht der Eltern aber auch deren vorrangige Pflicht (Art. 6 Abs. 1-5 GG). Familien haben zwar maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Mitglieder, sind jedoch kein eigenständiges Setting im Sinne des Settingansatzes der WHO. Auch das Präventionsgesetz sieht für Familien keine eigene Definition als Lebenswelt vor, denn sie sind in ihrer Autonomie grundgesetzlich geschützt (Art. 6 GG) und entsprechend können die Prinzipien des Setting-Ansatzes bei der Familie nicht angewendet werden. Gemäß § 20a des SGB V können Familien den Lebenswelten Kita, Schule, Familienzentrum und Kommune zugeordnet werden (Geene, 2018).

Die Gesundheitsförderung in der Familie wird daher über eine enge Zusammenarbeit mit diversen Anlaufstellen wie etwa Kita und Schule oder die Familienbildung in der Lebenswelt Kommune/Stadtteil unterstützt (Deutscher Bundestag, 2015, S. 35). Ungeachtet aller Möglichkeiten der Kooperation von Familien mit anderen Lebenswelten sammeln Kinder ihre ersten Erfahrungen bei der Entwicklung von Essgewohnheiten in ihrer Familie (DGE, 2020a, S. 61). Bei der Erziehung zu einer gesunden Ernährungsweise für Kinder im Grundschulalter haben Eltern die größte Vorbildfunktion inne (Koletzko, 2018, S. 370). Mit zunehmendem Alter und steigendem Entscheidungsbewusstsein der Kinder nimmt jedoch der Wunsch nach einem unabhängigen und selbstbestimmten Essstil zu. Bei Jugendlichen gewinnt daher im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung bspw. die Peergroup zunehmend an Bedeutung (Bartsch, 2010, S. 432 f.). Bei Kindern im Grundschulalter sind allerdings die Eltern am wichtigsten. Sie entscheiden wie sich die Ernährung des Kindes konkret gestaltet, welche Lebensmittel zu Hause verfügbar sind und was am Ende präferiert wird und auf dem Teller landet (Reitmeier, 2014, S. 116; Schmidt, 2018b, S. 92).

Auch wenn Kinder und Jugendliche einen Großteil ihrer Zeit in der Schule verbringen (Moosburger et al., 2021, S. 86), prägen Familienmahlzeiten deren Lebensmittelvorlieben und Ernährungsgewohnheiten. Veränderte Alltagsstrukturen, wie bspw. die Erwerbstätigkeit beider Elternteile oder die zunehmende Betreuung von Kindern in Ganztageschulen, können es jedoch erschweren, Familien gemeinsam für ihre Mahlzeiten an einen Tisch zu bekommen (Frank et al., 2019, S. 60 f.). Im Zuge der bereits in Kapitel 2.1.3 vorgestellten

EsKiMo II wurde auch das Thema Familienmahlzeiten untersucht. Die Auswertung ergab, dass 66,8% der Sechs- bis Elfjährigen fast täglich ein gemeinsames Frühstück mit der Familie einnehmen. Für das gemeinsame Abendessen liegt der Anteil sogar bei 96,4%. Verglichen mit der Altersgruppe der Zwölf- bis Siebzehnjährigen nehmen die Sechs- bis Elfjährigen signifikant häufiger an einem gemeinsamen Frühstück oder Abendessen teil. Für das Mittagessen gibt es keine signifikanten Unterschiede in den Altersgruppen. Insgesamt werden im Vergleich zu EsKiMo I häufiger gemeinsame Familienmahlzeiten eingenommen. Die Ergebnisse lassen darüber hinaus eine Diskussion über den Zusammenhang von häufigen Familienmahlzeiten und einer gesundheitsförderlicheren Ernährungsweise sowie einem geringeren BMI zu (Frank et al., 2019, S. 60 ff.; Mensink et al., 2021, S. 88 f.). Dies zeigt, dass die häusliche Essumgebung, die Familie und vor allem die Eltern eine wichtige Rolle bei der Prägung des Essverhaltens von Kindern einnehmen (Schmidt, 2018b, S. 92). Diese sollten direkt adressiert werden, um Unterstützung dabei zu bieten ihren Kindern die bestmöglichen Bedingungen für ein gesundes Leben zu vermitteln (Geene, 2015).

Eltern von Kindern im Grundschulalter stehen also im Fokus, da sie einen bedeutenden und zunehmenden Einfluss auf das Ernährungsverhalten des Kindes haben, gleichzeitig aber eine abnehmende Food Literacy erkennbar ist. Ernährungsbildungsmaßnahmen, speziell zugeschnitten auf die Eltern, können sinnvoll sein, um diesem Rückgang entgegenzuwirken. Wichtig dabei ist zu verstehen, inwieweit Eltern jetzt schon über Ernährungsbildungsmaßnahmen angesprochen werden und in welchen Bereichen Handlungsbedarf besteht. Eine umfangreiche Recherche im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention in Deutschland soll mögliche Lücken aufzeigen. Durch den regionalen Bezug dieser Ausarbeitung wird sich ausschließlich auf Angebote beschränkt, die in Hamburg verfügbar sind. Der folgende Abschnitt nimmt sich diesem Thema an.

### 2.3.3 Eltern

Die Recherche hat gezeigt, dass die relevanten Institutionen, Einrichtungen und Organisationen vielfältig und unübersichtlich sind. Um dieser Vielfalt Struktur zu verleihen, wurde in Anlehnung an die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) eine Einordnung in staatliche, halbstaatliche und nichtstaatliche Akteure vorgenommen. Eine überschneidungsfreie Einteilung der Akteure ist hierbei nicht immer möglich (Blümel und Plaumann, 2021). Darüber hinaus wurden die freiwilligen Angebote zur Ernährungsbildung an Hamburger Grundschulen separat betrachtet. Daraus sind zwei umfangreiche Tabellen (siehe Tabelle 12-13 in Anhang A) entstanden, die einen Überblick über die Angebote zum Thema Ernährungsbildung für Kinder und Erwachsene aufzeigen. Da der Fokus der Arbeit jedoch

auf den Angeboten für Eltern von Kindern im Grundschulalter liegt, wurden diese Tabellen in einem weiteren Schritt jeweils komprimiert und auf zwei kurze Tabellen heruntergebrochen (siehe Tabelle 14-15 in Anhang A). Deren Inhalte beziehen sich ausschließlich auf Ernährungsbildungsangebote für Eltern.

Es lässt sich erkennen, dass die Angebote verschiedenste Formen annehmen können. Sie lassen sich in Broschüren, Flyer, Apps, Kurse, Bücher, DVDs, Blogs, Webportale, Vorträge u.v.m. unterteilen (siehe Tabelle 12-15 in Anhang A). Diese stehen jedoch nicht alle kostenfrei zur Verfügung. Krankenkassen aus dem Bereich der halbstaatlichen Akteure bieten Eltern nur wenige Bildungsangebote zum Thema Kinderernährung (siehe Tabelle 12 und 14 in Anhang A). Gesetzlich sind sie dazu auch nicht verpflichtet. Auch in den Vorsorgeuntersuchungen spielt das Thema Ernährung nur eine untergeordnete Rolle (siehe Tabelle 12 in Anhang A). Der Großteil der Ernährungsbildungsangebote baut auf den eigenen Antrieb der Eltern und beruht auf dem Prinzip der Freiwilligkeit. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass Familien im Sinne der WHO kein eigenes Setting darstellen (Geene, 2015). Es wird deutlich, dass die Bundesregierung die Strategie favorisiert, Familien durch vielfältige Informationsangebote und gut aufbereitete Broschüren zu unterstützen. Diese Strategie erreicht jedoch nur unzureichend die Eltern (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V., 2020a). Eine Verbesserung der Food Literacy von Eltern, Kindern und Jugendlichen kann laut der DGKJ durch Implementierung der entsprechenden Inhalte in den Kita- und Schulalltag gelingen (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V., 2021). Daher lohnt sich ein Blick in die ständigen Ernährungsbildungsangebote an Hamburger Grundschulen (siehe Tabelle 13 und 15 in Anhang A).

Hier wird vor allem auf Angebote außerschulischer Kooperationspartner zurückgegriffen. Dies ist nicht verwunderlich, denn in Kapitel 2.3.1 wurde bereits festgestellt, dass es keine einheitlichen Strukturen zur Umsetzung von Ernährungsbildungsmaßnahmen an Schulen und zu wenig geschultes Personal und Fachkräfte gibt (Lührmann, 2019b, S. 24). In der Primarstufe wird überwiegend auf Projektstage oder Projektwochen gesetzt, was bereits in der Vergangenheit unter der Bezeichnung „Projektitis“ als kritisch eingestuft wurde (Bartsch et al., 2013, S. M88; Ernährungs Umschau, 2014). In den wenigen Angeboten findet zudem eine aktive Integration der Eltern in Form von Elternabenden, Aktionstagen oder gemeinsamen Unterrichtsstunden kaum statt (siehe Tabelle 13 und 15 in Anhang A). Die Elternteilhabe hat eher einen unterstützenden Charakter für die Kinder. Es lässt sich somit das Fazit ziehen, dass es bisher kaum Ernährungsbildungsangebote gibt, die Eltern junger Kinder im Setting Familie ausreichend unterstützen (Marx, 2015, S. A123).

## 2.4 Fragestellungen

Der theoretische Hintergrund stellt heraus, dass die Prävalenz von Adipositas bei Kindern im Alter von sieben bis zehn Jahren besonders hoch ist, weshalb das Schuleintrittsalter in dieser Hinsicht als kritisch eingestuft werden kann (Lehmann et al., 2020, S. 3). Im grundschulfähigen Alter ist zudem das Verzehrverhalten von Lebensmitteln nicht optimal (Mensink et al., 2021, S. 9). Auch deshalb geben nichtstaatliche Institutionen wie die DGE oder das FKE fortlaufend aktualisierte ernährungswissenschaftliche Empfehlungen heraus, die als Orientierungshilfe für eine ausgewogene und gesunde Ernährung dienen. Für derartige präventive Maßnahmen ist es wichtig, das Wechselspiel zwischen Verhältnisprävention und Verhaltensprävention zu berücksichtigen und beide Bereiche mit einzubeziehen. Beim Thema Ernährung teilen sich die Schule und die Eltern die Verantwortung für die Heranwachsenden (Heindl, 2019, S. 138). Hinzu kommt, dass vor allem im Rahmen von Familienmahlzeiten die Lebensmittelvorlieben und Ernährungsgewohnheiten geprägt werden (Frank et al., 2019, S. 60 ff.). Die Recherche hat jedoch ergeben, dass Eltern und Familien nur unzureichend kostenfreie Ernährungsbildungsangebote im Bereich der Kinderernährung zur Verfügung stehen. Im Rahmen eines Online-Fragebogens wird daher der folgenden zentralen Fragestellung auf den Grund gegangen:

### **Welcher Bedarf besteht für Ernährungsbildung bei Eltern von Kindern im Grundschulalter?**

Um die zentrale Fragestellung der vorliegenden Arbeit umfangreich zu analysieren, werden drei Teilfragen untersucht:

- 1. Wie bilden sich Eltern aktuell zur Ernährung ihres Kindes und wie sieht diese Bildung aus?**
- 2. Welchen Bedarf haben Eltern an Ernährungsbildung?**
- 3. Welche Erwartungen haben Eltern an Ernährungsbildung gemessen an der Relevanz und über welchen Weg würden sie Ernährungsbildungsangebote in Anspruch nehmen?**

## 3 Methode

### 3.1 Stichprobe

Der Bedarf für Ernährungsbildung bei Eltern von Kindern im Grundschulalter wurde über eine Online-Befragung ermittelt. Dafür wurden die Eltern mittels direkten Links zum Online-Fragebogen entweder per Mail oder via Handzettel angesprochen. Da die Ausarbeitung einen regionalen Bezug hat, wurden ausschließlich Hamburger Grundschulen ausgewählt. Dies waren die Carl-Cohn-Schule in Winterhude (Sozialindex = 5), die Katholische Bonifatiuschule in Wilhelmsburg (Sozialindex = 2) und die Grundschule Kielortallee in Eimsbüttel (Sozialindex = 6) (Behörde für Schule und Berufsbildung, 2021). Der Sozialindex beschreibt die sozio-ökonomische Zusammensetzung der Schülerschaft an Schulen auf einer Skala von eins bis sechs. Dabei steht eine eins für schwierige sozio-ökonomische Verhältnisse und eine sechs für eher privilegierte sozio-ökonomische Verhältnisse (hamburg.de GmbH & Co. KG, 2021). Alle drei Schulen bieten eine ganztägige Betreuung über die Organisationsform „Ganztägige Bildung und Betreuung an Schulen (GBS)“ an. Die genaue Durchführung der Schulauswahl und das Vorgehen bei der Distribution der Fragebögen werden in Kapitel 3.3 näher erläutert. Die Erhebung fand in einem Zeitraum vom 21.03.2022 bis 03.04.2022 statt. Nach Bereinigung von 29 unvollständigen Beantwortungen bleiben 127 vollständig ausgefüllte und abgeschlossene Fragebögen, welche die Größe der Stichprobe (n) darstellen. Die durchschnittliche Teilnahmedauer lag bei 10:31 min. Bei der Beschreibung der Stichprobe wird zunächst auf die personenbezogenen Daten der befragten Eltern eingegangen (siehe Tabelle 4).

Von den 127 befragten Personen sind 81,1% weiblich und 18,9% männlich. 87,4% sprechen als Muttersprache deutsch, 11,0% sprechen eine andere Muttersprache und 1,6% machten hierzu keine Angabe. Die meisten Teilnehmer geben an, als höchsten Bildungsabschluss das Abitur abgeschlossen zu haben (29,9%), gefolgt vom Diplom (16,5%), dem Realschulabschluss (15,0%) und dem Staatsexamen (9,5%). Lediglich eine Person (0,8%) gibt an, keinen Abschluss zu haben. 92,1% der Befragten sind berufstätig, 55,9% davon in Teilzeit und 36,2% in Vollzeit. Alle weiteren Daten zu den Eltern können Tabelle 4 entnommen werden.

**Tabelle 4:** Personenbezogene Daten der befragten Eltern

	Anzahl	in Prozent
<b>Geschlecht (n=127)</b>		
weiblich	103	81,1
männlich	24	18,9
divers	0	0
<b>Muttersprache (n=127)</b>		
deutsch	111	87,4
andere Muttersprache	14	11,0
keine Angabe	2	1,6
<b>Höchster erreichter Bildungsabschluss (n=127)</b>		
Hauptschulabschluss	2	1,6
Realschulabschluss	19	15,0
Abitur	38	29,9
Bachelor	10	7,9
Master	8	6,3
Diplom	21	16,5
Magister	5	3,9
Staatsexamen	12	9,5
Promotion	11	8,7
kein Abschluss	1	0,8
<b>Aktueller Beschäftigungsstatus (n=127)</b>		
Schüler, Auszubildender, Student	2	1,6
berufstätig Vollzeit	46	36,2
berufstätig Teilzeit	71	55,9
Hausfrau/ Hausmann	7	5,5
arbeitsuchend	1	0,8
Rentner	0	0,0

Der zweite Teil der personenbezogenen Daten bezieht sich auf die Angaben der Eltern zu ihrem Kind (siehe Tabelle 5). Unter den 48% Mädchen und 52% Jungen sind alle Altersstufen vertreten, die Achtjährigen bilden jedoch mit 24,4% die größte Gruppe und die Zehnjährigen mit 15% den kleinsten Teil. Die meisten Grundschüler aus der Stichprobe gehen auf die Carl-Cohn-Schule (58,3%), gefolgt von der Katholischen Bonifatiuschule (22,8%) und der Grundschule Kielortallee (18,9%). Am häufigsten wird als Schulklasse die erste Klasse (33,9%) genannt. Der überwiegende Teil der Kinder ernährt sich über Mischkost (59,1%) oder flexitarisch (29,1%) und 77,2% der Eltern schätzen das Gewicht ihres Kindes als „genau richtig“ ein. 12,6% finden ihr Kind „zu dünn“, 8,7% „zu dick“ und 1,6% geben dazu keine Angabe. Zur Berechnung des BMI wurde, wie von der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e.V. (2014, S. 15) vorgeschrieben, der Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat ( $\text{kg/m}^2$ ) gebildet. Da bei Größe und Gewicht teilweise ungültige Angaben gemacht wurden, verbleibt für diese Auswertung eine Stichprobengröße von 122 Personen. Die Klassifikation des BMI erfolgte anhand der Perzentilkurven in Anlehnung an Kromeyer-Hauschild et al. (2001, S. 807 ff.) in fünf Kategorien – starkes Untergewicht, Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas. 68,0% der Kinder sind normalgewichtig,

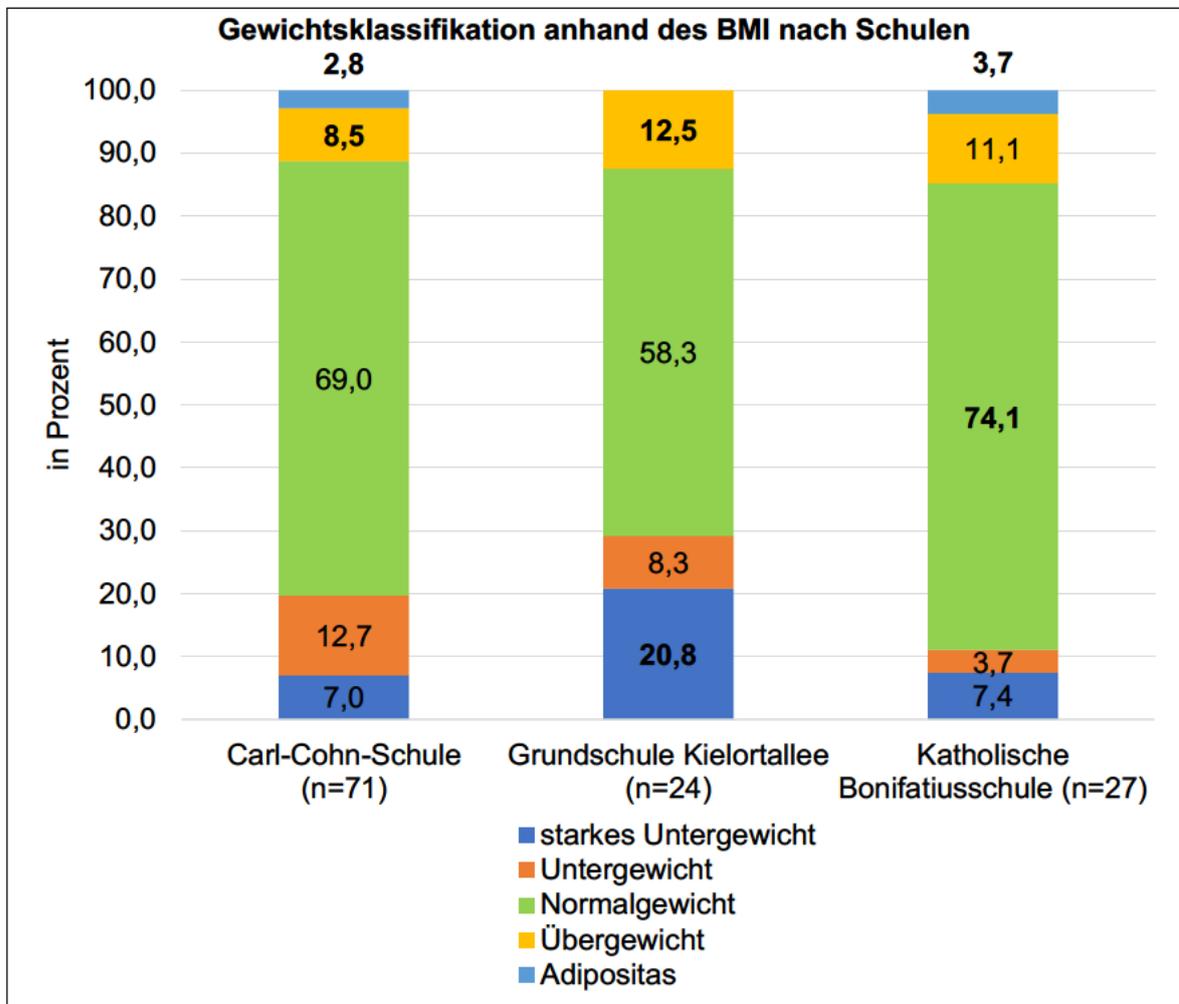
jeweils 9,8% haben starkes Untergewicht, Untergewicht oder Übergewicht und 2,5% haben Adipositas. In Tabelle 5 sind alle Daten im Detail dargestellt.

**Tabelle 5:** Personenbezogene Daten der Kinder

	Anzahl	in Prozent
<b>Geschlecht (n=127)</b>		
weiblich	61	48,0
männlich	66	52,0
<b>Alter in Jahren (n=127)</b>		
6	21	16,5
7	28	22,1
8	31	24,4
9	28	22,0
10	19	15,0
<b>Schule (n=127)</b>		
Carl-Cohn-Schule	74	58,3
Katholische Bonifatiuschule	29	22,8
Grundschule Kielortallee	24	18,9
<b>Schulklasse (n=127)</b>		
1. Klasse	43	33,9
2. Klasse	27	21,3
3. Klasse	29	22,8
4. Klasse	28	22,1
<b>Ernährungsform (n=127)</b>		
vegetarisch	8	6,3
vegan	1	0,8
flexitarisch (nur selten bzw. wenig Fleisch)	37	29,1
fleischlastig	5	3,9
Mischkost (tierische und pflanzliche Lebensmittel gleichermaßen)	75	59,1
Sonstige	1	0,8
<b>Gewichtseinschätzung der Eltern (n=127)</b>		
„zu dick“	11	8,7
„genau richtig“	98	77,2
„zu dünn“	16	12,6
keine Angabe	2	1,6
<b>Gewichtsklassifikation anhand des BMI (n=122)</b>		
starkes Untergewicht	12	9,8
Untergewicht	12	9,8
Normalgewicht	83	68,0
Übergewicht	12	9,8
Adipositas	3	2,5

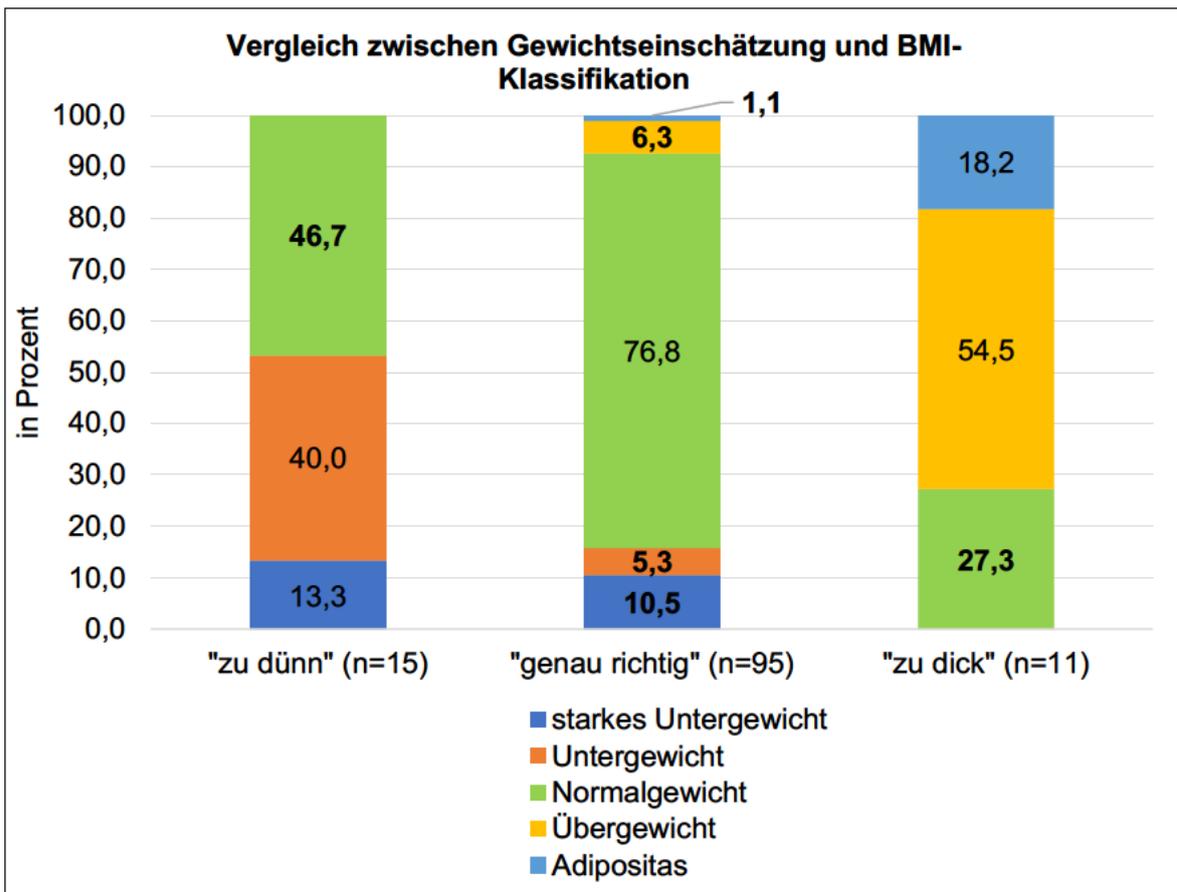
Darüber hinaus veranschaulicht Abbildung 3 die Gewichtsklassifikation anhand des BMI, aufgegliedert in die drei Schulen. Dadurch, dass sich die Anzahl der Kinder innerhalb der Schulen unterscheidet, wurde diese ins Verhältnis zur jeweiligen Stichprobengröße gesetzt. Es ist zu erkennen, dass 3,7% der Kinder auf der Katholischen Bonifatiuschule als adipös einzustufen sind. Den höchsten Wert bei „Übergewicht“ erreicht mit 12,5% die Grundschule

Kielortallee. Gleichzeitig hat letztere auch den höchsten Anteil an Kindern mit „starkem Untergewicht“ (20,8%). Mit 74,1% hat die Bonifatiuschule den größten Anteil an normalgewichtigen Kindern. Insgesamt sind die Kinder auf der Carl-Cohn-Schule am wenigsten übergewichtig und adipös (Summe = 11,3%).



**Abbildung 3:** Gewichtsklassifikation anhand des BMI nach Schulen

Eine weitere Kreuzauswertung wurde zwischen der Gewichtseinschätzung der Eltern und der tatsächlichen Gewichtsklassifikation anhand des BMI vorgenommen. Dabei fällt auf, dass 46,7% der Kinder, deren Eltern sie als „zu dünn“ wahrnehmen, normalgewichtig sind. Mit der Einschätzung „genau richtig“ liegen 23,2% der Eltern über oder unter dem tatsächlich festgestellten Normalgewicht ihres Kindes. 27,3% der Kinder, die als „zu dick“ angesehen werden, sind anhand des BMI im „Normalgewicht“. Wichtig ist auch hier zu erwähnen, dass die Stichprobengröße lediglich bei 121 liegt, da eine Person keine Angabe bei der Einschätzung des Gewichts getätigt hat. Alle weiteren Parameter sind Abbildung 4 zu entnehmen.



**Abbildung 4:** Vergleich zwischen Gewichtseinschätzung und BMI-Klassifikation

### 3.2 Messinstrument

Zur Ermittlung des Bedarfs für Ernährungsbildung bei Eltern von Kindern im Grundschulalter wurde ein Fragebogen (siehe Anhang B) konzipiert, welcher über das Onlineportal [www.umfrageonline.com](http://www.umfrageonline.com) an die Teilnehmer distribuiert wurde. Die Umfrage beginnt mit einer Einführungsseite, auf der die Probanden kurz begrüßt werden und das Thema beschrieben wird, ohne jedoch Details zu nennen, um eine Beeinflussung auszuschließen. Neben der geschätzten Befragungsdauer und den Informationen zu Anonymität und Datenschutz wird an dieser Stelle auch darauf hingewiesen, dass Teilnehmer mit mehr als einem Kind im Grundschulalter ihre Antworten lediglich auf eines der Kinder beziehen sollen.

Die 27 Fragen können in vier thematische Blöcke unterteilt werden – der Status Quo zur Ernährung und Ernährungsbildung, die Bedarfsanalyse für Bildungsmaßnahmen, die Erwartung an Ernährungsbildung und abschließend die personenbezogenen Daten. Auf die einzelnen Bereiche wird im Folgenden näher eingegangen.

Die Befragung beginnt mit dem Status Quo zur Ernährung und Ernährungsbildung, welcher sich über die ersten fünf Fragen erstreckt. Die Einstiegsfrage zu den Informationsquellen zum Thema Kinderernährung orientiert sich an der Nationalen Verzehrsstudie II „Was esse ich“ (Max Rubner-Institut, o. J., S. 4). Anschließend wird in Frage 2 das Verzehrsverhalten des Kindes für die in Kapitel 2.1.3 definierten Lebensmittelgruppen abgefragt. Für die Fragestellung und die Antwortmöglichkeiten wird auf die KiGGS Welle II zurückgegriffen (Mensink, Kleiser und Richter, 2007, S. 610 ff.), für die Angabe der Portionsgrößen auf den DEGS-Ernährungsfragebogen (Kube, 2009, Anhang XV). Zusammen mit den Beispielen für die Lebensmittelgruppen sind die Angaben der Portionsgrößen wichtig, damit Eltern sie in Relation setzen können. Frage 3 beschäftigt sich mit der Häufigkeit des Kochens und orientiert sich an dem aktuellen BMEL-Ernährungsreport (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2021a, S. 8 f.). Das Thema Familien- und Schulmahlzeiten rückt in der vierten und fünften Frage in den Fokus. Für die Fragestellungen und Antwortmöglichkeiten diente die EsKiMo II als Stütze, wobei das zweite Frühstück als zusätzliche Auswahlmöglichkeit mit aufgenommen wurde (Mensink et al., 2021, S. 88).

Für den zweiten Themenblock – Bedarfsanalyse für Bildungsmaßnahmen – wurden sechs Fragen (Frage 6-11) definiert. Frage 6 soll die Einstellung der Teilnehmer zum Thema Ernährung generell klären. Die darauffolgende Fragestellung behandelt in Anlehnung an eine Frage aus der TK-Studie zur Ernährung 2017 (Techniker Krankenkasse, 2017, S. 20 f.) verschiedene Aspekte, die eine gesündere Ernährung des Kindes verhindern. In Frage 8 wird die Bedeutsamkeit verschiedener Eigenschaften beim Essen abgefragt, erneut angelehnt an den BMEL-Ernährungsreport 2020 (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2020, S. 6 f.). In der neunten Frage wird konkret gefragt, wie die Teilnehmer für sich selbst den Bedarf für eine Ernährungsbildungsmaßnahme zum Thema Kinderernährung einschätzen. Alle weiteren Fragen sollen implizit darüber Aufschluss geben und die Konsistenz der Angaben überprüfen. So auch die letzten beiden Fragen dieses Abschnitts, „wo“ (Frage 10) und „wie“ (Frage 11) sich Eltern eine Bildungsmaßnahme zum Thema Kinderernährung wünschen.

Im dritten Themenfeld wird die Erwartung an Ernährungsbildung mittels vier Fragen (12-15) abgefragt. Neben den Aspekten „Kosten“ (Frage 12) und „Zeit“ (Frage 13) steht hierbei auch im Mittelpunkt, ob die Probanden sich ein Bildungsangebot gemeinsam mit ihrem Kind und/oder anderen Eltern wünschen (Frage 14). Der Abschnitt schließt mit der Frage nach den Themenfeldern, die für die Testpersonen im Zuge eines Bildungsangebots besonders interessant sind, ab (Frage 15).

Der letzte Teil des Fragebogens (Frage 16-27) ist unterteilt in personenbezogene Daten des Kindes (Frage 16-23) sowie personenbezogene Daten des ausfüllenden Elternteils (Frage 24-27). Hierbei wird neben dem Geschlecht (Frage 16) und dem Alter des Kindes (Frage 17) auch der Name der Schule (Frage 18) für eine regionale Einordnung abgefragt. In welche Schulklasse das Kind geht, wird über Frage 19 geklärt. Frage 20 befasst sich mit der Ernährungsform des Kindes, da sich hier, wie in Kapitel 2.1.4 beschrieben, neue Trends entwickeln. Um eine subjektive Einordnung des Gewichtes des Kindes zu erfahren wurde Frage 21 gewählt, die sich wiederum an der KiGGS Welle II orientiert (Robert Koch-Institut, 2020, S. 3 f.). Größe (Frage 22) und Gewicht des Kindes (Frage 23) helfen dabei, zum späteren Zeitpunkt den BMI zu berechnen. Über den BMI lassen sich in Kombination mit anderen Fragen Zusammenhänge auswerten. Mit Frage 24 (Geschlecht) beginnt der Teil, bei dem die Eltern Fragen zu ihrer Person beantworten. Über die Muttersprache (Frage 25) können Rückschlüsse auf einen Migrationshintergrund geschlossen werden, welcher wiederum diskutiert wird, in Verbindung mit dem BMI zu stehen (Frank et al., 2019, S. 60 ff.). Ebenfalls einen Einfluss auf den BMI könnten die Variablen „Bildung“ (Frage 26) und „Beschäftigungsstatus“ (Frage 27) haben. Der vollständige Fragebogen befindet sich im Anhang (siehe Anhang B). Wie die Befragung durchgeführt wurde, wird im folgenden Kapitel beschrieben.

### 3.3 Durchführung

Bei der Ausarbeitung des Fragebogens wurde sowohl auf bereits bestehende Fragen aus Studien und anderen Untersuchungen als auch auf eigens erstellte Formulierungen zurückgegriffen. Alle Fragen wurden geschlossen formuliert, um eine sprachliche Hürde gering zu halten. Die zentrale Herausforderung für die Befragung lag darin, einen Weg zu finden die Zielgruppe der Eltern von Kindern im Grundschulalter bestmöglich zu erreichen. Zum Zeitpunkt der Befragung gab es noch Beschränkungen durch die Covid-19 Pandemie, die eine persönliche Befragung erschwert haben. Daher wurde sich daher für eine Online-Umfrage entschieden, welche über mehrere Wege verbreitet werden kann und eine kontaktlose Beantwortung sicherstellt. Um die Zielgruppe anzusprechen, wurde zunächst über das nähere Umfeld Kontakt zu mehreren Grundschulen aufgebaut. Als Kontaktpersonen wurden der Bereichsleiter Sport der Katholischen Bonifatiuschule, ein Lehramtsstudierender mit Lehrauftrag an der Carl-Cohn-Schule und ein Lehramtsstudierender mit Lehrauftrag an der Grundschule Kielortallee ausgewählt. Die beiden Letzteren stellten jeweils den Kontakt zu den Schulleitungen her. Alle Kontakte wurden per E-Mail über das Thema, die Zielgruppe, den Befragungszeitraum und das weitere Vorgehen bei der Befragung aufgeklärt. Bei der

Konzeption des Fragebogens ist neben dem Feedback des Lehrstuhls auch die Rückmeldung des Bereichsleiters Sport eingeflossen.

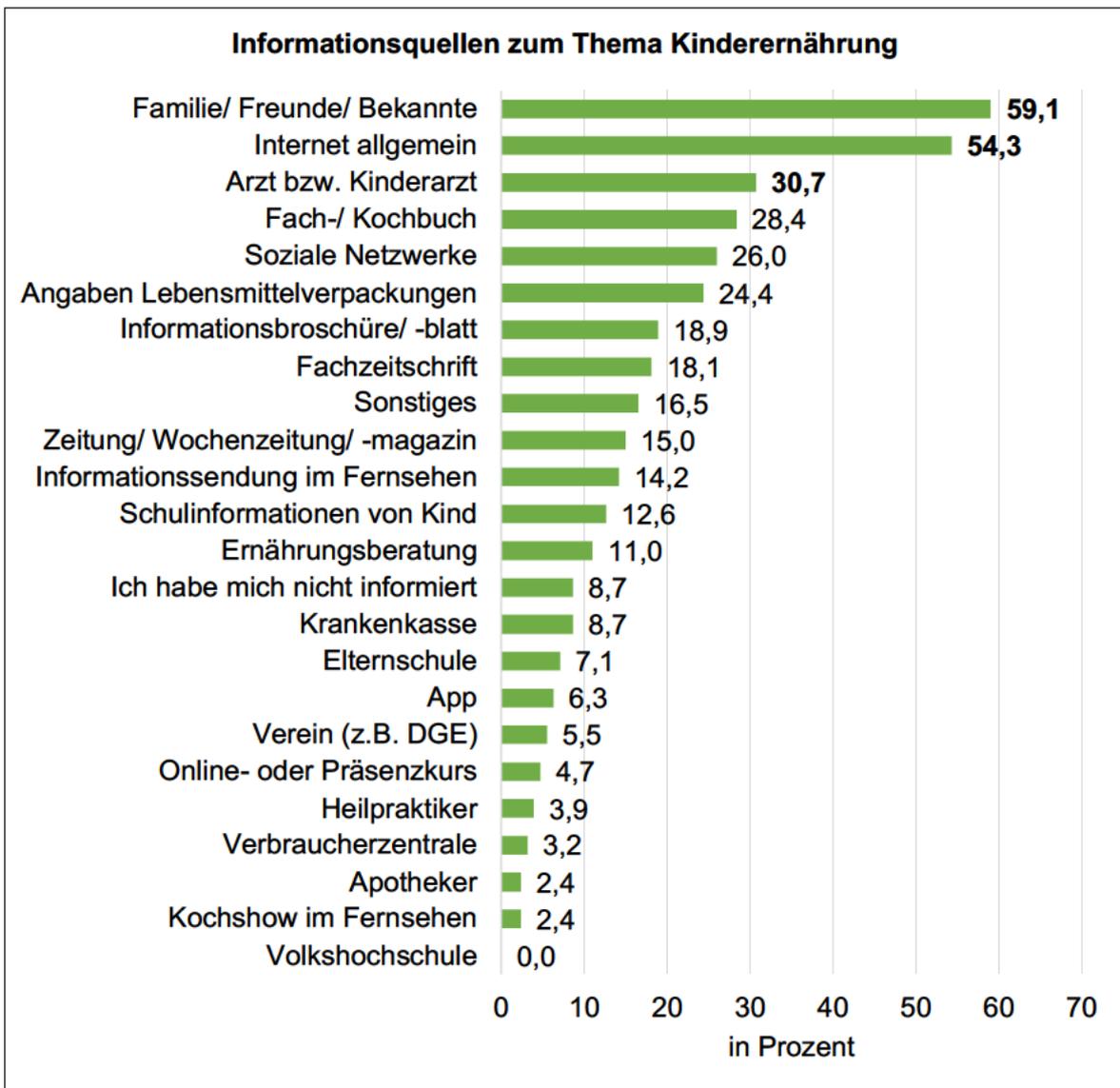
Für die Verbreitung des Fragebogens über die Kontaktpersonen an den Schulen wurden zwei verschiedene Varianten selektiert. Die erste Variante bestand aus einem Handzettel (vgl. Anhang C), der entweder direkt an die Eltern verteilt werden konnte oder die Eltern über die Schüler erreichen sollte. Über diesen wurden die Eltern und Erziehungsberechtigten über den Hintergrund der Befragung aufgeklärt und gleichzeitig war er mit einem QR-Code und einer URL versehen, über die sie zur Umfrage gelangen konnten. Die zweite Alternative war eine vorformulierte E-Mail (s. Anhang D), welche die Kontaktpersonen an die Eltern weiterleiten konnten. Die darin enthaltenen Informationen glichen denen auf dem Handzettel. Der Umfrage-Link wurde lediglich präsender dargestellt und der QR-Code entfernt. Für die Katholische Bonifatiuschule und die Grundschule Kielortallee wurde der Handzettel an Schüler verteilt, für die Carl-Cohn-Schule versendete der Schulleiter den Mail-Entwurf. Letztere Variante hat sich aufgrund der Menge an ausgefüllten Fragebögen als effektiver herausgestellt (siehe Tabelle 5).

Die Befragung fand in einem zweiwöchigen Zeitraum zwischen dem 21.03.2022 und dem 03.04.2022 statt. Für die Auswertung der Daten wird auf das angeschlossene Auswertungsprogramm des Fragebogen-Tools [www.onlineumfrage.com](http://www.onlineumfrage.com) zurückgegriffen. Ebenso fand das Programm Microsoft Excel Anwendung. Eine deskriptive Beschreibung soll die Daten aggregieren und übersichtlich gestalten.

## 4 Ergebnisse

### 4.1 Status Quo zur Ernährung und Ernährungsbildung

Im Folgenden werden die Ergebnisse aus dem ersten Fragenbogenblock „Status Quo zur Ernährung und Ernährungsbildung“ dargestellt. Als Informationsquellen zum Thema Kinderernährung geben 59,1% der Eltern „Familie/ Freunde/ Bekannte“ an, gefolgt von „Internet allgemein“ (54,3%) und „Arzt bzw. Kinderarzt“ (30,7%) (siehe Abbildung 5).



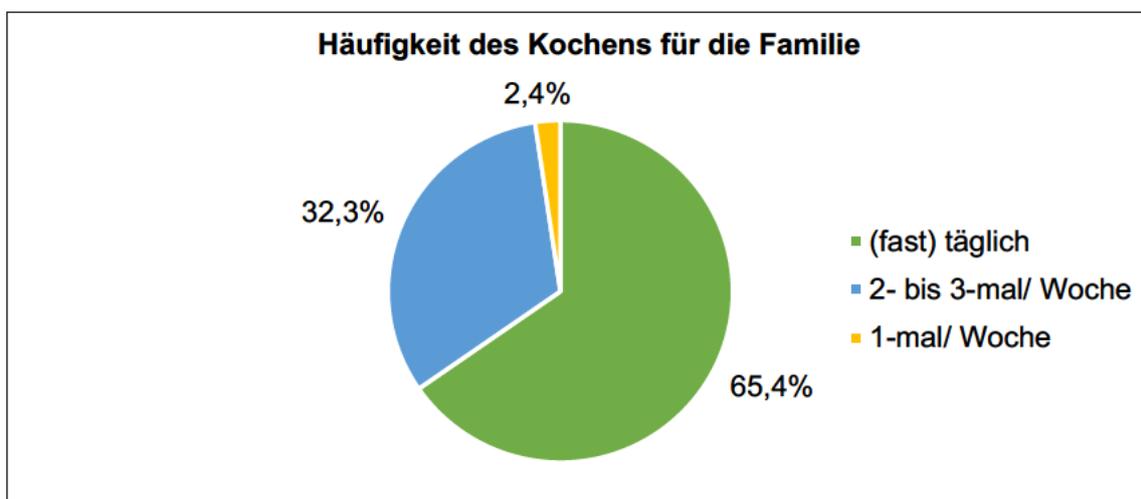
**Abbildung 5:** Informationsquellen zum Thema Kinderernährung

Die Ergebnisse der Frage „wie sehen die Verzehrshäufigkeiten von ausgewählten Lebensmitteln bei Ihrem Kind aus?“ sind in Tabelle 6 abgebildet. Ein Stück Obst wird von 43,3% der Kinder 1-mal täglich gegessen, eine Portion Obst wiederum von 39,4%. Bei zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken geben mit 55,9% die meisten Eltern „1- bis 3-mal/ Monat“ an, ebenso wie bei Saft (47,2%). Eine Portion Süßigkeiten und Knabbereien wird von insgesamt 92,9% der Grundschul Kinder fast täglich konsumiert.

**Tabelle 6:** Verzehrshäufigkeiten ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittelgruppe	nie	1- bis 3-mal/ Monat	1- bis 6-mal/ Woche	1-mal täglich	mehrmals täglich
Stück Obst (ca. 150 g)	0,8%	2,4%	18,1%	<b>43,3%</b>	35,4%
Portion Gemüse (ca.150 g)	1,6%	3,2%	25,2%	<b>39,4%</b>	30,7%
Glas Wasser (200 ml)	0,0%	0,0%	0,0%	11,0%	89,0%
Glas zuckerhaltige Erfrischungsgetränke (200 ml)	19,7%	<b>55,9%</b>	18,1%	4,7%	1,6%
Glas Saft (200 ml)	11,8%	<b>47,2%</b>	29,9%	10,2%	0,8%
eine Portion Süßigkeiten und Knabbereien (z.B. drei Kekse)	0,8%	7,1%	<b>45,7%</b>	<b>42,5%</b>	<b>3,9%</b>

Abbildung 6 zeigt die Auswertung zu der Frage, wie häufig für die Familie gekocht wird. 65,4% geben an, (fast) täglich zu kochen. Alle Probanden kochen mindestens 1-mal/ Woche für die Familie. Die Antwortmöglichkeiten „seltener als 1-mal/ Woche“ und „nie“ wurden von keiner der Testpersonen ausgewählt.



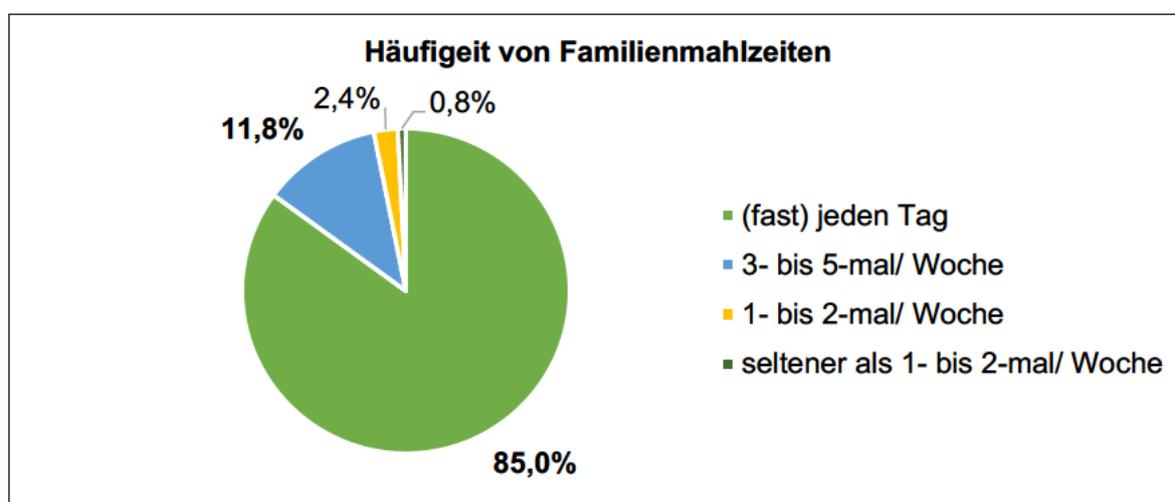
**Abbildung 6:** Häufigkeit des Kochens für die Familie

Darüber hinaus wurde in Frage 4 gefragt, welche Mahlzeiten meist in der Familie und in der Schule verzehrt werden. Tabelle 7 verdeutlicht, dass das Frühstück (69,3%) und insbesondere das Abendessen (97,6%) in der Familie eingenommen wird. Das zweite Frühstück (79,5%) und das Mittagessen (84,3%) werden hingegen meist in der Schule verzehrt. Es zeigt sich zudem, dass acht Kinder ihr Mittagessen abwechselnd in Schule und Familie einnehmen.

**Tabelle 7:** Orte der Mahlzeiteneinnahme

Mahlzeiten-einnahme	Frühstück	2. Frühstück	Mittagessen	Abendessen	keine
Familie	69,3%	0,0%	22,0%	97,6%	0,8%
Schule	26,0%	79,5%	84,3%	0,0%	0,0%

Die Frage 5 beschäftigte sich noch einmal konkreter mit der Häufigkeit von Familienmahlzeiten. Es zeigt sich, dass 85,0% fast täglich Mahlzeiten in der Familie einnehmen und 11,8% zumindest 3- bis 5-mal/ Woche (siehe Abbildung 7). Keine der befragten Personen wählte die Option „nie“, weshalb sie aus dem Schaubild exkludiert wurde.



**Abbildung 7:** Häufigkeit von Familienmahlzeiten

## 4.2 Bedarfsanalyse für Bildungsmaßnahmen

Innerhalb des zweiten Fragenblocks wird die Frage untersucht, welchen Bedarf Eltern an Ernährungsbildung haben. Dazu werden zunächst die Ergebnisse der Fragen 6-11 dargestellt. Es wird erkennbar, dass knapp zwei Drittel der Eltern (66,9%) der Aussage zustimmen, dass ihnen für sie persönlich eine gesunde Ernährungsweise wichtig ist. Für ihr Kind ist den Eltern eine gesunde Ernährungsweise aber noch wichtiger. 72,4% geben an, dass sie dieser Aussage zustimmen. Bei den ersten beiden Aussagen kreuzt nur ein geringer Anteil die beiden Kategorien „stimme nicht zu“ und „stimme eher nicht zu“ an. Der Aussage „Ich eigne mir gerne neues Wissen im Bereich Ernährung an“ stimmen 44,9% der Teilnehmer zu und 28,4% stimmen eher zu. Mehr als ein Drittel (36,2%) stimmt der Aussage zu, dass es ihnen leichtfällt, seriöse Informationsquellen zum Thema Ernährung zu finden. 29,1% stehen dieser Aussage allerdings auch „neutral“ gegenüber. Tabelle 8 fasst die Ergebnisse der sechsten Frage zusammen.

**Tabelle 8:** Relevanz von Ernährung

Aussage	stimme nicht zu	stimme eher nicht zu	neutral	stimme eher zu	stimme zu
Eine gesunde Ernährungsweise ist mir wichtig.	0,8%	1,6%	5,5%	25,2%	<b>66,9%</b>
Eine gesunde Ernährungsweise ist mir für mein Kind wichtig.	1,6%	0,0%	3,9%	22,1%	<b>72,4%</b>
Ich eigne mir gerne neues Wissen im Bereich Ernährung an.	1,6%	7,9%	17,3%	<b>28,4%</b>	<b>44,9%</b>
Seriöse Informationsquellen zum Thema Ernährung zu finden, fällt mir leicht.	0,0%	8,7%	<b>29,1%</b>	26,0%	<b>36,2%</b>

Frage 7 identifiziert verschiedene Aspekte, die eine gesunde Ernährung des Kindes verhindern. Bei dem Aspekt „Interesse“ kreuzen 54,3% der Eltern die Ausprägung „trifft gar nicht zu“ an. Für die Aspekte Geld und Wille machten 51,2% und 47,2% die Angabe, dass dies gar nicht zutrifft. Bei dem Faktor „Nichts – mein Kind isst schon gesund“ stimmen 38,6% der Teilnehmer eher zu. Alle weiteren Ergebnisse sind in Tabelle 9 zusammengetragen.

**Tabelle 9:** Aspekte, die eine gesunde Ernährung des Kindes verhindern

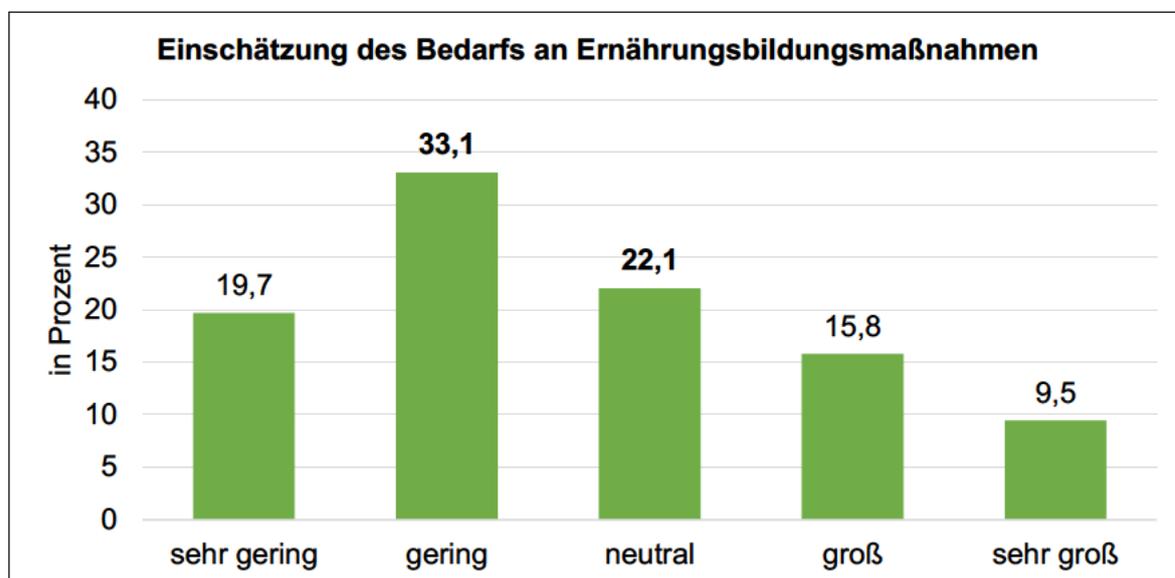
Aspekte	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	neutral	trifft eher zu	trifft voll zu
Zeit und Ruhe	20,5%	31,5%	15,0%	29,1%	3,9%
Durchhaltevermögen	28,4%	34,7%	17,3%	18,1%	1,6%
Wille	<b>47,2%</b>	33,1%	11,8%	5,5%	2,4%
Geld	<b>51,2%</b>	27,6%	14,2%	5,5%	1,6%
Kochkenntnisse	44,1%	31,5%	8,7%	13,4%	2,4%
Wissen	41,7%	39,4%	7,9%	8,7%	2,4%
Unterstützung in der Familie	34,7%	26,8%	12,6%	18,1%	7,9%
Beratung	39,4%	29,9%	19,7%	9,5%	1,6%
Interesse	<b>54,3%</b>	30,7%	5,5%	7,1%	2,4%
Nichts – mein Kind isst schon gesund	1,6%	10,2%	27,6%	<b>38,6%</b>	22,1%

Welche Eigenschaften den Teilnehmern beim Essen wichtig sind, geht Frage 8 auf den Grund. Dabei erachten 61,4% es als „wichtig“, dass ihr Essen „gesund“ ist. „Geschmackvoll“ kreuzen 57,5% als „wichtig“ an und eine „einfache und schnelle Zubereitung“ ist knapp über der Hälfte der Befragten (51,2%) „wichtig“. Die weiteren Ergebnisse spiegelt Tabelle 10 wider.

**Tabelle 10:** Wichtige Eigenschaften beim Essen

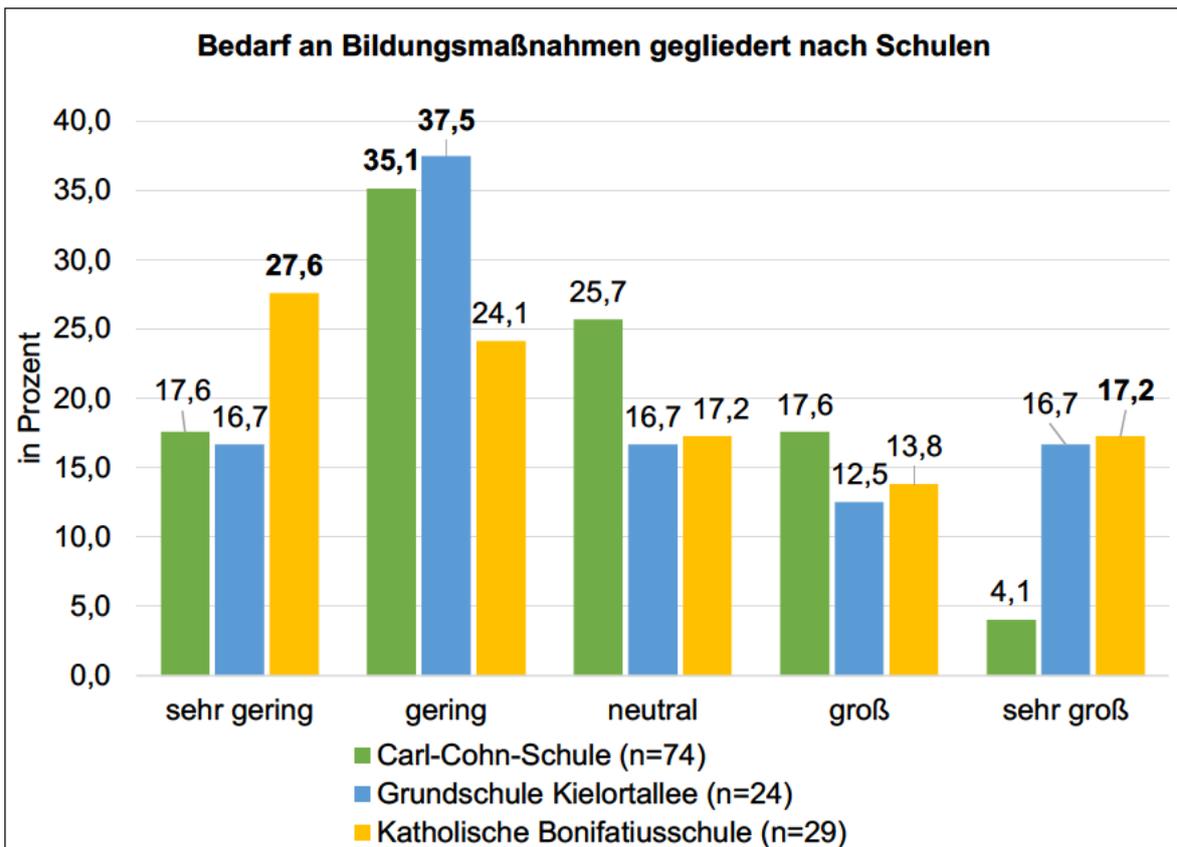
Aspekte	unwichtig	eher unwichtig	neutral	wichtig	sehr wichtig
einfache und schnelle Zubereitung	2,4%	11,0%	28,4%	<b>51,2%</b>	7,1%
geschmackvoll	0,0%	0,0%	6,3%	<b>57,5%</b>	36,2%
gesund	0,0%	0,8%	7,9%	<b>61,4%</b>	29,9%
kalorienarm	5,5%	28,4%	43,3%	18,9%	3,9%
preiswert	13,4%	32,3%	42,5%	9,5%	2,4%

Auf die Frage „Wie schätzen Sie für sich den Bedarf für eine Bildungsmaßnahme zum Thema Kinderernährung ein“, antworten 33,1% der Eltern mit „gering“ (siehe Abbildung 8). Die zweithäufigste Antwort ist mit 22,1% „neutral“.



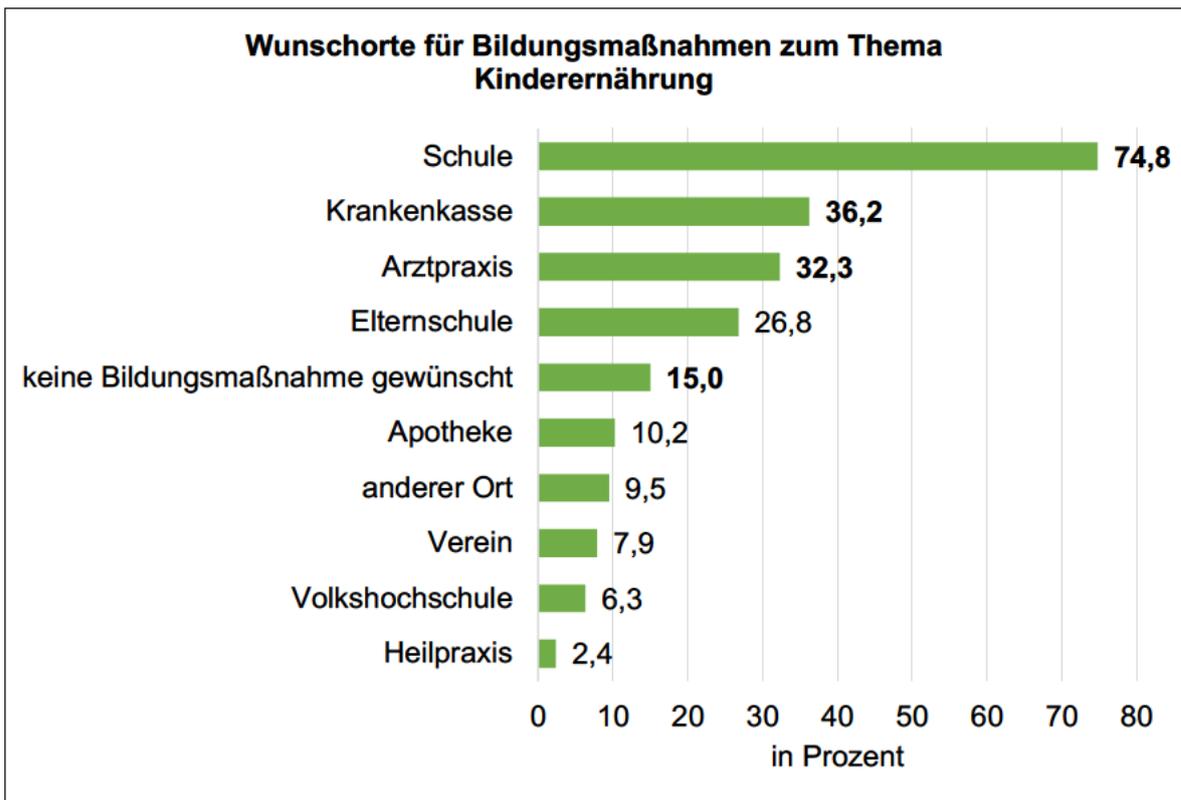
**Abbildung 8:** Einschätzung des Bedarfs an Ernährungsbildungsmaßnahmen

Frage 9 wird für eine bessere Einordnung der Ergebnisse auf die Schulen unterteilt. Abbildung 9 zeigt, dass die Eltern, deren Kind auf die Katholische Bonifatiuschule geht, mit 27,6% angeben einen sehr geringen Bedarf für eine Ernährungsbildungsmaßnahme zu haben. Gleichzeitig haben 17,2% der Eltern der gleichen Schule einen sehr großen Bedarf. Die Teilnehmer, deren Kind auf die Grundschule Kielortallee oder die Carl-Cohn-Schule geht, schätzen ihren Bedarf prozentual am häufigsten als „gering“ (37,5% und 35,1%) ein.



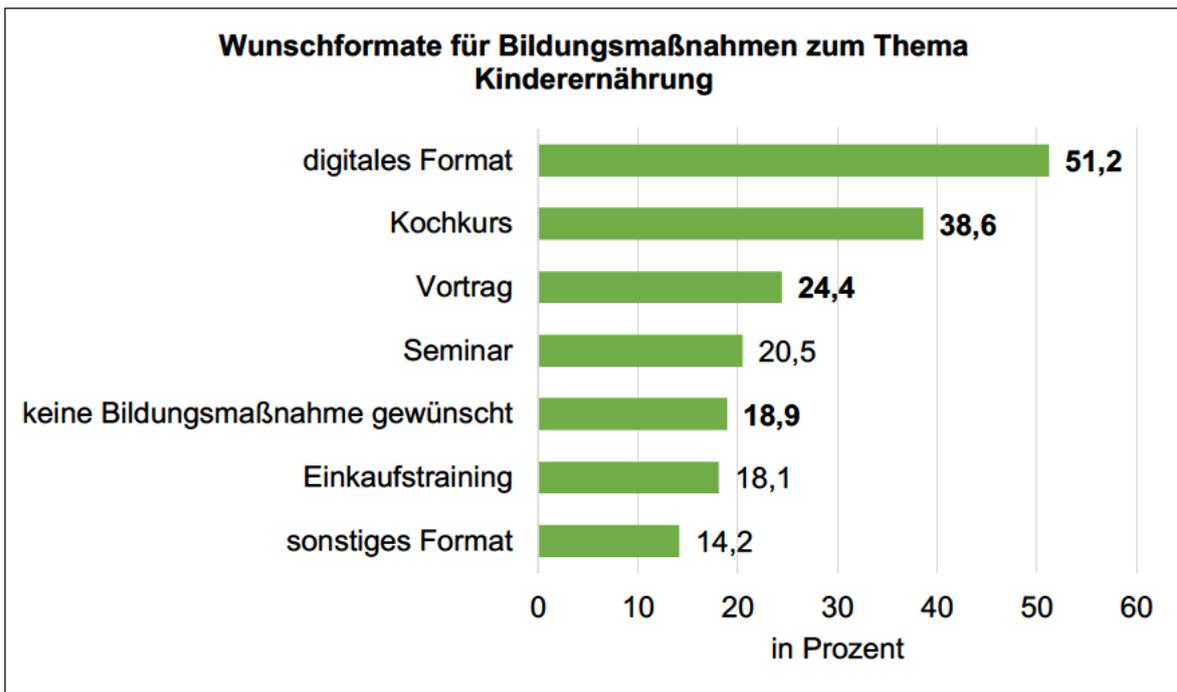
**Abbildung 9:** Bedarf an Bildungsmaßnahmen gegliedert nach Schulen

Bei der Frage „An welchem Ort wünschen Sie sich Bildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung?“ waren Mehrfachantworten möglich. Die häufigsten Antworten sind dabei „Schule“ (74,8%), „Krankenkasse“ (36,2%) und „Arztpraxis“ (32,3%) (siehe Abbildung 10). 15% der Eltern geben an, dass sie keine Bildungsmaßnahme wünschen.



**Abbildung 10:** Wunschorte für Bildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung

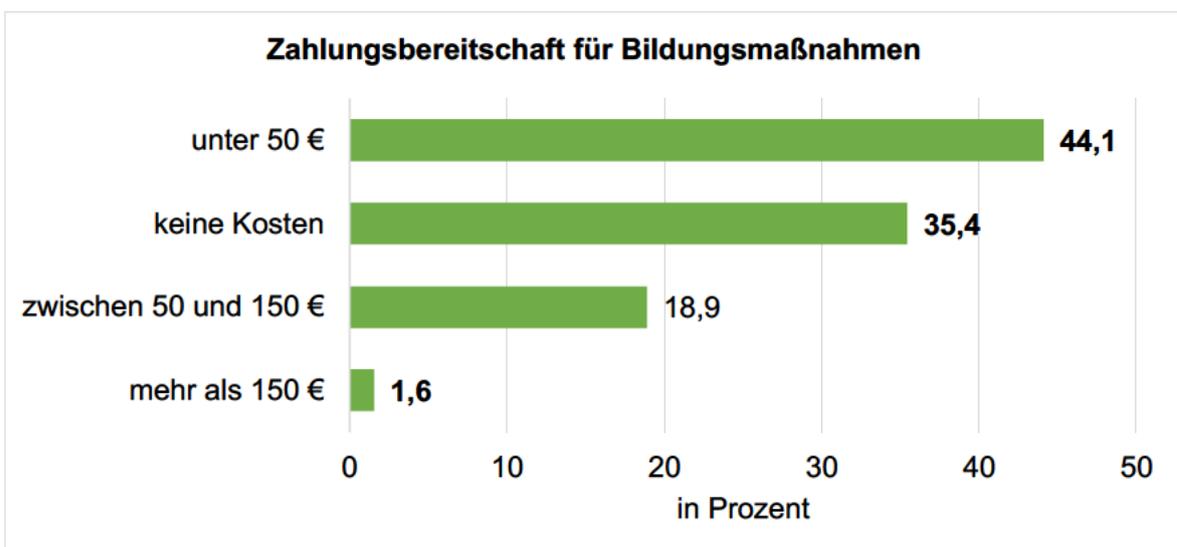
Anschließend an die Orte der Bildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung wurde nach den gewünschten Formaten gefragt. Dabei wird von mehr als der Hälfte der Befragten (51,2%) „digitales Format“ genannt. Der „Kochkurs“ liegt mit 38,6% auf Platz zwei, gefolgt von dem „Vortrag“ mit 24,4%. 18,9% der Eltern geben an, sich keine Bildungsmaßnahme zu wünschen. Alle Positionen sind in Abbildung 11 abgetragen.



**Abbildung 11:** Wunschformate für Bildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung

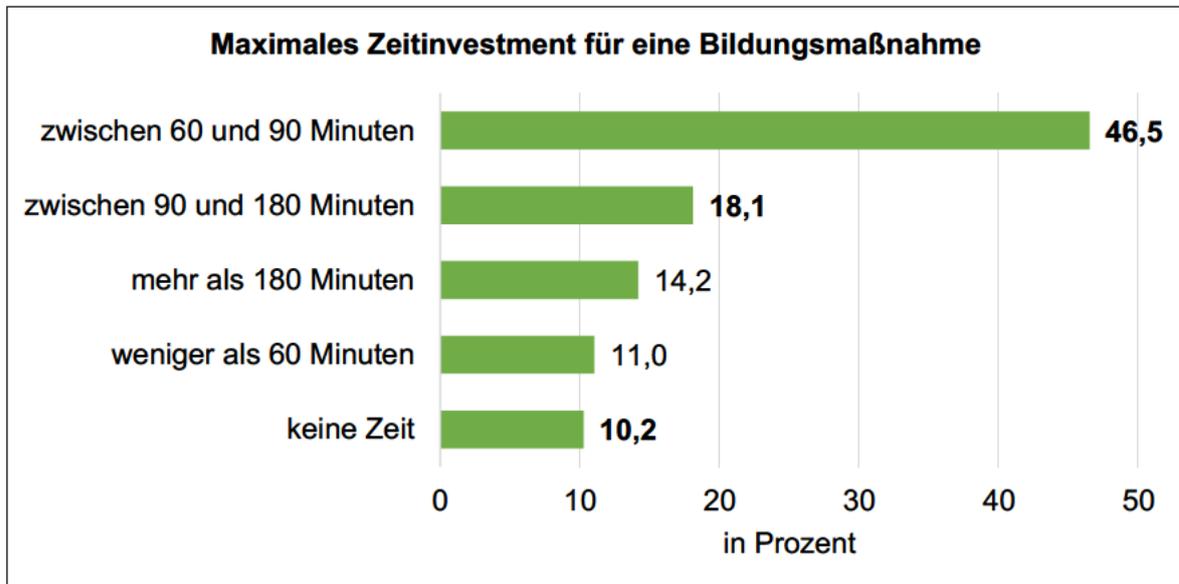
### 4.3 Erwartung an Ernährungsbildung

Der folgende Abschnitt befasst sich mit den Ergebnissen des dritten Fragenbereichs „Erwartung an Ernährungsbildung“. Dabei wird zunächst auf die Kosten eingegangen, die die Eltern bereit wären für eine Ernährungsbildungsmaßnahme zum Thema Kinderernährung zu tragen. Abbildung 12 zeigt, dass die meisten Eltern (44,1%) weniger als 50 € bezahlen würden, gefolgt von der Antwortmöglichkeit „keine Kosten“ für eine Maßnahme zu übernehmen. „Mehr als 150 €“ sind lediglich zwei Probanden (1,6%) bereit zu bezahlen.



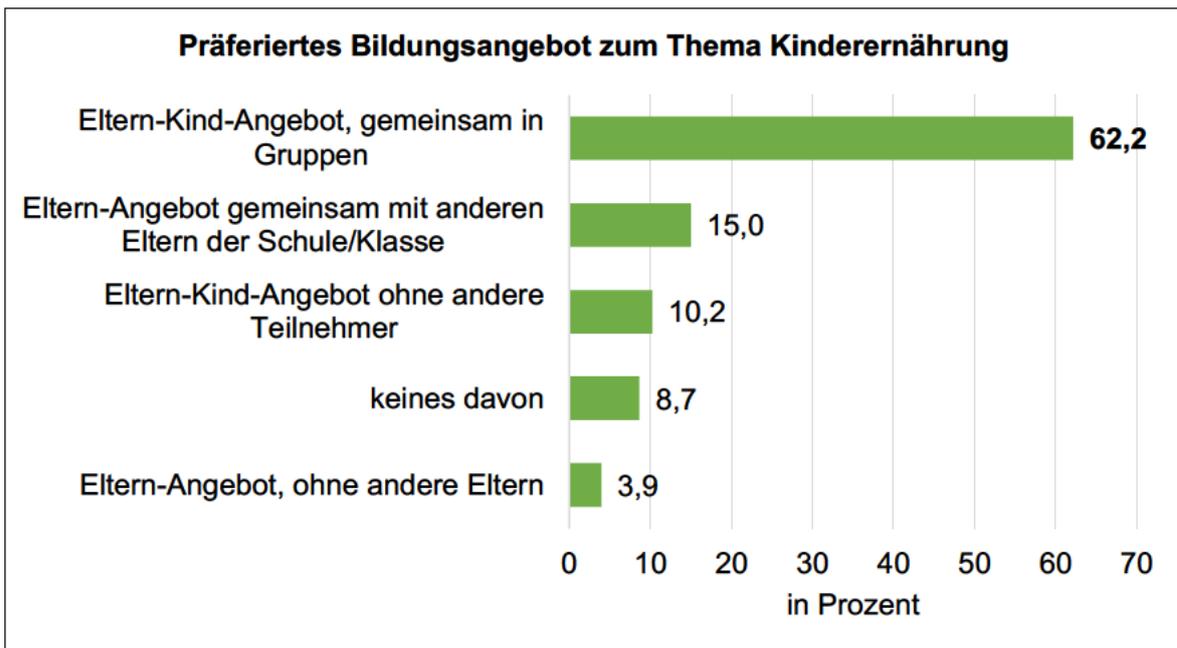
**Abbildung 12:** Zahlungsbereitschaft für Bildungsmaßnahmen

Neben den Kosten wurde in Frage 13 auch die Zeit abgefragt, die die Eltern bereit wären für eine Bildungsmaßnahme zu investieren. Der überwiegende Teil (46,5%) würde sich „zwischen 60 und 90 Minuten“ Zeit nehmen, 18,1% sogar 90 bis 180 Minuten. Lediglich 13 von 127 Teilnehmern (10,2%) geben an, „keine Zeit“ investieren zu wollen (siehe Abbildung 13).



**Abbildung 13:** Maximales Zeitinvestment für eine Bildungsmaßnahme

Wenn die Eltern ein Bildungsangebot zum Thema Kinderernährung wählen dürften, würden sich 62,2% für das „Eltern-Kind-Angebot, gemeinsam in Gruppen“ entscheiden. Die anderen Optionen liegen alle unterhalb von 15,0% (siehe Abbildung 14).



**Abbildung 14:** Präferiertes Bildungsangebot zum Thema Kinderernährung

In Bezug auf die Frage „An welchen Themen haben Sie im Rahmen eines potenziellen Bildungsangebots zum Thema Kinderernährung Interesse?“ bekunden die Eltern „ziemliches“ Interesse für die inhaltlichen Schwerpunkte „gesunde Schulpause“ (41,7%) und „gesunde Familienmahlzeiten“ (38,6%). „Wenig“ Interesse (27,6%) zeigen sie hingegen an dem Thema „Prävention von Übergewicht“ (siehe Tabelle 11).

**Tabelle 11:** Themenschwerpunkte für Bildungsmaßnahmen

Themenschwerpunkte	gar nicht	wenig	etwas	ziemlich	sehr
Grundlagen der Kinderernährung	15,8%	18,9%	26,0%	26,0%	13,4%
Vegane oder vegetarische Ernährung für Kinder	26,0%	22,1%	18,1%	18,9%	15,0%
Gesunde Schulpause	9,5%	10,2%	19,7%	<b>41,7%</b>	18,9%
Gesunde Familienmahlzeiten	7,9%	7,1%	20,5%	<b>38,6%</b>	26,0%
Prävention von Übergewicht	18,9%	<b>27,6%</b>	22,8%	17,3%	13,4%

## 5 Diskussion

### 5.1 Ergebnisse

Der folgende Abschnitt widmet sich der Interpretation und Diskussion der in Kapitel 4 beschriebenen Ergebnisse. Er hat zum Ziel die zentrale Fragestellung nach dem Bedarf für Ernährungsbildung bei Eltern von Kindern im Grundschulalter zu beantworten. Dabei werden die drei Teilbereiche „Status Quo zur Ernährung und Ernährungsbildung“, „Bedarfsanalyse für Bildungsmaßnahmen“ und „Erwartung an Ernährungsbildung“ chronologisch betrachtet und in Verbindung gesetzt. Ebenso werden die Ergebnisse mit Blick auf die Stichprobe und die Erkenntnisse aus dem theoretischen Hintergrund diskutiert.

#### 5.1.1 Fragestellung 1: Status Quo zur Ernährung und Ernährungsbildung

Ein wichtiger Schritt zur Beantwortung der ersten Teilfrage – „Wie bilden sich Eltern aktuell zur Ernährung ihres Kindes und wie sieht diese aus?“ – ist die Erkenntnis, dass das Thema Kinderernährung relevant ist, und dass die Eltern sich dafür interessieren. 91,3% der Befragten geben an, mindestens eine der vorgegebenen Informationsquellen in Anspruch genommen zu haben. Das Thema Kinderernährung ist demnach bei den Eltern präsent.

Als wichtigste Informationsquelle stellen sich Familie, Freunde, oder auch Bekannte, also Personen, die sich im näheren Umfeld der Teilnehmer befinden, heraus. Dies lässt vermuten, dass es über diesen Weg leicht ist Erfahrungs- und Vergleichswerte auszutauschen. Das nähere Umfeld bietet eine Orientierungshilfe für die Einschätzung, was in der Kinderernährung „richtig“ oder „falsch“ ist. Die Familie beeinflusst zudem die Ausprägung von Lebensmittelvorlieben und Ernährungsgewohnheiten (Frank et al., 2019, S. 60). Auf Platz zwei der am häufigsten genannten Informationsquellen rangiert das „Internet allgemein“. Dies könnte vor allem daran liegen, dass es jederzeit und nahezu von überall zugänglich ist. Die vorliegende Untersuchung zeigt dabei Parallelen zu dem BMEL-Ernährungsreport 2021 auf. Auch wenn darin nach der Herkunft der Idee für neue Gerichte gefragt wurde, stehen auch hier das Internet und Familie, Freunde und Bekannte an den Spitzenpositionen (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2021a, S. 8).

Über den Arzt bzw. den Kinderarzt informieren sich immerhin 30,7% der Befragten zum Thema Kinderernährung. Ärzte genießen also großes Vertrauen bei den Eltern. Die Recherche hat jedoch ergeben, dass das Thema Kinderernährung in den Leitlinien der Vorsorgeuntersuchungen nur eine untergeordnete Rolle spielt. Im Vergleich dazu haben sich

lediglich 11,0% der Teilnehmer über „Ernährungsberatungen“ informiert, die für gewöhnlich von fachlich ausgebildeten Diätassistenten oder Ökotrophologen durchgeführt werden. Eine Kooperation zwischen Ärzten und Diätassistenten bzw. Ökotrophologen im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen wäre wünschenswert und sollte diskutiert werden. Die sozialen Netzwerke befinden sich mit 26,0% auf dem fünften Rang der am häufigsten ausgewählten Informationsquellen. Dies zeigt, dass sie im Alltag verankert sind und großes Potential für die Ernährungsbildung für Eltern haben. In der Studie der Techniker Krankenkasse „Iss was, Deutschland.“ wurde bereits 2017 ein Trend zur Nutzung von Ernährungsthemen in den sozialen Medien festgestellt. Geteilte Fotos oder Beiträge über Essen zeigen die Wertschätzung des Essens ebenso wie das Vorhandensein des Trends zur gesunden Ernährung (Techniker Krankenkasse, 2017, S. 57), weshalb das Ergebnis dieser Untersuchung Parallelen aufweist. Krankenkassen werden von lediglich 8,7% als Informationsquelle angegeben. Vor dem Hintergrund, dass Krankenkassen durch das Präventionsgesetz in die Pflicht genommen werden, mehr in den Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention zu investieren (§ 20a Absatz 1 SGB V), ist dieser Wert ein Indikator, dass hier Aufklärungspotential für das Thema Kinderernährung vorhanden ist. Der Schwerpunkt liegt für Krankenkassen allerdings u.a. auf der Lebenswelt Schule. Familien können nur über Umwege erreicht werden (Deutscher Bundestag, 2015, S. 35). Dies geht mit der Erkenntnis einher, dass Krankenkassen Eltern nur wenige Bildungsangebote zum Thema Kinderernährung anbieten. Auch klassische Ernährungskurse, egal ob Online- oder als Präsenzkurs, spielen für die Eltern keine große Rolle. Möglicherweise, weil sie mehrheitlich nur in Teilen von der Krankenkasse übernommen werden.

Die Verzehrshäufigkeiten der definierten Lebensmittelgruppen geben Aufschluss darüber, wie sich die Ernährung der Kinder der teilnehmenden Eltern gestaltet. Der überwiegende Teil der Kinder nimmt mindestens einmal pro Tag eine Portion Obst (78,7%) und eine Portion Gemüse (70,1%) zu sich nimmt. Obst wird also im Vergleich zu Gemüse häufiger verzehrt. Dies steht nicht im Einklang mit der Empfehlung des 5 am Tag e.V., idealerweise zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse zu verzehren (5 am Tag e.V., 2022a). Im Vergleich zur KiGGS Welle 2, in der neben den Verzehrshäufigkeiten separat auch die Verzehrsmengen abgefragt wurden (Mensink, Kleiser und Richter, 2007, S. 610 ff.), wurde in der vorliegenden Arbeit auf eine separate Abfrage der Verzehrsmengen verzichtet und lediglich Portionsgrößen als Referenzwert definiert. Daher ist ein Vergleich der Ergebnisse mit den empfohlenen Verzehrsmengen des optiMIX<sup>®</sup>, an denen sich auch die EsKiMo II orientiert, nicht frei von Verzerrungen. Dennoch lässt sich eine Tendenz erkennen, dass die Empfehlungen in Bezug auf den Obst- und Gemüseverzehr nicht erreicht werden. Obst und Gemüse sind zwar Teil der Ernährung, aber, ähnlich wie bei den Ergebnissen der EsKiMo

II, spielen sie eine zu geringe Rolle in der Ernährungsweise der untersuchten Grundschul-kinder.

Eine zu große Rolle hingegen nehmen die geduldeten Lebensmittel ein. Eine Portion Sü-ßigkeiten und Knabbereien in Form von bspw. drei Keksen oder einer Kugel Eis dienen als Referenzwert. Hiervon essen 42,5% der Grundschul-kinder täglich und 45,7% 1- bis 6-mal/ Woche eine Portion. Im Vergleich zu den Ergebnissen für die Lebensmittelgruppen Obst und Gemüse erscheint dieser Wert hoch, da geduldete Lebensmittel höhere Energiedichten aufweisen. Es lässt sich also auch hier eine Konsistenz zu den Ergebnissen der EsKiMo II erkennen, die zeigen, dass geduldete Lebensmittel von der Mehrheit der Grundschul-kinder im Übermaß konsumiert werden. Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke und Säfte werden im Schnitt mehrmals pro Monat konsumiert, was im Vergleich zur KiGGS Welle II und EsKiMo II deutlich positiver ausfällt. Ein Trend zu mehr Bewusstsein gegenüber dieser Getränkeart lässt sich erkennen.

Die Ergebnisse zeigen an, dass Verbesserungsbedarf bei der Ernährungsweise der Kinder besteht. Obst und Gemüse sollten häufiger, geduldete Lebensmittel sowie zuckerhaltige Getränke und Säfte weniger häufig verzehrt werden. Innerhalb der befragten Familien wird sehr oft selbst gekocht. 65,4% geben an, (fast) täglich zu kochen und 32,2% immerhin 2- bis 3-mal/ Woche. Diese Angaben sind im Vergleich zu den Ergebnissen des aktuellen BMEL-Ernährungsreport deutlich höher (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2021a, S. 9). Familienmahlzeiten werden darüber hinaus von 85,0% (fast) täglich durchgeführt und von 11,8% der teilnehmenden Eltern 3- bis 5-mal/ Woche. Diese Ergebnisse sind im Vergleich zu EsKiMo II ebenfalls höher. Aufgrund von mehr Home-Office im Zuge der Corona-Pandemie haben sich viele Eltern häufiger in den eigenen vier Wänden aufgehalten und haben dadurch möglicherweise mehr gekocht. Weitere Unters-uchungen könnten sich diesem Thema annehmen.

Eltern und Schule teilen sich die Verantwortung für die Verpflegung der Kinder (Heindl, 2019, S. 138). Dies sehen auch die teilnehmenden Eltern so. Das Frühstück und das Abendessen sind in der Familie verankert und das zweite Frühstück und das Mittagessen in der Umgebung der Schule verortet. In den drei untersuchten Schulen gibt es jeweils ver-traglich geschlossene Partnerschaften mit Caterern, die die Mittagsverpflegung der Kinder sicherstellen. Die Caterer der Carl-Cohn-Schule und der Grundschule Kielortallee orientie-ren sich bereits an dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung (Porschke Menümanufaktur GmbH, o. J.; mammas canteen GmbH, 2020). Für die Bonifatiuschule konnte keine entsprechende Information gefunden werden. Wie bereits von einigen Stellen

gefordert (Effertz et al., 2015, S. 96; Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2020, S. 45), ist es wünschenswert, dass der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung verpflichtend eingeführt wird.

Insgesamt lässt sich für die erste Teilfrage festhalten, dass Eltern sich über verschiedene Wege Wissen zum Thema Kinderernährung aneignen, und dass das Thema generell präsent ist. Das Verzehrverhalten der Kinder ist weder schlecht noch optimal und birgt an einigen Stellen noch Verbesserungspotential. Sowohl die Eltern als auch die Schulen tragen ihren Teil zur gesunden Ernährung des Kindes bei, indem bspw. häufig in der Familie frisch gekocht und gegessen wird und sich die Mittagsverpflegung in der Schule zumindest teilweise an den DGE-Qualitätsstandards orientiert.

### 5.1.2 Fragestellung 2: Bedarfsanalyse für Bildungsmaßnahmen

Der folgende Abschnitt greift die Frage „Welchen Bedarf haben Eltern an Ernährungsbildung?“ auf und diskutiert die Ergebnisse des Online-Fragebogens. Diese haben gezeigt, dass den Teilnehmern eine gesunde Ernährungsweise für sich selbst wichtig ist. Sie eignen sich darüber hinaus gerne neues Wissen an, welches sie dabei unterstützt ihr Kind gut zu ernähren. Denn es hat sich gezeigt, dass die gesunde Ernährung des eigenen Kindes noch über der eigenen Ernährung steht. Es fällt den Eltern auch nicht schwer sich zum Thema Ernährung zu bilden und seriöse Quellen zu finden. Innerhalb der Stichprobe kann Ernährung demnach als ein relevantes Wissensgebiet eingestuft werden.

Die Ergebnisse zeigen auch, dass es kaum Aspekte gibt, die eine gesunde Ernährung des Kindes verhindern. Weder das Interesse noch das Geld, der Wille oder die Kochkenntnisse werden von den Eltern als Hindernis gesehen. Die Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung scheinen also bei dem überwiegenden Teil der Probanden vorhanden zu sein. Dies ist als positiv zu bewerten. Lediglich der Aspekt „Zeit und Ruhe“ wird kritischer gesehen. Immerhin 29,1% sagen, dass es eher zutrifft, dass dieser eine gesunde Ernährung des Kindes verhindert. Bei der Interpretation dieses Wertes sollte nicht außen vorgelassen werden, dass 36,2% der befragten Personen in Vollzeit arbeiten und 55,9% in Teilzeit. Insgesamt passen diese Ergebnisse zu der Aussage, dass 60,7% mindestens eher zustimmen, dass ihr Kind bereits gesund isst. Wird ein Vergleich zu der TK-Studie gezogen, aus der die Fragestellung übernommen wurde, fällt auf, dass „Zeit und Ruhe“ auch hier am häufigsten genannt wird. Dahinter folgen „Durchhaltevermögen“ und „Wille“, welche für die Probanden dieser Ausarbeitung eine eher untergeordnete Rolle spielen. In der TK-Studie

wurde allerdings auch nach der eigenen Ernährung gefragt und nicht nach der des eigenen Kindes (Techniker Krankenkasse, 2017, S. 20 f.).

Den Eltern ist bei Essen wichtig, dass es schmeckt, dass es gesund ist, und dass sie es schnell und einfach zubereiten können. Die gleiche Reihenfolge mit ähnlichen Werten konnte der BMEL-Ernährungsreport 2020 herausfinden (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2020, S. 6 f.). Das Thema Zeitmanagement scheint für die Eltern von Kindern im Grundschulalter eine Herausforderung zu sein und wird daher im weiteren Verlauf der Diskussion vertieft. Monetäre Aspekte hingegen spielen für die Eltern eine eher unwichtige Rolle.

Aus den bisherigen Ergebnissen zur „Relevanz von Ernährung“, den „Aspekten, die eine gesunde Ernährung des Kindes verhindern“ und den „Eigenschaften, die beim Essen wichtig sind“, lässt sich eine Tendenz zu einem geringen Bedarf erkennen. Die Kinder essen ihrer Meinung nach schon gesund, es mangelt an kaum etwas, um das Kind gesund zu ernähren und das Wissen im Bereich Ernährung ist laut Eltern bereits vorhanden, ebenso wie die Kochkenntnisse. Hinzukommt, dass über zwei Drittel der Kinder bereits normalgewichtig sind. Es ist also plausibel, dass der Großteil der Befragten keinen bzw. nur einen geringen Bedarf für eine Ernährungsbildungsmaßnahme im Bereich Kinderernährung sieht. Die Einschätzung passt zu den bisherigen Erkenntnissen.

Der Sozialindex als Abbild der sozio-ökonomischen Zusammensetzung der Schülerschaft könnte ein potenzieller Einflussfaktor für den Bedarf an Ernährungsbildung sein. Sein Wert orientiert sich an dem Stadtteil, in dem sich die Schule befindet. In dieser Untersuchung waren die Sozialindizes vergleichsweise hoch, was sich auch in dem hohen Bildungsniveau innerhalb der Stichprobe der Eltern widerspiegelt. Dennoch lässt sich erkennen, dass die Eltern von Kindern der sozial schwächer eingeordneten Schule durchschnittlich einen höheren Bedarf an Ernährungsbildung haben als Eltern von Kindern auf höher gerankten Schulen. Gleichzeitig hatte diese Schule aber auch die höchste Anzahl an Eltern, die einen „sehr geringen“ Bedarf sehen. In diesem Zusammenhang ist die Betrachtung der Gewichtsklassifikation anhand des BMI nach Schulen aufschlussreich. Hierbei zeigt sich, warum die befragten Eltern der Bonfatiusschule den Bedarf an Bildungsmaßnahmen, wie eben geschildert, am häufigsten „sehr gering“ einschätzen. 74,1% der Kinder – und damit der prozentual höchste Anteil – haben „Normalgewicht“. Ebenfalls lässt sich ableiten, dass die Bonfatiusschule mit 14,8% den höchsten Anteil an übergewichtigen Kindern hat, wodurch sich der hohe Anteil der Eltern mit „sehr großem“ Bedarf erklärt. Diese Erkenntnisse und auch die Angaben bei den anderen Schulen belegen die Konsistenz der Ergebnisse. Eine klare

Aussage, inwieweit sich der Sozialindex einer Grundschule als Orientierungshilfe für potenzielle Ernährungsbildungsmaßnahmen eignet, kann im Rahmen dieser Ausarbeitung nicht getroffen werden.

Darüber hinaus zeigt der Vergleich zwischen Gewichtseinschätzung und BMI-Klassifikation, ob die Eltern ein wahrheitsgetreues Bild ihres Kindes haben (siehe Abbildung 4). Die meisten Eltern schätzen das Gewicht ihres Kindes korrekt ein. Dennoch sind leichte Fehleinschätzungen erkennbar. Bspw. sind 46,7% der Kinder, deren Eltern sie als „zu dünn“ wahrnehmen, normalgewichtig. Gegensätzliche Einschätzungen in diesem Sinne, dass ein laut Gewichtsklassifikation untergewichtiges Kind als „zu dick“ oder ein übergewichtiges Kind als „zu dünn“ wahrgenommen wird, gibt es nicht.

Knapp 75,0% der Eltern, die einen eher geringen oder sehr geringen Bedarf an Ernährungsbildungsmaßnahmen für sich selbst schätzen, geben ebenfalls einen Ort an, an dem sie sich diese wünschen. Viele der Teilnehmer haben vermutlich hierbei die Chance gesehen, trotz eines geringen Bedarfs, bei der Ausgestaltung einer Ernährungsbildungsmaßnahme ihre Meinung einfließen zu lassen. Dies ist bei der Interpretation zu beachten. Knapp Dreiviertel der Eltern (74,8%) geben an, dass die Schule ihr Wunschort ist. Die „Krankenkasse“ (36,2%), die „Arztpraxis“ (32,3%) und die „Elternschule“ (26,8%) folgen dahinter. Die Schule ist für die Eltern also ein sehr wichtiger Ort, an dem nicht nur ihre Kinder, sondern auch sie selbst, das Thema Ernährung und Ernährungsbildung erlernen können. Das Ergebnis zeigt außerdem, dass sie die Schule noch mehr in der Verantwortung sehen, als sie ohnehin schon steht. Eine mögliche Interpretation ist, dass Kinder aus Sicht der Eltern über die Familie und das Elternhaus schon gut zum Thema Ernährung aufgeklärt werden und damit mehr Bildung über die Schule kommen sollte. Fakt ist, dass sowohl Eltern als auch die Schule eine Verantwortung haben und deshalb eine Verzahnung der beiden Lebenswelten für das Thema Ernährungsbildung sinnvoll ist.

Sowohl die Krankenkasse als auch die Arztpraxis sind darüber hinaus Wunschorte für Ernährungsbildung der Eltern. Eine Brücke lässt sich hierbei zu den bisher genutzten Informationsquellen zum Thema Kinderernährung schlagen. Die Krankenkasse wird nur von 8,7% der Eltern als Informationsquelle genutzt. Sie hat über das Präventionsgesetz den Auftrag mehr in den Bereich Gesundheitsförderung und Prävention von Lebenswelten zu investieren (§ 20a Absatz 1 SGB V). Eltern und Familien zählen nur indirekt dazu, weshalb es wenige Angebote gibt. Bevor Krankenkassen also Eltern und Familien direkt adressieren können, muss dies im gesetzlichen Rahmen verankert werden. Über eine Umsetzung sollte angesichts der Ergebnisse von den Gesetzgebern diskutiert werden. Es ist darüber hinaus

wünschenswert, dass Ärzte, egal ob sie eine Fortbildung zum Ernährungsmediziner haben oder nicht, eine Kooperation mit anderen Ernährungsfachkräften (wie bspw. Diätassistenten oder Ökotrophologen) eingehen, um eine bestmögliche Beratung im Bereich der Kinderernährung anbieten zu können.

Als Wunschformate stehen bei den Eltern digitale Formate (51,2%) hoch im Kurs. Kochkurse (38,6%), bspw. für das Erlernen von Grundfähigkeiten beim Kochen, oder Vorträge (24,4%) und Seminare (20,5%) belegen die weiteren Plätze. Mit dem Wissen, dass „Zeit und Ruhe“ der einzige Aspekt ist, der ein Hindernis für die Eltern bei der gesunden Ernährung des Kindes darstellt, ist diese Reihenfolge konsistent. Das Thema Zeitmanagement ist also bei der Ausarbeitung potenzieller Ernährungsbildungsangebote zu beachten. Eine mögliche Lösung stehen die präferierten, digitalen Formate dar. Sie sparen Zeit und lassen sich von zu Hause aus durchführen. Ob in digitalen Formaten auch das entsprechende Wissen vermittelt werden kann, sollte Bestandteil weiterer Untersuchungen sein.

Zusammenfassend lässt sich der Bedarf an Ernährungsbildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung unter den befragten Eltern als gering einordnen. Die bisherigen Ergebnisse sind konsistent, wodurch die Einschätzung des Bedarfs durch die Eltern als gering bekräftigt wird. Dennoch sollten die Schule und die Eltern keine getrennte Verantwortung tragen, sondern vielmehr gemeinschaftlich an dem Thema Kinderernährung arbeiten. Eine gesetzliche Regelung und die Schaffung entsprechender Rahmenbedingungen auf Bundes- und Länderebene wären sinnvoll. Auch für Krankenkassen und Ärzte sollten Rahmenbedingungen geschaffen werden, die es ihnen vereinfachen, mehr Bildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung für Eltern anbieten zu können.

### 5.1.3 Fragestellung 3: Erwartung an Ernährungsbildung

Der folgende Abschnitt soll Klarheit darüber geben, welche Erwartungen Eltern an Ernährungsbildung gemessen an der Relevanz haben und über welchen Weg sie Ernährungsbildungsangebote in Anspruch nehmen würden. Hierfür wird zunächst die Zahlungsbereitschaft und das maximale Zeitinvestment im Zuge einer Ernährungsbildungsmaßnahme betrachtet. Es lässt sich erkennen, dass die Teilnehmer weder bereit sind viel Geld noch viel Zeit für eine Ernährungsbildung zu investieren. Da die Probanden den Bedarf für eine Bildungsmaßnahme zum Thema Kinderernährung als eher gering einschätzen, sehen sie womöglich auch keinen Mehrwert darin, viel Geld oder Zeit dafür aufzuwenden. Die Befragten, die angeben, dass sie einen hohen oder sehr hohen Bedarf haben, sind eher bereit mehr Geld auszugeben oder mehr Zeit zu investieren. Umgekehrt bedeutet ein geringer oder

sehr geringer Bedarf auch gleichzeitig eine geringere Zahlungsbereitschaft und eine geringere Bereitschaft Zeit zu investieren. Auch hier ist es möglich, dass das hohe Bildungsniveau und die gute berufliche Situation der Teilnehmer, Einflussfaktoren darstellen. Eine Lösung könnten kostenfreie oder kostengünstige Angebote sein, die maximal bis zu 90 Minuten dauern. In diesem Zusammenhang stellt sich dann aber die Frage, wer die anfallenden Kosten tragen wird. Möglicherweise lässt sich der Zeitfaktor über digitale Angebote, die generell weniger zeitintensiv sind, abmildern. Damit könnte gleichzeitig dem Wunsch nach digitalen Angeboten nachgekommen werden.

Unter den verschiedenen Bildungsangeboten wird das „Eltern-Kind-Angebot, gemeinsam in Gruppen“ präferiert. Hierbei lassen sich leicht Erfahrungen in der Gruppe austauschen und Dynamiken in der Gruppe ausnutzen. Es kann ein Gemeinschaftsgefühl entstehen und alle auf den gleichen Stand bringen, der eine gegenseitige Hilfe und Inspiration begünstigt. Dadurch, dass die Kinder direkt mit involviert werden, kann ihnen gleichzeitig eigenständiges Verhalten beigebracht werden. Diese Auswahl erscheint möglicherweise auch relevant, weil gleichzeitig die Kinderbetreuung mit abgedeckt ist und damit direkt eine Zeitersparnis einhergeht. Ein Eltern-Angebot ohne andere Eltern, bei dem die eben genannten positiven Eigenschaften wegfallen, wird hingegen am wenigsten präferiert (3,9%).

Die relevantesten Themenschwerpunkte einer potenziellen Ernährungsbildungsmaßnahme sind „gesunde Familienmahlzeiten“ und „gesunde Schulpause“. Dabei fällt auf, dass erneut die Themen aus dem Familien- und Schulumfeld besonders im Fokus stehen. Nach Meinung der Eltern sind diese Umfelder also besonders relevant, wenn es um die Ernährung des Kindes geht. Die Inhalte, die am wenigsten interessant sind, sind „Prävention von Übergewicht“ und „vegane oder vegetarische Ernährung“. Lediglich 12,3% der Kinder sind laut Gewichtsklassifikation anhand des BMI übergewichtig, weshalb das Thema eher hintergründig ist. Noch geringer ist der Anteil an Kindern, die vegetarisch oder vegan ernährt werden (8,1%). Für die Eltern, die ihre Kinder jedoch über diese Form ernähren, sind diese Themen besonders relevant, sodass Schwerpunkte in der Planung von Ernährungsbildungsmaßnahmen auf die Teilnehmer abgestimmt werden sollten.

Zu der Erwartung an Ernährungsbildung lässt sich resümieren, dass ein Ernährungsbildungsangebot im besten Fall kostenfrei zur Verfügung stehen sollte, mit steigendem Bedarf aber auch mehr Geld und Zeit investiert werden würde. Dabei ist die Frage zu klären, wer für die entstehenden Kosten aufkommt. Ein Ernährungsbildungsangebot gemeinsam mit ihren Kindern in einer Gruppe mit anderen Teilnehmern hat für die Teilnehmer die höchste

Relevanz. Dabei sollten Themen behandelt werden, die sich auf die Lebenswelt Schule und die Familie konzentrieren.

### **Beantwortung der Forschungsfrage im Gesamtkontext**

Der folgende Abschnitt hat zum Ziel die Forschungsfrage der vorliegenden Ausarbeitung – „Welcher Bedarf besteht für Ernährungsbildung bei Eltern von Kindern im Grundschulalter?“ – in Kürze zu beantworten. Die Stichprobe der Grundschul Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren, über die die Eltern ihre Angaben machen, ist größtenteils normalgewichtig. Nur ein kleiner Teil kann über eine Gewichtsklassifikation anhand des BMI als übergewichtig (9,8%) oder adipös (2,5%) eingestuft werden. Mit Blick auf die Ergebnisse der KiGGS Welle II, in der 15,5% der Sieben- bis Zehnjährigen übergewichtig und 5,8% adipös waren, sind die prozentualen Anteile vergleichsweise niedrig. Die Voraussetzungen für das Vorhandensein eines Bedarfs sind also eingeschränkt. Darüber hinaus konnte beobachtet werden, dass die Eltern generell für das Thema Ernährung aufgeschlossen sind und ihre Angaben sehr konsistent waren. Dadurch kann davon ausgegangen werden, dass sie sich bereits mit dem Thema Kinderernährung beschäftigt haben und eine Vorbildung bei der Mahlzeitenzubereitung und dem Kochen vorhanden ist. Das Verzehrverhalten der Kinder ist nicht optimal und birgt an einigen Stellen noch Verbesserungspotential. Auch die Mittagsverpflegung in der Schule ist bereits teilweise an den DGE-Qualitätsstandards orientiert. Es erscheint sinnvoll diese verpflichtend einzuführen, um Eltern für die gesunde Ernährung ihres Kindes Unterstützung zu geben und Kindern, unabhängig vom Elternhaus, ein Vorbild in Bezug auf gesunde Ernährung zu sein. Für Krankenkassen und Ärzte sollten ebenfalls Rahmenbedingungen geschaffen werden, die es ihnen vereinfachen, mehr Bildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung für Eltern anbieten zu können. Anhand der gesammelten Ergebnisse lässt sich der Bedarf an Ernährungsbildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung unter den befragten Eltern als gering einordnen. Zu dem Einfluss des Sozialindex der untersuchten Grundschulen auf den Bedarf an Ernährungsbildungsmaßnahmen kann im Zuge dieser Ausarbeitung keine Aussage getroffen werden. Wenn jedoch ein Ernährungsbildungsangebot für die Eltern in Frage kommt, dann sollte dies im Idealfall kostenfrei oder lediglich mit geringen Kosten verbunden sein. Der zeit- und kostensparendste Weg führt über digitale Angebote wie bspw. Apps, Online-Kochkurse oder Online-Vorträge. Diese könnten, einmal produziert, jederzeit und kostengünstig auf Abruf bereitgestellt werden. Die Recherche nach bereits bestehenden Ernährungsbildungsangeboten ergab, dass es bereits Apps im Bereich Ernährungsbildung für Eltern gibt, dass diese sich jedoch eher auf Kinder im Vorschulalter beziehen. Ein Ausbau dieser Apps durch das Hinzufügen von Features, Tipps oder Rezepten bezogen auf Kinder im

Grundschulalter, wäre eine geeignete Maßnahme. Für nicht-digitale Angebote eignet sich für die Eltern ein Gruppenangebot zusammen mit den Kindern am besten. Dabei sollten Themen behandelt werden, die sich auf die Lebenswelt Schule und die Familie konzentrieren.

Unabhängig vom Online-Fragebogen sollten weitere Variablen diskutiert werden, die Einfluss auf den Bedarf an Ernährungsbildung haben könnten. Möglicherweise fehlt es den Eltern an Aufklärung, welchen Mehrwert ihnen Ernährungsbildungsmaßnahmen bieten können. Die Freiwilligkeit hinter den vorhandenen Angeboten lädt die Eltern dazu ein, sich nicht näher mit ihnen beschäftigen zu müssen. Verpflichtende Maßnahmen könnten einerseits die Relevanz des Themas verdeutlichen und erhöhen, andererseits auch zu Reaktanz führen. Die politischen Hürden scheinen hierfür jedoch zu hoch zu sein. Durch mehr Angebote könnte auch mehr Beachtung, mehr Bedarf und dadurch mehr Wertschätzung entstehen. Um den Eltern Freiraum in Richtung Ernährungsbildung zu ermöglichen, könnten Berufsverbände bspw. Bildungszeiten speziell für Ernährungsbildung mit den Arbeitgebern verhandeln. Neben dem Bildungsurlaub auf eigene Kosten wäre eine gesetzliche Grundlage für einen staatlich geförderten „Ernährungsbildungs-Urlaub“ wünschenswert.

## 5.2 Diskussion der Methode

Der folgende Abschnitt rückt die methodische Vorgehensweise in den Mittelpunkt und betrachtet die Stichprobe, das Messinstrument in Form des Online-Fragebogens und die Durchführung kritisch. In den verschiedenen Teilpunkten werden die drei Bereiche nacheinander diskutiert.

### **Stichprobe**

Mit Blick auf Tabelle 4 fällt auf, dass deutlich mehr Mütter (81,1%) als Väter (18,9%) an der Befragung teilgenommen haben. Ein Grund für die ungleiche Verteilung könnte die Tatsache sein, dass etwas mehr als zwei Drittel der Mütter in Teilzeit arbeiten und sich eher die Zeit für eine Beantwortung nehmen. Eine Überprüfung der Resultate ergab, dass keine großen Unterschiede im Antwortverhalten von Müttern und Vätern erkennbar sind. Dennoch sollte bei weiteren Untersuchungen darauf geachtet werden, dass eine Gleichverteilung gegeben ist. Eine Ungleichverteilung ist ebenso innerhalb der Schulen sichtbar. Den größten Anteil machen die Eltern der Carl-Cohn-Schule aus. Leider war es aufgrund der Art und Weise der Teilnehmerrekrutierung nicht möglich, Einfluss auf die Verteilung zu nehmen. Näheres wird dazu im Teilpunkt „Durchführung“ geschrieben. Um die Ergebnisse vergleichbar zu machen, wurde innerhalb der Auswertung auf die prozentuale Verteilung

zurückgegriffen. Eine Restverzerrung lässt sich dadurch nicht ausschließen. In Bezug auf die Schulauswahl ist darüber hinaus anzumerken, dass lediglich drei Schulen mit drei verschiedenen Sozialindizes ausgewählt wurden. Die Grundschule Kielortallee in Eimsbüttel wird sogar mit dem höchsten Sozialindex (6) gelistet, die Carl-Cohn-Schule in Winterhude mit dem zweithöchsten (5). Lediglich die Katholische Bonifatiuschule in Wilhelmsburg wird niedrig eingestuft (2). Dadurch lässt sich sagen, dass es Verbesserungspotential in der Diversifikation der Schulen gibt. Weitere Untersuchungen sollten diesen Punkt berücksichtigen und dabei auch auf die Adipositas-Statistiken auf Stadtteilebene achten. Dies könnte auch eine Begründung für den hohen Bildungsstand innerhalb der Stichprobe sein. Da Bildung und Einkommen eng mit der Food Literacy zusammenhängen (AOK-Bundesverband GbR, 2020), wäre ein höherer Anteil aus der weniger gebildeten Bevölkerungsschicht wünschenswert gewesen, um einen Quervergleich innerhalb der Auswertung ziehen zu können. Auf die Frage, ob ein Migrationshintergrund einen Einfluss auf den Bedarf einer Ernährungsbildung hat, kann keine valide Aussage getroffen werden, da eine zu geringe Anzahl der Teilnehmer dieses Kriterium erfüllte. Eine größere Stichprobe und eine gezieltere Ansprache ebendieser Zielgruppe könnte validere Ergebnisse liefern.

### **Messinstrument**

In der Diskussion des Messinstrumentes rückt der Online-Fragebogen in den Fokus. Bei einer Online-Umfrage stellen sich zunächst immer die Fragen, in welchem Umfeld und in welcher Situation die Teilnehmer die Befragung durchführen. Für die vorliegende Arbeit ist dieses Messinstrument als besonders relevant einzustufen, da vor allem die schnelle Verbreitung an die Eltern vorteilhaft ist. Als erste Limitation ist anzumerken, dass die gemessenen Ergebnisse alle auf der Selbstauskunft der Teilnehmer beruhen, wodurch sich mögliche Verzerrungen ergeben. So könnten die Eltern dazu tendieren, eher ihre guten Vorsätze als ihr wirkliches Verhalten zu dokumentieren und die Angaben zu ihren Kindern zu beschönigen. Ein sozial erwünschtes Antwortverhalten kann nicht ausgeschlossen werden. Speziell für die Berechnung des BMI und die entsprechende Gewichtsklassifikation wurden Daten zu Gewicht und Größe des Kindes erhoben. Es ist davon auszugehen, dass die Teilnehmer diese Daten nicht parallel gemessen, sondern geschätzt haben. Dies führt dazu, dass diese Werte einer Ungenauigkeit unterliegen könnten. Verzerrungen innerhalb des BMI und der Gewichtsklassifikation sind somit nicht auszuschließen.

Für den Fragebogen wurden einige Fragestellungen gewählt, die als kritisch einzustufen sind. Darunter fallen bspw. die Angaben zur Muttersprache, zum Gewicht des Kindes oder auch die Einschätzung des Gewichts des Kindes durch die Eltern. Falsche oder unbrauchbare Antworten wurden im Vorfeld der Auswertung eliminiert, eine Restverzerrung ist aber

durchaus im Rahmen des Möglichen. Diskussionswürdig ist zudem die Methode wie das Verzehrverhalten der Kinder gemessen und bestimmt wurde. Im Vergleich zu groß angelegten Studien wie die KiGGS Welle II oder die EsKiMo II, war es im Rahmen dieser Ausarbeitung nicht möglich das Verzehrverhalten der Kinder an mehr als vier Lebensmittelgruppen zu untersuchen. Darauf aufbauende Aussagen bieten lediglich einen groben Überblick zum Ist-Zustand der Ernährungssituation bei Lebensmitteln, die besonders „kritisch“ betrachtet werden. In diesem Zusammenhang lässt sich außerdem diskutieren, ob Verzehrsmengen und Verzehrshäufigkeiten getrennt voneinander abgefragt hätten werden sollen, um konkrete Vergleiche zu oben genannten Studien ziehen zu können. Die Kombination über beispielhafte Referenzwerte wie „ein Glas Wasser (200 ml)“ oder „ein Stück oder eine Schale Obst (ca. 150 g)“ eröffnet größeren Interpretationsspielraum, den zukünftige Untersuchungen verkleinern sollten.

Ungewissheit herrscht zudem darüber, ob die Teilnehmer mit allen Antwortmöglichkeiten auch etwas anfangen konnten. Bspw. steckt hinter der Antwortoption aus Frage 1 „Internet allgemein“ oder der aus Frage 11 „digitales Format (z.B. Apps, Webinare, Online-Beratung)“ ein individueller Interpretationsspielraum. Detailliertere Fragestellungen könnten in zukünftigen Untersuchungen mehr Informationen liefern.

### **Durchführung**

Bei der Durchführung der Befragung sollte die Rekrutierung der Befragungsteilnehmer diskutiert werden. Um an die eigentliche Zielgruppe der Eltern von Kindern im Grundschulalter zu kommen, war es notwendig Schulen über mehrere Kontaktpersonen anzusprechen. Durch diese Kontaktpersonen, die wiederum ins Gespräch mit der Schulleitung oder dem Elternrat gehen mussten, ergaben sich Abhängigkeiten, die zu Verzögerungen bei der Befragung geführt haben. Daher ist es wichtig, im Falle eines ähnlichen Vorgehens, einen flexiblen Befragungszeitraum zu definieren. Darüber hinaus erschweren diese Abhängigkeiten die Kontrolle über die Stichprobengröße einzelner Schulen zu behalten. In der vorliegenden Arbeit ist dadurch ein Ungleichgewicht bei der Stichprobengröße der einzelnen Schulen entstanden.

Durch die vorherige Ansprache über die Schulleitung, den Elternrat oder die Grundschüler, nimmt die Schule bei der Beantwortung der Fragen für die Eltern eine besondere Stellung ein. Eine Beeinflussung der Ergebnisse durch die Art der Teilnehmerrekrutierung kann entsprechend nicht ausgeschlossen werden. Für wissenschaftliche Arbeiten, die ebenfalls Eltern von Kindern im Grundschulalter als Zielgruppe haben, sollten weitere alternative Wege der Rekrutierung in Betracht gezogen werden.

Bei der Auswertung der Ergebnisse konnte nicht unterschieden werden, ob eine Person über den Link aus der Mail oder über den QR-Code auf dem Handzettel zu der Online-Befragung gelangt ist. Entsprechend können zur Wertigkeit der beiden Verlinkungen keine Aussagen getroffen werden.

## 6 Fazit und Handlungsempfehlungen

Die vorliegende Ausarbeitung hat gezeigt, dass die Eltern der Kinder im Grundschulalter einen geringen Bedarf für Ernährungsbildung für sich selbst haben. Dieses Fazit lässt sich nicht nur anhand der Selbsteinschätzung der Eltern ziehen, sondern auch anhand der konsistenten Beantwortung der weiteren Fragen. Die Gründe für diese Ergebnisse sind verschiedener Natur. Der erste Grund könnte darin liegen, dass der Großteil der Kinder, laut Angaben der Eltern, der BMI-Gewichtsklassifikation „Normalgewicht“ zuzuordnen ist, und dass der Anteil der übergewichtigen Kinder im Vergleich zur KiGGS Welle 2 gering ist. Hinzukommt, dass die Teilnehmer sich per se mit dem Thema Kinderernährung auseinandergesetzt haben und bereits über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Die gesunde Ernährung des Kindes ist ihnen sogar wichtiger als die eigene. Es ist zudem davon auszugehen, dass das hohe Bildungsniveau der Stichprobe ebenfalls einen Einfluss auf den Bedarf für Ernährungsbildung hat. Zukünftige Untersuchungen sollten darauf achten, dass Eltern aus allen Bildungsschichten angesprochen werden. Der Sozialindex von Schulen bietet hier eine gute Orientierung.

Diese Arbeit zielte darauf ab, neben der Bedarfsanalyse, erste Erkenntnisse für die anschließende Entwicklung eines Konzeptes zu liefern. Durch potenzielle Ernährungsbildungsmaßnahmen sollte im Idealfall nur ein geringer Kosten- und Zeitaufwand entstehen. Vor allem digitale Angebote wie bspw. Apps, Online-Kochkurse oder Online-Vorträge für die Eltern stellen eine gute Alternative dar. Hier könnten bestehende Apps, wie bspw. die „Hanse Baby App“ oder die App „Schwanger und Essen“ um das Thema Kinderernährung ergänzt werden. Inhaltlich sollte ein Ernährungsbildungsangebot auf die Lebenswelt Schule und die Familie ausgerichtet sein. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass die Schule bei der Ernährungserziehung der Kinder aus Sicht der Eltern eine besondere Rolle einnimmt, weshalb davon auszugehen ist, dass die Methode der Teilnehmerrekrutierung einen Einfluss auf das Antwortverhalten hat. Alternative Wege zur Ansprache von Eltern sollten daher in Betracht gezogen werden.

Grundsätzlich bietet das Thema Ernährungsbildung weiteren Forschungsbedarf. Diese Ausarbeitung kann hierfür als Basis genutzt werden. Eine Möglichkeit ist die Veränderung

der Ernährungserziehung bei Kindern zu beobachten, wenn Eltern an einer Ernährungsbildungsmaßnahme teilgenommen haben. Hierbei kann anschließend ermittelt werden, ob sich die Ernährung der Kinder durch Maßnahmen positiv verändert. Außerdem, ob Eltern Veränderungen annehmen oder in alte Gewohnheiten zurückfallen. Verhältnispräventive Maßnahmen, wie etwa die verpflichtende Einführung der DGE-Qualitätsstandards, sind wichtige Instrumente der Politik, deren Einsatz diskutiert und fortlaufend evaluiert werden sollte. Eine verstärkte Integration von Ernährungsbildung in das Bildungssystem ist sinnvoll. Darüber hinaus sollten die mittel- und langfristigen Auswirkungen der Corona- Pandemie auf das Ernährungsverhalten und die Ernährungserziehung von Kindern im Grundschulalter untersucht werden.

## Literaturverzeichnis

- 5 am Tag e.V. (2022a). *Was ist 5 am Tag - Wer wir sind und wofür wir stehen*. Abgerufen am 24. März 2022 von 5 am Tag - Obst & Gemüse: <https://www.5amtag.de/wissen/was-ist-5-am-tag/>
- 5 am Tag e.V. (2022b). *Download*. Abgerufen am 29. März 2022 von 5 am Tag - Obst & Gemüse: <https://www.5amtag.de/wissen/downloads/#Schule%20>
- 5 am Tag e.V. (o. J.a). *Genuss mit Lust - 5 am Tag*. Abgerufen am 24. März 2022 von 5 am Tag - Obst & Gemüse: [https://www.5amtag.de/fileadmin/user\\_upload/managed/wissen/download/allgemein/5amTag\\_Folder\\_Genuss\\_mit\\_Lust\\_mit\\_Wochencheck.pdf](https://www.5amtag.de/fileadmin/user_upload/managed/wissen/download/allgemein/5amTag_Folder_Genuss_mit_Lust_mit_Wochencheck.pdf)
- 5 am Tag e.V. (o. J.b). *Power für ihre Kids - 5 am Tag - Tipps für Eltern & Co*. Abgerufen am 24. März 2022 von 5 am Tag - Obst & Gemüse: [https://www.5amtag.de/fileadmin/user\\_upload/managed/wissen/download/allgemein/Elternflyer\\_Power\\_fuer\\_Ihre\\_Kids.pdf](https://www.5amtag.de/fileadmin/user_upload/managed/wissen/download/allgemein/Elternflyer_Power_fuer_Ihre_Kids.pdf)
- 5 am Tag e.V. (o. J.c). *Unsere Mitglieder*. Abgerufen am 24. März 2022 von 5 am Tag - Obst & Gemüse: <https://www.5amtag.org/index.php?id=mitglieder>
- aktiVital GmbH. (o. J.). *Sherlock Sugar und Watson auf zuckersüßer Mission*. Abgerufen am 29. März 2022 von Aktivital - Betriebliches Gesundheitsmanagement: <https://www.aktivital.org/zielgruppe/schulen/individuelle-komplettkonzepte-am-beispiel-sherlock-sugar>
- AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse. (o. J.). *Alle Inhalte zu Ernährung für Kinder*. Abgerufen am 29. März 2022 von vigo - gesund leben. AOK Rheinland/Hamburg: <https://www.vigo.de/rubriken/ernaehrung-und-kochen/ernaehrung-fuer-kinder.html>
- AOK-Bundesverband GbR. (2020). *Über die Hälfte der Deutschen weiß zu wenig über Ernährung*. Abgerufen am 28. März 2022 von AOK-Bundesverband - Die Gesundheitskasse.: [https://aok-bv.de/presse/medienservice/ratgeber/index\\_23696.html](https://aok-bv.de/presse/medienservice/ratgeber/index_23696.html)
- Audi BKK. (o. J.). *gesunde Ernährung - Malbuch*. Abgerufen am 29. März 2022 von Audi BKK: [https://www.audibkk.de/fileadmin/audibkk/Dateien\\_zum\\_Download/AudiBKK-MS-Malbuch\\_WEB\\_barrierefrei\\_2020-06-30.pdf](https://www.audibkk.de/fileadmin/audibkk/Dateien_zum_Download/AudiBKK-MS-Malbuch_WEB_barrierefrei_2020-06-30.pdf)
- Avan Tanya Sidiq med in mind GmbH. (o. J.). *Auf das Frühstück, fertig, los!* Abgerufen am 29. März 2022 von Auf das Frühstück, fertig, los! Die Frühstücksinitiative mit Ralf Zacherl: <https://www.auf-das-fruehstueck-fertig-los.de/index.php>

- Bahn-BKK. (2022). *Du bist, was du isst Gesunde Ernährung für Kinder*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bahn-BKK: <https://www.bahn-bkk.de/leistungen/gemuese-piraten/7271>
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Bartsch, S. (2010). Jugendesskultur - Jugendliche Essverhalten im häuslichen und außerhäuslichen Umfeld. *Ernährungs Umschau*(8), S. 432-438.
- Bartsch, S., Büning-Fesel, M., Cremer, M., Heindl, I., Lambeck, A., Lührmann, P., Oeping, A., Rademacher, C. & Schulz-Greve, S. (2013). Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. *Ernährungs Umschau*(2), S. M84-M95. doi: 10.4455/eu.2013.007.
- Behörde für Schule und Berufsbildung. (2021). *Sozialindex Schulliste 2013/2021*. Abgerufen am 03. April 2022 von Behörde für Schule und Berufsbildung: <https://www.hamburg.de/contentblob/15023768/4b3f967e03a337f8b1dbc6b592fd570d/data/2021-04-15-sozialindex-veraenderungen.pdf>
- Bergische Krankenkasse. (o. J.). *in!On Der Blog der BERGISCHEN - Ernährung*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bergische Krankenkasse: <https://www.bergische-krankenkasse.de/blog>
- Betriebskrankenkasse Vereinigte Deutsche Nickel-Werke. (2022). *KELEYA APP: Ihr kostenloser und digitaler Partner für die Schwangerschaft*. Abgerufen am 29. März 2022 von BKK VDN: <https://www.bkk-vdn.de/versichertengruppen/detailansicht/keleya-app-ihr-kostenloser-und-digitaler-partner-fuer-die-schwangerschaft>
- Bibliographisches Institut GmbH. (2022). *Familie*. Abgerufen am 28. März 2022 von Duden: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Familie>
- BKK Pfalz. (2022). *Anmeldung zum Online-Coach*. Abgerufen am 29. März 2022 von BKK Pfalz: [https://bkkpfalz.e-coaches.de/kinder/online-coach/registrierung.html?tx\\_zone35coaches\\_pi1%5Bcontroller%5D=Coaches&cash=779e3905e04116719f4dbc6d9cce5df4](https://bkkpfalz.e-coaches.de/kinder/online-coach/registrierung.html?tx_zone35coaches_pi1%5Bcontroller%5D=Coaches&cash=779e3905e04116719f4dbc6d9cce5df4)
- BKK ProVita. (o. J.a). *Ernährung Pflanzlich. Nachhaltig. Gesund*. Abgerufen am 29. März 2022 von BKK ProVita: <https://bkk-provita.de/planetary-health/ernaehrung/>
- BKK ProVita. (o. J.b). *Online-Ernährungsberatung Gesunde Ernährung – so geht's richtig!* Abgerufen am 29. März 2022 von BKK ProVita: <https://bkk-provita.de/leistungen/online-ernaehrungsberatung/>
- BKK VBU. (2022). *Ernährung für Kinder - Vitamine und Co. schmackhaft zubereitet*. Abgerufen am 29. März 2022 von meine Krankenkasse: <https://www.meine-krankenkasse.de/ratgeber/gesund-leben/gesunde-ernaehrung/ernaehrung-fuer-kinder/>

- BKK24. (2022). *Ihr Ernährungs-Coach*. Abgerufen am 29. März 2022 von BKK24 - Länger besser leben.: <https://bkk24.e-coaches.de/ernaehrung/startseite.html>
- Blümel, S. & Plaumann, M. (2021). *Akteure und Strukturen der Gesundheitsförderung und Prävention*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/akteure-und-strukturen-der-gesundheitsfoerderung-und-praevention/>
- Bosch BKK. (2017). *Gesunde Kinder: Frühstück & Pause*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bosch BKK: [https://www.bosch-bkk.de/media/downloads/service\\_1/gesundheitsbroschueren/kinderfruehstueckpause.pdf](https://www.bosch-bkk.de/media/downloads/service_1/gesundheitsbroschueren/kinderfruehstueckpause.pdf)
- Bosch BKK. (o. J.). *BKK Kindergesundheit*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bosch BKK: <https://bosch-bkk.e-coaches.de/kinder/startseite.html>
- brotZeit e.V. (2021). *Was ist brotZeit?* Abgerufen am 29. März 2022 von brotZeit.: <https://www.brotzeitfuerkinder.com>
- Bundesagentur für Arbeit. (2020). *Das Schulsystem in Berlin*. Abgerufen am 22. März 2022 von Bundesagentur für Arbeit: <https://abi.de/cdn/05/f3/Berlin-neu-05f3675f7856e07386b7e6ecff801140705aef66.pdf>
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. (2021a). *Der Bio-Ernährungsratgeber für Familien*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: [https://www.ble-medien-service.de/frontend/esddownload/index/id/1525/on/3420\\_DL/act/dl](https://www.ble-medien-service.de/frontend/esddownload/index/id/1525/on/3420_DL/act/dl)
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. (2021b). *Schulmaterial*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bundesweite Strategie - Zu gut für die Tonne: <https://www.zugutfuerdietonne.de/service/publikationen/schulmaterial>
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. (2022). *Der Ernährungsführerschein - Die Küche kommt ins Klassenzimmer*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bundeszentrum für Ernährung - Ernährungs- und Verbraucherbildung: <https://www.bzfe.de/bildung/der-ernaehrungsfuehrerschein/>
- Bundesministerium für Bildung und Forschung. (o. J.). *Zusammenarbeit von Bund und Ländern*. Abgerufen am 22. März 2022 von Bundesministerium für Bildung und Forschung: [https://www.bmbf.de/bmbf/de/bildung/zusammenarbeit-von-bund-und-laendern/zusammenarbeit-von-bund-und-laendern\\_node.html](https://www.bmbf.de/bmbf/de/bildung/zusammenarbeit-von-bund-und-laendern/zusammenarbeit-von-bund-und-laendern_node.html)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2020). *Deutschland, wie es isst - Der BMEL-Ernährungsreport 2020*. Abgerufen am 31. März 2022 von Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2020.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=20](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2020.pdf?__blob=publicationFile&v=20)

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2020). *Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten - Zwischenbericht*. Abgerufen am 28. März 2022 von Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/zwischenbericht-reduktionsstrategie-zucker-salz-fette-nri.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=10](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/zwischenbericht-reduktionsstrategie-zucker-salz-fette-nri.pdf?__blob=publicationFile&v=10)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2021a). *Deutschland, wie es isst - Der BMEL-Ernährungsreport 2021*. Abgerufen am 28. März 2022 von Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2021.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=5](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2021.pdf?__blob=publicationFile&v=5)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2021b). *Kompass Ernährung*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: [https://www.bmel.de/DE/service/publikationen/kompass-ernaehrung/kompass-ernaehrung\\_node.html](https://www.bmel.de/DE/service/publikationen/kompass-ernaehrung/kompass-ernaehrung_node.html)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2022). *Özdemir: DGE-Qualitätsstandards überall in Deutschland anwenden*. Abgerufen am 28. März 2022 von Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: <https://www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2022/16-dge-foerderbescheiduebergabe.html;jsessionid=58EA30CCD369C01036385EDA340FD702.live921>
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (o. J.). *Macht Dampf - Für gutes Essen in KiTa und Schule*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: <https://www.macht-dampf.de/was-ist-gesundes-essen/>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (o. J.a). *Willkommen im Shop der BZgA*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://shop.bzga.de>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (o. J.b). *Medienübersicht - Ernährung, Bewegung, Stressregulation*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://shop.bzga.de/pdf/35000000.pdf>
- Bundeszentrum für Ernährung. (2019). *App: Was ich esse - Ernährungspyramide als App*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bundeszentrum für Ernährung: <https://www.bzfe.de/app-was-ich-esse/>
- Bundeszentrum für Ernährung. (2020). *Essen als Thema in der Erwachsenenbildung - Food Literacy*. Abgerufen am 28. März 2022 von Bundesanstalt für Landwirtschaft und

- Ernährung: <https://www.ble-medienservice.de/frontend/esddownload/index/id/1471/on/3971/act/dl>
- Carlsohn, A. & Lührmann, P. (2019). Ernährung und Ernährungsverhalten – ein wichtiges Feld der Prävention und Gesundheitsförderung. In: M. Tiemann & M. Mohokum (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung, Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit* (S. 1-23). Berlin, Heidelberg: Springer - Verlag GmbH Deutschland.
- DAG. (2014). *Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“*. Abgerufen am 22. März 2022 von AWMF online: [https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/050-001I\\_S3\\_Adipositas\\_Praevention\\_Therapie\\_2014-11-abgelaufen.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/050-001I_S3_Adipositas_Praevention_Therapie_2014-11-abgelaufen.pdf)
- DAG. (2021). *Adipositas bei Kindern: Eine "stille" Pandemie*. Abgerufen am 07. Mai 2022 von Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V.: <https://adipositas-gesellschaft.de/adipositas-bei-kindern-eine-stille-pandemie/>
- DAK-Gesundheit. (o. J.). *Meine Familie*. Abgerufen am 29. März 2022 von DAK-Gesundheit: <https://www.dak.de/dak/meine-familie-2149340.html#/>
- De Bock, F., Geene, R., Hoffmann, W. & Stang, A. (2017). *Vorrang für Verhältnisprävention Handreichung aus der Steuerungsgruppe des Zukunftsforums Public Health für alle mit Prävention in Praxis und Politik befassten Akteure*. Abgerufen am 28. März 2022 von Zukunftsforum Public Health: <https://zukunftsforum-public-health.de/wp-content/uploads/2018/08/Vorrang-fuer-Verhaeltnispraevention.pdf>
- Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten. (2022). *Wir sind nicht allein in unserem Einsatz für eine bessere und effektivere Präventionspolitik*. Abgerufen am 28. März 2022 von Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten: <https://www.dank-allianz.de/dokumente.html>
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (2020a). *Gesunde Ernährung – aber wie?* Abgerufen am 29. März 2022 von Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin: <https://www.dgkj.de/aktuelles/news/detail/post/gesunde-ernaehrung-aber-wie>
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (2020b). *Elterninformationen der DGKJ - gesundes Essen für mein Kind*. Abgerufen am 29. März 2022 von Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.: [https://www.dgkj.de/fileadmin/user\\_upload/images/Elternseite/Elterninformationen/DGKJ\\_GESUND\\_ESSEN.pdf](https://www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/images/Elternseite/Elterninformationen/DGKJ_GESUND_ESSEN.pdf)
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (2021). *Politische Forderungen der Kinder- und Jugendmedizin 2021-2025*. Abgerufen am 29. März 2022 von Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin:

- [https://www.dgkj.de/fileadmin/user\\_upload/Meldungen\\_2021/2106\\_PolitForderungen\\_Kinder-undJugendmedizin.pdf](https://www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/Meldungen_2021/2106_PolitForderungen_Kinder-undJugendmedizin.pdf)
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (o. J.). *Rund um den Apfel*. Abgerufen am 29. März 2022 von DGUV - Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung: <https://www.dguv-lug.de/primarstufe/gesunde-ernaehrung/rund-um-den-apfel/>
- Deutscher Bundestag. (2015). *Gesetzentwurf der Bundesregierung Entwurf eines Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention - Präventionsgesetz – Prävg*. Abgerufen am 28. März 2022 von Deutscher Bundestag: <https://dserver.bundestag.de/btd/18/042/1804282.pdf>
- Deutscher Bundestag. (2018). *Gesunde Ernährung im Alltag einfach machen – Ernährungswende umsetzen*. Abgerufen am 22. März 2022 von Deutscher Bundestag: <https://dserver.bundestag.de/btd/19/064/1906441.pdf>
- Deutscher Bundestag. (2019). *Sachstand - Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen*. Abgerufen am 22. März 2022 von Deutscher Bundestag: <https://www.bundestag.de/resource/blob/653850/0f145e2e14d3c03e5cd71ac4acb7e76d/WD-9-042-19-pdf-data.pdf>
- Deutscher Bundestag. (2021). *Aktionsplan zur Weiterentwicklung des Nationalen Aktionsplans IN FORM – Schwerpunkte zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten ab 2021*. Abgerufen am 07. Mai 2022 von Unterrichtung durch die Bundesregierung: <https://dserver.bundestag.de/btd/19/312/1931261.pdf>
- Deutsches Kinderhilfswerk e.V. (o. J.). *Die Ernährungssituation von Kindern in Deutschland*. Abgerufen am 22. März 2022 von Deutsches Kinderhilfswerk e.V.: <https://www.dkhw.de/schwerpunkte/kinderarmut-in-deutschland/gesunde-ernaehrung/ernaehrungssituation-von-kindern-in-deutschland/>
- DGE. (2018). *Das beste Essen für Kinder - Empfehlungen für die Ernährung von Kindern*. Abgerufen am 29. März 2022 von DGE-MedienService: <https://www.dge-medien-service.de/allgemeine-ernaehrungsempfehlungen/das-beste-essen-fur-kinder-empfehlungen-fur-die-ernaehrung-von-kindern.html>
- DGE. (2020a). *DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen*. Abgerufen am 24. März 2022 von Schule plus Essen: [https://www.schuleplussessen.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE\\_Qualitätsstandard\\_Schule.pdf](https://www.schuleplussessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitätsstandard_Schule.pdf)
- DGE. (2020b). *Querbeet & Kunterbunt - das Familienkochbuch fürs ganze Jahr*. Abgerufen am 29. März 2022 von DGE-MedienService: <https://www.dge-medien-service.de/querbeet-kunterbunt-das-familienkochbuch-furs-ganze-jahr.html>

- DGE. (2021). *Trinken in der Schule - optimales Trinkverhalten im Schulalltag fördern*. Abgerufen am 29. März 2022 von DGE-Praxiswissen: [https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Trinken\\_in\\_der\\_Schule.pdf](https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/Trinken_in_der_Schule.pdf)
- DGE. (2022). *Ernährungsbildung*. Abgerufen am 28. März 2022 von FIT KID: Ernährungsbildung: <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/rahmenbedingungen/ernaehrungsbildung/>
- DGE. (o. J.a). *D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*. Abgerufen am 23. März 2022 von DGE-MedienService: <https://www.dge-medien-service.de/fach-und-schulungsmedien/d-a-ch-referenzwerte-fur-die-nahrstoffzufuhr.html>
- DGE. (o. J.b). *5 am Tag*. Abgerufen am 24. März 2022 von Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>
- DGE. (o. J.c). *Zwischenverpflegung im Schulalltag*. Abgerufen am 29. März 2022 von in form - Deutschlands initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung: [https://www.inform.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Flyer\\_Zwischenverpflegung.pdf](https://www.inform.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Flyer_Zwischenverpflegung.pdf)
- Effertz, T. (2021). *Kindermarketing für ungesunde Lebensmittel in Internet und TV*. Abgerufen am 28. März 2022 von Universität Hamburg: <https://www.bwl.uni-hamburg.de/irdw/dokumente/kindermarketing2021effertzunihh.pdf>
- Effertz, T., Garlichs, D., Gerlach, S., Müller, M. J., Pötschke-Langer, M., Prümel-Philippson, U. & Schaller, K. (2015). Wirkungsvolle Prävention chronischer Krankheiten - Strategiepapier der NCD-Allianz zur Primärprävention. *Prävention und Gesundheitsförderung*(10), S. 95-100. doi: <https://doi.org/10.1007/s11553-014-0483-9>.
- energie-BKK. (2021). *Frühstück & Pause Trendige Rezepte für Kids*. Abgerufen am 29. März 2022 von energie-BKK: <https://www.energie-bkk.de/CustomData/Media/Document/7065.pdf>
- energie-BKK. (2022a). *Anmeldung zum Online-Coach*. Abgerufen am 29. März 2022 von energie-BKK: [https://energie-bkk.e-coaches.de/kinder/online-coach/registrierung.html?tx\\_zone35coaches\\_pi1%5Bcontroller%5D=Coaches&chash=779e3905e04116719f4dbc6d9cce5df4](https://energie-bkk.e-coaches.de/kinder/online-coach/registrierung.html?tx_zone35coaches_pi1%5Bcontroller%5D=Coaches&chash=779e3905e04116719f4dbc6d9cce5df4)
- energie-BKK. (2022b). *Ernährungscoach*. Abgerufen am 29. März 2022 von energie-BKK: <https://energie-bkk.e-coaches.de/ernaehrung/startseite.html>
- Ernährungs Umschau. (2011). Food Literacy: Erwachsenenbildung mit Kopf, Herz und Hand. *Ernährungs Umschau*(12), S. 644-645. doi: nicht vorhanden.

- Ernährungs Umschau. (2014). *DGE-Arbeitstagung 2014: Ernährungsbildung – in die Zukunft gedacht*. Abgerufen am 29. März 2022 von Ernährungs Umschau: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/12-11-2014-dge-arbeitstagung-2014-ernaehrungsbildung-in-die-zukunft-gedacht/>
- Euro-Informationen (GbR). (2022a). *Grundschulcheck: Vorsorgeuntersuchung U10*. Abgerufen am 29. März 2022 von Krankenkassen. Deutschland: <https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/geburt-kinder/grundschulcheck-u10/>
- Euro-Informationen (GbR). (2022b). *Schülercheck: Vorsorgeuntersuchung U11*. Abgerufen am 29. März 2022 von Krankenkassen. Deutschland: <https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/geburt-kinder/schuelercheck-u11/>
- European Food Safety Authority. (2013). Scientific Opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union - EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). *EFSA Journal*, 11(10), S. 1-103. doi:10.2903/j.efsa.2013.3408 .
- Förderverein für ökologische Entwicklung – Gut Wulksfelde e.V. (2022). *Gut gefrühstückt ist gut gelernt*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bio Brotbox Hamburg: <https://biobrotbox-hamburg.de>
- Fenner, A. (2019). *App: Baby & Essen : Die Eltern-App fürs 1. Lebensjahr*. Abgerufen am 29. März 2022 von Bundeszentrum für Ernährung: <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/neue-empfehlungen-zur-stillfoerderung/app-baby-essen/>
- Frank, M., Brettschneider, A.-K., Lage Barbosa, C., Haftenberger, M., Lehmann, F., Perlitz, H., Heide, K., Patelakis, E., Richter, A. & Mensink, G. B. (2019). Prävalenzen und zeitliche Entwicklung von gemeinsamen Familienmahlzeiten in Deutschland - Ergebnisse aus EsKiMo II. *Ernährungs Umschau*(4), S. 60-67. doi: 10.4455/eu.2019.013.
- Franzkowiak, P. (2022). *Prävention und Krankheitsprävention*. Abgerufen am 28. März 2022 von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/praevention-und-krankheitspraevention/>
- Franzkowiak, P. & Hurrelmann, K. (2018). *Gesundheit*. Abgerufen am 28. März 2022 von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit/>
- Freie und Hansestadt Hamburg. (2019). *Amtlicher Anzeiger*. Abgerufen am 29. März 2022 von Freie und Hansestadt Hamburg:

- <https://www.hamburg.de/contentblob/8068954/9e807484dbfc0eb9df434912eeda24c0/data/richtlinie-schulmilch-juli-2019.pdf>
- Friedemann, C., Heneghan, C., Mahtani, K., Thompson, M., Perera, R. & Ward, A. M. (2012). Cardiovascular disease risk in healthy children and its association with body mass index: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal*, 345, S. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.e4759>.
- FruLab Verlag GmbH. (o. J.). *Willkommen in der GreenBox!* Abgerufen am 29. März 2022 von GreenBox des Wissens: <http://www.greenbox-des-wissens.de/index.html>
- Geene, R. (2015). *Familie als Setting der Gesundheitsförderung - Rechtliche und finanzielle Aspekte, gelungene Beispiele aus der Praxis*. Abgerufen am 29. März 2022 von Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit: <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/service/meldungen/familie-als-setting-der-gesundheitsfoerderung/>
- Geene, R. (2018). *Gesundheitsförderung und Familien - Familiäre Gesundheitsförderung*. Abgerufen am 28. März 2022 von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-und-familien-familiaere-gesundheitsfoerderung/>
- Gemeinsamer Bundesausschuss. (2021). *Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses über die Früherkennung von Krankheiten bei Kindern (Kinder-Richtlinie)*. Abgerufen am 29. März 2022 von Gemeinsamer Bundesausschuss: [https://www.g-ba.de/downloads/62-492-2675/Kinder-RL\\_2021-09-16\\_iK-2022-01-01.pdf](https://www.g-ba.de/downloads/62-492-2675/Kinder-RL_2021-09-16_iK-2022-01-01.pdf)
- Grimault, Y. (2022). *Moby Kids Kompakt-/Ferienkurs Ernährung für Kinder*. Abgerufen am 29. März 2022 von Zentrale Prüfstelle für Prävention: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/die-bergische-kk/kursdetail/KU-ER-FWBA72>
- hamburg.de GmbH & Co. KG. (2019). *Schulverpflegung - Hamburgs Grundschulen bekommen Trinkwasserspender*. Abgerufen am 29. März 2022 von Behörde für Schule und Berufsbildung: <https://www.hamburg.de/pressearchiv-fhh/13020168/2019-10-01-bsb-wasserspender/>
- hamburg.de GmbH & Co. KG. (2021). *Hamburg sorgt für gerechtere Startchancen - Bildungsbehörde passt Sozialindex an aktuelle Lage an*. Abgerufen am 03. April 2022 von Pressemitteilungen: <https://www.hamburg.de/bsb/pressemitteilungen/15019434/2021-04-15-bsb-gerechtere-startchancen/>
- hamburg.de GmbH & Co. KG. (o. J.a). *Schule - Schulpflicht in Hamburg*. Abgerufen am 22. März 2022 von Sozialbehörde: <https://welcome.hamburg.de/schule/4591012/schulpflicht/>

- hamburg.de GmbH & Co. KG. (o. J.b). *Es wird ein HanseBaby!* Abgerufen am 29. März 2022 von hamburg.de GmbH & Co. KG: <https://www.hamburg.de/hansebaby/>
- Hamburger Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz. (2019). *Faktenblatt Adipositas - Adipositas bei Hamburger Kindern im Einschulungsalter*. Abgerufen am 22. März 2022 von Hamburger Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz: <https://www.hamburg.de/contentblob/8111064/2ae7d42c0c2c15f9a8c38efffb262254/data/download-faktenblatt-adipositas.pdf>
- Hamburger Krebsgesellschaft e.V. (o. J.). *5 am Tag für Kids*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburger Krebsgesellschaft e.V.: <https://krebshamburg.de/5-am-tag-fuer-kids/>
- Hamburger Volkshochschule. (2022a). *Jamies Kochschule - Alle können kochen*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburger Volkshochschule: <https://www.vhs-hamburg.de/kurs/jamies-kochschule-alle-konnen-kochen/324800>
- Hamburger Volkshochschule. (2022b). *Kochclub: regional, saisonal, genussvoll*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburger Volkshochschule: <https://www.vhs-hamburg.de/kurs/kochclub-regional-saisonal-genussvoll/340498>
- Hamburger Volkshochschule. (2022c). *Meal Prep - die ganze Woche planen*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburger Volkshochschule: <https://www.vhs-hamburg.de/kurs/meal-prep-die-ganze-woche-planen/338347>
- Hartung, S. & Rosenbrock, R. (2015). *Settingansatz / Lebensweltansatz*. Abgerufen am 28. März 2022 von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/settingansatz-lebensweltansatz/>
- Heindl, I. (2003). *Studienbuch Ernährungsbildung - ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung*. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Heindl, I. (2019). Eltern in der Verantwortung. In: C. Rademacher & I. Heindl (Hrsg.), *Ernährungsbildung der Zukunft - Maßnahmen und Wirksamkeit der Professionalisierung* (S. 138-142). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.
- IKK - Die Innovationskasse, KdöR. (o. J.). *Kinderernährung*. Abgerufen am 29. März 2022 von IKK - Die Innovationskasse, KdöR: <https://www.die-ikk.de/ratgeber-gesundheit/themenspecials/ernaehrung-und-abnehmen/kinderernaehrung>
- IKK gesund plus. (2018). *Gesund aufwachsen: Kinderernährung*. Abgerufen am 29. März 2022 von IKK gesund plus: [https://www.ikk-gesundplus.de/fileadmin/redaktion/ikk-gesundplus.de/dokumente/Broschueren/20180101\\_Kinderernaehrung\\_IKKgp.pdf](https://www.ikk-gesundplus.de/fileadmin/redaktion/ikk-gesundplus.de/dokumente/Broschueren/20180101_Kinderernaehrung_IKKgp.pdf)
- Jungvogel, A., Michel, M., Bechthold, A. & Wendt, I. (2016). Die lebensmittelbezogenen Ernährungs-empfehlungen der DGE Wissenschaftliche Ableitung und praktische

- Anwendung der Modelle. *Ernährungs Umschau*(8), S. M477. doi: 10.4455/eu.2016.037.
- Kaba-Schönstein, L. (2018). *Gesundheitsförderung 1: Grundlagen*. Abgerufen am 28. März 2022 von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-1-grundlagen/>
- Kaiser, B. (2020). *Ernährungsbildung gehört ins Curriculum - Runder Tisch Ernährungsbildung zeigt Handlungsbedarfe*. Abgerufen am 28. März 2022 von Bundeszentrum für Ernährung: <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/november/ernaehrungsbildung-gehört-ins-curriculum/>
- Kalhoff, H., Lücke, T., Voss, S., Jansen, K. & Kersting, M. (2020). Vegetarische und vegane Ernährung bei Säuglingen - ein Modell für selbstgewählte Exklusivdiäten (Teil 1). *Kinder- und Jugendarzt - Zeitschrift des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte e.V.*, 51(69), S. 408-413.
- Katholisches Klinikum Bochum gGmbH. (2019a). *Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen - Die Optimierte Mischkost*. Abgerufen am 29. März 2022 von Forschungsdepartment Kinderernährung: <https://www.fke-shop.de/produkt/empfehlungen-fuer-die-ernaehrung-von-kindern-und-jugendlichen/>
- Katholisches Klinikum Bochum gGmbH. (2019b). *Kochbuch für Kinder - Die Optimierte Mischkost - kinderleicht - Rezepte für Kinder*. Abgerufen am 29. März 2022 von Forschungsdepartment Kinderernährung : <https://www.fke-shop.de/produkt/kochbuch-fuer-kinder/>
- Katholisches Klinikum Bochum gGmbH. (2022a). *Forschungsdepartment Kinderernährung*. Abgerufen am 23. März 2022 von Katholisches Klinikum Bochum: <https://www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung.html>
- Katholisches Klinikum Bochum gGmbH. (2022b). *Präventive Ernährungskonzepte*. Abgerufen am 23. März 2022 von Katholisches Klinikum Bochum: <https://www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung/praeventive-ernaehrungskonzepte.html>
- Kaufmännische Krankenkasse. (2022). *Online-ErnährungsCoach*. Abgerufen am 29. März 2022 von Kaufmännische Krankenkasse – KKH: <https://www.kkh.de/leistungen/praevention-vorsorge/gesunde-ernaehrung/online-ernaehrungcoach>

- Kersting, M. (2018). Schlussfolgerungen - Aussichten und Forderungen für Gesundheitsförderung und Prävention in der Kinderernährung. In: M. Kersting (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell - Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention* (S. 184-186). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Kersting, M., Clausen, K. & Alexy, U. (2008). Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimalen Mischkost. *Ernährungs Umschau*(3), S. 168-177. doi: nicht vorhanden.
- Kersting, M., Hermann, K. & Lücke, T. (2017). Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: das Konzept der Optimalen Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 42(04), S. 304-315. doi: 10.1055/s-0043-116499.
- Kersting, M., Hermann, K., Melter, M. & Lücke, T. (2018). Vegetarische Kostformen in der Kinderernährung? Eine Bewertung aus Pädiatrie und Ernährungswissenschaft. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 43(02), S. 78-85. doi: <https://doi.org/10.1055/a-0595-3261>.
- Kersting, M., Kalhoff, H. & Lücke, T. (2018). Vegetarische Ernährung bei Kindern. In: M. Kersting (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell - Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention* (S. 69-76). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Knappschaft. (2022). *Richtig ernähren*. Abgerufen am 29. März 2022 von Knappschaft - für meine Gesundheit:  
[https://www.knappschaft.de/DE/LeistungenGesundheit/Schwangerschaft/SchwangereVorsorge/Akkordeon\\_Vorsorge5.html](https://www.knappschaft.de/DE/LeistungenGesundheit/Schwangerschaft/SchwangereVorsorge/Akkordeon_Vorsorge5.html)
- Koletzko, B. (2018). Ernährung von Säugling bis zum Jugendalter. In: H. K. Biesalski, S. Bischoff, M. Pirlich & A. Weimann (Hrsg.), *Ernährungsmedizin - nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer* (5. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage Ausg., S. 360-373). Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag.
- Kompetenzzentrum für Ernährung. (o. J.). *Schwanger & Essen*. Abgerufen am 29. März 2022 von Kompetenzzentrum für Ernährung: <https://www.familie-gesund-ernaehrt.de/app-schwanger-essen/>
- Kraaibeek GmbH. (2022). *Nur das Beste für mein Kind – Essen ist Chefsache*. Abgerufen am 29. März 2022 von Zentrale Prüfstelle für Prävention: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/die-bergische-kk/kursdetail/KU-ER-RZZ9BR>
- Kromeyer-Hauschild, K., Wabitsch, M., Kunze, D., Geller, F., Geiß, H., Hesse, V., von Hippel, A., Jaeger, U., Johnsen, D., Korte, W., Menner, K., Müller, G., Müller, J.M., Niemann-Pilatus, A., Remer, T., Schaefer, F., Wittchen, H.U., Zabransky, S. & Zel.

- (2001). Perzentile für den Body-mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. *Monatsschrift Kinderheilkunde*(149), S. 807-818. doi: <https://doi.org/10.1007/s001120170107>.
- Kube, F. (2009). *Die relative Validität des DEGS-Ernährungsfragebogens*. Abgerufen am 31. März 2022 von Robert Koch Institut: <https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/5339/kube.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lührmann, P. (2019a). Ernährungsbildung ist kulturelle Bildung. In: C. Rademacher & I. Heindl (Hrsg.), *Ernährungsbildung der Zukunft - Maßnahmen und Wirksamkeiten der Professionalisierung* (S. 18-22). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.
- Lührmann, P. (2019b). Anspruch und Rahmenbedingungen von Ernährungsbildung in der Schule. In C. Rademacher & I. Heindl (Hrsg.), *Ernährungsbildung der Zukunft - Maßnahmen und Wirksamkeiten der Professionalisierung* (S. 23-34). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.
- Lehmann, F., Varnaccia, G., Zeiher, J., Lange, C. & Jordan, S. (2020). Einflussfaktoren der Adipositas im Schulalter – Eine systematische Literaturrecherche im Rahmen des Adipositasmonitorings. *Journal of Health Monitoring*, S2(5), S. 1-25. doi:10.25646/6728.
- mammas canteen GmbH. (2020). *Unser Essen - Unsere Lebensmittel*. Abgerufen am 18. April 2022 von mammas canteen GmbH: <https://mammascanteen.de/unser-essen>
- Marx, K. (2015). Esssetting Familie – Warum soziokulturelle Faktoren in ernährungsbezogenen Maßnahmen verstärkt berücksichtigt werden müssen. *Gesundheitswesen*, 77(08/09), S. A123. doi: 10.1055/s-0035-1563079.
- Max Rubner-Institut. (o. J.). *Fragebogen Nationale Verzehrsstudie II - "WAS ESSE ICH" - Die bundesweite Erhebung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen*. Abgerufen am 31. März 2022 von Institut für Ernährungsverhalten - Die Nationale Verzehrsstudie II: [https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/NVS\\_II\\_Fragebogen.pdf](https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/NVS_II_Fragebogen.pdf)
- Mensink, G. B., Kleiser, C. & Richter, A. (2007). Lebensmittelverzehr bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland - Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*(50), S. 609-623. doi:10.1007/s00103-007-0222-x. Von Robert Koch Institut: <https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/412/287ThIM3FQ5SU.pdf?sequence=1&isAllowed=y> abgerufen

- Mensink, G., Haftenberger, M., Lage Barbosa, C., Brettschneider, A.-K., Lehmann, F., Frank, F., Heide, K., Moosburger, R., Patelakis, E. & Perlitz, H. (2021). *EsKiMo II - Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul. Forschungsbericht*. Abgerufen am 24. März 2022 von Robert Koch Institut: [https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/6887.2/EsKiMoll\\_Projektbericht.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/6887.2/EsKiMoll_Projektbericht.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg. (2022). *Grundschule*. Abgerufen am 22. März 2022 von Ministerium für Bildung, Jugend und Sport: <https://mbjs.brandenburg.de/bildung/allgemeinbildende-schulen/grundschule.html>
- Mobil Betriebskrankenkasse. (2022). *Rezepte die Kindern Spaß machen*. Abgerufen am 29. März 2022 von Mobil Krankenkasse: <https://mobil-krankenkasse.de/kinderwelt/ernaehrung-fuer-kinder/rezeptideen-fuer-kinder/rezepte-die-kindern-spass-machen.html>
- Moby Kids Nina und Jan Holtz GbR. (2022). *Moby Kids Präventionskurs Ernährung für Kinder mit Übergewicht oder Tendenz zum Übergewicht*. Abgerufen am 29. März 2022 von Zentrale Prüfstelle für Prävention: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/die-bergische-kk/kursdetail/KU-ER-TQLPV6>
- Moosburger, R., Lehmann, F., Haftenberger, M., Richter, A., Patelakis, E. & Mensink, G. B. (2021). Aufnahme von Lebensmittelgruppen bei Mädchen und Jungen mit unterschiedlicher Inanspruchnahme der Schulverpflegung Ergebnisse aus EsKiMo II. *Ernährungs Umschau*(5), S. 86-94. doi:10.4455/eu.2021.019.
- Norddeutscher Rundfunk. (2022). *Übergewicht und Fettleibigkeit - Viele Erwachsene in Europa sind zu dick*. Abgerufen am 07. Mai 2022 von tagesschau: <https://www.tagesschau.de/ausland/europa/who-europa-gewicht-101.html>
- Novitas BKK. (2022). *BKK Kindergesundheit*. Abgerufen am 29. März 2022 von Novitas BKK: <https://novitas-bkk.e-coaches.de/kinder/startseite.html>
- Obesity, W.C. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. *World Health Organization technical report series*, 894(i-xii), S. 1-253.
- Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg. (o. J.a). *Bio für Kinder*. Abgerufen am 29. März 2022 von Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg: <https://www.oekomarkt-hamburg.de/projekte/test/>
- Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg. (o. J.b). *Bio kann jeder*. Abgerufen am 29. März 2022 von Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg: <https://www.oekomarkt-hamburg.de/projekte/bio-kann-jeder-2-2/>
- Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg. (o. J.c). *Schule und Landwirtschaft*. Abgerufen am 29. März 2022 von Ökomarkt Verbraucher- und

- Agrarberatung e.V. Hamburg: <https://www.oekomarkt-hamburg.de/schule-und-landwirtschaft/>
- Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg. (o. J.d). *Field to school*. Abgerufen am 29. März 2022 von Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg: <https://www.oekomarkt-hamburg.de/projekte/field-to-school/>
- Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg. (o. J.e). *Waterschool*. Abgerufen am 29. März 2022 von Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg: <https://www.oekomarkt-hamburg.de/projekte/waterschool/>
- Porschke Menümanufaktur GmbH. (o. J.). *Essen für Kinder! Unser Essen*. Abgerufen am 18.. April 2022 von Porschke Menümanufaktur GmbH: <https://porschke-menuemanufaktur.de/unser-essen/>
- Praxis für Ernährungsberatung. (2022). *SAFARIKIDS-FitFood DAK-Gesundheit*. Abgerufen am 29. März 2022 von Zentrale Prüfstelle für Prävention: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/die-bergische-kk/kursdetail/KU-ER-6R5P9B>
- pronova BKK. (2022). *Online-Coach - Auf zu mehr Gesundheit*. Abgerufen am 29. März 2022 von pronova BKK: [https://pronovabkk.e-coaches.de/kinder/online-coach/1-woche.html?tx\\_zone35coaches\\_pi1%5Bcontroller%5D=Coaches&cHash=779e3905e04116719f4dbc6d9cce5df4](https://pronovabkk.e-coaches.de/kinder/online-coach/1-woche.html?tx_zone35coaches_pi1%5Bcontroller%5D=Coaches&cHash=779e3905e04116719f4dbc6d9cce5df4)
- Reitmeier, S. (2014). Ernährungssozialisation in der frühen Kindheit. *Ernährungs Umschau*(7), S. 116-122. doi: 10.4455/eu.2014.021.
- Robert Koch-Institut. (2020). *AdiMon-Themenblatt: Körperbild von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht*. Abgerufen am 31. März 2022 von Robert Koch-Institut: [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas\\_Monitoring/Psychosoziales/PDF\\_Themenblatt\\_Koerperbild.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/Psychosoziales/PDF_Themenblatt_Koerperbild.pdf?__blob=publicationFile)
- Robert Koch-Institut. (o. J.a). *Studie - KiGGS im Überblick*. Abgerufen am 22. März 2022 von KiGGS- Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: <https://www.kiggs-studie.de/deutsch/studie/kiggs-im-ueberblick.html>
- Robert Koch-Institut. (o. J.b). *KiGGS Welle 2 – Kurzprofil*. Abgerufen am 22. März 2022 von KiGGS- Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: <https://www.kiggs-studie.de/deutsch/studie/kiggs-welle-2.html>
- Sarah Wiener Stiftung. (2019). *Kostenfrei und online: Jetzt anmelden! Werden Sie Teil von Deutschlands größter Initiative für praktische Ernährungsbildung*. Abgerufen am 29. März 2022 von Ich kann kochen!: <https://ichkannkochen.de/mitmachen/>
- Sarah Wiener Stiftung. (2021). *Das Kochbuch aus der Familienküche – jetzt kostenfrei herunterladen!* Abgerufen am 29. März 2022 von Ich kann kochen - Familienküche: <https://familienkueche.de/digitales-kochbuch/>

- Schienkiewitz, A., Brettschneider, A.-K., Damerow, S. & Schaffrath Rosario, A. (2018). Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3(1), S. 16-23. doi:10.17886/RKI-GBE-2018-005.2.
- Schienkiewitz, A., Damerow, S., Schaffrath Rosario, A. & Kurth, B.M. (2019). Body-Mass-Index von Kindern und Jugendlichen: Prävalenzen und Verteilung unter Berücksichtigung von Untergewicht und extremer Adipositas Ergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Bundesgesundheitsblatt- Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*(62), S. 1225-1234. doi:<https://doi.org/10.1007/s00103-019-03015-8>.
- SchlauFox e.V. (o. J.). *Programme*. Abgerufen am 29. März 2022 von SchlauFox e.V.: <https://www.schlaufox.de/programme/>
- Schmidt, S. (2018a). Einführung - Kinderernährung in der Überflussgesellschaft - eine Herausforderung. In: M. Kersting (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell - Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention* (S. 4-8). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Schmidt, S. (2018b). Wie Essverhalten in der Familie geprägt wird. In: M. Kerstin (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell - Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention* (S. 92-105). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.
- Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. & Woolacott, N. (2015). Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 17(2), S. 95-107. doi: <https://doi.org/10.1111/obr.12334>.
- Stiftung Kindergesundheit. (o. J.). *Gesunde Ernährung App Trilogie*. Abgerufen am 29. März 2022 von Stiftung Kindergesundheit: <https://www.kindergesundheit.de/aufgaben/rat-und-tat/app-trilogie/>
- Techniker Krankenkasse. (2017). *Iss was, Deutschland. TK-Studie zur Ernährung 2017*. Abgerufen am 31. März 2022 von Die Techniker: <https://www.tk.de/resource/blob/2026618/1ce2ed0f051b152327ae3f132c1bcb3a/tk-ernaehrungsstudie-2017-data.pdf>
- Thamm, R., Poethko-Müller, C., Hüther, A. & Thamm, M. (2018). KiGGS Welle 2 – Gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen. *Journal of Health Monitoring*, 3(3), S. 1-86. doi:10.17886/RKIGBE2018075.
- Universität Paderborn. (2005). *Ernährung und Verbraucherbildung im Internet - Revis*. Abgerufen am 28. März 2022 von evb-online: [http://www.evb-online.de/evb\\_revis.php](http://www.evb-online.de/evb_revis.php)

- Verbraucherzentrale Hamburg e. V. (o. J.). *Ernährung und Lebensmittel*. Abgerufen am 29. März 2022 von Verbraucherzentrale Hamburg: <https://www.vzhh.de/shop/docs/10159/ernaehrung-lebensmittel.aspx>
- Verbraucherzentrale Hamburg e.V. (2018). *Bärenstarke Kinderkost*. Abgerufen am 29. März 2022 von Verbraucherzentrale Hamburg: <https://www.vzhh.de/shop/ernaehrung/368445/baerenstarke-kinderkost.aspx>
- Vereinte Nationen. (1989). *Konvention über die Rechte des Kindes*. Abgerufen am 22. März 2022 von Unicef: <https://www.unicef.de/blob/194402/3828b8c72fa8129171290d21f3de9c37/d0006-kinderkonvention-neu-data.pdf>
- Viactiv Krankenkasse. (o. J.). *Viactiv Schlaubär*. Abgerufen am 29. März 2022 von Viactiv Krankenkasse: <https://www.viactiv.de/viactiv-schlaubaer>
- vivida BKK. (2022). *Ihr Ernährungs-Coach*. Abgerufen am 29. März 2022 von vivida BKK: <https://vividabkk.e-coaches.de/ernaehrung/startseite.html>
- Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.a). *Gemeinsame Mahlzeiten mit Kindern*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k4981622?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>
- Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.b). *Osterbacken für Eltern mit 2- bis 5-jährigen Kindern*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k1002037172?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>
- Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.c). *Weihnachtsbacken für Eltern mit 2 – 5-jährigen Kindern*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k1002405832?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>
- Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.d). *Gesunde Ernährung für Kinder*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k1001021602?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>
- Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.e). *Kochspaß mit der Familie (Eltern und Kinder von 2,5 - 6 Jahren)*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k1001021602?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>

aktiv.info/k218035?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h

Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.f). *Kochspaß am Nachmittag*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k2549042?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>

Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.g). *Einfach-Günstig-Lecker: Kochkurs für junge Eltern*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k1176252?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>

Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.h). *Süßigkeiten und Co. - Tipps für den Alltag*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k1002677332?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>

Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.i). *Tischlein deck dich...* Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k1086101?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>

Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.j). *Koch-Club (für Kinder ab 5 Jahren und Eltern)*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k1866962?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>

Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.k). *Einstimmung in den Frühling (3 - 5 Jahre)*. Abgerufen am 24. Februar 2022 von Hamburg aktiv - Mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k1002173532?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>

Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.l). *Kochen mit Kindern – Gesundes Süßes*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/k1002793372?q=ern%E4hrung%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29%2C+Eltern+%28Teilnehmende%29&qtrigger=h>

- Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH. (o. J.m). *Essen am Familientisch*. Abgerufen am 29. März 2022 von Hamburg aktiv - mein Portal für Bildung und Freizeit: <https://hamburg-aktiv.info/g800052>
- WHO. (1998). *Gesundheit21: Eine Einführung zum Rahmenkonzept „Gesundheit für alle“ für die Europäische Region der WHO (Europäische Schriftenreihe „Gesundheit für alle“ ; Nr. 5)*. Abgerufen am 28. März 2022 von Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro für Europa: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/109761/EHFA5-G.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/109761/EHFA5-G.pdf)
- WHO. (1999). *European Network of Health Promoting Schools: the alliance of education and health*. Abgerufen am 28. März 2022 von Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro für Europa: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/publications/Pre-2005/european-network-of-health-promoting-schools-the-alliance-of-education-and-health>
- WHO. (2013a). *Gesundheit 2020 - Rahmenkonzept und Strategie der Europäischen Region für das 21. Jahrhundert*. Abgerufen am 23. März 2022 von Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro für Europa: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/215757/Health2020-Long-Ger.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/215757/Health2020-Long-Ger.pdf)
- WHO. (2013b). *WHO verweist in neuem Bericht auf ungleiche gesundheitliche Fortschritte in Europa und fordert zur Messung des Fortschritts eine genauere Erfassung des Wohlbefindens*. Abgerufen am 28. März 2022 von Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro für Europa: <https://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2013/03/new-who-report-reveals-unequal-improvements-in-health-in-europe-and-calls-for-measurement-of-well-being-as-marker-of-progress>
- WHO. (2013c). *Gesundheitsförderung: Von der Ottawa-Charta bis zu Gesundheit 2020*. Abgerufen am 28. März 2022 von Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro für Europa: <https://www.euro.who.int/de/health-topics/health-determinants/social-determinants/news/news/2013/06/health-promotion-from-ottawa-to-health-2020>
- WHO. (2013d). *Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020*. Abgerufen am 28. März 2022 von Weltgesundheitsorganisation: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/442296/retrieve>
- WHO. (2022). *WHO European Regional Obesity Report 2022*. Abgerufen am 07. Mai 2022 von Weltgesundheitsorganisation: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>

## Rechtsquellenverzeichnis

Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) vom 17. Juli 2015. BGBl. I Nr. 31, 1368.

Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland vom 23. Mai 1949. BGB1. I, 1. zuletzt geändert durch das Änderungsgesetz vom 29. September 2020. BGBl. I, 2048. m.W.v. 08. Oktober 2020 bzw. 01. Januar 2021.

# Anhang

## A Übersichten der Ernährungsbildungsangebote

**Tabelle 12:** Ernährungsbildungsangebote von Akteuren im staatlichen, halbstaatlichen und nichtstaatlichen Bereich

Akteure im staatlichen Bereich						
Akteure/ Institution	Projektname	Zielgruppe	Angebotsart	Thema/ Inhalt	Quelle	Anmerkung/ Preis
BLE	App Baby & Essen	Eltern von Kindern im Säuglings- und Kleinkindalter	App	<b>Ernährung, Bewegung und Kindergesundheit</b> Die App bietet Eltern Informationen und praktische Unterstützung vom Stillen über die Flaschenmilch und Beikost bis hin zum Familienessen. Diese App enthält viele praktische Werkzeuge: Einen Breikalkulator, einen Allergie-Risiko-Check und einen Reif-für-Brei-Check. Der Papa-Modus spricht speziell Väter an.	(Fenner, 2019)	kostenlos für IOS und Android
BLE	Was ich esse	Erwachsene	App	<b>Ernährungspyramide als App</b> Mit der App kann alles, was am Tag gegessen und getrunken wurde, „eingesammelt“ werden. Der entsprechende Produktkatalog umfasst über 700 Lebensmittel mit den dazugehörigen Fotos. Und welches Lebensmittel nicht enthalten ist, wird einfach mit selbst gemachtem Foto und individuellem Namen hinzugefügt.	(Bundeszentrum für Ernährung, 2019)	kostenlos für IOS und Android
BLE	Der Bio-Ernährungsratgeber für Familien	Familien	Heft	<b>Ernährung</b> u.a. Ernährung des Schulkindes von 7 bis 10 Jahren, Rezepte und ein Saisonkalender	(Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, 2021a)	kostenlos zum Herunterladen oder Bestellen
BMEL	Kompass Ernährung	Verbraucher allgemein	Zeitschrift	<b>Ernährung</b> Alles rund um das Thema Ernährung sowie Sicherheit und Qualität von Lebensmitteln. Themenschwerpunkte u.a. Kochen mit Kindern.	(Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2021b)	kostenlos zum Herunterladen oder Bestellen
BMEL	Macht Dampf! - Für gutes Essen in KiTa und Schule	Eltern	Webportal mit Infomaterialien	<b>Schulverpflegung</b> In der Kampagne enthalten sind Arbeitsblätter, die ein Engagement so einfach wie möglich machen u.a. mit Checklisten zur Bewertung der Schul- bzw. Kitaverpflegung und Tipps zur Gründung einer Mensa-AG, Musteranschriften und einiges mehr.	(Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, o. J.)	kostenlos
BZgA	u.a. Essen und Trinken - Elterninfo	Familie	Broschüren, DVD	<b>Ernährung</b> diverse Inhalte zum Thema Ernährung.	(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, o. J.a)	kostenlos
Elternschule Am Grindel und Sternschanze	Gemeinsame Mahlzeiten mit Kindern	Eltern (mit Kindern bis 3 Jahren)	Vortrag	<b>Essen mit Lust statt Frust</b> Inhalte nicht näher definiert.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.a)	kein Preis genannt
Elternschule Am Grindel und Sternschanze	Osterbacken für Eltern mit 2-5-jährigen Kindern	Eltern und Kinder von 2-5 Jahren	Backkurs	<b>Osterbacken</b> Inhalte nicht näher definiert.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.b)	2,50 €
Elternschule Am Grindel und Sternschanze	Weihnachtsbacken für Eltern mit 2-5-jährigen Kindern	Eltern und Kinder von 2-5 Jahren	Backkurs	<b>Weihnachtsbacken</b> Inhalte nicht näher definiert.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.c)	2,50 €
Elternschule Bergedorf	Gesunde Ernährung für Kinder	Eltern (mit Kindern bis 6 Jahren)	Vortrag	<b>Gesunde Lebensmittel für Kinder</b> Kinderjoghurt, Quetsch, Capri-Sonne - Was brauchen unsere Kinder wirklich? Gesund oder nicht gesund?	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.d)	kein Preis genannt
Elternschule Harburg	Kochspaß mit der Familie (Eltern und Kinder von 2,5-6 Jahren)	Eltern und Kinder von 2,5-6 Jahren	Kochkurs	<b>Kochen in der Familie</b> Ein kleiner Kochkurs für und mit Kindern und ihren Müttern, Vätern und Großeltern an 4 Nachmittagen in der Lehrküche. Die Kinder dürfen schneiden, rühren und lernen die Zutaten kennen. Zum Schluss essen alle zusammen.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.e)	9,50 €
Elternschule Hohenhorst/ Rahstedt im Haus am See	Kochspaß am Nachmittag	Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren (ohne Allergierisikoprüfung)	Kochkurs	<b>Leckereres, gesundes Essen</b> Mit viel Spaß und neuen Ideen schnippeln und kochen Mütter/Väter gemeinsam mit ihren Kindern (ab 2,5 Jahren) ein einfaches, leckeres und gesundes Essen.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.f)	15,00 € Lebensmittelumlage für 3 Treffen
Elternschule Mümmelmannsberg	Einfach-Günstig-Lecker: Kochkurs für junge Eltern	Eltern mit Kindern	Kochkurs	<b>Kochen von alltagstauglichen Essen</b> Unter fachkundiger Anleitung gemeinsam kochen. Auf dem Speiseplan stehen Gerichte, die in den Alltag mit Kindern passen. An fünf Terminen werden einfache Gerichte zu kleinem Preis ausprobiert. Für die Kinder gibt es eine Kinderbetreuung und am Ende des Vormittags essen alle gemeinsam.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.g)	kein Preis genannt
Elternschule Niendorf	Süßigkeiten und Co. - Tipps für den Alltag	Eltern (mit Kindern bis 5 Jahren)	Vortrag	<b>Umgang mit Süßigkeiten</b> Inhalte nicht näher definiert.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.h)	kein Preis genannt
Elternschule Niendorf	Tischlein deck dich...	Eltern mit Kindern (von 2-5 Jahren)	Kochkurs	<b>Kochen und Backen</b> Inhalte nicht näher definiert.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.i)	16,00 € + Lebensmittelumlage
Elternschule Steilshoop	Koch-Club (für Kinder ab 5 Jahren und Eltern)	Eltern und Kinder ab 5 Jahren	Kochkurs	<b>Leckereres, gesundes Menü kochen</b> Zusammen ein leckeres, gesundes und preiswertes Menü kochen und in gemütlicher Runde gemeinsam essen.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.j)	1,00 € pro Person
KErn	Schwanger & Essen	Werdende Eltern	App	<b>Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft</b> Die App begleitet ab Kinderwunsch, durch die Schwangerschaft und rund um die Geburt. Eigenschaften in der App: u.a. Ernährungs-Check, Schwangeren-Workout und Experten-Interviews.	(Kompetenzzentrum für Ernährung, o. J.)	kostenlos für IOS und Android
Volkshochschule	Jamies Kochschule Alle können kochen	Erwachsene	Kochkurs	<b>Grundlagen des Kochens</b> Kochanfänger lernen Grundbegriffe des Kochens und das Kochen selbst.	(Hamburger Volkshochschule, 2022a)	177,00 € -181,00 € für 4 Termine

Volkshochschule	Kochclub: regional, saisonal, genussvoll	Erwachsene	Kochkurs	<b>Kochen mit regionalen Produkten</b> Kochbegeisterte lernen verschiedene Menüs aus regionalen und saisonalen Produkten zuzubereiten.	(Hamburger Volkshochschule, 2022b)	184,00 € für 4 Termine
Volkshochschule	Meal Prep die ganze Woche planen	Erwachsene	Kochkurs	<b>Schnelle, gesunde, preiswerte Gerichte</b> Durch geschickte Kombination weniger Zutaten köstliche Gerichte für die ganze Woche vorbereiten.	(Hamburger Volkshochschule, 2022c)	49,00 € für 1 Termin

#### Akteure im halbstaatlichen Bereich

Akteure/ Institution	Projektname	Zielgruppe	Angebotsart	Thema/ Inhalt	Quelle	Anmerkung/ Preis
<b>Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV)</b>	HanseBaby-App	Schwangere und junge Familien in HH	App	<b>Bereitstellung wichtiger Adressen</b> In der App finden Schwangere und junge Familien wichtige Informationen, Termine, Fristen und Adressen rund um die Geburt bis zum 3. Lebensjahr des Kindes.	(hamburg.de GmbH & Co. KG, o. J.b)	App soll weiter ausgebaut werden.
<b>Gemeinsamer Bundesausschuss</b>	Richtlinie zur Früherkennung von Krankheiten bei Kindern	Eltern mit Kindern bis 6 Jahren	Früherkennungsuntersuchungen	<b>Früherkennungsuntersuchungen U1-U9</b> diverse Untersuchungsinhalte, Ernährung nur nebensächlich behandelt.	(Gemeinsamer Bundesausschuss, 2021)	Gesetzlich geregelte Untersuchungen gehen nur bis zur Vollendung des 6. Lebensjahres
<b>Krankenkassen übergreifend</b>	Vorsorgeuntersuchung U10	Eltern mit Kindern von 7-8 Jahren	Früherkennungsuntersuchung	<b>Früherkennungsuntersuchungen U10</b> diverse Untersuchungsinhalte, ob u.a. Größe und Gewicht in Ordnung sind. Ernährung spielt keine Rolle.	(Euro-Informationen (Gbr), 2022a)	U10 ist eine <u>nicht</u> gesetzlich geregelte Vorsorgeuntersuchung, die von einigen Krankenkassen freiwillig angeboten wird.
<b>Krankenkassen übergreifend</b>	Vorsorgeuntersuchung U11	Eltern mit Kindern von 9-10 Jahren	Früherkennungsuntersuchung	<b>Früherkennungsuntersuchungen U11</b> diverse Untersuchungsinhalte, u.a. ob Größe und Gewicht in Ordnung sind. Ernährung wird im Rahmen eines längeren Gespräches zwischen Arzt und Kind behandelt.	(Euro-Informationen (Gbr), 2022b)	U11 ist eine nicht gesetzlich geregelte Vorsorgeuntersuchung, die von einigen Krankenkassen freiwillig angeboten wird.
<b>AOK Rheinland/Hamburg</b> Standort: Billstedt, Bergedorf, Eidelstedt, Eimsbüttel, Harburg, Rotherbaum, Wandsbek	u.a. „Süßes: Gibt es gesunde Alternativen?“	Eltern von Kindern	Artikel	<b>Gesunde Ernährung für Kinder</b> Tipps für Eltern u.a. Gesunde Ernährung für Kinder mit diesen Tipps funktioniert es. Außerdem Rezepte u.a. für Kindergeburtstage.	(AOK Rheinland/Hamburg Die Gesundheitskasse, o. J.)	/
<b>Audi BKK</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	Gesunde Ernährung Malbuch	Kinder	Malbuch	<b>Gesunde Ernährung für Kinder</b>	(Audi BKK, o. J.)	kostenlos als PDF für jeden verfügbar
<b>Bahn-BKK</b> Standort: Hammerbrook	Du bist, was du isst - Der Ernährungskompass für Eltern	Eltern	Blog, Broschüre	<b>Gesunde Ernährung für die ganze Familie</b> Tipps, Informationen und gesunde Rezeptideen.	(Bahn-BKK, 2022)	kostenlos als PDF für jeden verfügbar
<b>Barmer Krankenkasse</b> Standort: Eimsbüttel, Hamburg-Mitte, Harburg, Wandsbek	Familienküche Das digitale Kochbuch	Familie mit Kindern im Alter zwischen 3-10 Jahren	Kochbuch	<b>Ausgewogene Ernährung und Tipps rund um die Familienmahlzeiten</b> 16 Wochenpläne, 80 Rezepte, Tipps und Grundlagen für das vollwertige Kochen.	(Sarah Wiener Stiftung, 2021)	kostenlos als PDF für jeden verfügbar
<b>Bertelsmann BKK</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>Betriebskrankenkasse mobil</b> Standort: Hammerbrook	Rezeptideen für Kinder	Kinder	Rezepte	<b>Gesunde Essen zubereiten</b> U.a. gesunde Pausensnacks für Kinder und Rezepte, die Kindern Spaß machen.	(Mobil Betriebskrankenkasse, 2022)	/
<b>BIG direkt gesund</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>BKK Gildemeister Seidensticker</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>BKK Diakonie</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>BKK EUREGIO</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>BKK firmus</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>BKK Linde</b> Standort: Billbrook	/	/	/	/	/	/
<b>BKK Pfalz</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	Online-Coach Kinder Gesundheit	Eltern	digitales Angebotsprogramm	<b>Wissensvermittlung zum Thema Ernährung und Bewegung</b> Praxistaugliche & kompakte Lektionen: Was Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen. Einfach & Lecker: Gesund essen mit Spaß, Bunte Ideen für mehr Bewegung. Informationen werden wöchentlich per Mail zugesendet. Programm dauert 12 Wochen.	(BKK Pfalz, 2022)	kostenlose Anmeldung
<b>BKK ProVita</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	Blog fürs Leben	Erwachsene, Eltern	Blog, Broschüre	<b>Tipps zur pflanzenbasierten Ernährung</b> Auf dem Blog fürs Leben finden sich Rezepte und Anregungen für eine pflanzliche Kostform. Außerdem stehen kostenfreie Rezeptbroschüren zur Verfügung.	(BKK ProVita, o. J.a)	kostenlos
<b>BKK ProVita</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	Online-Ernährungsberatung Gesunde Ernährung so geht's richtig!	Erwachsene ab 15 Jahren	Ernährungsberatung per Mail	<b>Gesunde Ernährung</b> Präventive und fachkundige Aufklärung über das Thema Ernährung. Vertiefendes Wissen im Bereich Vegetarismus und Veganismus.	(BKK ProVita, o. J.b)	kostenlos
<b>BKK Public</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>BKK VDN</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	KELEYA App	Schwangere	App	<b>Ernährung und Bewegung</b> u.a. Videos, Podcasts, Rezepte und Workouts.	(Betriebskrankenkasse Vereinigte Deutsche Nickel-Werke, 2022)	kostenlos für IOS und Android

<b>BKK VerbundPlus</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>BKK Verkehrsbau Union (BKK VBU)</b> Standort: Innenstadt	Ernährung für Kinder - Vitamine und Co. schmackhaft zubereiten	Eltern	Artikel	<b>Gesunde Ernährung</b> Tipps und Informationen.	(BKK VBU, 2022)	kostenlos als PDF für jeden verfügbar
<b>BKK Wirtschaft &amp; Finanzen</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>BKK ZF &amp; Partner</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>BKK24</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	Ernährungscoach - Einfach besser essen	Erwachsene	Materialien und Online-Coach	<b>Ernährung</b> Vom Motivationstraining über Analysen & Auswertungen bis hin zu Nutzer-Tipps und Wissens-Guide.	(BKK24, 2022)	kostenlos
<b>Bosch BKK</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	Online-Coach Kinder Gesundheit	Eltern	digitales Angebotsprogramm	<b>Wissensvermittlung zum Thema Ernährung und Bewegung</b> Praxistaugliche & kompakte Lektionen: Was Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen. Einfach & Lecker: Gesund essen mit Spaß, Bunte Ideen für mehr Bewegung. Informationen werden wöchentlich per Mail zugesendet. Programm dauert 12 Wochen.	(Bosch BKK, o. J.)	kostenlose Anmeldung
	Gesunde Kinder: Frühstück & Pause	Eltern, Geschwister und Erzieher(innen)	Broschüre	<b>Kinderernährung</b> Anregungen einen Speiseplan selbst zu gestalten und ein gesundes Frühstück bzw. Pausenbrot selbst zu erleben.	(Bosch BKK, 2017)	kostenlos
<b>Continentale Betriebskrankenkasse</b> Standort: Ohlsdorf	/	/	/	/	/	/
<b>DAK-Gesundheit</b> Standort: Altona, Bergedorf, Harburg, Innenstadt, Wandsbek, Hammerbrook	Meine Familie	Eltern	Online-Materialien	<b>Kinderernährung</b> Mehrere Artikel über Kinderernährung, Tipps und Tricks.	(DAK-Gesundheit, o. J.)	kostenlos
<b>Debeka BKK</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>die Bergische Krankenkasse</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	in!On	Erwachsene und Eltern	Blog	<b>Kinderernährung</b> Mehrere Artikel über Kinderernährung, Tipps und Tricks.	(Bergische Krankenkasse, o. J.)	kostenlos
<b>Energie-Betriebskrankenkasse</b> Standort: Innenstadt	Online-Coach Kinder Gesundheit	Eltern	digitales Angebotsprogramm	<b>Wissensvermittlung zum Thema Ernährung und Bewegung</b> Praxistaugliche & kompakte Lektionen: Was Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen. Einfach & Lecker: Gesund essen mit Spaß, Bunte Ideen für mehr Bewegung. Informationen werden wöchentlich per Mail zugesendet. Programm dauert 12 Wochen.	(energie-BKK, 2022a)	kostenlose Anmeldung
	Ernährungstipps für Kinder	Eltern	Broschüre	<b>Kinderernährung</b> Generelle Tipps für gesunde Ernährung mit Fokus auf das Frühstück und die Pause. Darin enthalten sind Rezepte.	(energie-BKK, 2021)	kostenlos
	Ernährungscoach - Einfach besser essen	Erwachsene	Materialien und Online-Coach	<b>Ernährung</b> Vom Motivationstraining über Analysen & Auswertungen bis hin zu Nutzer-Tipps und Wissens-Guide.	(energie-BKK, 2022b)	kostenlos
<b>Handelskrankenkasse (hkk) Krankenkasse</b> Standort: Rotherbaum	/	/	/	/	/	/
<b>Heimat Krankenkasse</b> Standort: Innenstadt	/	/	/	/	/	/
<b>HEK Hanseatische Krankenkasse</b> Standort: Wandsbek	/	/	/	/	/	/
<b>IKK - Die Innovationskasse</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	Gesunde Ernährung für Schulkinder	Eltern	Broschüre	<b>Kinderernährung</b> Generelle Tipps für gesunde Ernährung mit Fokus auf das Frühstück und die Pause. Darin enthalten sind Rezepte.	(IKK - Die Innovationskasse, KdöR, o. J.)	Als Mitglied kostenlos per E-Mail bestellbar
<b>IKK classic</b> Standort: Stellingen	/	/	/	/	/	/
<b>IKK gesund plus</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	Gesund aufwachsen: Kinderernährung	Eltern	Broschüre	<b>Kinderernährung</b> Tipps und wichtige Faktoren in der Kinderernährung.	(IKK gesund plus, 2018)	kostenlos
<b>kaufmännische Krankenkasse KKH</b> Standort: Innenstadt	Online-ErnährungsCoach	Erwachsene	digitales Angebotsprogramm	<b>Ernährung</b> Es werden umfassende Informationen, praktische Tipps und Rezepte inkl. Kochvideos hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung vermittelt.	(Kaufmännische Krankenkasse, 2022)	kostenlos für Versicherte
<b>Knappschaft Regionaldirektion Nord</b> Standort: St. Pauli	Lebensstark ernährt	Eltern mit Kleinkindern	App	<b>Ernährung</b> Ernährungstipps in der Schwangerschaft & Stillzeit, Beikost und Einstieg in die Familienernährung.	(Knappschaft, 2022)	kostenlos
<b>mhplus Betriebskrankenkasse</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>Novitas BKK</b> Standort: Harburg, Innenstadt, Steinwerder, Veddel	Online-Coach Kinder Gesundheit	Eltern	digitales Angebotsprogramm	<b>Wissensvermittlung zum Thema Ernährung und Bewegung</b> Praxistaugliche & kompakte Lektionen: Was Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen. Einfach & Lecker: Gesund essen mit Spaß, Bunte Ideen für mehr Bewegung. Informationen werden wöchentlich per Mail zugesendet. Programm dauert 12 Wochen.	(Novitas BKK, 2022)	kostenlose Anmeldung

<b>pronova BKK</b> Standort: Innenstadt	Online-Coach Kinder Gesund- heit	Eltern	digitales An- gebotspro- gramm	<b>Wissensvermittlung zum Thema Ernährung und Bewegung</b> Praxistaugliche & kompakte Lektionen: Was Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen. Einfach & Lecker: Gesund essen mit Spaß, Bunte Ideen für mehr Bewegung. Informationen werden wöchentlich per Mail zugesendet. Programm dauert 12 Wochen.	(pronova BKK, 2022)	kostenlose Anmeldung
<b>R+V Betriebskranken- kasse</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>Salus BKK</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>Securvita BKK Kranken- kasse</b> Standort: Innenstadt	/	/	/	/	/	/
<b>SIEMAG BKK</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>Siemens-Betriebskran- kenkasse (SBK)</b> Standort: Innenstadt	/	/	/	/	/	/
<b>SKD BKK</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>Techniker Kranken- kasse</b> Standort: Finkenwerder, Altona, Barmbek, Berge- dorf, Rotherbaum, Har- burg, Innenstadt	/	/	/	/	/	/
<b>TUI BKK</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/
<b>VIActiv Kankenkasse</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	VIActiv Schlaubär	Eltern und Kin- der	Kochbuch, Blog, Materi- alien	<b>Ernährung und Gesundheit</b> Neben Gesundheitstipps für die ganze Familie wird ein bärenstarkes Mitmachprogramm mit Rätseln, Malvorlagen und Bastelideen zum Ausdrucken geboten sowie ein digitales Kochbuch mit Rezepten für verschiedene Mahlzeiten.	(Viactiv Krankenkasse, o. J.)	kostenlos
<b>vivida bkk</b> Standort: Hammerbrook	Ernährungs- coach - Einfach besser essen	Erwachsene	Materialien und Online- Coach	<b>Ernährung</b> Vom Motivationstraining über Analysen & Auswertungen bis hin zu Nutzer-Tipps und Wissens-Guide.	(vivida BKK, 2022)	kostenlos
<b>WMF Betriebskranken- kasse</b> Standort: keine in HH, nur Onlineservice	/	/	/	/	/	/

#### Akteure im nichtstaatlichen Bereich

Akteure/ Institution	Projektname	Zielgruppe	Angebotsart	Thema/ Inhalt	Quelle	Anmerkung/ Preis
<b>5 am Tag e.V.</b>	5 am Tag	Eltern	Broschüren	<b>Obst und Gemüse</b> Umsetzungstipps für 5 am Tag.	(5 am Tag e.V., 2022b)	kostenlos als PDF
<b>DGE</b>	Das beste Es- sen für Kinder	Eltern	Broschüre	<b>Kinderernährung</b> Praktische Tipps und verständliche Hintergrundin- formationen über Kinderernährung, damit Kinder mehr Verantwortung auch fürs Einkaufen, Vor- und Zuberei- ten übernehmen.	(DGE, 2018)	2,50 €
	Querbeet & Kunterbunt - das Familien- kochbuch fürs ganze Jahr	Familie	Kochbuch	<b>Gesunde, leckere und saisonale Ernährung</b> 52 saisonale Rezepte und 3 Basic-Rezepte inkl. Nähr- wertangaben. Aktuelles Ernährungswissen sowie Infos & Tipps zu mehr Nachhaltigkeit beim Einkaufen, Ko- chen und Essen.	(DGE, 2020b)	12,90 €
	Zwischenver- pfelegung im Schulalltag	Eltern	Flyer	<b>Kinderernährung</b> In dem Flyer finden Interessierte auf einen Blick Emp- fehlungen für eine ausgewogene und leckere Zwi- schenmahlzeit.	(DGE, o. J.c)	kostenlos als PDF
<b>DGKJ</b>	Gesundes Es- sen für mein Kind	Eltern	Broschüre	<b>Kinderernährung</b> Lerninhalte zur gesunden Ernährung im Kindesalter.	(Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V., 2020b)	kostenlos als PDF
<b>Evangelische Familien- bildung Blankenese</b>	Einstimmung in den Frühling (3- 5 Jahre)	Eltern und Kin- der von 3-5 Jah- ren	Kochkurs	<b>Frühlingskochen und -backen</b> Gemeinsames Kochen und Backen mit frühlingshaften Rezepten.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.k)	39,00 €
<b>Evangelische Familien- bildung Eppendorf</b>	Kochen mit Kin- dern Gesun- des Süßes	Eltern mit Kin- dern	Kochkurs	<b>Gesunde Süßigkeiten</b> Kinder lernen, wie sie gesunde Leckereien kochen und backen können.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.I)	36,00 €
<b>Evangelische Familien- bildung Harburg</b>	Essen am Fami- lientisch	Eltern mit Kin- dern im Alter von 11-18 Mo- naten	Kochkurs	<b>Familienessen</b> Wissenswertes zum Übergang vom Brei zu geregelten Familienmahlzeiten wird vermittelt.	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.m)	32,00 €
<b>FKE</b>	Beratungstele- fon Kinderer- nährung	Eltern	Telefon- sprech- stunde	<b>Kinderernährung</b> Eltern können sich mit all ihren Fragen an die Berater des FKE wenden.	(Katholisches Klinikum Bochum gGmbH, 2022a)	kostenfrei, montags von 9-13 Uhr
	Optimierte Mischkost	Eltern mit Kin- dern von 1-18 Jahren	Broschüre	<b>Empfehlungen für Kinder- und Jugendernährung</b> Beispielhafte Wochenpläne mit fünf Mahlzeiten pro Tag. Inkl. Kernbotschaften für die Lebensmittelauswahl und Referenzwerte für die Lebensmittelproportionen und die Nährstoffgehalte der Tagesmahlzeiten.	(Katholisches Klinikum Bochum gGmbH, 2019a)	4,50 €
	Optimierte Mischkost	Eltern mit Kin- dern	Kochbuch	<b>Back- und Kochtipps für die Kinderernährung</b> Die Inhalte des Kochbuchs sind kindgerecht aufge- macht und liefern neben den Schritt-für-Schritt-Anlei- tungen zum Kochen der Gerichte auch grundlegende Tipps zur Arbeit in der Küche.	(Katholisches Klinikum Bochum gGmbH, 2019b)	12,00 €

Kraaibeek GmbH	Nur das Beste für mein Kind Essen ist Chefsache	Eltern mit Kindern von 4-7 Jahren	Kurs	<b>Kinderernährung</b> Tricks und Tipps für den Ernährungsalltag. Die Kinder werden lustvoll ans Essen herangeführt und Diskussionen werden vermieden.	(Kraaibeek GmbH, 2022)	200,00 €, 8 Einheiten mit je 60 Minuten, Selbstzahler, ggf. Zuschuss über Krankenkasse möglich
MobyKids Nina und Jan Holtz GbR	Moby Kids Kompakt-/Ferienkurs Ernährung für Kinder	Kinder von 8-12 Jahren inkl. Eltern	Kurs	<b>Ernährungsverhalten</b> Verhaltensorientierte Beratung zum Thema Ernährung und Bewegung. Dabei wird sowohl Wissen vermittelt, in Gruppen oder einzeln gearbeitet, als auch gemeinsam gekocht und diskutiert.	(Grimault, 2022)	150,00 €, 8 Einheiten mit je 45 Minuten, Selbstzahler, ggf. Zuschuss über Krankenkasse möglich
	Moby Kids Präventionskurs Ernährung	Übergewichtige Kinder von 8-12 Jahren inkl. Eltern	Kurs	<b>Ernährungsverhalten</b> Verhaltensorientierte Beratung zum Thema Ernährung und Bewegung. Themen sind u.a. Ernährungsverhalten und Ursachen von Übergewicht, das Einüben eines verbesserten Koch- und Einkaufsverhaltens und die Förderung eines verbesserten Körpergefühls und Selbstbewusstseins.	(Moby Kids Nina und Jan Holtz GbR, 2022)	150,00 €, 8 Einheiten mit je 45 Minuten, Selbstzahler, ggf. Zuschuss über Krankenkasse möglich
Praxis für Ernährungsberatung	SAFARIKIDS-FitFood DAK-Gesundheit	Kinder von 8-12 Jahren inkl. Eltern	Kurs	<b>Ernährung</b> Kinder gehen auf eine spielerische Reise durch die Welt der Ernährung und schreiben ihre Erfahrungen auf. Eltern unterstützen ihre Kinder dabei.	(Praxis für Ernährungsberatung, 2022)	250,00 €, 14 Einheiten mit je 60 Minuten, Selbstzahler, ggf. Zuschuss über Krankenkasse möglich
Sarah-Wiener-Stiftung	Familienküche Genussvoll kochen und essen im Familienalltag	Familie mit Kindern im Alter zwischen 3-10 Jahren	Kochbuch, Blog	<b>Ausgewogene Ernährung und Tipps rund um die Familienmahlzeiten</b> In der Familienküche entdecken Kinder und Eltern das Wichtigste zur Ernährung für ein gesundes Leben. U.a. sind Angebote wie ein digitales Kochbuch mit 16 Wochenplänen, 80 Rezepten, Tipps und Grundlagen für das vollwertige Kochen enthalten.	(Sarah Wiener Stiftung, 2021)	kostenlos als PDF
Stiftung Kindergesundheit	Kind & Essen	Eltern mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr	App	<b>Ernährung, Bewegung und Kindergesundheit</b> Die App gibt Tipps zur gesunden Ernährung und zum gesunden Aufwachsen des Kindes im Alter von 1 bis 3 Jahren. Themen sind u.a. altersgerechte Ernährung, Rezepte, gesundes Aufwachsen und Förderung der Kindergesundheit.	(Stiftung Kindergesundheit, o. J.)	kostenlos für IOS und Android
Verbraucherzentrale Hamburg e.V.	Bärenstarke Kinderkost	Eltern	Buch/E-Book	<b>Kinderernährung</b> Die Inhalte sind u.a. Was und wie viel Kinder wirklich brauchen und wie Eltern gute Essgewohnheiten fördern können. Darüber hinaus sind einige Rezepte enthalten.	(Verbraucherzentrale Hamburg e.V., 2018)	Buch 16,90 €, E-Book (PDF) 12,99€
	u.a. Mahlzeit, Kinder!	Eltern	Flexcover	<b>Kinderernährung</b> Die Inhalte sind u.a. Ernährungsinformationen für Eltern, Außer-Haus-Verpflegung organisieren, einfache, leckere und schnell Rezepte sowie der Umgang mit Kinderlebensmitteln.	(Verbraucherzentrale Hamburg e.V., o. J.)	5,00 - 12,90 €

**Tabelle 13: Freiwillige Angebote zur Ernährungsbildung an Hamburger Grundschulen**

Freiwillige Angebote zur Ernährungsbildung an Hamburger Grundschulen								
Akteure/ Institution	Projektname	Zielgruppe	Klassenstufe	Angebotsart	Thema/ Inhalt	Elternintegration	Quelle	Anmerkung/ Preis
5 am Tag e.V.	u.a. Pflanz dir dein Schulbrot, Unterricht mit Pfiff	Kinder und Erwachsene	Alle Schulklassen	Projekt, Materialien	<b>Praktische Umsetzung zu verschiedenen Aktionen und Projekten</b> Steigerung des täglichen Obst- und Gemüseverzehr der Bevölkerung. Bieten den Schulen Unterrichtsmaterialien an. Auch für die Arbeitswelt konzipiert.	nein	(5 am Tag e.V., 2022b)	/
aktiVital GmbH	Sherlock Sugar und Watson auf zuckersüßer Mission	Lehrer, Eltern, Grundschüler	Grundschule	Projekt	<b>Lebensmittel - Zucker</b> Lehrerworkshops, Elternabende und Schulhospitationen bis hin zum Abschlussgespräch zum Thema "Zucker".	ja	(aktiVital GmbH, o. J.)	/
Avan Tanya Sidiq med in mind GmbH	Auf das Frühstück fertig los	Lehrer, interessierte Journalisten, Ärzte und Eltern	Grundschule	Unterrichtskonzept	<b>Ernährung - Frühstück</b> Bedeutung eines gesunden Frühstücks vermitteln.	ja	(Avan Tanya Sidiq med in mind GmbH, o. J.)	Kostenlos zum Download
BLE	Der Ernährungsführerschein	Lehrer und Grundschüler	3. und 4. Klasse	Unterrichtskonzept	<b>Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten</b> Praktischer Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Kinder erlernen die eigenständige Zubereitung von kleinen Gerichten.	nein	(Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, 2022)	/
	Zu gut für die Tonne	Lehrer	Klasse 3-6 + Klasse 7-9	Unterrichtskonzept	<b>Lebensmittelverschwendung</b> Material soll helfen, Schüler auf den Wert von Lebensmitteln und auf die Folgen ihrer Verschwendung aufmerksam zu machen.	nein	(Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, 2021b)	/
brotZeit e.V.	brotZeit	Grundschulen in ressourcenschwachen Stadtteilen	Grundschule	Projekt	<b>Ausgewogenes Frühstück</b> Ziel ist es, den Hunger bei Kindern zu vermeiden, indem es eine Versorgung mit einem Schulfrihstück gibt.	nein	(brotZeit e.V., 2021)	/
Freie und Hansestadt Hamburg	Schulmilchprogramm	Schulkinder und Kinder in vorschulischen Einrichtungen	Alle Schulklassen	Projekt	<b>Angebot für günstigere Milch und Milchprodukte</b> Verbilligte Angebote, um Anreize für höheren Milchkonsum zu schaffen, um so die Kinder auf eine ausgewogene Ernährung aufmerksam zu machen.	nein	(Freie und Hansestadt Hamburg, 2019)	/
BZgA	Medienübersicht Ernährung,	Fach- und Lehrkräfte, Eltern	Alle Schulklassen	Materialien	<b>Ernährung, Bewegung, Stressregulation</b>	ja	(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, o. J.b)	/

	Bewegung, Stressregulation				CDs, Broschüren und andere Materialien zu sämtlichen Themen rund um Ernährung, Bewegung und Stressregulation.			
<b>Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)</b>	Rund um den Apfel	Grundschüler	Grundschule ab der 2. Klasse	Materialien	<b>Lebensmittel - Apfel</b> Anleitung für ein ausführliches Apfelprojekt mit Verkostung, Experimenten und Rezepten.	nein	(Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V., o. J.)	/
<b>DGE</b>	DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen	Essensanbieter, Schule, Schüler und Eltern	Alle Schulklassen	Qualitätsstandard	<b>Schulverpflegung</b> Grundlage für eine vollwertige Schulverpflegung.	ja	(DGE, 2020a)	/
	Trinken in der Schule	Schüler, Lehrkräfte	Alle Schulklassen	Broschüre	<b>Trinkwasser</b> Broschüre informiert zu Trinkmengen und geeigneten Durstlöschern und gibt Tipps zur Umsetzung von Trinkangeboten an Schulen. Außerdem, welche geeigneten Durstlöcher in den Schulalltag integriert werden können.	nein	(DGE, 2021)	/
<b>Förderverein für ökologische Entwicklung – Gut Wulksfelde e.V.</b>	Bio-Brotbox	Grundschüler	1. Klasse	Projekt	<b>Ernährung - Frühstück - Bio-Lebensmittel</b> Warum Frühstück wichtig ist und warum Bio-Lebensmittel gut sind. Thema soll nicht nur bei Kindern ankommen, sondern auch bei Eltern verankert werden, indem die Box nach der Aktion weiterhin von Eltern gesund gefüllt wird.	nein	(Förderverein für ökologische Entwicklung Gut Wulksfelde e.V., 2022)	/
<b>FruLab Verlag GmbH</b>	GreenBox des Wissens	Lehrer	Vorschule bis Mittelstufe (naturwissenschaftlicher Unterricht)	Materialien	<b>Lebensmittel - Apfel, Banane, Kartoffel, Obst und Gemüse</b> Geschichte von Lebensmitteln inkl. Baukasten für Experimente, um alles über das entsprechende Lebensmittel zu erfahren.	nein	(FruLab Verlag GmbH, o. J.)	/
<b>Hamburger Behörde für Schule und Berufsbildung</b>	Trinkwasserspender	Kinder	Alle Schulklassen	Projekt	<b>Trinkwasser</b> Ziel ist es, dass Kinder und Jugendliche jederzeit die Möglichkeit haben, Wasser zu trinken. Verdrängung von ungesunden, zuckerhaltigen Getränken.	nein	(hamburg.de GmbH & Co. KG, 2019)	/
<b>Hamburger Krebsgesellschaft e.V.</b>	5 am Tag für Kids	Grundschüler	3. und 4. Klasse	Projekt	<b>Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse</b> Aktionstag mit drei Schwerpunkten "Schul-Einheit", "Warenkunde-Einheit" und "Praxis-Einheit".	nein	(Hamburger Krebsgesellschaft e.V., o. J.)	/
<b>Ökomarkt Verbraucher und Agrarberatung e.V.</b>	Bio für Kinder	Schulleitung, Lehrer, Küchenkräfte, Eltern	Alle Schulklassen	Projekt	<b>u.a. Ernährung und Bioprodukte</b> Beratung bei der Einführung bzw. Verbesserung der ökologischen, regionalen und saisonalen Ernährungsangebote für Kinder und Jugendliche in Form von Fortbildungen, Workshops, Broschüren, Unterrichtseinheiten und Elternabenden	ja	(Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg, o. J.a)	/
	Bio kann jeder	Erzieher, Lehrer und Eltern, Tageseltern sowie Küchenverantwortliche in Schulen	Kita- und Schulalter	Projekt	<b>gesunde kindgerechte Ernährung</b> Bioprodukte und nachhaltige Ernährung in der Außer-Haus-Verpflegung von Kindern und Jugendlichen.	ja	(Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg, o. J.b)	/
	Schule und Landwirtschaft	pädagogische Fachkräfte in Kita und Schule	Alle Schulklassen	Projekt	<b>u.a. Ernährung und Landwirtschaft</b> Vielseitige Unterrichtsmaterialien für alle Altersstufen sowie Besuch eines Bio-Hofes.	nein	(Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg, o. J.c)	/
	Field to School	Lehrkräfte	Schule generell	Projekt	<b>Nahrungsmittelherkunft</b> Praxisnahe und handlungsorientierte Unterrichtseinheiten zur Herkunft von Nahrungsmitteln.	nein	(Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg, o. J.d)	EU-Projekt
	Waterschool	Lehrkräfte, Schulbehörden, Kommunen, Wasserversorgende	Schule generell	Projekt	<b>Wasserkonsum</b> Vermittlung der Bedeutung von Trinkwasser und Verringerung des Konsums von Süßgetränken.	nein	(Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. Hamburg, o. J.e)	EU-Projekt
<b>Sarah-Wiener-Stiftung</b>	Ich kann kochen! Praktische Ernährungsbildung für Kinder	pädagogische Fach- und Lehrkräfte	Kinder im Alter von 3-10 Jahren	Online-Fortbildung	<b>ausgewogene Ernährung</b> Ziel ist es, Kinder für eine abwechslungsreiche Ernährung zu begeistern.	nein	(Sarah Wiener Stiftung, 2019)	/
<b>SchlauFox e.V.</b>	Plietsche Kinderküche	Schüler aus der Grundschule und der Sekundarstufe I	Alle Schulklassen aus der Grundschule und der Sekundarstufe I	Projekt inkl. Kochkurse	<b>ausgewogene Ernährung</b> Es werden Kochkurse einmal wöchentlich und einmal im Schulhalbjahr vorgenommen. Darüber hinaus wird einmal pro Halbjahr ein Ausflug zum Biohof, zum Kräutergarten oder zu einer professionellen Restaurantküche gemacht. Abschluss des Halbjahres: Kochen für Eltern inkl. Informationen einer Ernährungsexpertin zu den Grundlagen gesunder Ernährung.	ja	(SchlauFox e.V., o. J.)	/

**Tabelle 14:** Zusammenfassung der Ernährungsbildungsangebote von Akteuren im staatlichen, halbstaatlichen und nichtstaatlichen Bereich

<b>Akteure im staatlichen Bereich</b>			
<b>Akteure/Institution</b>	<b>Angebotsart</b>	<b>Projektname</b>	<b>Quelle</b>
<b>BLE</b>	Apps	Baby & Essen und Waschessen	(Fenner, 2019; Bundeszentrum für Ernährung, 2019)
	Heft	Der B o Ernährungsratgeber für Familien	(Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, 2021a)
<b>BMEL</b>	Webportal in formaten	Macht Dampf! Für gutes Essen in Kita und Schule	(Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, o. J.)
	Zeitschrift	Kompass Ernährung	(Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2021b)
<b>BZgA</b>	Broschüren, DVD	u.a. Essen und Trinken Elterninfo	(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, o. J.a)
<b>Elternschule</b>	Backkurse	Osterbacken für Eltern mit 2-5 jährigen Kindern	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.b)
		Weihnachtsbacken für Eltern mit 2-5 jährigen Kindern	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.c)
	Kochkurse	Tschene deck dich...	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.)
		Kochspaß mit der Familie (Eltern und Kinder von 2,5-6 Jahren)	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.e)
		Kochspaß am Nachmittag	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.e)
		Kochclub (für Kinder ab 5 Jahren und Eltern)	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.j)
	Einfach Günstig Lecker: Kochkurs für junge Eltern	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.g)	
	Vorträge	Gemeinsame Mahlzeiten mit Kindern	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.a)
		Süßigkeiten und Co. Tipps für den Alltag	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.h)
		Gesunde Ernährung für Kinder	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.d)
<b>KErn</b>	App	Schwanger & Essen	(Kompetenzzentrum für Ernährung, o. J.)
<b>Volkshochschule</b>	Kochkurse	Jamies Kochschule Alle können kochen	(Hamburger Volkshochschule, 2022a)
		Kochclub: regona, sa sona, genussvo	(Hamburger Volkshochschule, 2022b)
		Mea Prep die ganze Woche planen	(Hamburger Volkshochschule, 2022c)
<b>Akteure im halbstaatlichen Bereich</b>			
<b>Akteure/Institution</b>	<b>Angebotsart</b>	<b>Projektname</b>	<b>Quelle</b>

<b>BGV</b>	App	HanseBaby App	(hamburg.de GmbH & Co. KG, o. J.b)
<b>AOK Rheinland/Hamburg</b>	Art ke	u.a. Süßes: G bt es gesunde A ternat ven?	(AOK Rhe n and/Hamburg D e Gesundhe tskasse, o. J.)
<b>Bahn-BKK</b>	B og, Broschüre	Du b st, was du sst Der Ernährungs kompass für E tern	(Bahn BKK, 2022)
<b>Barmer Krankenkasse</b>	Kochbuch	Fam enküche Das d g ta e Koch buch	(Sarah W ener St ftung, 2021)
<b>BKK Pfalz</b>	d g ta es Ange botsprogramm*	On ne Coach K nder Gesundhe t	(BKK Pfa z, 2022)
<b>BKK ProVita</b>	B og, Broschüre	B og fürs Leben	(BKK ProV ta, o. J.a)
<b>BKK Verkehrsbau Union</b>	Art ke	Ernährung für K nder V tam ne und Co. schmackhaft zubere ten	(BKK VBU, 2022)
<b>Bosch BKK</b>	d g ta es Ange botsprogramm*	On ne Coach K nder Gesundhe t	(Bosch BKK, o. J.)
	Broschüre	Gesunde K nder: Frühstück & Pause	(Bosch BKK, 2017)
<b>DAK-Gesundheit</b>	On ne Mater a en	Me ne Fam e	(DAK Gesundhe t, o. J.)
<b>die Bergische Krankenkasse</b>	B og	n!On m t d versen Themen zu K nder ernährung	(Berg sche Krankenkasse, o. J.)
<b>Energie-BKK</b>	d g ta es Ange botsprogramm*	On ne Coach K nder Gesundhe t	(energ e BKK, 2022a)
	Broschüre	Ernährungst pps für K nder	(energ e BKK, 2021)
<b>IKK - Die Innovationskasse</b>	Broschüre	Gesunde Ernährung für Schu k nder	(IKK D e Innovat onskasse, KdöR, o. J.)
<b>IKK gesund plus</b>	Broschüre	Gesund aufwachsen: K nderernährung	(IKK gesund p us, 2018)
<b>Knappschaft Regionaldirektion Nord</b>	App	Lebensstark ernährt	(Knappschaft, 2022)
<b>Novitas BKK</b>	d g ta es Ange botsprogramm*	On ne Coach K nder Gesundhe t	(Nov tas BKK, 2022)
<b>pronova BKK</b>	d g ta es Ange botsprogramm*	On ne Coach K nder Gesundhe t	(pronova BKK, 2022)
<b>VIActiv Krankenkasse</b>	Kochbuch, B og, Mater a en	VIActiv Sch aubär	(V act v Krankenkasse, o. J.)

#### Akteure im nichtstaatlichen Bereich

Akteure/Institution	Angebotsart	Projektname	Quelle
<b>5 am Tag e.V.</b>	Broschüren	5 am Tag	(5 am Tag e.V., 2022b)
<b>DGE</b>	Broschüren, F yer	u.a. Das beste Essen für K nder	(DGE, 2018)
	Kochbuch	Querbeet & Kunterbunt das Fam enkochbuch fürs ganze Jahr	(DGE, 2020b)
<b>DGKJ</b>	Broschüre	Gesundes Essen für me n K nd	(Deutsche Gese schaft für K nder und Jugendmed z n e.V., 2020b)

<b>Evangelische Familienbildung</b>	Kochkurse	Ernährung in den Frühjahren (3-5 Jahre),	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.k)
		Essen am Familientisch	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J.m)
		Kochen mit Kindern – Gesundes Süßes	(Weiterbildung Hamburg Service und Beratung gemeinnützige GmbH, o. J. )
<b>FKE</b>	Kochbuch, Broschüre	Optimierte Mischkost	(Katholisches Konsum Bochum gGmbH, 2019a)
	Telefongesprächsstunde	Beratungsteilnehmer Ernährung	(Katholisches Konsum Bochum gGmbH, 2022a)
<b>Kraaibeek GmbH</b>	Kurs	Nur das Beste für meine Kinder – Essen ist Chefsache	(Kraaibeek GmbH, 2022)
<b>MobyKids Nina und Jan Holtz GbR</b>	Kurse	MobyKids Präventionskurs Ernährung	(MobyKids Nina und Jan Holtz GbR, 2022)
<b>Praxis für Ernährungsberatung</b>	Kurs	SAFARIKIDS FitFood DAK Gesundheit	(Praxis für Ernährungsberatung, 2022)
<b>Sarah-Wiener-Stiftung</b>	Kochbuch, Blog, Materialien	Famienküche – Genussvoll kochen und essen im Familientag	(Sarah Wiener Stiftung, 2021)
<b>Stiftung Kindergesundheit</b>	App	Kind & Essen	(Stiftung Kindergesundheit, o. J.)
<b>Verbraucherzentrale Hamburg e.V.</b>	Bücher/E-Book	u.a. Mahzeit, Kinder! Mit Kindern essen	(Verbraucherzentrale Hamburg e. V., o. J.)

\*einfachste Angebote über den Dienstleister

**Tabelle 15:** Zusammenfassung der freiwilligen Angebote zur Ernährungsbildung an Hamburger Grundschulen

Freiwillige Angebote zur Ernährungsbildung an Hamburger Grundschulen				
Akteure/Institution	Angebotsart	Projektname	Elternintegration	Quelle
5 am Tag e.V.	Projekte, Materialien	u.a. Pflanz der den Schu brot	ne n	(5 am Tag e.V., 2022b)
aktiVital GmbH	Projekt	Sher ock Sugar und Watson auf zuckersüßer M ss on	ja	(akt V ta GmbH, o. J.)
Avan Tanya Sidiq med in mind GmbH	Unterr chtskon zept	Auf das Frühstück fert g os	ja	(Avan Tanya S d q med n m nd GmbH, o. J.)
BLE	Unterr chtskon zepte	Der Ernährungsführersche n	ne n	(Bundesansta t für Landw rtschaft und Ernährung, 2022)
		Zu gut für de Tonne	ne n	(Bundesansta t für Landw rtschaft und Ernährung, 2021b)
brotZeit e.V.	Projekt	brotZe t	ne n	(brotZe t e.V., 2021)
BZgA	Mater a en	Med enübers cht Ernährung, Bewegung, Stressregulation	ja	(Bundeszentra e für gesundhe t che Aufk ärung, o. J.b)
DGE	Qua tätsstandard	DGE Qua tätsstandard für de Verpf egung n Schu en	ja	(DGE, 2020a)
	Broschüre	Tr nken n der Schu e	ne n	(DGE, 2021)
DGUV	Mater a en	Rund um den Apfe	ne n	(Deutsche Gesetz che Unfa vers cherung e.V., o. J.)
Förderverein für ökologische Entwicklung Gut Wulksfelde e.V.	Projekt	B o Brotbox	ne n	(Fördervere n für öko og sche Entw ckung Gut Wu ksfe de e.V., 2022)
Freie und Hansestadt Hamburg	Projekt	Schu m chprogramm	ne n	(Fre e und Hansestadt Hamburg, 2019)
FruLab Verlag GmbH	Mater a en	GreenBox des W ssens	ne n	(FruLab Ver ag GmbH, o. J.)
Hamburger Behörde für Schule und Berufsbildung	Projekt	Tr nkwasserspender	ne n	(hamburg.de GmbH & Co. KG, 2019)
Hamburger Krebsgesellschaft e.V.	Projekt	5 am Tag für K ds	ne n	(Hamburger Krebsgese schaft e.V., o. J.)
Ökomarkt Verbraucher und Agrarberatung e.V.	Projekte	B o für K nder	ja	(Ökomarkt Verbraucher und Agrarberatung e.V. Hamburg, o. J.a)
		Schu e und Landw rtschaft	ne n	(Ökomarkt Verbraucher und Agrarberatung e.V. Hamburg, o. J.b)

		B o kann jeder	ja	(Ökomarkt Verbraucher und Agrarberatung e.V. Hamburg, o. J.c)
		Waterschoo	ne n	(Ökomarkt Verbraucher und Agrarberatung e.V. Hamburg, o. J.e)
		F e d to Schoo	ne n	(Ökomarkt Verbraucher und Agrarberatung e.V. Hamburg, o. J.d)
<b>Sarah-Wiener-Stiftung</b>	On ne Fortbildung	Ich kann kochen! Prakt sche Ernährungsb dung für K nder	ne n	(Sarah W ener St ftung, 2019)
<b>SchlauFox e.V.</b>	Projekt nk . Kochkurse	P etsche K nderküche	ja	(Sch auFox e.V., o. J.)

## B Fragebogen

### **Bedarfsanalyse zum Thema „Ernährungsbildung bei Eltern zur Gesundheitsförderung und Prävention von Kindern im Grundschulalter“**

#### **Hallo und herzlich Willkommen zur Online-Umfrage!**

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, meinen Online-Fragebogen auszufüllen.

Durch Ihre Angaben helfen Sie mir das Thema „Ernährungsbildung bei Eltern von Kindern im Grundschulalter“ näher zu durchleuchten und Handlungsempfehlungen für die Praxis abzuleiten.

Damit Ihre Meinung zum Thema auch in der Untersuchung berücksichtigt werden kann, ist es wichtig, dass Sie alle Fragen beantworten. Der Fragebogen wird in etwa 10-15 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nehmen.

**Wichtig:** Sollten Sie mehrere Kinder im grundschulfähigen Alter haben, beziehen Sie Ihre Angaben bitte lediglich auf eines der Kinder.

Alle Daten werden anonym erhoben, Sie können Ihrer Person nicht zugeordnet werden und werden streng vertraulich behandelt. Alle weiteren Informationen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Vielen Dank für Ihre Zeit und Unterstützung!



Hinweis: Sie haben die Möglichkeit Ihr Handy zu drehen, um Fragen teilweise einfacher beantworten zu können.

---

#### Datenschutzrechtliche Erklärung:

Ihre Daten werden ausschließlich für statistische Zwecke im Rahmen von Lehre und Forschung genutzt. Untersuchungsergebnisse können ggf. publiziert werden. Die Speicherung sowie Auswertung bzw. Verwendung der Daten geschieht in anonymisierter Form, d.h. ohne dass die Daten einer spezifischen Person zugeordnet werden können.

Die Teilnahme an dieser Umfrage erfolgt freiwillig. Sie können jederzeit und ohne Angaben von Gründen Ihre Einwilligung zur Teilnahme an dieser Umfrage widerrufen, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Durch die Teilnahme an dieser Umfrage versichern Sie, dass Sie die beschriebene Information verstanden haben und der Speicherung sowie der oben beschriebenen Verwendung Ihrer Daten zustimmen.

---

Bei Rückfragen zu dieser Erhebung können Sie mich gerne unter [sina.reiter@haw-hamburg.de](mailto:sina.reiter@haw-hamburg.de) kontaktieren.

Sina Reiter

**1. Wo haben Sie sich bereits zum Thema Kinderernährung informiert? Kreuzen Sie bitte zutreffende Informationsquellen an.**

\*

Mehrfachnennungen sind möglich.

<input type="checkbox"/> Informationssendung im Fernsehen	<input type="checkbox"/> Kochshow im Fernsehen	<input type="checkbox"/> Internet allgemein
<input type="checkbox"/> Soziale Netzwerke (z.B. Facebook, Instagram, YouTube)	<input type="checkbox"/> Informationsbroschüre/ -blatt (z.B. aus Arztpraxen)	<input type="checkbox"/> Arzt bzw. Kinderarzt
		<input type="checkbox"/> Verein (z.B. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)
<input type="checkbox"/> Apotheker	<input type="checkbox"/> Heilpraktiker	<input type="checkbox"/> Krankenkasse
<input type="checkbox"/> Elternschule	<input type="checkbox"/> Volkshochschule	<input type="checkbox"/> Verbraucherzentrale und deren Beratungsstellen
<input type="checkbox"/> Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Online- oder Präsenzkurs (z.B. Kochkurs)	<input type="checkbox"/> Zeitung/ Wochenzeitung/ Wochenmagazin
<input type="checkbox"/> Fachzeitschrift	<input type="checkbox"/> Fach-/ Kochbuch, das speziell auf Ernährungsfragen eingeht	<input type="checkbox"/> Angaben auf Lebensmittelverpackungen
<input type="checkbox"/> vom Kind gelernte oder mitgebrachte Informationen (Schule)	<input type="checkbox"/> Familie/ Freunde/ Bekannte	<input type="checkbox"/> App
	<input type="checkbox"/> Ich habe mich nicht informiert	<input type="checkbox"/> Sonstiges

**2. Wie sehen die Verzehrshäufigkeiten von ausgewählten Lebensmitteln bei Ihrem Kind aus? Kreuzen Sie bitte Zutreffendes an. \***

	nie	1- bis 3-mal/ Monat	1- bis 6-mal/ Woche	1-mal täglich	mehrmals täglich
ein Stück oder eine Schale Obst (ca. 150 g)	<input type="radio"/>				
eine Portion Gemüse (ca.150 g)	<input type="radio"/>				
ein Glas Wasser (200 ml)	<input type="radio"/>				
ein Glas zuckerhaltige Erfrischungsgetränke (200 ml)	<input type="radio"/>				
ein Glas Saft (200 ml)	<input type="radio"/>				
eine Portion Süßigkeiten und Knabbereien (z.B. drei Kekse, eine Kugel Eis)	<input type="radio"/>				

**3. Wie häufig kochen Sie für Ihre Familie? Kreuzen Sie bitte Zutreffendes an. \***

<input type="radio"/> (fast) täglich
<input type="radio"/> 2- bis 3-mal/ Woche
<input type="radio"/> 1-mal/ Woche
<input type="radio"/> seltener als 1-mal/ Woche
<input type="radio"/> nie

**4. Lesen Sie sich die folgenden Fragen durch und kreuzen Sie bitte Zutreffendes an. \***

Mehrfachnennungen sind möglich.

	Frühstück	2. Frühstück	Mittagessen	Abendessen	keine
Welche Mahlzeiten werden meist gemeinsam in der Familie eingenommen? (Es müssen nicht immer alle Familienmitglieder anwesend sein.)	<input type="checkbox"/>				
Welche Mahlzeiten nimmt Ihr Kind in der Schule ein?	<input type="checkbox"/>				

**5. Wie häufig werden gemeinsame Mahlzeiten in der Familie eingenommen? \***

<input type="radio"/> nie
<input type="radio"/> seltener als 1- bis 2-mal/ Woche
<input type="radio"/> 1- bis 2-mal/ Woche
<input type="radio"/> 3- bis 5-mal/ Woche
<input type="radio"/> (fast) jeden Tag

**6. Lesen Sie sich die Aussagen durch und kreuzen Sie bitte Zutreffendes an. \***

	stimme nicht zu	stimme eher nicht zu	neutral	stimme eher zu	stimme zu
Eine gesunde Ernährungsweise ist mir wichtig.	<input type="radio"/>				
Eine gesunde Ernährungsweise ist mir für mein Kind wichtig.	<input type="radio"/>				
Ich eigne mir gerne neues Wissen im Bereich Ernährung an.	<input type="radio"/>				
Seriöse Informationsquellen zum Thema Ernährung zu finden, fällt mir leicht.	<input type="radio"/>				

**7. Lesen Sie sich die Aussagen durch und kreuzen Sie bitte Zutreffendes an. Um mein Kind gesünder zu ernähren, fehlt es mir an ... \***

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	neutral	trifft eher zu	trifft voll zu
Zeit und Ruhe	<input type="radio"/>				
Durchhaltevermögen	<input type="radio"/>				
Wille	<input type="radio"/>				
Geld	<input type="radio"/>				
Kochkenntnissen	<input type="radio"/>				
Wissen	<input type="radio"/>				
Unterstützung in der Familie (z.B. Ehepartner, Großeltern)	<input type="radio"/>				
Beratung	<input type="radio"/>				
Interesse	<input type="radio"/>				
Nichts – mein Kind isst schon gesund	<input type="radio"/>				

**8. Welche Eigenschaften sind Ihnen beim Essen wichtig? Kreuzen Sie bitte Zutreffendes an. \***

	unwichtig	eher unwichtig	neutral	wichtig	sehr wichtig
einfache und schnelle Zubereitung	<input type="radio"/>				
geschmackvoll	<input type="radio"/>				
gesund	<input type="radio"/>				
kalorienarm	<input type="radio"/>				
preiswert	<input type="radio"/>				

**9. Wie schätzen Sie für sich den Bedarf für eine Bildungsmaßnahme zum Thema Kinderernährung ein? Kreuzen Sie bitte Zutreffendes an. \***

sehr gering
  gering
  neutral
  groß
  sehr groß

**10. An welchem Ort wünschen Sie sich Bildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung? \***

Mehrfachnennungen sind möglich.

Schule
  Krankenkasse
  Elternschule

Volkshochschule
  Arztpraxis
  Apotheke

Heilpraxis
  Verein (z.B. Verbraucherzentrale und deren Beratungsstellen)
  anderer Ort

keine Bildungsmaßnahme gewünscht

**11. Welches Format wünschen Sie sich für Bildungsmaßnahmen zum Thema Kinderernährung? \***

Mehrfachnennungen sind möglich.

Vortrag
  Seminar
  Kochkurs

Einkaufstraining
  digitales Format (z.B. Apps, Webinare, Online-Beratung)
  sonstiges Format

keine Bildungsmaßnahme gewünscht

**12. Welche Kosten wären Sie bereit für ein Bildungsangebot zum Thema Kinderernährung zu tragen? \***

keine Kosten

unter 50 €

zwischen 50 und 150 €

mehr als 150 €

**13. Wie viel Zeit wären Sie bereit für ein Bildungsangebot zum Thema Kinderernährung zu investieren? \***

keine Zeit

weniger als 60 Minuten

zwischen 60 und 90 Minuten

zwischen 90 und 180 Minuten

mehr als 180 Minuten

**14. Wenn sie ein Bildungsangebot zum Thema Kinderernährung aussuchen dürften, welches würden Sie wählen? \***

Eltern-Angebot gemeinsam mit anderen Eltern der Schule/Klasse

Eltern-Angebot, ohne andere Eltern

Eltern-Kind-Angebot, gemeinsam in Gruppen

Eltern-Kind-Angebot ohne andere Teilnehmer

keines davon

**15. An welchen Themen haben Sie im Rahmen eines potenziellen Bildungsangebots zum Thema Kinderernährung Interesse? \***

	gar nicht	wenig	etwas	ziemlich	sehr
Grundlagen der Kinderernährung	<input type="radio"/>				
vegane oder vegetarische Ernährung für Kinder	<input type="radio"/>				
gesunde Schulpause	<input type="radio"/>				
gesunde Familienmahlzeiten	<input type="radio"/>				
Prävention von Übergewicht	<input type="radio"/>				

**Personenbezogene Daten des Kindes**

---

**16. Geschlecht Ihres Kindes \***

weiblich  männlich

**17. Alter Ihres Kindes in Jahren \***

# Beispiel: 10

**18. Name der Schule, auf die Ihr Kind geht \***

**19. Schulklasse, in der sich Ihr Kind befindet \***

1. Klasse  2. Klasse  3. Klasse  4. Klasse

**20. Nach welcher Ernährungsform gestaltet sich das Ess- und Trinkverhalten Ihres Kindes? \***

vegetarisch  vegan  flexitarisch (nur selten bzw. wenig Fleisch)

fleischlastig  Mischkost (tierische und pflanzliche Lebensmittel gleichermaßen)  Sonstige

**21. Wie würden sie das Körpergewicht Ihres Kindes einschätzen? \***

<input type="radio"/> „zu dick“	<input type="radio"/> „genau richtig“	<input type="radio"/> „zu dünn“	<input type="radio"/> keine Angabe
---------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------

**22. Größe Ihres Kindes in cm \***

Bitte geben Sie die **Größe** Ihres Kindes in **cm** an.

**23. Gewicht des Kindes in kg \***

Bitte geben Sie das **Gewicht** Ihres Kindes in **kg** an.

**Personenbezogene Daten von Ihnen**

---

**24. Ihr Geschlecht \***

<input type="radio"/> männlich	<input type="radio"/> weiblich	<input type="radio"/> divers
--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

**25. Ihre Muttersprache \***

<input type="radio"/> deutsch	<input type="radio"/> andere Muttersprache	<input type="radio"/> keine Angabe
-------------------------------	--	------------------------------------

**26. Ihr höchster erreichter Bildungsabschluss \***

<input type="radio"/> Hauptschulabschluss	<input type="radio"/> Realschulabschluss	<input type="radio"/> Abitur
<input type="radio"/> Bachelor	<input type="radio"/> Master	<input type="radio"/> Diplom
<input type="radio"/> Magister	<input type="radio"/> Staatsexamen	<input type="radio"/> Promotion
<input type="radio"/> Kein Abschluss		

**27. Ihr aktueller Beschäftigungsstatus \***

Schüler, Auszubildender, Student

berufstätig Vollzeit

berufstätig Teilzeit

Hausfrau/ Hausmann

arbeitssuchend

Rentner

---

**Vielen Dank!** Sie haben alle Fragen beantwortet. Klicken Sie nun auf "Absenden", anschließend können Sie das Browserfenster schließen.

## C Handzettel

### Onlinebefragung zum Thema Ernährungsbildung

Liebe Eltern/ Erziehungsberechtigte,

mein Name ist Sina Reiter und ich studiere Ökotrophologie (Ernährungswissenschaften) an der HAW (Hochschule für angewandte Wissenschaft) Hamburg. Derzeit schreibe ich an meiner Abschlussarbeit mit folgendem Titel:

#### „Ernährungsbildung bei Eltern zur Gesundheitsförderung und Prävention von Kindern im Grundschulalter“

Dazu führe ich eine **anonyme Online-Befragung** durch, für die ich Ihre Hilfe benötige. Mit Ihrer Teilnahme tragen Sie dazu bei, die Erwartung an Ernährungsbildung näher zu verstehen, um daraus Ernährungsbildungsmaßnahmen abzuleiten. Das übergeordnete Ziel der Untersuchung ist, Kindern einen gesunden Lebensstil zu ermöglichen, unabhängig wie dieser Lebensstil aktuell aussieht. Der Online-Fragebogen sollte im besten Fall nur von einem Elternteil ausgefüllt werden, um eine doppelte Datenerhebung zu vermeiden.

---

Scannen Sie folgenden **QR-Code** über die Kamerafunktion Ihres Handys oder Tablets oder über eine geeignete App:



Alternativ können Sie folgende **Website-URL** auch in Ihren Browser eingeben:

<https://www.umfrageonline.com/c/EB>

---

Haben Sie Fragen? Dann können Sie mich jederzeit über folgende Kontaktdaten erreichen:

Mobil: [REDACTED]

E-Mail: [REDACTED]

Liebe Grüße [REDACTED]



## D E-Mail-Anschreiben

### **Betreff: Onlinebefragung zum Thema Ernährungsbildung**

Liebe Eltern/ Erziehungsberechtigte,

mein Name ist Sina Reiter und ich studiere Ökotrophologie (Ernährungswissenschaften) an der HAW (Hochschule für angewandte Wissenschaft) Hamburg.

Derzeit schreibe ich an meiner Abschlussarbeit mit folgendem Titel:

### **„Ernährungsbildung bei Eltern zur Gesundheitsförderung und Prävention von Kindern im Grundschulalter“**

Dazu führe ich eine **anonyme Online-Befragung** durch, für die ich Ihre Hilfe benötige.

Mit Ihrer Teilnahme tragen Sie dazu bei, die Erwartung an Ernährungsbildung näher zu verstehen, um daraus Ernährungsbildungsmaßnahmen abzuleiten.

Das übergeordnete Ziel der Untersuchung ist, Kindern einen gesunden Lebensstil zu ermöglichen, unabhängig wie dieser Lebensstil aktuell aussieht.

Der Online-Fragebogen sollte im besten Fall nur von einem Elternteil ausgefüllt werden, um eine doppelte Datenerhebung zu vermeiden.

**Über folgenden Link gelangen Sie zum Fragebogen:**

[Link zum Fragebogen](#)

Haben Sie Fragen?

Dann können Sie mich jederzeit über folgende Kontaktdaten erreichen:

Mobil: 

E-Mail: 

Vielen Dank im Voraus für die Teilnahme!

Liebe Grüße

Sina Reiter

## Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.

Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

---

Ort, Datum

---

Reiter, Sina