

Hintergrundinformationen zur gesunden Ernährung in Familien mit Kindern

Expertise im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.

bearbeitet durch: Dipl. oec. troph. Frauke Wieting
Justus-Liebig-Universität Gießen
Institut für Ernährungswissenschaft

Gießen, Oktober 2005

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	II
1 Einleitung	1
2 Gesunde Ernährung.....	2
3 Ernährungsverhalten in Familien mit Kindern im Kontext gesellschaftlicher Gegebenheiten	4
3.1 Der Einfluss der Erwerbsarbeit auf die Ernährung in Familien	5
3.2 Der Einfluss der Haushalts- und Familienstruktur auf die Ernährung in Familien..	6
3.3 Der Einfluss des Alterungsprozesses auf die Ernährung in Familien	8
3.4 Der Einfluss der Veränderungen im Schulsystem auf die Ernährung in Familien..	9
3.5 Der Einfluss der Wohlstandsverteilung auf die Ernährung in Familien	9
3.6 Der Einfluss der Gesundheitsentwicklung der bundesdeutschen Bevölkerung auf die Ernährung in Familien.....	10
4 Konzepte zur Förderungen der Ernährung von Kindern	13
5 Ausblick	15

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Antworten auf die Frage: Worauf legen Sie bei Ihrer Ernährung/bei der Ernährung Ihrer Familie besonderen Wert? - Angabe in Prozent, gerundet	4
Abb. 2 Determinantendreieck eines alternativen Ernährungsstils	4
Abb. 3 Mittlere tägliche Zeitverwendung und Beteiligungsgrade für den Aktivitätsbereich Beköstigung von Eltern nach Erwerbsstatus der Mutter	7
Abb. 4 Kriterien zur Aufrechterhaltung des Hunger-Sättigungs-Mechanismus	12
Abb. 5 Konzepte zur Förderung der Ernährung von Kindern	14
Abb. 6 Beispiele für förderliche und hinderliche Bedingungen zur Umsetzung der Grundsätze der Vollwert-Ernährung für eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise im Alltag	16

1 Einleitung

Ernährung ist ein Grundbedürfnis des Menschen, das es zur Lebenserhaltung zu erfüllen gilt. *Gesunde* Ernährung ist ein Grundbedürfnis, das es vielfach noch zu vermitteln gilt.

Gesunde Ernährung ist gesundheitsfördernd, kann Krankheiten verhindern, dient dem Leistungserhalt (WALTER, NORMANN 2004; BMGS 2004; HESEKER 2004; DIEHL 2000). Die Verbreitung des Übergewichts in der deutschen Bevölkerung ist nur ein Indiz dafür, dass gelebte gesunde Ernährung kein Standard ist.

Je früher mit gesunder Ernährung begonnen wird, desto selbstverständlicher ist sie Teil alltäglicher Lebensführung (VGL. WALTER, NORMANN 2004) der Kinder – jetzt und später im Erwachsenenalter.

In der Wahrnehmung ihrer Sozialisationsfunktion hat die Familie unmittelbaren Einfluss darauf, was Kinder essen und was Kinder als gesunde Ernährung erachten (VGL. KERSTIN 2004; KIRCHMANN 2004; WALTER, NORMANN 2004; BOUTELLE ET AL. 2003; BOURCIER ET AL. 2003; HEYER 1997).

Ausgehend davon, was wissenschaftliche Institutionen und Familien unter gesunder Ernährung verstehen, wird in Kapitel 3 der gesellschaftliche Einfluss auf das Ernährungsverhalten in Familien festgestellt.

Konzepte für die Verbesserung des Ernährungsverhaltens in Familien mit Kindern sind bereits vielfach in unserer Gesellschaft in Planung und Umsetzung (Kapitel 4). Eine Diskussion weiterer Ansatzmöglichkeiten für Konzepte zur gesunden Ernährung in Familien mit Kindern bildet den Abschluss der vorliegenden Arbeit.

2 Gesunde Ernährung

Was unter gesunder Ernährung im Einzelnen verstanden werden kann, formulieren Einrichtungen der Wissenschaft und Forschung auf Basis ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse.

In Gemeinschaft mit schweizerischen und österreichischen Gesellschaften für Ernährung gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr* heraus. Diese beinhalten Angaben (Empfehlungen, Schätzwerte, Richtwerte) zur Nährstoffzufuhr, abgestuft für verschiedene Altersgruppen inklusive Informationen zu den einzelnen Nährstoffen. Zur Umsetzung der Empfehlungen entwickelt die DGE *10 Regeln* (DGE 2004) zu Art und Menge zu verzehrender Lebensmittelgruppen. Kernempfehlungen sind vermehrter Verzehr von Obst und Gemüse sowie Getreide- und Kartoffelprodukten, regelmäßiger Fischkonsum und ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Fette, fettreiche Lebensmittel, Zucker und Salz sollten dagegen vermindert eingenommen werden. In Maßen werden Eier, Milch, Fleisch-, Wurst- und Milchprodukte empfohlen. Insgesamt sei auf Vielseitigkeit bei der Auswahl von Lebensmitteln zu achten¹. Drei der zehn Regeln weichen vom Lebensmittelverzehr ab. Sie empfehlen die Ergänzung der gesunden Ernährungsweise um den Sport, das „Sich-Zeit-nehmen“ für sowie eine schonende Zubereitung der Mahlzeiten.

Optimix - Die optimierte Mischkost lautet das Konzept gesunder Ernährung des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung FKE, welches sich, was den Lebensmittelverzehr betrifft, mit den Regeln der DGE deckt. Optimix stellt eine Erweiterung der Empfehlungen um die Bereiche ‚Mahlzeitengewohnheiten‘ und ‚Essensvorlieben‘ dar (FKE 2005). Mahlzeitengewohnheit zielt dabei auf die Mahlzeitenanzahl ab. Empfohlen werden drei Hauptmahlzeiten, unterschieden in zwei Brotmahlzeiten und eine warme Mahlzeit, sowie zwei Zwischenmahlzeiten², worunter Pausenbrot und Nachmittagsmahlzeit verstanden werden³. Essensvorlieben wie Fast Food oder Süßes sind Elemente der optimierten Mischkost. Auch die Lebensmittelauswahl reicht über bisher gemachte Empfehlungen hinaus: So wird zu vermindertem Verzehr von Fertigprodukten bzw. Verzicht auf Diätprodukte geraten. Betont wird zudem, dass für die Optimix-Umsetzung preiswerte und übliche Lebensmittel verwendet werden können.

¹Konkrete Mengenangaben können auf den Internetseiten und in ausgewiesener Literatur der DGE nachgelesen werden.

²Hauptmahlzeiten unterscheiden sich durch eine größere Verzehrsmenge von den Zwischenmahlzeiten und entspringen traditionell den Bereichen Frühstück, Mittagessen, Abendessen (MEYER 2002).

³Empfehlungen zur Ausgestaltung der Mahlzeiten können den Internetseiten des Forschungsinstituts entnommen werden.

Schack (SCHACK 2005) sowie das Projekt Ernährungswende⁴ arbeiten mit dem Begriff der *nachhaltigen Ernährung*. Basis hierfür ist die Vollwert-Ernährung nach Koerber, Männle und Leitzmann (2004). Zusammengefasst sind hier neben gesundheitsförderlichen Aspekten, die zu den bereits beschriebenen keine Neuerungen beinhalten, umwelt- und sozialfördernde Aspekte der Ernährung. Eingang in diese Definition findet somit zusätzlich u.a. die Verwendung ökologisch erzeugter Lebensmittel, Regionalität und Saisonalität verzehrter Lebensmittel sowie deren umweltverträgliche Verpackung gleichermaßen wie der Konsum fair gehandelter Nahrungsmittel. Die Umsetzbarkeit im Alltag der Bevölkerung ist ebenfalls Grundsatz nachhaltiger Ernährung in den genannten Arbeiten (SCHACK 2005; VGL. EBERLE ET AL. 2004).

Unter Berücksichtigung des eingangs erwähnten Einflusses der Eltern auf das Ernährungsverhalten ihrer Kinder soll hier noch kurz dargestellt werden, was Erwachsene unter gesunder Ernährung verstehen. Ergebnisse hierzu liefert u.a. eine Umfrage des Allensbacher Instituts für Demoskopie von 1999. Auf die Frage „Was bedeutet für Sie persönlich gesundes Essen?“ geben etwa drei Viertel der Befragten *viel Rohkost, Salat, Gemüse* an. Ebenso viele assoziieren mit gesunder Ernährung *viel trinken, viele natürliche Vitamine und frische Zutaten*. Über die Hälfte der Befragten empfinden *hohen Verzehr an Ballaststoffen und Vollkornprodukten* sowie *fettarme Kost* und *wenig Zucker* als gesund. In Bezug auf die Mahlzeitengewohnheiten gilt für 56% *ein warmes Essen je Tag* als gesund. *Sich Zeit lassen* ist für 53% ebenfalls ein Aspekt gesunder Ernährung (VGL. DIEHL 2000).

Dies deckt sich weitgehend mit den Antworten auf die Frage „Worauf legen Sie bei Ihrer/bei der Ernährung Ihrer Familie besonderen Wert?“, die im Rahmen der Kampagne „Kinder-Leicht“ teil einer Umfrage⁵ war (vgl. Abb. 1). Deutlich wird hier, dass Aspekte der nachhaltigen Ernährung wie „Herkunft der Lebensmittel“ bzw. „biologischer Anbau“ für über 37% und 57% der Befragten weniger oder gar nicht wichtig sind.

⁴Ernährungswende - Strategien für sozial-ökologische Transformationen im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit' ist ein Gemeinschaftsprojekt des Forschungsverbundes Ökoforum unter der Leitung des Öko-Instituts, das im Rahmen des Förderschwerpunkts 'Sozial-ökologische Forschung' des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert wird. Ihr entspringt eine repräsentative Bevölkerungsbefragung von 2004 zum Ernährungsverhalten bei einer Grundgesamtheit n = 2039 Personen (STIEß, HAYN 2005).

⁵Dabei handelt es sich um eine Umfrage der Zeitschrift *Eltern* in Kooperation mit dem *Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft* von Ende 2003. Von 2600 Lesern der Zeitschrift liegen beantwortete Fragebögen vor (ELTERN 2004).

Abb. 1 Antworten auf die Frage: Worauf legen Sie bei Ihrer Ernährung/bei der Ernährung Ihrer Familie besonderen Wert? - Angabe in Prozent, gerundet

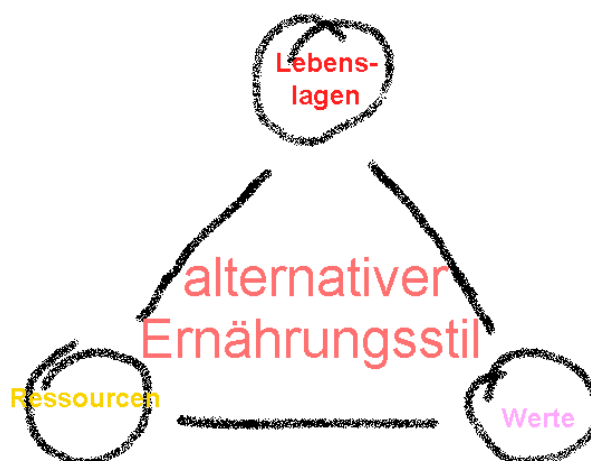
	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	gar nicht wichtig
Geschmack	71,3	28,1	0,3	0
Frische der Lebensmittel	57,8	40,1	2,0	0
Gesundheit (z.B. Vitamin- und Mineralstoffgehalt)	50,1	47,0	2,8	0
Herkunft der Lebensmittel	15,3	47,6	32,9	4,2
schnelle Zubereitung	15,2	43,1	36,1	5,5
Preis der Lebensmittel	13,6	51,6	32,1	2,1
biologischer Anbau	9,1	33,3	48,9	8,5
Kaloriengehalt	6,9	43,5	42,5	6,7

Quelle: Eltern 2004

Über Mahlzeitenanzahl sowie Lebensmittelverzehr und -auswahl hinausgehende Empfehlungen für ein *gesundes Ernährungsverhalten* werden nicht gemacht.

Ernährung bzw. Ernährungsverhalten in Familien entwickelt sich im Kontext ihrer verfügbaren Ressourcen (z.B. Zeit, Geld, Wissen), Lebenslage (z.B. Haushaltszusammensetzung), Wertorientierungen und Einstellungen (vgl. Abb. 2) (HÄUßLER 2002). Welche Faktoren das Ernährungsverhalten prägen, wird im Folgenden beschrieben, in Verbindung mit aus verschiedenen Erhebungen zusammengetragenen Ergebnissen zum tatsächlichen Ernährungsverhalten in Familien.

Abb. 2 Determinantendreieck eines alternativen Ernährungsstils



Quelle: Häußler (2002) angelehnt an v. Schweitzer (1991)

3 Ernährungsverhalten in Familien mit Kindern im Kontext gesellschaftlicher Gegebenheiten

Ernährungsverhalten ist „die Gesamtheit aller geplanten und gewohnheitsmäßigen Handlungsvollzüge, deren Sinn es ist, Nahrung zu erzeugen, zu beschaffen, zu bearbeiten, sich einzuverleiben oder auch anderen Zwecken symbolischer Art zuzuführen“ (BODENSTEDT 1983: 240).

Ernährung wird in der heutigen Gesellschaft nicht mehr ausschließlich als lebenserhaltendes Grundbedürfnis verstanden. Vielmehr wird mit Ernährung auch Lebensqualität und Ausgestaltung des Nahrungsmittelangebots diskutiert. So dient Ernährung als Gelegenheit für Kommunikation unter den Familienmitgliedern, landwirtschaftliche Produktion bzw. natürliche Ressourcen bestimmen das Lebensmittelangebot, Ernährung findet nicht nur im privaten sondern auch im öffentlichen Raum statt. Die Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Ökologie und Soziologie resultieren in der Notwendigkeit, Ernährung im gesamtgesellschaftlichen Kontext zu betrachten (VGL. AGEV 2005; EBERLE ET AL. 2004; MEYER 2002).

Ernährungsverhalten unterliegt somit immer auch dem gesellschaftlichen Wandel. Dennoch lassen sich Zusammenhänge von Ernährungsverhaltensänderungen in Familien mit Kindern im Speziellen und gesellschaftlichen Änderungen nur mutmaßen. Aussagefähige Studien, die diesbezüglich signifikante korrelative Ergebnisse liefern, liegen nicht vor (VGL. JUNKER 2004; SCHUBERT, HORCH 2004).

Gesellschaftlicher Wandel, der im Projekt Ernährungswende in Bezug auf Ernährung im Allgemeinen diskutiert wird, bietet im Folgenden die Grundlage der Gliederung. Welche Veränderungen im Ernährungsverhalten von Familien auf Grund des gesellschaftlichen Wandels erwartet werden, bildet jeweils den Abschluss, ergänzt durch Angaben zum tatsächlichen Ernährungsverhalten.

3.1 Der Einfluss der Erwerbsarbeit auf die Ernährung in Familien

Der Wandel der *Arbeitswelt* wird differenziert in Zunahme der Frauenerwerbsquote⁶, Anstieg der Arbeitslosenzahlen sowie Flexibilisierung in Bezug auf Arbeitszeit, -ort und Art der Beschäftigungsverhältnisse⁷, die die klare Trennung zwischen Erwerbsarbeitszeit und Zeit zur freien Verfügung schwieriger werden lässt (EBERLE ET AL. 2004).

Auswirkungen dieser Entwicklungen in Bezug auf die Ernährungsversorgung in Familien werden im Zusammenhang mit Veränderungen der Hauhalts- und Familienstruktur beschrieben.

⁶Die Erwerbsbeteiligung von Müttern mit minderjährigen Kindern liegt 2003 mit 65% sechs Prozentpunkte über der Quote von 1996. Insgesamt ist die Erwerbsbeteiligung von Vätern und Müttern gestiegen, die Erwerbsbeteiligung von Müttern sinkt jedoch mit steigender Anzahl der Kinder (DESTATIS 2004).

⁷Unter den Erwerbsformen zeichnet sich eine Verschiebung weg von abhängigen Vollzeitbeschäftigungen hin zu abhängigen Teilzeitbeschäftigungen sowie zur Selbstständigkeit ab. (DESTATIS 2004).

3.2 Der Einfluss der Haushalts- und Familienstruktur auf die Ernährung in Familien

Auch die *Haushalts- und Familienstrukturen* unterlagen in den vergangenen Jahrzehnten einem Wandel. Unter den Haushalten steigt die Anzahl der Ein-Personen-Haushalte⁸. Nach Lebensform⁹ betrachtet, nimmt der Anteil der Ein-Eltern-Familien und nichtehelichen Lebensgemeinschaften, insbesondere derer mit Kindern, zu¹⁰. Im Zusammenhang mit dem Wandel der Arbeitswelt sind hier veränderte Anforderungen an die Ernährungsversorgung vor allem auf zeitlicher und organisatorischer Ebene zu erwarten (EBERLE ET AL. 2004).

Konkrete Ernährungsverhaltensänderung in Familien kann ein zeitlicher Mehraufwand für die Nahrungszubereitung sein, zurückzuführen auf den Trend von der Voll- zur Teilzeiterwerbstätigkeit, wodurch mehr ungebundene Zeit zur Verfügung steht. Denkbar ist ebenso eine Senkung des zeitlichen Aufwands für die Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten auf Grund steigender Erwerbsbeteiligung der Mütter. Wegen der Berufstätigkeit der Eltern kann eine Verlagerung der gemeinsamen Mahlzeit mit den Familienangehörigen vom Mittag in den Abend erwartet werden. In diesem Zusammenhang können sich auch Veränderungen in der Mahlzeitenanzahl oder Verschiebungen innerhalb der Mahlzeitenordnung insgesamt ergeben. Steigende Erwerbsbeteiligung von Müttern kann ein Grund für erhöhte Beteiligung der Väter sowie Mitarbeit der Kinder an der Ernährungsversorgung sein. Die zeitliche Engpasssituation der Eltern in ihre Berufstätigkeit, kann überdies in einer verstärkten Nutzung von Convenience-Produkten sowie des Außerhausverzehrs resultieren (VGL. EBERLE ET AL. 2004; HAYN, EMPACHER 2004). Letzteres kann mit einem Verlust von Kochfertigkeiten einhergehen. Auch der Trend zu Ein-Eltern-Familien lässt o.g. Ernährungsverhaltensänderungen wie vermehrte Nutzung von Convenience-Produkten, gemeinsame Mahlzeit am Abend vermuten.

⁸2004 haben Single-Haushalte einen Anteil von 37% an den Haushalten insgesamt (www.destatis.de vom 03.10.2004).

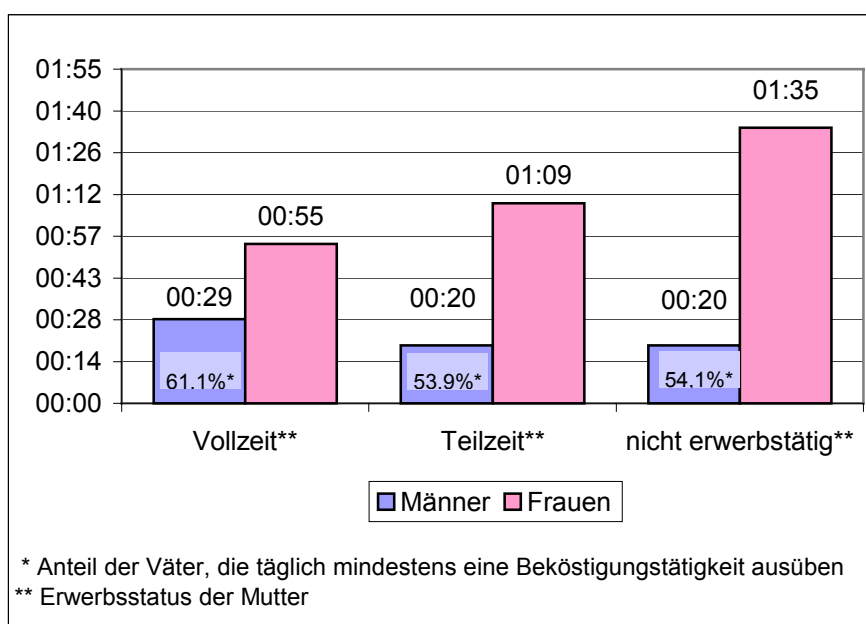
⁹„Grundlage für die Bestimmung einer Lebensform sind soziale Beziehungen zwischen den Mitgliedern eines Haushalts. Eine solche Lebensform kann aus einer oder mehreren Personen bestehen. Zu den Lebensformen der Bevölkerung zählen nach dem Konzept der Lebensformen im Einzelnen Paare (Ehepaare und Lebensgemeinschaften) mit Kindern, Paare ohne Kinder, allein Erziehende mit Kindern und allein Lebende. Hinzu kommen Personen, die ohne Kinder und ohne Lebenspartner/in gemeinsam mit anderen verwandten und/oder nicht verwandten Personen in Mehrpersonenhaushalten leben“ (DESTATIS 2005).

¹⁰53% der Bevölkerung leben in einer Gemeinschaft mit Kindern. Dies ist rückläufig in jeweils gleichen Anteilen zu Gunsten von Paarhaushalten ohne Kinder sowie allein Lebenden. 20% dieser Eltern-Kind-Gemeinschaften entspringen der Lebensform allein Erziehender. Dies sind drei Prozentpunkte mehr als 1996. Ein Anteil von 6% der Eltern-Kind-Gemeinschaften entfällt auf nichteheliche und gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften, das heißt drei Viertel der Lebensformen mit Kindern sind Ehepaare (DESTATIS 2005).

Tatsächlich wird für erwerbstätige Eltern ein im Vergleich zum Mittagessen erhöhter Zeitaufwand für das Abendessen nachgewiesen (MEIER 2004). Das Abendessen hat in Familien mit Kindern große Bedeutung als gemeinsames Mahl mit allen Familienmitgliedern: über die Hälfte der Familien mit Kindern bei zwei erwerbstätigen Eltern isst gemeinsam zu Abend (MEIER 2004; VGL. ELTERN 2004). Stieß und Hayn (2005) geben an, dass das Mittagessen in 55% der Studienpopulation fast täglich gemeinsam mit anderen Haushaltsangehörigen¹¹ eingenommen wird, häufiger von Frauen (61%) als von Männern (44%). Das Abendessen verzehren 76% fast täglich gemeinsam mit Haushaltsangehörigen (STIEß, HAYN 2005).

Die Ernährungsversorgung wird nach wie vor überwiegend von Frauen geleistet unabhängig von deren Erwerbstätigkeit (STIEß, HAYN 2005; MEIER 2004; ELTERN 2004). Nichterwerbstätige Mütter verwenden mehr Zeit für die Beköstigung¹² (1 Stunde und 35 Minuten) als teilzeiterwerbstätige (1 Stunde und 9 Minuten) und vollzeiterwerbstätige Mütter (55 Minuten). Der Anteil der Männer, die sich an der Ernährungsversorgung beteiligen ist gemäß den Zeitbudgetdaten im Zeitraum von 1991/1992 bis 2001/2002 auf 54% gesunken. Väter zweier Kinder mit erwerbstätiger Partnerin beteiligen sich mit 20 Minuten je Tag 3 Minuten weniger als der Durchschnitt der Männer (23 Minuten). Wenngleich Männer in Familien mit vollzeiterwerbstätiger Mutter etwas mehr als die Hälfte der Zeit der Frauen für die Beköstigung aufwenden, so ist ihre Beteiligung dennoch höher als in Familien, in denen die Frauen teilzeit- oder nicht erwerbstätig sind (vgl. Abb. 3).

Abb. 3 Mittlere tägliche Zeitverwendung und Beteiligungsgrade für den Aktivitätsbereich Beköstigung von Eltern nach Erwerbsstatus der Mutter



Quelle: Meier 2004

¹¹Unter Haushaltsangehörigen sind hier jedoch nicht ausschließlich Kinder zu verstehen.

¹²Die Beköstigung umfasst hier Speisenzubereitung, Tisch decken und Geschirreinigung (MEIER 2004).

Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren beteiligen sich an der Ernährungsversorgung, jedoch weniger als 10 Jahre zuvor (MEIER 2004). In der Studie der Ernährungswende wird für jeden zehnten Haushalt mit Kindern eine Beteiligung derselben am Kochen festgestellt (SIEB, HAYN 2005).

Der Absatz von Convenience-Produkten ist im Wachstum (HAYN, EMPACHER, HALBES 2005). So erwartet bspw. das Deutsche Tiefkühlinstitut (2005) Ende 2005 einen Anstieg um 2,8% im Absatz von Tiefkühlprodukten. Kirchmann (2004)¹³ stellt fest, dass auch in Familien mit Kindern zur Zeitersparnis vermehrt Fertiggerichte eingesetzt werden. Generalisieren lässt sich das jedoch mit Daten der Zeitbudgeterhebung nicht (MEIER 2004).

An dem System aus drei Hauptmahlzeiten wird weiterhin festgehalten (MEIER 2004) In der Studie des Instituts für Jugendforschung ist eines der Ergebnisse, dass etwa jedes zehnte der befragten Kinder ohne Frühstück das Haus verlässt (KIRCHMANN 2004). Eine warme Mahlzeit wird laut Eltern-Umfrage in 85,5% der Familien fast jeden Tag serviert.

Daten der Zeitbudgeterhebung belegen eine Zunahme des Außerhausverzehrs in der Gesamtbevölkerung, ohne dass diese signifikante Veränderungen in der Mahlzeitenordnung im Familienkontext erwirkt (MEIER 2004).

3.3 Der Einfluss des Alterungsprozesses auf die Ernährung in Familien¹⁴

Die Gesellschaft unterliegt einem *Alterungsprozess*. Die Zahl der Verstorbenen übertrifft 2003 mit 147000 Fällen die Zahl der Lebendgeburten. Für das Jahr 2050 prognostiziert das Statistische Bundesamt für die über 48-jährigen einen Bevölkerungsanteil von mehr als 50% bzw. ein Drittel der Bevölkerung sei 60 Jahre und älter (DESTATIS 2004). Dem Alterungsprozess werden u.a. Auswirkungen auf Mahlzeitenordnung¹⁵, Lebensmittelkonsum, Bedeutungen von Mahlzeiten zugeordnet (EBERLE ET AL. 2004).

Unterschiede in der Nahrungsversorgung, die nicht unmittelbar auf den Alterungsprozess zurückzuführen sind, aber zwischen verschiedenen Generationen auftreten, können einer Studie von Brombach (2003)¹⁶ entnommen werden. Während

¹³Studie „Schoko-Riegel oder Müsli? Wie Kinder sich heute ernähren und worauf Mütter achten“ des Instituts für Jugendforschung IJF im Auftrag von CMA und ZMP (Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle für Erzeugnisse der Land-, Forst- und Ernährungswirtschaft): eine Befragung von rund 700 Sechs- bis Zwölfjährigen und deren Müttern.

¹⁴Mit dem Begriff Familie sind im Folgenden Lebensformen (vgl. 3.3) in privaten Haushalten gemeint, in denen Kinder der Ernährungsverantwortung ihrer Eltern unterstellt sind.

¹⁵Die Mahlzeitenordnung umfasst alle „zeitlichen, zeitlich-sozialen sowie räumlichen und räumlich-sozialen Rahmenbedingungen einer Mahlzeit“ (MEYER 2002; VGL. BUNDSCHU 1995).

¹⁶Brombach interviewte 40 Familien mit mindestens einem Kind und erwerbstätigen Eltern im Raum Frankfurt/Main und Gießen zur Nahrungsversorgung. Die Erstbefragung mittels qualitativer Interviews von 1998 wurde mit dem Hauptnahrungsversorger durchgeführt. Bei der Zweitbefragung in 2001 wurden auch Väter, Kinder und Großeltern interviewt (BROMBACH 2003).

gemäß Brombach (2003) die gemeinsame Einnahme der Mahlzeiten und deren Schmackhaftigkeit sowohl der Großeltern- als auch der Elterngeneration wichtig sind, legen ältere Menschen Wert auf Regelmäßigkeit der Mahlzeiten, die jetzige Elterngeneration mehr auf schnelle Zubereitung. Die Wertschätzung der Lebensmittel steigt mit dem Alter. Im Unterschied zur älteren Generation sind in jüngerer Zeit auch zunehmend Freunde der Kinder an den Mahlzeiten beteiligt. Veränderungen in der Mahlzeitenordnung der jüngeren Generation sieht Brombach u.a. in der Verlagerung der warmen Mahlzeit vom Mittag in den Abend. Der Wunsch nach Schnelligkeit in der Zubereitung äußert sich auch in den Mahlzeiteninhalten, was sich insbesondere in der zunehmenden Verwendung von Convenience-Produkte gegenüber der Großelterngeneration zeigt (vgl. 3.3).

3.4 Der Einfluss der Veränderungen im Schulsystem auf die Ernährung in Familien

Die Entwicklung im *Schulsystem* hin zu Ganztagschulen bedeutet hinsichtlich der Ernährungsversorgung von Kindern eine zunehmende Auslagerung aus dem familialen Kontext in die Verantwortung der Schulen bzw. wenn keine Versorgung seitens der Schulen erfolgt, eine Hinwendung zu anderen Anbietern von Außerhausverzehr (EBERLE ET AL. 2004).

Ergebnisse zur Entwicklung des Außerhausverzehrs bei Kindern stehen auf Grund der erst jungen Entwicklung im Schulsystem noch aus. Kirchmann ermittelt jedoch Favoriten unter den Lokalitäten des Außerhausverzehrs. Dies sind für Kinder Bäckereien, Kioske sowie Imbissbuden angeführt von der McDonald's-Kette. Ein weiteres Ergebnis der Studie des Instituts für Jugendforschung ist, dass die Mehrzahl der Kinder ein Pausenbrot mit in die Schule bekommt, das von der Mutter selbst angefertigt und von den Projektverantwortlichen als gesund eingestuft wurde (KIRCHMANN 2004).

3.5 Der Einfluss der Wohlstandsverteilung auf die Ernährung in Familien

Soziale Ungleichheit ist in Deutschland ein wachsendes Phänomen. Im Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung werden damit einhergehende Armutsrisiken insbesondere für die Bevölkerungsgruppen Kinder, Jugendliche und, auf die Lebensform bezogen, Haushalte allein Erziehender ausgewiesen (BUNDESREGIERUNG 2005).

Ergebnisse, wenngleich keine repräsentativen, zum Ernährungsverhalten in Familien mit vermindertem Einkommen liefert eine Studie aus Gießen

(LEHMKÜHLER, LEONHÄUSER 1999)¹⁷. Zunächst wird festgestellt, dass sich das Ernährungsverhalten der Studienpopulation von dem der Verbraucher mit höherem Einkommen unterscheidet. Zum einen ist ihr finanzieller Rahmen (für Ernährung) eingeschränkt, zum anderen mangelt es auch an Fähig- und Fertigkeiten. Dies erstreckt sich sowohl auf die Mahlzeitenzubereitung als auch auf das Ernährungswissen. Kochkompetenz gilt in der Studienpopulation als Attribut von Frauen, tatsächlich jedoch kochen vielfach die Männer, da insbesondere jüngere Frauen keine Kenntnisse haben und Männer das Kochen im Zuge ihrer Erwerbsarbeitslosigkeit als zeitfüllende Tätigkeit nutzen. Den Lebensmittelverzehr betreffend wird Einseitigkeit festgestellt, die Auswahl der Lebensmittel erfolgt dabei vorwiegend über den Preis. Dafür werden Werbeblätter des Lebensmittelhandels ausgewertet. Bevorzugt werden sättigende Grundnahrungsmittel wie Brot, Kartoffeln, Teigwaren. Hohe Bedeutung haben Wurst- und Fleischwaren, niedrige dagegen Gemüse, Obst sowie Milch und Produkte daraus. Gesundheit bzw. Erkrankung wird selten in Zusammenhang mit Ernährung betrachtet. Dabei gelten diese Ergebnisse insbesondere für Familien, die dauerhaft in Armut leben, weniger für solche, die in Armutslagen geraten sind (LEHMKÜHLER, LEONHÄUSER 1999).

3.6 Der Einfluss der Gesundheitsentwicklung der bundesdeutschen Bevölkerung auf die Ernährung in Familien

Unter gesellschaftlichem Wandel im weiteren Sinne lässt sich auch der Wandel der *Gesundheit* der Bevölkerung erfassen. Hier hat sich eine Verschiebung weg von Mangelernährung und Hunger hin zu Krankheiten des Herzkreislaufsystems, Diabetes, Übergewicht, die u.a. auf Fehlernährung zurückzuführen sind, entwickelt. Dies schlägt sich auch in den Kosten des Gesundheitssystems nieder, wodurch eine Umstrukturierung desselben bedingt ist (EBERLE ET AL. 2004). Insofern kann hier auch von einem umgekehrten Effekt des Einflusses von Veränderungen im Ernährungsverhalten auf gesellschaftliche Zusammenhänge gesprochen werden.

Änderungen in der Gesundheit wirken sich möglicherweise so auf das Ernährungsverhalten in Familien aus: Gesundheitsförderung bzw. Erkrankung eines Familienmitgliedes kann grundlegendes Motiv für Änderungen im Ernährungsverhalten in Familien sein. Das Bestreben sich gesund zu ernähren, kann zu einem erhöhten Konsum funktioneller Lebensmittel¹⁸ führen, die überdies der Zeitersparnis bei der Mahlzeiterstellung zuträglich sind, da sie selbst als Produkt bereits mit gesundheitsfördernden Aspekten assoziiert werden (VGL. EBERLE ET AL. 2004) und kein

¹⁷Befragt wurden 1997 15 Haushalte mit vermindertem Einkommen im Raum Gießen mit der Zielsetzung Ernährungsverhalten im Kontext geringer finanzieller Mittel abzubilden (LEHMKÜHLER, LEONHÄUSER 1999).

¹⁸Funktionelle Lebensmittel haben „einen besonderen Nutzen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit“ (HAYN, EMPACHER, HALBER 2005).

Zutun mehr bedürfen. Prinzipiell ist ein verstärktes Interesse an Ernährungsthemen zu erwarten.

Tatsächlich werden zunehmend funktionelle Lebensmittel nachgefragt (EBERLE ET AL. 2004). Der Absatz probiotischer Jogurts bspw. ist im Zeitraum von 1999 bis 2002 in Deutschland um 30% gestiegen (MATIASKE 2005). Welche Rolle funktionelle Lebensmittel in Familien mit Kindern einnehmen, kann nicht nachgewiesen werden.

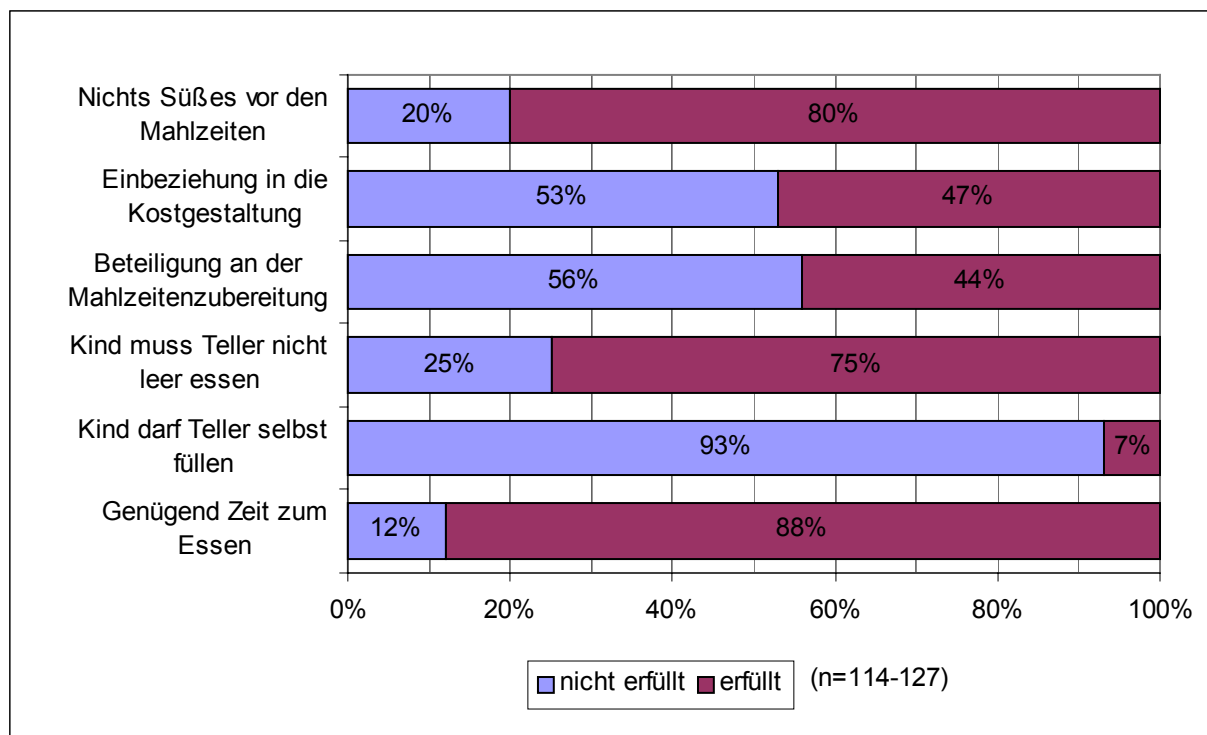
Das Interesse an Ernährungsthemen ist bei etwa der Hälfte der Bevölkerung stark bis sehr stark. Die Mehrheit der Befragten interessiert sich jedoch weniger oder überhaupt nicht für Fragen der Ernährung. Dies gilt gleichermaßen für Haushalte mit und ohne Kinder. Das Interesse an Ernährungsfragen steigt mit zunehmendem Bildungsgrad und Haushaltseinkommen. Motivierend für Änderungen der Ernährungsweise sind überwiegend Krankheiten, Allergien, Gewichtsprobleme und/oder Schwangerschaft, folglich Veränderungen die den eigenen Körper betreffen, aber auch Krankheit/Allergie eines Haushaltsmitgliedes werden von 8% als Auslöser angegeben (STIEß, HAYN 2005). Für Familien mit Kindern lässt sich dies nicht weiter spezifizieren.

Auf Grund mangelnder Empfehlungen zum gesunden Ernährungsverhalten (z.B. Mitarbeit bei der Nahrungsversorgung, Beschaffung von Ernährungsinformationen) ohne Berücksichtigung der Ernährung im Sinne des Lebensmittelverzehr kann hier keine Diskussion bzw. Bewertung der dargestellten Ergebnisse zum Ernährungsverhalten in Familien mit Kindern gegeben werden.

Mit Ausnahme der Mahlzeitenanzahl: hier konstatieren Walter und Normann (2004)¹⁹, dass lediglich 14% der Kinder ihrer Untersuchungspopulation die in Optimix empfohlenen fünf Mahlzeiten erhalten, 80% dagegen sechs und mehr Mahlzeiten je Tag verzehren. Die Empfehlung der Zubereitung einer warmen Mahlzeit je Tag wird von etwa 75% eingehalten, 20% der Kinder erhalten mehrere warme Mahlzeiten. Darüber hinaus überprüfen Walter und Normann Verhaltenskriterien, die der Aufrechterhaltung des Hunger-Sättigungs-Mechanismus dienen (vgl. Abb. 4).

¹⁹In der Untersuchung von Walter und Normann wurden 2002 234 Eltern von Kindern im Alter von ein bis drei Jahren im Raum Bonn und in Teilen des Saarlandes schriftlich befragt. Von 127 Eltern liegen verwertbare Antwortbögen vor.

Abb. 4 Kriterien zur Aufrechterhaltung des Hunger-Sättigungs-Mechanismus



Quelle: Walter, Normann 2004

Hier zeigt sich, dass insbesondere die Beteiligung der Kinder sowohl an der Zubereitung von Mahlzeiten, an der Kostgestaltung als auch bei der Entscheidung über die von ihnen zu verzehrenden Portionsgröße bei weniger als der Hälfte der Kinder bzw. fast nicht gegeben ist (47%, 44%, 7%). Dies wird jedoch nicht nur für den Hunger-Sättigungs-Mechanismus als dienlich sondern auch für das eigene Essverhalten als wichtig erachtet (WALTER, NORMANN 2004).

Zum Lebensmittelverzehr im Allgemeinen liegen zahlreiche Studien vor (z.B. Nationale Verzehrsstudie, Ernährungssurvey). Auch der Lebensmittelverzehr von Kindern im Speziellen ist Gegenstand verschiedener Erhebungen (z.B. DONALD-Studie, „Schoko-Riegel oder Müsli?“)

In Gegenüberstellung mit den in Kapitel 2 bedachten Grundzügen gesunder Ernährung zeigt sich, dass der Gemüseverzehr zu niedrig, der Fleischverzehr dagegen zu hoch ist (KIRCHMANN 2004; WALTER, NORMANN 2004). Ein Mangel besteht auch in der Aufnahme von Flüssigkeit, Obst, Eiern, Getreideprodukten, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Fisch (KERSTING 2005; SCHUBERT, HORCH; WALTER, NORMANN 2004). In Relation zu den 10 Regeln der DGE kommen Walter und Normann (2004) zu dem Ergebnis, dass nur etwa 10% der Kinder die geforderten fünf Portionen Gemüse und Obst je Tag verzehren (WALTER, NORMANN 2004). Schubert und Horch (2004) stellen fest, dass dieses ungünstige Ernährungsverhalten insbesondere ab einem Alter von zwei bis drei Jahren einsetzt, bis zu diesem Alter jedoch würde verstärkt auf eine gesunde Ernährung der Kinder geachtet.

In Bezug auf Umsetzung gesunder Ernährung teilt sich die Gruppe der seitens des Instituts für Jugendforschung befragten Mütter in eine Hälfte, die gesunde Ernährungsregeln nicht oder wenig umsetzt und in die andere Hälfte, die gesunde Ernährung gewohnheitsmäßig etabliert hat. Das „Nicht-umsetzen-können“ wird von den Müttern mit einem Zeitmangel begründet (KIRCHMANN 2004).

4 Konzepte zur Förderungen der Ernährung von Kindern

Die Diskussion der Ergebnisse zum Lebensmittelverzehr von Kindern verdeutlicht den Bedarf an Ernährungskonzepten bzw. Gesundheitsprävention. Dazu gibt es eine Vielzahl an Initiativen; Abbildung 5 gibt eine Übersicht über Kampagnen nach Träger, Zielen, Zielgruppe und Zielerreichungsmitteln. Dabei ist nicht Vollständigkeit sondern die Möglichkeit eines Vergleichs der Anspruch der Darstellung.

Institutionen, die Kampagnen zur gesunden Ernährung von Kindern anbieten, sind auf Bundes- und Landesebene verortet, zum Teil auch kommunal angesiedelt (z.B. Charité Berlin). Dementsprechend ist auch die Reichweite der Initiativen einzuschätzen. Einrichtungen wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und der aid Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. sind vielfach mit der Durchführung einzelner Maßnahmen betraut, ebenso wie Verbraucherzentralen (z.B. bei FIT KID). Andere Einrichtungen wie Krankenkassen entwickeln eigene Konzepte (z.B. AOK), unterstützen jedoch auch Kampagnen anderer Einrichtungen. So unterstützt die BKK das Projekt Food Fun Fantasy, bei dem auch Unternehmen der Lebensmittelindustrie (z.B. Oryza) und des Handels (z.B. MiniMal/REWE) kooperativ mitwirken. Beispielhaft für eine Zusammenarbeit unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen und Organisationen ist die *Plattform Ernährung und Bewegung e.V.* Vereint wirken hier z.B. die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten und das Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft mit verschiedenen Aktionen für gesunde Ernährung und Bewegung.

DGE, aid und Verbraucherzentralen fertigen, teilweise in Kooperation, neben aktiver Projektarbeit Materialien zur gesunden Ernährung von Kindern an. Diese richten sich an Kinder direkt, Pädagogen, Eltern, Multiplikatoren in der Ernährungsversorgung. Sie beinhalten im Wesentlichen Informationen zu Lebensmitteln, Ernährung im Allgemeinen, aber auch pädagogische Handhabe für gelungene Umsetzungen evaluierter Konzepte, bspw. im Schulunterricht. Stellungnahmen und Informationen zur Kinderernährung liefert auch die Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (DGKJ).

Keine Kampagne im engeren Sinn, aber doch Grundlage verschiedener Projekte (z.B. FIT KID) ist das Ernährungs-Konzept *Optimix* des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung (vgl. Kapitel 2). Im Rahmen der DONALD-Studie veröffentlicht das

Institut zudem u.a. regelmäßig Ergebnisse zum Lebensmittelverzehr von Kindern und den Wechselwirkungen von Ernährungsstatus und körperlicher Entwicklung.

Abb. 5 Konzepte zur Förderung der Ernährung von Kindern

Projekt	Träger	Zielgruppen	Ziele	Maßnahmen
5 am Tag für Kids	Deutsche Krebsgesellschaft e.V.	Kinder 3./4. Grundschulklasse	Steigerung des Obst- und Gemüseverzehr	Ernährungsaktionen in Grundschulen
Apfelklops & Co Die Kinderliedertour	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	Kinder ab 5 Jahre Pädagogen Eltern	Aufklärung über gesunde Ernährung und Bewegung	Konzerte für Kinder Workshops und Materialien für Pädagogen
BABELUGA Berliner Adipositas-Therapie-Programm für Kinder, Jugendliche und ihre Familien	Sozialpädiatrisches Zentrum der Charité Berlin	Übergewichtige Kinder und Jugendliche Eltern	Adipositas-Diagnostik langfristiges Abnehmen	Einzeltherapie Einjähriges Gruppenprogramm Informationen aus der Forschung
Ernährungserziehung bei Kindern ²⁰	Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg	Kinder ½-12 Jahre Eltern Erzieher Lehrer Hauswirtschaftliches Personal in Kitas	Verbesserung: • Ernährungswissen • Ernährungsverhalten • Ernährungssituation	Einsatz von Fachfrauen für Kinderernährung Informationsveranstaltungen für Eltern Fortbildungen für Pädagogen und hauswirtschaftliches Personal Unterricht für Kinder
FIT KID Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas ²¹	Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft	Kinder 3-6 Jahre Multiplikatoren im Bereich von Kindertagesstätten	verbesserte Ernährungsversorgung in Kindertagesstätten gesunde Ernährungsweise bei Kindern	bundesweiter Beratungsservice der DGE: Fortbildungen für Multiplikatoren
Food Fun Fantasy	Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung	Jugendliche 11-16 Lehrer	Aufklärung über Jugend und Gesundheit	Jugendmagazin Unterrichtsmaterialien Aktionen
POWERKIDS	AOK-Bundesverband	Kinder 8-12 Jahre Eltern	Gewichtsreduktion	Bewegungsspiele Information über Ernährungsthemen Elternabende mit Einzelberatung gemeinsames Kochen 8-wöchiger Aufbaukurs
Talking Food Jugend is(s)t aufgeklärt! ²²	Europäische Kommission	Jugendliche Lehrer	Informationen zur Lebensmittelsicherheit	Internetauftritt Aktionen

Quelle: eigene Darstellung angelehnt an Pigeot, Bosche, Pohlabein (2004)

²⁰Eine sehr ähnliche Kampagne *Ernährungserziehung in Sachsen* wird auch in Sachsen durchgeführt (PIGEOT, BOSCHE, POHLABELN 2004).

²¹Dies ist eine Maßnahme im Rahmen der Kampagne *Besser essen. Mehr bewegen.* des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft.

²²Die Kampagne ist Teil der europaweiten „Food Safety Campaign“ bis 2002.

Die Gegenüberstellung verdeutlicht zum einen die große Vielfalt, mit der Gesundheitsförderung bei Kindern erreicht werden will. Vielfältig ist auch die Trägerschaft. Auf Regierungsebene wird deutlich, dass die Förderung gesunder Ernährung sowohl im Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft als auch im Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung verankert ist. Unternehmen aus Industrie und Handel treten in dieser Übersicht nicht als Träger einer Kampagne für gesunde Ernährung auf. Zielgruppen sind immer Kinder und Jugendliche selbst sowie mindestens eine der Gruppen mit Erziehungsaufgabe: Eltern, Pädagogen, Multiplikatoren. Bis auf die Kampagne *Ernährungserziehung bei Kindern* des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum in Baden-Württemberg sprechen alle Kampagnen Kinder frühestens ab einem Alter von drei Jahren an. Die Ziele reichen von Gewichtsreduktion und Adipositas-Prävention über Ernährungsinformation bis zur Initiation gesunder Ernährungsstile. Dementsprechend werden Maßnahmen die Ernährung betreffend in der Regel mit Bewegungselementen kombiniert.

Recherchen im Ausland zeigen, dass auch in England *Fünf am Tag* Teil der Förderung gesunder Ernährung ist. Im Rahmen der Kampagne wurden über einen Zeitraum hinweg täglich Obststücke unentgeltlich an Kinder in Schulen abgegeben. Die Evaluation ergibt u.a., dass nach 6 Wochen Laufzeit der Konsum in 44% der Schulen stieg. Die Ausgabe des Obstes im Klassenverband und das Mitwirken der Lehrer wird dabei als sehr förderlich eingestuft (DEPARTMENT OF HEALTH 2001).

5 Ausblick

Die Diskussion der Ergebnisse zum Lebensmittelverzehr von Kindern verdeutlicht den Bedarf von Intervention; die Komplexität der dargestellten Determinanten des Ernährungsverhaltens die vielfältigen Ansatzmöglichkeiten für Konzepte zur gesunden Ernährung in Familien mit Kindern.

In der Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesunde Ernährung in Familien“ wird deutlich, dass es zum Ernährungsverhalten, also der sozialwissenschaftlichen Perspektive auf Ernährung entsprechend, nur wenige, meist regional beschränkte, selten repräsentative Studien gibt. So entspringt die Betrachtung der Ernährung vorwiegend den medizinischen und ernährungswissenschaftlichen Disziplinen, während sich Motivationen für gesunde Ernährungsweisen vor einem interdisziplinären Hintergrund entwickeln (vgl. Kapitel 2 und 3). Eine eingehende Untersuchung des Ernährungsverhaltens in Familien mit Kindern im Kontext gesellschaftlicher Veränderungen²³, das heißt die Untersuchung im Zeitverlauf, liefert Handlungsbarrieren

²³Mit ihrer Diplomarbeit legt Junker (2004) ein Konzept für eine repräsentative Erhebung des Ernährungsverhaltens in Familienhaushalten vor.

ebenso wie Handlungspotenziale für die Entwicklung wirksamer Maßnahmen hinsichtlich der Umsetzung gesunder Ernährung in Familien.

Eine Zusammenfassung von Restriktionen und Ressourcen, die auf die Umsetzung gesunder Ernährung in Familien einwirken, gibt Schack (2004) (vgl. Abb. 6).

Abb. 6 Beispiele für förderliche und hinderliche Bedingungen zur Umsetzung der Grundsätze der Vollwert-Ernährung für eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise im Alltag

Restriktions- und Ressourcenkategorien			
Grundsätze der Vollwert-Ernährung	(Nicht-)Wissen	(Nicht-)Wollen	(Nicht-)Können
Genussvolle und bekömmliche Speisen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fertigkeiten und Kenntnisse über genussvolle und bekömmliche Zubereitung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoher Stellenwert von Ernährung (Gesundheit, Genuss) ▪ Stellenwert und Realisierung gemeinsamer Mahlzeiten im Haushalt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zeitressourcen ▪ Geschmacks-offenheit/Essens-nörgeleien ▪ Angebot im Außer-Haus-Verzehr
Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wissen über Tierhaltungspraktiken und gesundheitliche sowie ökologische Folgen eines hohen Fleischverzehrs ▪ Rezeptkenntnisse vegetarischer Gerichte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoher Stellenwert von Tierschutz und Fleischqualität ▪ Vegetarismus ▪ Vorstellungen über „richtige Mahlzeit“ mit Fleisch (weiblich und männlich codierte Lebensmittel) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geschmackliche Vorlieben für tierische und pflanzliche Lebensmittel ▪ Angebot im Außer-Haus-Verzehr ▪ Soziales Umfeld und Milieu
Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wissen über gesundheitliche und ökologische Bedeutung gering verarbeiteter Lebensmittel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoher Stellenwert frischer und gesunder Lebensmittel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geschmackliche Vorlieben ▪ Bekömmlichkeit ▪ Jahreszeit ▪ soziales Umfeld ▪ Angebot im Außer-Haus-Verzehr
Vermeidung von Fertigprodukten und Zusatzstoffen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kenntnisse über Warenkunde und Kennzeichnung ▪ Wissen über Produktionsprozesse ▪ Fertigkeiten der Nahrungszubereitung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoher Stellenwert von Lebensmitteln ohne Zusatzstoffe ▪ Vermeidung von Noxen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Art der Lebensmittelkennzeichnung und Transparenz ▪ Zeitressourcen ▪ Angebot im Außer-Haus-Verzehr

Quelle: Schack 2005

Angesichts der Vielzahl möglicher Restriktionen für eine gesunde Ernährung, denen sich Haushalte gegenüber sehen, ist es grundlegend, zunächst Handlungsspielräume aufzuzeigen, die ihnen (dennoch) gesunde Ernährung ermöglichen. Die Stärkung der Haushaltsführungskompetenzen von Familien erstreckt sich dabei auf die vielfältigen Ressourcen wie Zeit, Geld und Wissen um gesunde Ernährung (vgl. Abb. 6). Die Fokussierung auf die Umsetzung einzelner Aspekte gesunder Ernährung, bspw. der

Verzehr von mehr Gemüse, ist dabei akzeptabel, wenn vermieden werden soll, dass gesunde Ernährung pauschal abgelehnt wird, weil Restriktionen wie vermindertes Einkommen dominieren. Lebensqualität und soziale Verantwortung auch im Sinne der Nachhaltigkeit, sind Ziele gesunder Ernährung, die vermittelt werden müssen (VGL. SCHACK 2005).

Für ein günstigeres Zeitmanagement ist bspw. ein Gemüseabonnement denkbar, dass den Zeitaufwand für den Einkauf verringert (VINZ 2004) gleichzeitig den Gemüseverzehr fördert.

Soll gesunde Ernährung Selbstverständlichkeit (VGL. WALTER, NORMANN 2004) werden, ist eine Ausdehnung der Zielgruppenansprache notwendig. In das Alter ab einem halben Jahr, ab dem die Umstellung der Kinder auf feste Kost erfolgt, fällt lediglich eine der vorgestellten Kampagnen. Familien als Ganzes stellen hier die Zielgruppe dar, da sie in diesem Alter der Kinder in der Regel als erste Sozialisationsinstanz fungieren. Eine Reihe von Informationsmaterialien zur Kinderernährung liegen in Schriftform vor, bevorzugt werden jedoch Ernährungsinformationen via Fernsehen und Printmedien (STIEß, HAYN 2005). Der Umgang mit Medien ist eine weitere Kompetenz, die es angesichts der vielfältigen Angebote zu vermitteln gilt (LEONHÄUSER 2003).

Ernährungswissen durch Ernährungsinformation und –aufklärung wirkt sich jedoch in jedem Fall positiv auf das Ernährungsverhalten aus, so ein Ergebnis der 2. Bayerischen Verzehrstudie (GEDRICH ET AL. 2004). Dies belegt auch die DONALD-Studie für die Ernährung in Familien im Speziellen (KERSTING 2005). Kompetenzvermittlung bezüglich Nahrungszubereitung, aber auch den Einkauf, die Gesundheit und Haushaltsführung insgesamt betreffend, stellt insbesondere für Familien mit vermindertem Einkommen ein wichtiges Handlungsfeld dar. Hierfür können auch bereits bestehende Institutionen wie Familien- und Schuldnerberatungsstellen genutzt werden, da diese oftmals bereits im Alltag dieser Familien etabliert sind (LEHMKÜHER, LEONHÄUSER 1999; VGL. SIEGRIST 2005).

Angesichts der Entwicklung im Schulsystem (vgl. Kapitel 3.5) hin zu Ganztagschulen, müssen Schulkantinen zur Versorgung der Kinder eingerichtet und deren Qualität sichergestellt werden (VINZ 2004; HESEKER 2004). Schule als Sozialisationsinstanz neben der Familie bietet darüber hinaus die Möglichkeit, Ernährungsbildung als Unterrichtsfach zu praktizieren. Hier ist auch ein Praxisbezug, bspw. zur Ausgestaltung der Mittagsversorgung in der Schule, möglich (HESEKER 2004; VGL. AMC 2005).

Empfehlungen zur gesunden Ernährung wenden sich auch an Lebensmittelindustrie, Handel, und Politik. Hierzu gehört die Verabschiedung des Präventionsgesetzes sowie gesetzliche Regelungen für die Beköstigung in Schulen (AMC 2005). Zum anderen kann die Schaffung eines abgegrenzten Politikfeldes für Ernährung gezielteres Vorgehen ermöglichen (EBERLE ET AL. 2004), ebenso wie die Vernetzung der zahlreichen Träger von Kampagnen zur gesunden Ernährung (AMC 2005). Bessere Rahmenbedingungen für die Umsetzung gesunder Ernährung können auch seitens Handel,

Lebensmittelindustrie und Dienstleistungsgewerbe geschaffen werden. So sind Zugangsmöglichkeiten zu ökologischen oder fair gehandelten Nahrungsmitteln vielfach erschwert, insbesondere auch im Außerhausverzehr wenig verbreitet (SCHACK 2005). Die Zahl der Lebensmittel für Kinder nimmt dagegen stetig zu, ohne ernährungsphysiologisch verbessert zu sein (KERSTING 2004).

Zusammenfassend lassen sich folgende Handlungsansätze für Intervention in gesunde Ernährung von Familien mit Kindern formulieren:

- Repräsentative Erhebung des Ernährungsverhaltens von Familien mit Kindern im Zeitverlauf,
- Stärkung der Haushaltsführungskompetenz von Familien,
- Aufzeigen von Handlungsspielräumen,
- gezielte Arbeit mit Familien mit vermindertem Einkommen,
- frühzeitige Prävention bereits bei Kleinkindern ab einem halben Jahr, Familienintervention,
- verstärkte Nutzung von Printmedien und Fernsehen im Rahmen der Ernährungskommunikation,
- Aufbau qualifizierter Ernährungsversorgung in (Ganztags-) Schulen,
- Etablierung der Ernährung im Schulunterricht Unterricht als Fach,
- Angebotserweiterung bezüglich ökologisch erzeugter und fair gehandelter Lebensmittel; auch im Außerhausverzehr,
- Schaffung eines gesetzlichen Rahmens für die Gesundheitsprävention,
- Vernetzung der Einzelinitiativen zu einem Gesamtkonzept.

Die in der vorliegenden Arbeit gemachten Zahlen- und Prozentangaben basieren auf verschiedenen Erhebungen, die mit Ausnahme der Studie des Ernährungswende-Projekts und der Zeitbudgeterhebung nicht repräsentativ sind.

Literatur

- AGEV (Hg.) (2005):** Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V.: Ernährungsverhalten. Rosenheim www.agev-rosenheim.de/wissenswertes/ev/determinanten.htm#oben vom 13.10.2005
- AMC (2005):** Alfa Metalcraft Corporation Handelsgesellschaft mbH: Mehr Bildung für besseres Essen! Resolution für mehr Effizienz in der Prävention von Übergewicht und Fehlernährung In: Ernährungsumschau 8/2005, S. 337-338
- BMGS (Hg.) (2004):** Bundesministerium für Gesundheit und soziale Sicherung: Gesundheit in den neuen Ländern. Gesundheitliche Lage und Stand der Entwicklung. Bonn
- Bodenstedt, A. (1983):** Ernährungsverhalten und Ernährungsberatung. In: Cremer, H.-D. (Hg.): Nahrung und Ernährung. Band 2. Handbuch der Landwirtschaft und Ernährung in den Entwicklungsländern. Stuttgart
- Bourcier, E. et al. (2003):** Evaluation of strategies used by family food preparers to influence healthy eating. In: Appetite 41/2003, S. 265-272
- Boutelle, K. N. et al. (2003):** Associations between Perceived Family Meal Environment and Parent Intake of Fruit, Vegetables, and Fat. In: Journal of Nutrition Education and Behavior 35/2003, S. 24-29
- Brombach, C. (2003):** Das Mahlzeitverhalten von Familien im Verlauf von drei Generationen. In: Ernährung im Fokus 5/2003, S. 130-134
- Bundesregierung (2005):** Lebenslagen in Deutschland. Der 2. Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung. Berlin
- Bundschu, I. (1995):** Ernährungssoziologie. In: Diedrichsen, I.: Humanernährung - ein interdisziplinäres Lehrbuch. Darmstadt, S. 80-120
- Department of Health (2001):** The National School Fruit Scheme. Evaluation Summary. o.O. <http://www.dh.gov.uk/PublicationsAndStatistics/Publications> vom 04.10.2005
- Destatis (Hg.) (2004):** Statistisches Bundesamt: Zahlenkompass 2004. Für die Bundesrepublik Deutschland. Wiesbaden
- Destatis (Hg.) (2005):** Statistisches Bundesamt: Leben und Arbeiten in Deutschland. Ergebnisse des Mikrozensus 2004. Presseexemplar. Wiesbaden
- Deutsches Tiefkühlinstitut (Hg.) (2005):** Appetit auf Tiefkühlkost wächst. Köln http://www.tiefkuehlinstitut.de/presse/meldungen/pm_2005_011.html vom 15.10.2005
- DGE (Hg.) (2004):** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. http://www.dge.de/pdf/10_Regeln_der_DGE.pdf vom 01.10.2005
- Diehl, J. M. (2000):** Gesunde Ernährung bei Kindern und Erwachsenen - Einstellungen - Wissen - Handeln. In: Mitteilungsblatt der Bundesanstalt für Fleischforschung 148/2000, S. 643-659
- Eberle, U. et al. (2004):** Umwelt-Ernährung-Gesundheit. Beschreibung der Dynamiken eines gesellschaftlichen Handlungsfeldes. Ernährungswende-Diskussionspapier Nr. 1. Freiburg u.a.
- Eltern (2004):** Wie essen Familien? In: Ernährungsumschau 5/2004, S. 206-207

-
- FKE (Hg.) (2005):** Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: Optimix. Die optimierte Mischkost. <http://www.fke-do.de/empfehl/optmisch.html> vom 02.10.2005
- Gedrich, K. et al. (2004):** Zusammenhang zwischen Ernährungswissen und –verhalten. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hg.): Ernährungsbericht 2004. Bonn, S. 68-72
- Häußler, A. (2002):** Wie kommt der Mensch zu seinem Ernährungsstil? Hintergründe alternativer Ernährungsformen. In: Ernährungs-Umschau 4/2002, S.128-132
- Hayn, D.; Empacher, C. (2004):** Ernährungsleitbilder und Alltag. In: Hayn, D.; Empacher, C. (Hg.): Ernährung anders gestalten. Leitbilder für eine Ernährungswende. München, S. 40-50
- Heseker, H. (2004):** Ernährung in der Schule: Was kann Schule leisten? Berlin. Abstract zum Vortrag im Rahmen des Journalistenseminars „Kinder: Leicht? Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen“ <http://www.food-monitor.de/dokumente/adipositas/index-adipositas.htm> vom 02.10.2004
- Heyer, A. (1997):** Ernährungsversorgung von Kindern in der Familie. Eine empirische Untersuchung. Paderborn
- Junker, M.-C. (2004):** Determinanten des Ernährungsverhaltens in Familienhaushalten – Entwicklung einer repräsentativen Untersuchung auf Basis der Studie von Neuloh und Teuteberg (1976). Unveröffentlichte Diplomarbeit an der Justus-Liebig-Universität Gießen
- Kersting, M. (2004):** Grundlagen einer gesunden Kinderernährung: Wunsch und Realität. Berlin. Abstract zum Vortrag im Rahmen des Journalistenseminars „Kinder: Leicht? Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen“ <http://www.food-monitor.de/dokumente/adipositas/index-adipositas.htm> vom 02.10.2004
- Kersting, M. (2005):** Pizza und Süßes statt Gemüse? Was essen Kinder und Jugendliche heute? http://www0.gsf.de/flugs/ernaehrung_pdf/kersting_kurz.pdf vom 02.10.2005
- Kirchmann, R. (2004):** Was essen Kinder heute? In: Ernährungsinformation der CMA 4/2004, S. 3-4
- Koerber, K. v.; Männle, T.; Leitzmann, C. (2004):** Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Stuttgart
- Lehmkuhler, S.; Leonhäuser, I.-U. (1999):** Das Ernährungsverhalten von ausgewählten Familien mit vermindertem Einkommen in Gießen – Eine qualitative Studie. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft 2/1999, S. 86-92
- Leonhäuser, I.-U. (2003):** Ernährungskompetenz im Kontext einer Risiko- und Erlebnisgesellschaft. In: Methfessel, B.; Schlegel-Matthies, K. (Hg.): Fokus Haushalt. Beiträge zur Sozialökonomie des Haushalts. Baltmannsweiler, S. 117-128
- Matiaske, B. (2005):** Die Entwicklung funktioneller Lebensmittel in Japan, Deutschland und den USA. In: Gedrich, K.; Karg, G.; Oltersdorf, U. (Hg.): Functional Food – Forschung, Entwicklung und Verbraucherakzeptanz. Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel. Band 1. Karlsruhe
- Meier, U. (2004):** Zeitbudget, Mahlzeitenmuster und Ernährungsstile. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hg.): Ernährungsbericht 2004. Bonn, S. 72-94
- Meyer, S. (2002):** Mahlzeitenmuster in Deutschland. München
-

-
- Pigeot, I.; Bosche, H.; Pohlabein, H. (2004):** Programme der Primärprävention von Adipositas und Übergewicht im Kindesalter. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 3/2004, S. 256-265
- Schack, P.S. (2005):** Patchworkmuster von Vollwert-Ernährungsstilen. Wie lassen sich nachhaltige Ernährungsstile im Alltag praktizieren? In: Ernährung im Fokus 5/2005, S. 134-140
- Schubert, I.; Horch, K. (2004):** Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin
- Schweitzer, R. v. (1991):** Einführung in die Wirtschaftslehre des privaten Haushalts. Stuttgart
- Siegrist, J. (2005):** Einfluss sozialer Faktoren auf Gesundheit und gesunde Ernährung. In: Ernährung im Fokus 8/2005, S. 226-230
- Stieß, I.; Hayn, D. (2005):** Ernährungsstile im Alltag. Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung. Ernährungswende-Diskussionspapier Nr. 5. Frankfurt am Main
- Vinz, D. (2004):** Verzehrte Zeiten: Ubiquität und Temporalität der Ernährung aus Perspektive der Umwelt- und Geschlechterforschung. Berlin www.make-sense.org/fileadmin/Daten-MS/preise/Abstract_Vinz.pdf vom 02.10.2005
- Walter, N.; Normann, K. v. (2004):** Gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten bei Kleinkindern. In: Ernährung im Fokus 7/2004, S. 186-189