

## Leichte Kinder - kinderleicht?

Pilotstudie der Universität Hohenheim zum Thema Ernährung und Bewegung wurde im Mai an zwei Möhringer Kindergärten gestartet.

Von Beate Gebhardt

„Geben Sie Ihrem Kind doch Obst und Gemüse vor dem Essen – roh, das mögen Kinder lieber als gekocht!“ empfiehlt Frau Dr. Zimmermann, Fachfrau für bewusste Kinderernährung (BeKi) des Ministeriums für Ernährung in Baden-Württemberg. Denn Obst und Gemüse nehmen einen Großteil des täglichen Bedarfs an Lebensmittel ein, den Kinder zu sich nehmen sollten. Süßigkeiten sind im Ernährungskreis, den die Beki-Fachfrau den interessierten Eltern der Möhringer Kindertageseinrichtung im Winterlinger Weg vorstellt, hingegen keine enthalten. Doch Dr. Zimmermann weiß um die alltäglichen Vorlieben der Kinder jenseits der Empfehlungen. „10% des täglichen Bedarfs dürfen auch durch Süßies gedeckt werden.“ 10 Prozent, das ist zum Beispiel eine Handvoll Gummibärchen.

### Fettsucht bei Kindern nimmt dramatisch zu

10 Prozent, das ist auch die Zahl die Prof. Cristiane Bode, Ernährungsphysiologin der Universität Hohenheim, nennt. 10% aller 3- bis 6-jährigen Kinder in Deutschland sind fettüchtig. Tendenz zunehmend. Höchste Zeit sich diesem Problem anzunehmen. Hierfür startet die Professorin zusammen mit ihren Diplomandinnen eine Pilotstudie in Stuttgarter Kindergärten. Unterstützt wird sie dabei vom Kuratorium „Kinderfreundliches Stuttgart“. Ziel ist es, den Kindern Wissen um Lebensmittel und gesunde Ernährung zu vermitteln und deren Freude an Bewegung zu steigern. Denn neben einer gewissen genetischen Disposition, sind eine zu fetthaltige Ernährung und Bewegungsmangel diejenigen Gründe, die schon bei Kindern zur Fettsucht führen. Heute ist es gerade noch eine Stunde pro Tag, in der sich Kinder tatsächlich bewegen. Fehlende Spielräume in innerstädtischen Wohnlagen, keine Spielpartner und dafür zuviel multimediale Angebote wie Fernsehen, PC oder Spielkonsolen führen zur kindlichen Bewegungsarmut. Zudem verbringen Kinder 90% ihrer Zeit in Räumen, Zimmern oder in Transportmitteln für Wege ins Innere. Tendenz steigend. Wieder sind es 10 Prozent. Knappe Zeit für den Aufenthalt in der freien Natur.

### Pilotprojekt an Möhringer Kindergärten

Wie es nun im einzelnen, um die Kindergartenkinder in den beiden Möhringer Kindergärten im Winterlinger Weg und im ev. Martinskindergarten ernährungs- und bewegungsmäßig bestellt ist, erfassen die Forscherinnen der Universität Hohenheim in einem Pilotprojekt, zu dem vier weitere Kindertageseinrichtungen in Zuffenhausen und in Mühlhausen ausgewählt wurden. Nach der ersten Phase, die im Juli 2006 endet, sollen im



Rahmen des Forschungsprogramms „Kinderleicht kinderleicht“ des Bundesernährungsministeriums weitere Kindergärten, aber auch Stadtplaner u.a. einbezogen werden.

### Wie gehen die Wissenschaftler vor?

Umfangreiche Befragungen der Erzieherinnen und der Eltern wie auch der Kinder sollen im Pilotprojekt Aufschluss über das Ernährungsverhalten der Kinder geben (z.B. über das Lieblingsessen des Kindes). Außerdem konnten die Forscherinnen der Uni Hohenheim anhand verschiedener Messungen (Gewicht, Größe und Körperfett) auf den Ernährungszustand der Kinder schließen. Doch nicht nur messen und zählen wollen die Wissenschaftlerinnen, sondern auch anregen, Impulse setzen. Dafür haben sie 8 Themenblöcke geschnürt (siehe Infokasten) und mit beispielhaften Bausteinen gefüllt. Diese setzten die Erzieherinnen im Kindergartenalltag um und dokumentierten ihr Vorgehen für die Wissenschaft. Denn dies war von Anfang an klar, das Team um Prof. Bode hat nichts Neues erfunden, sondern will auf den Erfahrungsschatz der Erzieherinnen im Umgang mit Kindern und deren pädagogischen Ideenreichtum zugreifen.

Wenn demnächst in Möhringen viele Kinder beim Bäcker anzutreffen sind oder genussvoll Erdbeeren testen oder freudig ein Gemüselied singen, dann hat der wissenschaftlich angeregte Baustein Erfolg gezeigt. Oder hätten Möhringer Kinder sowieso ... ?

### Zur Info

#### Themenblöcke im Pilotprojekt

##### Block 1: Was essen wir?

(Lebensmittelangebot, Einkauf, Vielfalt von Ernährungsformen, Kulturen, Lebensmittel, Mahlzeiten und Anlässen)

##### Block 2: Warum essen wir?

(Lebensmittelinhaltsstoffe, Hunger-Appetit, Essen und Bewegung, ...)

##### Block 3: Essen schmeckt!

(Umgang mit Lebensmitteln - Lagern und Verarbeiten, Sensorik, ...)

##### Block 4: Essen macht Spaß!

(Tisch decken, gemeinsam essen, Regeln am Esstisch, Tischset, ...)

##### Block 5: Bewegung macht Spaß!

(Bewegungsspiele im Raum und im Freien, ...)

##### Block 6: Körpergefühl

(Bewegungsspiele und Körperwahrnehmungsspiele)

##### Block 7: Abenteuer und Wissenserweiterung

(Waldspaziergang, Schnitzeljagd, Stadtrallye, ...)

##### Block 8: Eltern-Kind-Aktivität

