

## **1. EINLEITUNG**

### **1.1. Erkenntnisgegenstand**

Der Erkenntnisgegenstand ist das Ernährungsverhalten von Kindern im Kindergarten.

#### **1.1.1. Bezeichnung des Erkenntnisobjektes**

„Immer mehr Kinder sind zu dick oder ernähren sich falsch“. Diese und ähnliche Aussagen kursieren sehr oft in Presse und Fernsehen. Als Gründe dafür werden meist schlechte Ernährungsgewohnheiten und zu wenig Bewegung genannt. Die Eltern sowie die Familie werden ebenfalls als Ursache erwähnt, da sie in vielen Fällen für die Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder verantwortlich sind. Unwissenheit oder die Bequemlichkeit der Eltern kann bei den Kleinen zu Adipositas, Mangelernährung und zu vielen anderen Krankheiten führen.

#### **1.1.2. Reflexion des erkenntnisleitenden Interesses**

Es ist wichtig, bereits vom Babyalter an auf eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung zu achten. Dies kann Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs sowie Mangelerscheinungen und andere Krankheiten vorbeugen.

### **1.2. Problemstellung**

Durch verschiedene Ursachen (wachsende Berufstätigkeit der Frau, Bequemlichkeit der Eltern, usw.) wird oft nicht mehr genug auf die richtige Ernährung der Kinder geachtet. Daher werden dem Kind oft Convenience-Produkte oder Kinderlebensmittel in den Kindergarten oder in die Schule mitgegeben. Diese enthalten jedoch oft zu viel Zucker, Fett, Süßungsmittel, Farb- und Konservierungsstoffe oder Salz. Obst und Gemüse werden im Gegensatz dazu stark vernachlässigt.

## 1.3. Forschungsleitende Fragestellung

In dieser Arbeit wird auf die richtige Ernährung von Kindergartenkindern im Alter von 3 bis 6 Jahren eingegangen. Dabei werden sowohl die Frühstücks- und Jausengewohnheiten der Kinder beschrieben, als auch das Ernährungswissen in diesem Alter.

Daraus ergibt sich folgende Forschungsfrage: Wie gestalten sich die Ernährungsgewohnheiten von Kindern eines Kindergartens in St. Pölten?

## 1.4. Geplante Forschungsstrategie

Als Methode für diese Forschungsarbeit wurde eine qualitative Befragung mit einer teilnehmend offenen Beobachtung gewählt. Gegenstand der Untersuchung sind Kinder zwischen 3 und 6 Jahren, die in einem Kindergarten in St. Pölten (Maria-Theresienstraße 32) untergebracht sind.

Am Beginn der Arbeit erfolgt eine theoretische Annäherung an das Thema.

Die Befragung der Kinder selbst inkludiert soziodemografische Daten, eine Erhebung zum Wissensstand im Bereich Obst, Gemüse und Kindernahrungsmittel, eine einmalige Erhebung der Frühstücksgewohnheiten sowie die Erhebung der Jausengewohnheiten über 4 Tage.

Zum Schluss werden die Ergebnisse der Befragung mittels folgender Hypothesen überprüft und analysiert:

Der Wissensstand der Kinder nimmt mit dem Alter zu

Obst/Gemüse ist weniger bekannt als Kinderlebensmittel

Der Body-Mass-Index (BMI) korreliert positiv mit dem Wissensstand über Kinderlebensmittel

## 2. ZUSAMMENFASSUNG

Durch eine ausgewogene Ernährung bereits im Kindesalter, können verschiedenste Krankheiten vorgebeugt werden. Die Eltern spielen hierbei eine wichtige Rolle, da sie ihre Kinder oft mit den falschen Lebensmitteln „überhäufen“. Ebenso haben sie eine wichtige Vorbildfunktion für die Kinder, denn Ernährungsverhalten wird in diesem Alter geprägt.

Kinderlebensmittel werden oft in der Werbung als unentbehrlich dargestellt. Da sie jedoch viel Fett, Zucker, Salz, Konservierungs- und Farbstoffe enthalten und noch dazu sehr teuer sind, sollte darauf verzichtet werden. Ebenso sind bei einer ausgewogenen Ernährung Lebensmittel für Kinder mit Zusatzvitamine nicht notwendig.

Adipositas ist oft die Auswirkung einer falschen Ernährung (fett- und zuckerreiche Lebensmittel, zuviel an Lebensmittel). Ebenso spielen Bewegungsarmut und die Genetik eine bedeutsame Rolle.

Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen, Vitaminen oder Mineralstoffen führt oft zu Mangelernährung und somit zur Schwächung des Immunsystems.

Die Ernährungsgewohnheiten spielen auch bei der Entstehung von Karies eine Rolle. Häufiges Naschen wirkt sich negativ aus, fluoridhaltige Speisen sollten bevorzugt werden.

Die Leistungsfähigkeit des Kindes ist ebenfalls von der Ernährung abhängig.

Biologische Lebensmittel sind auch für Kinder ideal, da sie weniger Schadstoffe enthalten.

Eine ausgewogene Ernährung muss sowohl Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in einem bestimmten Verhältnis enthalten. Kohlenhydrate liefern neben Energie auch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Wichtig ist auch die richtige Aufteilung der Mahlzeiten: Fünf Mahlzeiten (Frühstück, Vormittagsjause, Mittagessen, Nachmittagsjause, Abendessen) sollten jeden Tag den Plan stehen, um Leistungstief und Hungerattacken zu vermeiden.

## Ernährungsgewohnheiten von Kindern im Kindergarten

---

Für Kinder spielt das appetitliche Aussehen einer Speise sowie das psychische Wohlbefinden bei der Nahrungsaufnahme eine große Rolle. Lebensmittel werden erst interessant, wenn sie verboten sind.

Anhand der vorliegenden theoretischen Ergebnisse, sowie Ergebnisse aus der Befragung und Beobachtung von Kindergartenkindern in einem Kindergarten in St. Pölten lässt sich folgendes festhalten:

Laut den Perzentilkurven sind je zwei der 21 gewogenen Kinder über- und untergewichtig. Der Rest der Kinder befindet sich im Normbereich.

81,3 % der befragten 16 Kinder haben am Tag der Befragung gefrühstückt und 75 % frühstücken gern.

Während vier Tagen wurden die Jausengewohnheiten beobachtet, wobei den Kindern am häufigsten Weißmehlprodukte, gefolgt von Mischbrot und fetter Wurst (über 15 %) mitgegeben wurde.

Folgende Hypothesen wurden überprüft:

Der Wissensstand der Kinder nimmt mit dem Alter zu. Diese Hypothese trifft nicht zu.

Obst/Gemüse ist weniger bekannt als Kinderlebensmittel. Diese Hypothese trifft zu.

Der BMI korreliert positiv mit dem Wissensstand über Kinderlebensmittel. Diese Hypothese trifft nicht zu.

Abschließend ist zu sagen, dass sich eine gesunde und ausgewogene Ernährung positiv auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit auswirkt – sowohl im Kindesalter als auch als Grundbaustein für die weiteren Jahre.

## 3. LITERATURVERZEICHNIS

1. Beil, Brigitte; Das übergewichtige Kind, Mosaik Verlag, München, 1999
2. Enders, Erich (Hrsg.)/ Stahl, G. (Hrsg.); „Chemie“ in der Kindernahrung?, ecomed-Verlagsgesellschaft AG & Co. KG, Landsberg/Lech, 1995
3. Holtmeier, Hans-Jürgen; Gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen, unter Berücksichtigung des Cholesterinstoffwechsels, Springer-Verlag, Berlin Heidelberg, 1995
4. Müller, Manfred J. (Hrsg.)/ Erbersdobler Helmut F. (Hrsg.); Prävention ernährungsabhängiger Erkrankungen, was ist gesichert?, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1996
5. Rössler, Patrick (Hrsg.) et al.; Ernährung im Fernsehen, Darstellung und Wirkung: eine empirische Studie, Verlag Reinhard Fischer, München, 2006
6. Schürmann-Mock, Iris; Nudeln, Pommes – und was sonst?, Gesunde Kinderernährung mit Spaß und Genuß, Kösel-Verlag GmbH & Co., München, 1996

Internetrecherche:

[1] <http://www.forumbesserleben.at>, 06.01.2008

[2] <http://www.forum-wachsen.de>, 09.01.2008