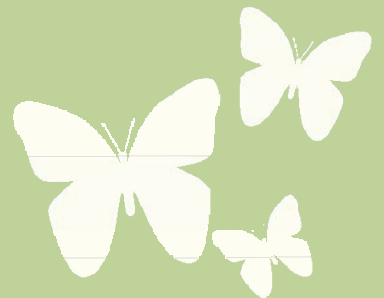




Zwischen Schnittlauch und Pommes
– Studie zur Ernährung an
Göttinger Kindertagesstätten



Zwischen Schnittlauch und Pommes – Studie zur Ernährung an Göttinger Kindertagesstätten

Herausgeber

Frauengesundheitszentrum Göttingen
Groner Straße 32-33
37073 Göttingen
Internet: www.FGZ-Goettingen.de

Konzeption und Durchführung (Text)

Ellen Haas (Dipl. Sozw.)

Bilder

Karin Dreisigacker (Päd. M.A.)

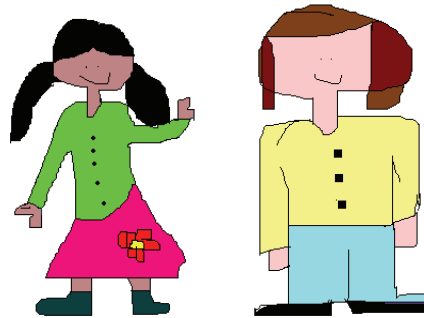
Satz und Layout

Pawel Wieczorek

Inhaltverzeichnis

1. Vorwort	5
1.1 Warum haben wir diese Studie gemacht?	7
1.2 Wie sind wir vorgegangen?.....	8
1.3. Relevante, bereits existierende Studien	9
2. Standards für eine gesunde Ernährung	11
3. Ergebnisse	15
3.1 Strukturelle Daten.....	17
3.2 Frühstück	19
3.3 Getränke.....	30
3.4 Zwischenmahlzeiten	33
3.5 Süßigkeiten	35
3.6 Mittagessen	37
3.7 Ernährungserziehung.....	50
4. Fazit.....	59
5. Quellenverzeichnis.....	65

1. Vorwort



1.1 Warum haben wir diese Studie gemacht?

Wir, das Frauengesundheitszentrum (FGZ), führten im Sommer 2008 eine Untersuchung der Ernährungssituation an Göttinger Kindertagesstätten durch, die wir Ihnen hiermit vorstellen möchten. Zur Arbeit des FGZ gehört neben der Beratung zu frauen- und Mädchenspezifischen Erkrankungen auch die Prävention im Bereich gesunde Lebensführung.

In Deutschland wird, laut Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), bereits jedes zehnte Kind zwischen drei und vierzehn Jahren ganztags in einer Kindertagesstätte betreut. Die Möglichkeiten der Ganztagsbetreuung sollen in Zukunft weiter ausgebaut werden. D.h., die Zahl der Kinder, die ihre Mahlzeiten überwiegend und über mehrere Jahre hinweg in öffentlichen Einrichtungen einnehmen steigt an.

Außerdem: Bisherige Untersuchungen zeigen, dass derzeit 15% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig und 6% sogar fettleibig sind. Eine Fehlernährung im Kindesalter kann spätere Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Probleme zur Folge haben. Um dies zu vermeiden, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung – auch in der Kindertagesstätte – von Bedeutung.

Die Ernährung bestimmt nicht nur entscheidend den Gesundheitszustand der Kinder. Durch das Erlernen von Ernährungsgewohnheiten kommt ihr auch längerfristig präventivmedizinische Bedeutung zu. Ernährungsmuster werden in der Kindheit angelegt und haben großen Einfluss auf die weitere körperliche Entwicklung des Menschen.

Deshalb sollte durch die Speisen in der Kita gewährleistet werden, dass ausreichend Energie geliefert und die Versorgung mit essentiellen Nährstoffen sichergestellt wird, die die Kinder für ihr Wachstum, gesunden Körperaufbau und zum Hervorbringen von Leistung benötigen. Außerdem spielt Ernährungspädagogik eine wichtige Rolle, um Kinder nachhaltig mit gesunder Ernährung vertraut zu machen.

Absicht unserer Studie ist es also zum einen, die aktuelle Ernährungssituation in Göttinger Kindertagesstätten zu erfassen. Zum anderen sollen die Ergebnisse mit denen einer bundesweit angelegten Studie (KESS-Studie, durchgeführt 1996-1999 vom Forschungsinstitut für Kinderernährung FKE) verglichen und ggf. Verbesserungsvorschläge anhand der Empfehlungen vom FKE gegeben werden.



1.2 Wie sind wir vorgegangen?

Zur Bewertung des Lebensmittelangebotes in den Kindertagesstätten wurde die „Optimierte Mischkost“ (optimiX) als Referenz herangezogen. Sie ist ein von der FKE entwickeltes, wissenschaftlich begründetes Präventionskonzept für Kinder und Jugendliche. Es beinhaltet konkrete Vorschläge zu Mahlzeiten und Lebensmitteln, die sich nach Art eines Baukastensystems zu einer ausgewogenen Nährstoffzufuhr entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zusammenfügen.

Als Untersuchungsinstrument wurde auf der Basis des optimiX-Konzeptes ein Fragebogen entwickelt, der Angaben zum Frühstück, zu Getränken, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Mittagessen und zur Ernährungserziehung beinhaltet. Außerdem wurden strukturelle Daten wie z.B. Betreuungszeiten, Alter und Anzahl der betreuten Kinder erhoben.

Der Fragebogen wurde an 103 Göttinger Kindertagesstätten von Mai bis Juni verschickt. 54 Fragebögen wurden an uns zurückgeschickt, so dass der Rücklauf bei 52% lag. D.h., dass wir im Folgenden Aussagen über die Hälfte der gesamten Kitas in Göttingen treffen können.

„Kindertagesstätte“ ist die Sammelbezeichnung für familienergänzende und -unterstützende Einrichtungen zur Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern, in denen Kinder verschiedener Altersstufen regelmäßig, zum Teil ganztägig betreut werden. Die Kindertagesstätten umfassen u. a. Kindergärten (Kinder von 3-6 Jahren), Kinderkrippen (für Kinder unter 3 Jahren) und Kinderhorte (für schulpflichtige Kinder; v. a. im Grundschulalter). Die Gruppen sind meist altersgemischt. An unserer Studie haben sich alle 3 Betreuungsformen beteiligt, darüber hinaus gibt es aber auch Kombinationen, in denen z.B. Kinder zwischen 1 und 6 Jahren betreut werden.

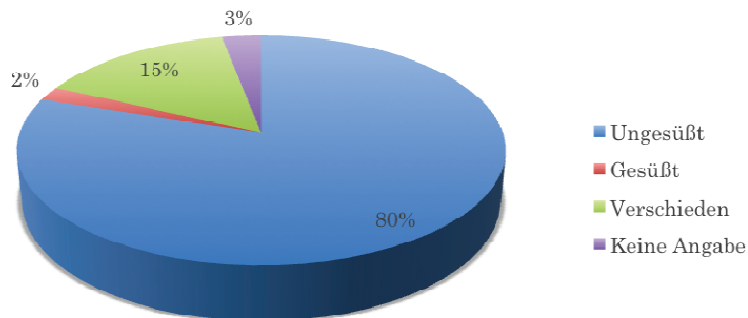
3.3 Getränke

Da Kinder mit bis zu einem Liter pro Tag relativ viel Flüssigkeit brauchen, dürfen sie so oft trinken wie sie möchten. Am besten eignen sich kalorienfreie Getränke wie Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Je aktiver die Kinder sind und je wärmer die Umgebungstemperatur ist, desto mehr Durst haben sie. Wasser ist der wichtigste Bestandteil in der Ernährung. Es wird für zahlreiche Funktionen im Körper benötigt, u.a. für die Regulation der Körpertemperatur, die Blutfließfähigkeit, die Lösung und den Transport der Nährstoffe. Bei Kindern ist der relative Wasseranteil im Körper noch höher als bei Erwachsenen. Insofern beeinträchtigt Flüssigkeitsmangel bei Kindern sehr schnell ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Je jünger das Kind ist, desto wichtiger ist es, dass es ausreichend trinkt. Deshalb ist es wichtig die Kinder von Anfang an daran zu gewöhnen zu jeder, aber auch zwischen den Mahlzeiten etwas zu trinken.

Nach unseren Ergebnissen, werden Getränke in 97% von der Kindertagesstätte selbst und in den meisten Fällen während der gesamten Öffnungszeiten angeboten. Diese Zahlen decken sich mit den Ergebnissen der KESS-Studie, in welcher ermittelt wurde, dass in 93% der Einrichtungen bundesweit Getränke den ganzen Tag über zur freien Verfügung standen.

In Göttinger Kindertagesstätten werden folgende Getränke verzehrt:

Getränke sind überwiegend... (n=54)



In ca. 80% der befragten Kitas gibt es überwiegend ungesüßte Getränke, gefolgt von 15% in denen es zwischen gesüßt und ungesüßt variiert. Überwiegend Gesüßtes gibt es in 2% der befragten Kindertagesstätten. Auch bundesweit standen an erster Stelle der angebotenen Getränke die Ungesüßten.

Tabelle: Getränkeangebot in Göttingens Kindertagesstätten (n=54)

Getränke	Täglich	3-4 mal/ Woche	1-2 mal/ Woche	Selten	Nie	Fehlend (k.A.)	Gesamt
Wasser	94	0	2	0	0	4	100
Tee	52	7	13	20	0	8	100
Saft	13	2	4	46	7	28	100
Milch	59	0	9	9	11	12	100
Limonade	0	0	0	9	59	32	100

Wasser gibt es in Göttingens Kindertagesstätten zu 94% täglich, gefolgt von Milch (59%) und Tee (52%). Signifikant weniger häufig gibt es Saft, selten bzw. nie Limonade. An dieser Stelle fällt wiederum auf, dass eine hohe Prozentzahl zu dessen Verbrauch gar keine Angabe gemacht hat. Die am häufigsten genannten „anderen“ Getränke die in den Kitas angeboten werden sind Saftschorle und Kakao. Die meisten Befragten gaben aber keine anderen Getränke an, so dass davon ausgegangen werden kann, dass mit Wasser, Tee, Milch, Saft und Limonade bei diesen Kindertagesstätten das Angebot abgedeckt wird.

Die Auswertung der DONALD Studie hat gezeigt, dass Kinder und Jugendliche allgemein zu wenig trinken. Zu einer optimalen, wünschenswerten Versorgung mit Wasser müssten Sie im Schnitt pro Tag etwa 1 Glas Wasser (240 ml) mehr zu sich nehmen, als sie es zur Zeit durchschnittlich tun.



Infos zu und Tipps für die Auswahl von Getränken:

Wasser ist das gesündeste Getränk, entweder als Trinkwasser aus der Leitung oder als Mineralwasser. Trinkwasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel, denn es wird von den Wasserwerken sehr streng kontrolliert und überwacht. Nur falls im Haus veraltete Bleirohre installiert sind oder durch Kupferrohre sehr hartes, leicht saures Wasser fließt, ist Vorsicht geboten. Sollten diesbezügliche Bedenken bestehen kann beim zuständigen Wasserwerk oder Gesundheitsamt eine Beurteilung der Wasserqualität eingeholt werden. Mineralwasser enthält mehr Mineralstoffe als Trinkwasser aus der Leitung. Diese zusätzlichen Mineralstoffe sind in einer gemischten Kost wie optimiX nicht erforderlich.

Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind ebenfalls sehr gut als Getränke für Kinder geeignet.

Reine Fruchtsäfte werden zu 100% aus Früchten hergestellt. Dementsprechend enthalten sie Vitamine und Mineralstoffe, aber eben auch bis zu 10% fruchteigenen Zucker (je nach Frucht). Deshalb sollten Fruchtsäfte zum Durstlöschen mindestens im Verhältnis 2 Teile Wasser mit 1 Teil Saft als Schorle gemischt werden.

Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare sind mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, denen relativ viel Zucker zugesetzt wird. Außerdem enthalten Fruchtsaftgetränke und Limonaden Zusatzstoffe wie Aroma-, Geschmacks- und Farbstoffe. Alle diese Getränke liefern viel Energie in Form von Zucker und machen schnell aber nur vorübergehend satt. Als kleines Beispiel führt die DGE an: Eine kleine Dose Limonade mit ca. 40g Zucker bzw. 13 Würfelzucker enthält rund 170 Kalorien. Dies sind mehr Kalorien als ein Rosinenbrötchen mit Butter hat. Die Limonade enthält kaum Vitamine und Mineralstoffe. Und statt Durst zu löschen, macht Limonade letztendlich durstig. Aus diesen Gründen sollte sie Kindern selten zur Verfügung gestellt werden.

Lightgetränke oder Diätgetränke sind kalorienärmer, da sie mit Süßstoff anstatt mit Zucker gesüßt werden. Süßstoffe schädigen die Zähne nicht, da sie praktisch energiefrei sind. Auch wenn nach derzeitigem Wissensstand beim Verzehr süßstoffhaltiger Getränke keine Nachteile zu erwarten sind, werden diese Getränke nicht empfohlen, da sie ebenso wie Zucker die Gewöhnung an den süßen Geschmack fördern. Die Reizschwelle für „süß“ wird hoch gehalten und die Kinder lernen nicht, auch schwach süß schmeckende Lebensmittel als angenehm zu empfinden. Dadurch wird die Gewöhnung der Kinder an weniger Zucker erschwert.

Koffeinhaltige Getränke wie schwarzer oder grüner Tee, Kaffee, Colagetränke und Eistee sind für Kinder nicht geeignet. In größeren Mengen können sie zu Unruhe, Herzklopfen, jagendem Puls und Schlafstörungen führen.

Hitliste Getränke

Von gut geeignet zum Durstlöschen
Bis ungeeignet

Trinkwasser

**Kräuter- und
Früchtetee**

Saftschorle

Fruchtsaft

**Fruchtsaftgetränk
oder –nektar**

Limonade, Brause

*Quelle: FKE:
Empfehlungen für die
Ernährung von Kindern
und Jugendlichen.*

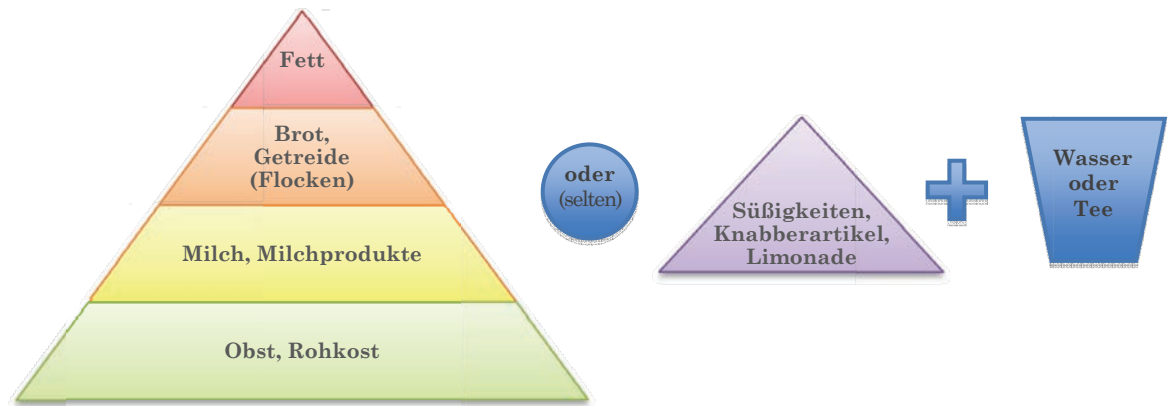
Laut der optimierten Mischkost zählt Milch als nährstoffreiches Lebensmittel und nicht zu den Getränken die zum Durstlöschen angeboten werden!

Quellen: FKE: Optimix - Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen; FITKID: Genussvoll quer durch die Kita.

3.4 Zwischenmahlzeiten

Die DGE empfiehlt für Kinder die den ganzen Tag in einer Kindertagesstätte untergebracht sind einen Nachmittagsimbiss anzubieten. Diese Kinder brauchen am Nachmittag noch einen Imbiss damit sie keinen übermäßigen Hunger entwickeln und dadurch bspw. zu Süßigkeiten greifen. Viele Kinder bringen dafür nicht extra etwas mit, andere essen alles Mitgebrachte schon am Vormittag auf. Wenn dagegen doch etwas übrig bleibt, „verkümmern“ oft bis zum Nachmittag Geschmack und Nährwert der Lebensmittel. Die angebotene Zwischenmahlzeit am Nachmittag sollte nicht zu reichhaltig sein damit noch genügend Appetit für das Abendessen zu Hause bleibt.

Orientierung bietet auch hier die Pyramide, die Sie schon aus dem „zweiten Frühstück“ kennen:



Quelle: FITKID: Genussvoll quer durch die Kita





Frauengesundheitszentrum Göttingen

Groner Straße 32-33
37073 Göttingen

E-Mail: fgz@fgz-goettingen.de
Internet: www.fgz-goettingen.de



Gesamtverband der Katholischen
Kirchengemeinden in Göttingen
St.-Heinrich-Str. 5 / 37081 Göttingen

