



www.inter-uni.net > Forschung

STRUKTURIERTE ZUSAMMENFASSUNG

Titel der Arbeit

Wirkfaktoren und Nachhaltigkeit von gesunder Ernährung in Kindergärten:
Eine qualitative Untersuchung in Form von offenen Interviews.

Verfasser: Peter Lindemann-Stofler, Stollhof

Betreuerinnen: Dr. Christian Endler, college@inter-uni.net, Graz, 2007

Dipl.-Psych. Elke Mesenholl-Strehler, college@inter-uni.de

Einleitung

Hintergrund und Stand des Wissens

Gesunde Ernährung ist wichtig

Nahrungsaufnahme ist ein menschliches Grundbedürfnis um unsere Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Die Versorgung des Körpers mit den lebensnotwendigen Nährstoffen und Energieträgern ist die Basis für Gesundheit und Wachstum.

Soziale Faktoren

Essen ist aber auch ein soziales, emotionales Ereignis der Nahrungsaufnahme. Daher wird Essen als zentrales menschliches Thema von der Werbung massiv eingesetzt und prägt unser Verhalten und unsere Kaufgewohnheiten vom Kleinkindalter an entscheidend.

Bezug zum Nahrungsmittel

Wie Nahrungsmittel wirklich schmecken, woher sie kommen gerät immer mehr in den Hintergrund. Fertiggerichte sowie verarbeitete und angereicherte Lebensmittel bestimmen unsere Ernährung.

Ernährungsbedingte Krankheiten

werden als das Hauptgesundheitsproblem unseres Jahrhunderts in den westlichen Industriestaaten angesehen.

Die richtige Ernährung

Wird in Richtlinien und Empfehlungen von den Ernährungsorganisationen und der WHO definiert. Die Ernährungswissenschaft ist sich über die Grundfaktoren einig.

- Weniger
- Weniger Fett, wenn Fett, dann die richtigen Fette
- Weniger Zucker, mehr komplexe Zucker (Kohlehydrate)

- Weniger Fleisch
- Mehr Obst und Gemüse, möglichst wenig verarbeitet

Im Kindergarten

Die Ernährung wird von Geburt an geprägt durch das Elternhaus und die genetische Disposition und findet dann im Kindergarten die Fortsetzung.

Kinder verbringen bereits den meisten Teil des Tages im Kindergarten und nehmen dort auch 1- 4 Mahlzeiten täglich zu sich. Kinder lernen dort die Tätigkeiten des täglichen Lebens im Spiel, auch die Ernährung.

Eltern geben ihre Erziehungsverantwortung für die Kindergartenzeit aus der Hand, in der Zeit erziehen die Pädagoginnen die Kinder. Um eine einheitliche Basis zu finden, gehen Eltern und Pädagoginnen im Optimalfall eine Erziehungspartnerschaft ein.

Im Kindergarten gibt es für die Kinder eine genau festgelegte Struktur, einen klaren Rahmen und gemeinschaftliche Aktivitäten in der Gruppe.

Der Kindergarten als erste soziale Bildungseinrichtung vor der Schule prägt entscheidend das Ernährungsverhalten mit.

Forschungsfrage

In meiner Studie „Gesunde Ernährung in österreichischen Kindergärten“ beleuchtete ich die Ernährungssituation.

Es zeigte sich, dass Kinder nicht nur Pommes mit Ketchup, Pizza und Süßigkeiten essen und keinen Sinn für Gesundes haben. Kinder essen sehr gerne „Gesundes“, wenn es ihnen zur Verfügung steht. Problematisch beschrieben die Kindergartenleiterinnen die Qualität der mitgebrachten Jausen. Eltern bestimmen großteils die Zusammensetzung der Vormittagsjause im Kindergarten. Die Pädagoginnen versuchen die Eltern zu beeinflussen um damit eine bessere Versorgung der Kinder zu erreichen. Elternabende sind dabei nur teilweise erfolgreich. Dieses Konfliktpotenzial der Eltern-Kindergarten-Dynamik, die Problematik der unzureichenden Jausenversorgung, die Erziehungsaufteilung, die Abtretung von Erziehungsleistung an den Kindergarten sind interessante Fragen die offen blieben.

Daraus leiten sich die Forschungsfragen ab:

Welche Faktoren und Maßnahmen ermöglichen eine nachhaltige gesunde Ernährung?

Welche Bedeutung haben einzelne Parameter?

Wirken Maßnahmen im Kindergarten?

Wie wird der Erfolg gemessen?

Methodik

Meine Forschungsstrategie

ist die Grounded Theory nach Strauss & Corbin (1996) basierend auf narrativen, offenen Interviews. Es handelt sich um eine qualitative Studie.

Dieser offene, datengestützte, interaktive Zugang zum Forschungsfeld ermöglichte die Beschreibung komplexer Phänomene und die Extraktion einfacher Regeln und Zusammenhänge ohne Anspruch auf vollständige Lösbarkeit.

Die offene Fragestellung (siehe Interviewleitfaden Anhang 7) ermöglichte ein breites Spektrum an Antworten.

Aus den Daten wurden Schlüsselkategorien kodiert, Memos verfasst, mittels theoretical sampling wurde das Untersuchungsfeld erweitert.

Aus den Ergebnissen wurden in zyklischen Schritten durch Verdichten und Kontrastieren Theorien gebildet.

Teilnehmerinnen

Kindergartenleiterinnen, Kindergartenpädagogin, Expertinnen, Mütter

An der Studie nahmen 10 Kindergartenleiterinnen, 1 Kindergartenpädagogin aus Ost-Österreich, 2 Expertinnen, sowie 2 Mütter teil.

Die befragten Kindergartenleiterinnen stammen aus privaten und öffentlichen Kinderbetreuungseinrichtungen, davon 9 Kindergärten in Wien und 1 NÖ-Landeskindergarten. Die Teilnehmerinnen hatten teilweise ernährungsspezifische Ausbildungen.

Eine Expertin ist Ernährungswissenschaftlerin im Bereich *Kindergarten, Schul- und Gemeinschaftsverpflegung* mit langjähriger, persönlicher Praxiserfahrung in der „*Ernährungserziehung mit Kindern*“. Ökologische und biologische Aspekte sowie Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit sind dabei zentrale Themen für sie.

Die zweite Expertin ist Leiterin der Kindergartenpädagoginnen-Ausbildung war selber aktive Kindergartenpädagogin und unterrichtet seit zwanzig Jahren zukünftige Kindergartenpädagoginnen.

Durchführung

Für meine Studie „gesunde Ernährung in österreichischen Kindergärten“ wurden Kinderbetreuungseinrichtungen ermittelt, die von sich behaupteten ernährungs- bzw. gesundheitsfördernde Maßnahmen einzusetzen. Die Interviews fanden im Zeitraum Herbst 2005 bis Sommer 2007 statt und wurden als offene Interviews geführt.

Das Sample wurde nach dem 14ten Interview beendet, davon 10 aus Wien, 4 aus NÖ.

15 Personen wurden in Summe befragt, da in einem Interview die Leiterin und ihre Kollegin zu Wort kamen.

Die Interviews wurden auf Magnetband aufgezeichnet und Transkribiert (*nach Rosenthal*)

Bereits das erste Interview wurde analysiert und kontrastiert, Memos und das erste Kategorien-Modell erstellt. Diese Erkenntnisse beeinflussten das folgende Interview usw. Der Forschungsprozess lief zyklisch, in sich wiederholenden Gewinnungs- und Analyseschritten. Sehr bald wurde es notwendig nicht nur Kindergartenpädagoginnen zu befragen, sondern auch Expertinnen und in weiterer Folge Eltern um einige Faktoren noch klarer zu konturieren. Die ständige Anpassung der Kategorien begleitete dabei die Forschung. Bei der ersten Studie wurden eine zahllose Memos verfasst, die in dieser Studie bearbeitet werden. Während dieser Arbeit wurden die Daten ständig neu durchforstet, gereiht und kategorisiert.

Ergebnisse

Viele Interviewpartnerinnen wichen konkreten Nachfragen aus – diese Fragen blieben auch offen. Es entstand der Eindruck, dass weniger passiert als postuliert wurde.

Die ersten Interviews waren enttäuschend, aber bereits die ersten Analyseschritte ergaben doch einen gemeinsamen Nenner und überraschende Ergebnisse.

Die Forschungsfrage:

„Wirken ernährungsfördernde Maßnahmen im Kindergarten?“

kann beantwortet werden: „JA“ Kinder nehmen gesundes Essen gerne an, es schmeckt ihnen, das Problem sind die Erwachsenen, häufig genannt wurden in diesem Zusammenhang die Eltern. Die Bezugspersonen prägen die Kinder durch ihr Vorleben. Kinder sind abhängig von ihren Vorbildern, deren Ernährungsgewohnheiten und den verfügbaren Lebensmitteln. Daher gibt es nicht nur bei den Eltern, sondern auch bei den Pädagoginnen dringenden Nachholbedarf.

Was sind die Erfolgsfaktoren? Was sind die Einflussfaktoren?
Wann essen Kinder nachhaltig gesund?

Kinder essen gerne gesunde Lebensmittel. Sie benötigen nur das entsprechende Umfeld. Die Randbedingungen sind:

Rolle der Kindergartenpädagoginnen

Die Pädagoginnen müssen authentisch sein, gesunde Ernährung als Vorbild selber leben und selbst Bezug zum Lebensmittel haben. Dafür ist Selbsterfahrung, gute Ausbildung, Engagement und respektvoller Umgang mit den Kindern notwendig.
Sie haben auch Einfluss auf die

Rolle der Eltern

Diese bestimmen von Geburt an das Ernährungsverhalten ihres Kindes. Ihr Verhalten und ihre Einstellung zur Ernährung, ihre Ess- und Lebensgewohnheiten zu Hause prägen die Kinder entscheidend. Eltern sollen selber bewusst und gesund leben, Maßnahmen des Kindergartens unterstützen oder diese zumindest nicht verhindern. Eltern sollen sich über gesunde Ernährung informieren, um die Psychodynamik mit ihrem Kind bescheid zu wissen und Konflikte zu lösen, anstatt ihre Kinder mit Essen zu belohnen und ruhig zu stellen. Eltern und Kindergarten führen eine

Erziehungspartnerschaft

Eltern und Kindergarten sind ein Team, in dem echte Kommunikation zum Wohle des Kindes stattfindet. Der Kindergarten achtet die Wünsche und Anregungen der Eltern und betreibt intensive Elternarbeit, um die Eltern zu informieren, zu motivieren und anzuregen.

Motivation

Ist der Schlüssel zum Erfolg. Sind die Kindergartenpädagoginnen und die Eltern motiviert, ist das genügend Impuls und Anregung für die Kinder, selber tätig zu werden und mitzumachen bei der Ernte, dem Einkauf, dem Schneiden, der Zubereitung und dem liebevollen, schönen Anrichten. Kinder sind die Spiegel ihrer Umgebung, sie sind intrinsisch (aus sich heraus) motiviert. Was sie dafür brauchen, ist das entsprechende

Angebot

Wenn gesundes Essen zur Verfügung steht, essen die Kinder auch. Wird die gesunde Jause und das Mittagessen in hoher, abwechslungsreicher Qualität ständig institutionalisiert angeboten und mit diversen Aktivitäten, Materialien, Medien, Spielen, Theater, Veranstaltungen und Ausflügen ergänzt, essen die Kinder gerne. Ein Garten stellt den Bezug zum Lebensmittel her und ist die optimale Umgebung für Sinnerfahrungen und beiläufige Wissensvermittlung.

Alltag

und die Gewohnheit der Kinder. Stabile, klare Struktur und genügend Raum für Austausch und Kommunikation erlauben das Kennenlernen und das Leben von Esskultur. Der Alltag der Kinder wird bestimmt vom sozialen Erleben und von der

Gruppendynamik

Die Gemeinschaft der ganzen Gruppe hat eine andere Qualität und prägt das Essverhalten, besonders beim gemeinsamen Mittagessen. Das soziale Gruppenleben animiert Kinder zum Probieren und Kosten. Vor allem eine buffetartige Jause ermöglicht den Kindern ihren individuellen sozialen und gustatorischen Bedürfnissen nachzugehen, essen und reden wann und mit wem immer es Spaß macht.

Kinder essen gesundes Essen im Kindergarten wenn es in abwechslungsreicher, hochwertiger und leicht verfügbarer Form zur Verfügung steht

Wie wird der Erfolg bemerkt und gemessen?

- Kinder sind **neugierig**, sie kosten und probieren Neues bzw. Gesundes aus
- Kinder essen **genüsslich** gesundes Essen
- Kindern ist es ein **Bedürfnis** Gesundes zu essen
- Kinder reden kritisch über das Essen – Gesundes ist ihnen **bewusst**
- Kinder **verändern** sich, sie werden ausgeglichener, aufmerksamer
- Eltern geben **Feedback** über neue Essgewohnheiten

Schlussfolgerung

Motivation ist der Schlüssel für den Erfolg nachhaltiger Ernährung.

Motivation definiert die innere Überzeugung der Bezugspersonen.

Motivation ist die Antriebskraft, die strukturelle Veränderungen ermöglicht.

Gesundes Essen muss institutionalisierter Alltag für die Kinder werden. Die Pädagoginnen müssen ausreichend ausgebildet, unterstützt und motiviert sein um authentisch wirken zu können.

Eltern müssen ebenfalls informiert, motiviert und unterstützt werden. Es ist eine gesellschaftliche Umorientierung notwendig, damit die Bevölkerung die Gefahren der Falschernährung erkennt.

Pädagoginnen und öffentliche Institutionen sowie die Werbung sind die besten Meinungsbildner und Multiplikatoren.

Eltern und Pädagoginnen brauchen ein Expertensystem zur Unterstützung. Ausgearbeitete Konzepte dafür gibt es bereits. Jetzt ist nur noch die Politik gefragt, über eine Legislaturperiode hinaus gesundheitspolitische Weichenstellungen zu treffen.

Betrachtet man die Folgekosten der ernährungsbedingten Krankheiten in den nächsten Jahren, die die pensionszahlende nächste Generation trifft, ist ein flächendeckendes Versorgungssystem in Kinderbetreuungseinrichtungen leicht zu finanzieren.

Interpretation

Gesunde Ernährung im Kindergarten ist abhängig von einzelnen engagierten Pädagoginnen. Denen gegenüber stehen uninteressierte und überforderte Eltern und der Einfluss von Werbung und Medien. Umgekehrt stoßen motivierte Eltern auf desinteressierte, zu wenig gebildete Pädagoginnen.

Der gesellschaftliche Grundtenor ist noch immer von der hungerbedrohten Nachkriegsgeneration und veralteten Erziehungsdogmen geprägt.

Die Angst der Erwachsenen vor der Autonomie der Kinder, mangelndes Bewusstsein über die Wichtigkeit gesunder Ernährung und unterschiedlichste Erziehungs-auffassungen stellen die Hinderungsgründe dar.

Auffallend ist die Kluft zwischen propagiertem Wissen und tatsächlicher realer Umsetzung in den Kindergärten.

Kinder können nur demotiviert werden

Kinder sind nur der Spiegel ihres Umfeldes, daher bedarf es auch einer funktionierenden Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und Kindergarten

und dem Bereitstellen eines entsprechenden Setting, in dem Kinder unter sich sind und selber agieren können.

Ausblick

Dringend notwendig ist es daher gesellschaftspolitisch der gesunden Kinderernährung ihre Wichtigkeit und ihren Platz einzuräumen. Mittelfristig muss das Thema gesunde Ernährung einen noch größeren Stellenwert im Bewusstsein der Gesellschaft einnehmen.

Es gibt genug Erfahrung im Ausland mit erfolgreichen Projekten und strategischen Umsetzungen von Ernährungspräventionsprogrammen in Kindergärten und Schulen.

Die Einführung und Umsetzung solcher gesundheitsstrategischen Programme ist in Österreich zwingend notwendig.

Eigenkritisches

Die Auswahl der Kindergärten erfolgte nach dem Zufallsprinzip, jedoch ohne statistische Methoden. Möglicherweise hätte eine Streuung über ganz Österreich schneller klare Ergebnisse gebracht.

Die befragten Personen hatten die Gelegenheit, ihre Leistungen völlig frei darzustellen, fühlten sich aber trotzdem teilweise geprüft und wirkten unsicher. So entstand vermutlich ein realistisches Bild der Gesamtsituation. Mit präziserer und ausführlicherer Vorinformation hätten sich einige Interviewpartnerinnen besser vorbereiten können, das hätte jedoch den offenen Charakter der Studie in Frage gestellt.

Die Recherche erfolgte beinahe ausschließlich über das Internet. Es wurden daher nur im Web publizierte Fremdstudien in Betracht gezogen. Eine Ausweitung der Recherche wurde aus Gründen des Zeitaufwandes und des Gesamtumfangs nicht durchgeführt. Es ist jedoch davon auszugehen, dass im Jahr 2007 alle relevanten Studien im Internet erwähnt bzw. publiziert wurden.

Anregungen zu weiterführender Arbeit

Die Studie ist ein „Blitzlicht“, eine Momentaufnahme und stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar.

Wie weit die Studie repräsentativ ist, muss mit quantitativen Methoden überprüft werden.

Interessant ist es in einer eigenen Studie den Einflussfaktor des Spannungsfeldes „*Eltern-Kind-Dynamik*“ im Zusammenhang mit Ernährung zu untersuchen. Die Ernährung als Übertragungsmedium für ungelebte Sehnsüchte, unbearbeitete unbewusste Muster der Eltern, als Erziehungsmittel und Machtinstrument.

Arbeitstitel: „Naschen als Belohnung – sich freikaufen“

Aufbauend auf die vorab genannten Studien kann ein Fragebogen entwickelt werden um mittels quantitativen Methoden die Situation österreichischer Kindergärten unter Berücksichtigung von Parametern wie: Stadt-Land, Bundesländer, öffentlich-privat usw. zu erfassen.