

Eintreten: Kindergarten

Fernsehen macht Kinder dick

Kindergartenkinder im Blick der Wissenschaft

Von Beate Gebhardt

Zehn Prozent der Kinder im Alter zwischen 3 und 6 Jahren gelten als fettleibig. Bei Stuttgarts Jugendlichen liegt der Anteil sogar bei 16 Prozent. Tendenz zunehmend. Dies war Anlass der Universität Hohenheim nach Wegen zu suchen, wie Bewegungsfreude und gesunde Ernährung frühzeitig zum Thema werden können.

„Wir haben viel gelernt“, berichten Christiane Bode, Professorin für Ernährungsphysiologie, und Tina Zippel, eine der vier Diplomandinnen, über ihre Erfahrungen aus der Pilotstudie. Denn noch ist es ziemlich neu, sich wissenschaftlich mit Kindergärten und Kindern unter 6 Jahren zu beschäftigen. Doch die dramatische Zunahme von Fettleibigkeit bei Kindern macht es notwendig, möglichst frühzeitig Kinder und ihre Familien für dieses Thema zu sensibilisieren. Am besten über den Kindergarten, dachten sich die Hohenheimer Wissenschaftler und fanden mit dem Kuratorium „Kinderfreundliches Stuttgart“ einen finanziellen Unterstützer für dieses Vorhaben.

Auf Eltern kann man zählen

Insgesamt sechs Stuttgarter Kindergärten, je zwei aus Zuffenhausen, Freiberg und Möhringen, und insgesamt 159 Familien nahmen an den Untersuchungen teil. Aus Möhringen waren der Kindergarten Winterlinger Weg sowie der evangelische

>> Kindergarten und Schulen bieten gute Einflussmöglichkeiten auf Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Hier können auch Eltern erreicht werden.

Nina Zippel



Martinskindergarten mit insgesamt 66 Familien vertreten. Von Mai bis Juli 2006 beantworteten Erzieher, Eltern und Kinder die Fragen der Wissenschaftler und füllten dafür Fragebögen aus. Kinder ließen Größe und Gewicht sowie ihr Körperfett bestimmen. Erzieher setzen eine Vielzahl kleiner Projekte um und dokumentieren diese für die Wissenschaft. Filme und Fotos vervollständigten den Gesamteindruck, wie Bewegung und Ernährung im Kindergarten zum Thema wurden.

„Wir haben viel gelernt.“ Eine dieser Erfahrungen von denen Christiane Bode berichtet betrifft die Kinder. Dass es „etwas schwierig ist Kinder unter 5 Jahren zu befragen“. Kinder haben noch kein



Bildkarten erklärten den Kindern erfolgreich den Zusammenhang zwischen Kartoffeln, Chips und Pommes.

Gefühl dafür, was Zeitangaben wie ‚täglich‘ oder ‚ab und zu‘ unterscheidet, ergänzt Zippel. Um hier Plausibles und nicht nur Spontanes oder Erfundenes zu erfahren, ist man sehr auf die Hilfe der Eltern angewiesen. Und diese Unterstützung war durchgängig sehr hoch. Fast 80% Beteiligung - damit hatten die Wissenschaftler vor allem in Kindergärten mit hohem Migrationsanteil nicht gerechnet. „Auf die Eltern kann man zählen!“ Auch dies ist eine wichtige Erfahrung.

Ziemlich erstaunlich fand die Professorin, dass mehr unterernährte als fettleibige Kinder in den untersuchten Stuttgarter Kindergärten anzutreffen waren:

- 8% der erfassten Kinder sind übergewichtig, drei davon adipös – der Fachbegriff für fettleibig.
- Unterernährt sind 16% der Kinder.

Übergewichtige Kinder und übergewichtige Mütter, das hängt zusammen. Keinen Einfluss hingegen haben das Gewicht der Väter sowie die soziale Herkunft und der Bildungsstand der Eltern. So steht es in Zippels Diplomarbeit nachzulesen. Die letzten beiden Größen hatte das Stuttgarter Gesundheitsamt erst in seiner im Dezember 2006 erschienenen Jugendstudie als sehr bedeutsam nachgewiesen. Die Repräsentativität und die betrachteten Altersgruppen unterscheiden die Studien. Außerdem haben sich vor allem solche Kindergärten um die Teilnahme beworben, für die Bewegung ohnehin zum Alltag gehört.

Mindestens 60 Minuten am Tag austoben

Die meisten Kitas verfügen über eine gute Ausstattung mit Turngeräten. Ein sehr hohes Angebot an Indoor-Aktivitäten konnte Zippel in fast allen Kindergärten feststellen. Auch im Freien gibt es regelmäßige Bewegungsangebote. Aber ob es nun die Turnstunden unter freiem Himmel oder die wöchentliche Waldtage sind, im Sommer werden diese Angebote von Seiten der Erzieher häufiger durchgeführt als im Winter. Dies ist auch bei den Kindern zuhause so. Im Sommer spielen über 70% der Kinder länger als zwei Stunden im Freien, im Winter macht das nur noch ein kleiner Teil (30%). Auswirkungen auf das Gewicht oder Körperfett hat das kindliche Spiel im Freien jedoch nicht, zumindest nicht statistisch. Anders sieht dies bei

sportlicher, also intensiver Betätigung aus oder auch wenn Kinder zusammen mit ihren Eltern Sport treiben. Diese Kinder haben bessere Gesundheitswerte. Mindestens 60 Minuten pro Tag sollte jedes Kind joggen, bolzen, Fahrrad fahren oder sich sonst irgendwie richtig anstrengend austoben, empfiehlt Professor Bode.

>> In Zukunft werde ich mehr an Grundschulen forschen. Ernährung und Gemeinschaftsverpflegung sollte dort mehr Thema sein. Esskultur gilt es in Zukunft mehr zu berücksichtigen. **Prof. C. Bode**



Viele Kinder schauen zu lange fern

Denn den größeren Einfluss auf Adipositas hat der Bewegungsmangel und nicht die Ernährung. Und damit kommt der Fernseher ins Spiel.

- 29 von 114 untersuchten Stuttgarter Kindergartenkindern schauen im Sommer länger als 1 Stunde fern. Im Winter trifft dies bei 73 Kindern zu. Zur Erinnerung: die befragten Kinder sind zwischen 3 und 6 Jahre alt.
- 78 Kindern sitzen jeden Tag vor dem Fernseher, 30 außerdem noch vor dem Computer.

Mehr Fernsehen und Computerspiele bedeuten weniger Bewegung. Dies wird mit zunehmenden Alter der Kinder nicht besser. Und mehr Fernsehen und Co. bedeuten mehr Snacks, Pizza und Limonade, die die Kinder unkontrolliert neben her „mampfen“. Esskultur geht verloren. Die Achtung vor dem Essen verschwindet. Typisch ist, dass beispielsweise Kartoffeln nur noch als Chips oder Pommes bekannt sind, bedauert Bode. Der Umgang mit dem Fernsehen stellt daher einen wichtigen Ansatzpunkt in den Familien dar, Fettleibigkeit vorzubeugen.

Tipps der Wissenschaftler

- Am Wochenende mit der Familie Wandern, Schwimmen, Radtour machen.
- Kinder aktiv an den Aufgaben im Haushalt beteiligen.
- Fernseh- und Computerzeit begrenzen.
- Treppensteigen, draußen spielen oder zu Fuß zum Kindergarten gehen mehr in den Alltag einbauen.