

# Aktuelle Forschungsprojekte – ein Wissenschafts-Update

## Ernährungspädagogik in Kindergarten und Schule: Förderung von gesundheitsbewusstem Essverhalten

Ass.-Prof. Mag. Dr. Petra Rust vom Department für Ernährungswissenschaften führt bereits seit mehreren Jahren Studien durch, in denen die Vermittlung von Ernährungswissen für Kinder und Jugendliche im Vordergrund steht.



Frühe und kindgerechte Förderung von Ernährungswissen im Projekt „MOGI“

### Förderung von Ernährungswissen im Kindergarten

Ernährungserziehung in den ersten Lebensjahren ist die Basis für das spätere Ernährungsverhalten. Aufgrund der stetig steigenden Zahl an Betreuungseinrichtungen für Kinder unterschiedlichen Alters übernehmen diese einen Teil der Verantwortung hinsichtlich der Ernährungsbewusstseinsbildung [1].

Deshalb wurde vor mehreren Jahren das Projekt „MOGI“ (Milch-Obst-Gemüse-Interventionsstudie) unter der Leitung von Petra Rust durchgeführt. Hierbei entwickelten Ernährungswissenschaftler gemeinsam mit Pädagogen Unterlagen für kindgerechte und bedarfsorientierte Ernährungsbildung in österreichischen Kindergärten.

In einem Pilotprojekt zur Steigerung des Obst-, Gemüse- und Milchkonsums bei Kindern diente das

Informationsmaterial mit wissenschaftsbasiertem Fachwissensteil und wertvollen Praxistipps zur Unterstützung von Pädagogen bei ihrer täglichen Bildungsarbeit im Ernährungsbereich [2].

In einer kürzlich durchgeführten Masterarbeit wurden die Unterlagen von 40 Pädagogen einem Praxistest unterzogen. Dabei wurde im Rahmen einer dreimonatigen Intervention untersucht, ob die Informationen für die Bildungsarbeit ausreichend sind oder ob die Unterstützung durch Ernährungsexperten erforderlich ist. Dabei nutzte eine Gruppe von Pädagogen die Unterlagen selbständig, während die zweite Gruppe von einer Ernährungswissenschaftlerin begleitet wurde. Vor und nach der Intervention fand eine quantitative Evaluierung statt, die durch eine qualitative Analyse unterstützt wurde.

Die Ergebnisse zeigten, dass die aktuellen Unterlagen eine hohe Benutzerfreundlichkeit aufweisen und als gut strukturiert, verständlich und praxisrelevant eingestuft werden. Zudem können sie von den Pädagogen in der täglichen Bildungsarbeit durchaus ohne weitere Unterstützung genutzt werden.

Von allen teilnehmenden Pädagogen wurde der Wunsch geäußert, die Materialien allen Kindergärten zur Förderung der Ernährungsbildung zur Verfügung zu stellen. Außerdem wurde ein regelmäßiger Austausch mit Ernährungsexperten zu aktuellen oder kritischen Themen angeregt [3].

### **Erhebung zum Lebensmittelkonsum von Schülern**

Im Rahmen der Studie EU Menu Austria haben Jürgen König, Verena Hasenegger und Petra Rust Daten zum Lebensmittelkonsum verschiedener Personengruppen erhoben. Dazu zählte auch die Gruppe der Kinder und Jugendlichen im Alter von zehn bis 17 Jahren ( $n = 657$ ). Es erfolgte einerseits die Erfassung des Lebensmittelverzehr durch zwei 24-h-Recalls (durchgeführt mit der Software GloboDiet) und andererseits eine Analyse der körperlichen Aktivität und anthropometrische Messungen mittels *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Durch anschließende Verknüpfung der Daten des Lebensmittelkonsums mit dem Klassifizierungssystem FoodEx2 war die Aufnahme der Ergebnisse in die europäische Datenbank der EFSA zur Risikobewertung der Nährstoffaufnahme auf nationaler, europäischer und internationaler Ebene möglich [4].

Die Ergebnisse zeigen, dass der Lebensmittelkonsum und somit die Energie- und Nährstoffzufuhr bei Schülern zwischen zehn und 17 Jahren nicht den nationalen Empfehlungen entsprechen [4]. Detaillierte Resultate sind in Auswertung.



Die Vermittlung von gesundheitsförderndem Essverhalten sollte auch in Schulen fortgesetzt werden

## **Ernährungsunterricht vs. Ernährungswissen**

In einer repräsentativen Querschnittsstudie in Tirol wurde der Einfluss von Ernährungsunterricht auf das Ernährungswissen und -verhalten von 513 Schülern untersucht. Es zeigt sich ein Zusammenhang zwischen der Stundenanzahl an Ernährungsunterricht und dem Ernährungswissen der Schüler. Ernährungserziehung in der Schule kann daher als präventive Maßnahme zur Steigerung der Ernährungskompetenz gesehen werden [5].

## **Fazit**

Die Studienergebnisse zeigen, dass Ernährungsbildung bereits im frühen Kindesalter sinnvoll ist und deren Weiterführung in der Schule dringend zu empfehlen ist!

## **Kontakt**

Ass.-Prof. Mag. Dr. Petra Rust  
Department für Ernährungswissenschaften  
Althanstraße 14, 1090 Wien  
Telefon: +43-1-4277-54920  
E-Mail: [petra.rust@univie.ac.at](mailto:petra.rust@univie.ac.at)

## **Homepage**

<https://nutrition.univie.ac.at/forschung/forschungsbereich-ernaehrungsverhalten-vulnerabler-personengruppen-ass-prof-dr-petra-rust/>

**Martin W. Reichel, Bakk.rer.nat. MA**

[martin.w.reichel@univie.ac.at](mailto:martin.w.reichel@univie.ac.at)

#### Literaturverzeichnis

- [1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. [www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE\\_Qualitaetsstandard\\_FITKID.pdf](http://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE_Qualitaetsstandard_FITKID.pdf) (Zugriff: 23.7.2019)
- [2] Rust P, Höld E, Bayaty P und Wagner-Sahl K. Bedeutung von gesunder Ernährung im Kindesalter. In: Wiener Kindergesundheitsbericht 2010/11.
- [3] Frühberger C. Ernährungspädagogische Unterstützung zur Förderung von gesundheitsbewusstem Essverhalten bei Kindergartenkindern. Masterarbeit. Wien, 2019.
- [4] König J, Hasenegger V, Rust P. EU Menu Austria: Food Consumption Data for Austrian Adolescents, Adults and Pregnant Women. EFSA Supporting Publications 2019;16: 21 pp. doi:10.2903/sp.efsa.2019.EN-1754.
- [5] Egg S et al. Relationship between Nutrition Knowledge, Education and other Determinants of Food Intake and Lifestyle Habits among Adolescents from Urban and Rural Secondary Schools in Tyrol, Western Austria. Public Health Nutrition (in Press).