

Previkids – Präventionsernährung für Kinder in NRW

Immer mehr Kinder sind übergewichtig oder adipös. Seit vielen Jahren setzt sich das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund mit seinem optiMIX-Konzept daher für eine bessere Kinderernährung ein, um langfristig eine wirksame Krankheitsprävention zu unterstützen. Da bisher weder Appelle an eine gesunde Ernährungsweise noch Aufklärungskampagnen zu einer Verbesserung der Kinderernährung geführt haben, sind neue Ansätze gefragt, die die Lebenswelten von Kindern stärker berücksichtigen. Vor allem die Verhältnisprävention mit einem erleichterten Zugang zu gesunden Lebensmitteln gilt als wesentlicher Bestandteil erfolgsversprechender Präventionsmaßnahmen. Dabei bietet die Gemeinschaftsverpflegung in Kindertagesstätten und Schulen einen wichtigen Zugangsweg, der möglicherweise das Ernährungsverhalten bei Kindern aller sozialen Schichten nachhaltig positiv beeinflussen kann. Genau hier setzt das Previkids-Projekt an, das als Modellprojekt zur präventiven Verbesserung der Kinderernährung in den Jahren 2009 - 2012 in Nordrhein-Westfalen durchgeführt wurde. Die wichtigsten Ergebnisse aus Previkids sowie Erfahrungen in der praktischen Umsetzung wurden am 27. November 2012 in Dortmund von den Projektpartnern - dem FKE sowie der TU Dortmund mit den Fachbereichen Biologie und ihre Didaktik und Marketingforschung – vorgestellt und mit Projektbeteiligten diskutiert.

Previkids – das Projekt

Previkids NRW ist ein Siegerprojekt des Wettbewerbs "Med in.NRW Innovative Gesundheitswirtschaft" und wurde vom Land Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union im Zeitraum 2009-2012 gefördert. Ziel war, die Ernährungswirtschaft bei der Entwicklung und Einführung neuer gesunder Nahrungsangebote durch die Ernährungsforschung zu unterstützen. Mit diesem innovativen Ansatz wurden erstmals Forschungserkenntnisse unmittelbar in gesunde Lebensmittel und Mahlzeiten für Kinder transferiert. Dazu sollten in drei Jahren Wege aufgezeigt werden, wie das lebensmittel- und mahlzeitenbezogene Konzept der Optimierten Mischkost des FKE in Kindertagesstätten, Schulkantinen und im Einzelhandel etabliert werden kann. Unterstützt wurde es durch die dazugehörige Marke optiMIX als Siegel für gesunde Mahlzeiten für Kinder. Previkids NRW erforschte, ob diese neue Strategie und Kooperation zwischen Wissenschaft und Wirtschaft machbar war und letztlich auch die Kinder und deren Familien erreichte. Übergeordnetes Ziel war die primärpräventive Verbesserung der Kinderernährung. Wissenschaftlich begleitet wurde previkids durch die TU Dortmund mit dem Lehrstuhl für Marketingforschung und den Fachbereich Biologie und ihre Didaktik.

Previkids aus ernährungswissenschaftlicher Sicht

Ernährungswissenschaftliches Ziel von previkids war, Mahlzeiten für Kinder zu entwickeln und einzuführen, die den Präventionsempfehlungen von optiMIX entsprechen. Dies wurde sowohl in der Gemeinschaftsverpflegung (Kitas, Schulen, Krankenhaus) als auch im Einzelhandel erprobt.

An 26 zufällig ausgewählten Offenen Ganztagschulen und 8 Kindertagesstätten mit unterschiedlichen Verpflegungssystemen wurden optimierte Mahlzeiten eingeführt. Dazu prüfte und optimierte das FKE die Rezepte von je 5 Mittagsmahlzeiten, sodass sie in den Alltag der Gemeinschaftsverpflegung eingeführt werden konnten. Dabei wurden die Rezepte der Einrichtungen nicht prinzipiell verändert, sondern lediglich in ihrer Lebensmittel- und Nährstoffzusammensetzung optimiert. Bei der Prüfung der insgesamt 71 Rezepte wurde vor allem der Gemüseanteil erhöht und der Fleischanteil reduziert. Auf Nährstoffebene bedeutete die Optimierung, dass vor allem die Fettqualität verändert wurde. Meist führten schon einfache Veränderungen im Rezept zur Optimierung und damit zum Erlangen des optiMIX-Siegels. In Schulen und Kitas wurden zudem jeweils 4-Wochenspeisepläne durch das FKE wiederholt erfasst und bewertet. Parallel dazu wurden alle Verantwortlichen bezüglich optiMIX geschult. Dabei zeigte sich, dass sich die Schulung nicht nur kurzfristig sondern auch auf längere Sicht auf die Speiseplanqualität auswirkte, was sich etwa in einem häufigeren Angebot von Gemüse und Vollkornprodukten und einem selteneren Angebot von Fleisch zeigte. Zur Eigenkontrolle nutzen über 40 Prozent der Befragten die Checklisten der Speisepläne.

In der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Dortmund wurde optiMIX als Standard ebenfalls eingeführt und stellt dort jetzt eine Alternative zu den gängigen Mahlzeiten dar.

Im Einzelhandel war die Entwicklung und Umsetzung von optiMIX zwar prinzipiell möglich, ein dauerhaftes Angebot durch unzureichende Nachfrage jedoch noch nicht gegeben. Die in einer Bäckerei angebotene „optiMIX-Fitmachertüte“, bestehend aus einem optimiert belegten Vollkornsandwich, einem Apfel und einer Flasche Wasser, fand nur geringen Absatz. Komplett-Mahlzeiten und ein Mahlzeiten-Mix aus ‚optimiertem‘ Fertigprodukt + herkömmlichen Lebensmitteln scheinen im Einzelhandel durch ihren hohen Erklärungsbedarf bisher ein geringes Potenzial zu haben und stellen eine besondere kommunikative Herausforderung dar. Hierzu forscht das FKE weiterhin.

Previkids aus didaktisch-wissenschaftlicher Sicht

Ziel der flankierenden didaktischen Projektforschung von previkids war die Verstärkung der Verhältnisprävention mit dem Angebot optimierter Mahlzeiten durch gezielte Unterrichtseinheiten, die sogenannte Verhaltensprävention. Dies sollte unabhängig von Elternhaus und sozialem Hintergrund stattfinden. Dazu wurde an 13 (ebenfalls zufällig ausgewählten) der 26 Dortmunder Grundschulen, an denen optiMIX-Mittagessen eingeführt wurden, ein spezielles Konzept zum Thema „Gesunde Ernährung mit der Optimierten Mischkost“ entwickelt. Dieses wurde als 9-stündige handlungsorientierte Unterrichtsreihe bei Grundschulern der dritten Klasse durchgeführt. Parallel dazu wurde ein Konzept für Lehrerfortbildungen zur Vermittlung des Themas erarbeitet. Dessen Ziel war, im Unterricht das Wissen über Nahrungsmittel zu verstärken und Anleitungen zur praktischen Umsetzung von optiMIX zu geben. Die Unterrichtsintervention wurde auf der Basis von Pre- und Postbefragungen von mehr als 1200 Kindern evaluiert.

Im Ergebnis konnten dabei entscheidende Schlüsselvariablen für eine Veränderung des Ernährungsverhaltens identifiziert werden. Dazu zählten etwa eine positive Einstellung

gegenüber einer gesunden Ernährung, ein guter Geschmack, die Verfügbarkeit gesunder Nahrungsmittel sowie Elternhilfe. Das Ernährungswissen nahm während der Durchführung in allen teilnehmenden Klassen zu, insbesondere wenn sie am begleitenden Unterricht teilnahmen. Die Handlungsbereitschaft, sich gesund zu ernähren wurde zwar nicht beeinflusst; allerdings konnte bei Kindern aus einem sozial schwachen Milieu eine erhöhte Bereitschaft zum Verzehr optimierter Gerichte festgestellt werden, wenn sie den begleitenden Unterricht erhielten – ein gutes Argument für die Verbreitung der evaluierten Unterrichtseinheit.

Previkids aus marketingwissenschaftlicher Sicht

Die Zielsetzung aus marketingwissenschaftlicher Sicht bestand darin, ein Konzept zur Vermarktung ernährungsrelevanter Informationen durch das optiMIX-Siegel zu entwickeln und umzusetzen. Dabei sollte zum einen eine Analyse des Zertifizierungsmarktes zur Identifikation der optimalen Kundenstruktur durchgeführt werden und andererseits eine Wirkungsanalyse von Gütesiegeln in Familienverbänden erfolgen. Die Wissenschaftler gingen unter anderem den Fragen nach, welche Kaufbarrieren bei Kunden vorhanden sind, was ein Gütesiegel wie optiMIX bieten muss und wie Gütesiegel generell die Kaufentscheidung beeinflussen. In 190 Interviews, 755 Befragungen, vier Beobachtungsstudien und zusätzlicher Analyse von Sekundärmaterial identifizierten sie Möglichkeiten zur Vermittlung ernährungsrelevanter Informationen an verschiedene Zielgruppen, untersuchten deren Auswirkungen auf das Konsumverhalten und setzten das optiMIX-Siegel in ein Marketingkonzept um.

Im Ergebnis wurde deutlich, dass Kinder viel über gesunde Ernährung wissen, aber beim Essen primär nach dem Geschmack entscheiden. Dies bestätigt, dass bei allen Maßnahmen die hohe Emotionalität des Themas Ernährung berücksichtigt werden muss. Neben der Orientierung an Gleichaltrigen und Medien ist auch die zunehmende Mitsprache der Kinder in der Familie hervorzuheben. Eltern sind in der Regel deutlich stärker an unabhängigen Informationen wie Gütesiegeln interessiert als Kinder. Gleichzeitig sind viele Kunden gegenüber Gütezeichen generell unsicher und misstrauisch. Hier liegt auch eine Herausforderung für das optiMIX-Siegel, das vor allem als langfristig angelegte Maßnahme zu sehen und weiter zu verankern ist.

Da das optiMIX-Konzept für Konsumenten noch nicht spontan verständlich und in der Umsetzung im Einzelhandel schwierig ist, sollte sich die Zertifizierung derzeit auf die Gemeinschaftsverpflegung konzentrieren. Die Vorteile des optiMIX-Siegels – der wissenschaftliche Hintergrund durch die Optimierte Mischkost und die hohe wissenschaftliche Expertise der Fachleute am FKE – sind in der Kommunikation besonders hervorzuheben. Weiterhin gilt es, das Image von optiMIX zu stärken und zu pflegen, da Glaubwürdigkeit und Bekanntheit die wichtigsten Erfolgskriterien eines Siegels ausmachen.

Fazit

Mit Previkids NRW wurden erstmals bestehende Forschungserkenntnisse aus der Kinderernährung unmittelbar in gesunde Lebensmittel und Mahlzeiten für Kinder transferiert. Dazu wurde im Zeitraum November 2009 bis November 2012 das lebensmittel- und mahlzeitenbezogene Konzept der Optimierten Mischkost des FKE in Kindertagesstätten und Schulkantinen eingeführt. Unterstützt wurde es durch die dazugehörige Marke optiMIX als Siegel für gesunde Nahrungsangebote für Kinder. Konkret bedeutete dies, dass Unternehmen und Einrichtungen aus dem Ernährungsbereich ihre Rezepte durch das FKE

überprüfen und auf Lebensmittel- und Nährstoffebene optimieren lassen konnten. Bei Erfüllung der Standards erhielten sie das optiMIX Siegel. Das Verfahren wurde in Dortmunder Schulen und Kindertagesstätten und mit Essensanbietern und Einzelhändlern modellhaft erprobt. In der Didaktikforschung wurde parallel untersucht, inwiefern ein begleitender Ernährungsunterricht das Ernährungsverhalten in Richtung Optimierte Mischkost beeinflussen kann. Die Marketingforschung hatte das Ziel, ein generalisierbares Marketingkonzept für das optiMIX-Siegel zu entwickeln.

Das previkids-Projekt zeigt deutlich, dass optiMIX in Kita, Schule und Krankenhaus machbar ist. Die Kriterien und Methoden zur Prüfung von Mahlzeiten wurden evaluiert und sind einsetzbar. Begleitende Schulungskonzepte wurden entwickelt und optimiert, sodass sie zielgruppenspezifisch und praxisnah eingesetzt werden können. Im Einzelhandel hat sich das Anbieten von Komplett-Mahlzeiten dagegen noch nicht erfolgreich etabliert. Hier stellen vor allem der verstärkte und spezifische Kommunikationsbedarf wie auch das noch eher unbekannte optiMIX-Siegel eine große Herausforderung dar. Auch wenn die Handlungsbereitschaft, sich gesund zu ernähren durch den didaktischen Unterricht nicht entscheidend beeinflusst wurde, erzielten alle Klassen ein höheres Ernährungswissen. Bei Kindern aus einem sozial schwachen Milieu erhöhte sich auch die Bereitschaft zum Verzehr optimierter Gerichte.

Bei der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen durch optiMIX sind Gewöhnungszeiten einzuplanen und auch kleine Schritte als Erfolg zu werten. Angedacht ist, die Nachhaltigkeit der bisherigen Maßnahmen durch wiederholte Schulungen aller Verantwortlichen zu unterstützen. Da Glaubwürdigkeit und Bekanntheit die wichtigsten Erfolgskriterien eines Siegels ausmachen, ist zukünftig vor allem das Image von optiMIX zu stärken und zu pflegen. Längerfristig sind weitere Trends bei der Verwendung zertifizierter, gesunder Nahrungsangebote im Ernährungsalltag von Kindern und Jugendlichen zu identifizieren. Als Anlaufstelle für die Ernährungswirtschaft soll bei der FKE GmbH eine „Zentrale Beratungsstelle Kinderernährung“ aufgebaut werden, um bestehende Projektmaßnahmen weiterzuführen.

Weitere Informationen: www.previkids.de, www.optimix-siegel.de, www.optimix-schmeckt.de, www.fke-do.de

Kontakt:

Prof. Dr. Mathilde Kersting

Forschungsinstitut für Kinderernährung, Heinstück 11, 44225 Dortmund

kersting@fke-do.de