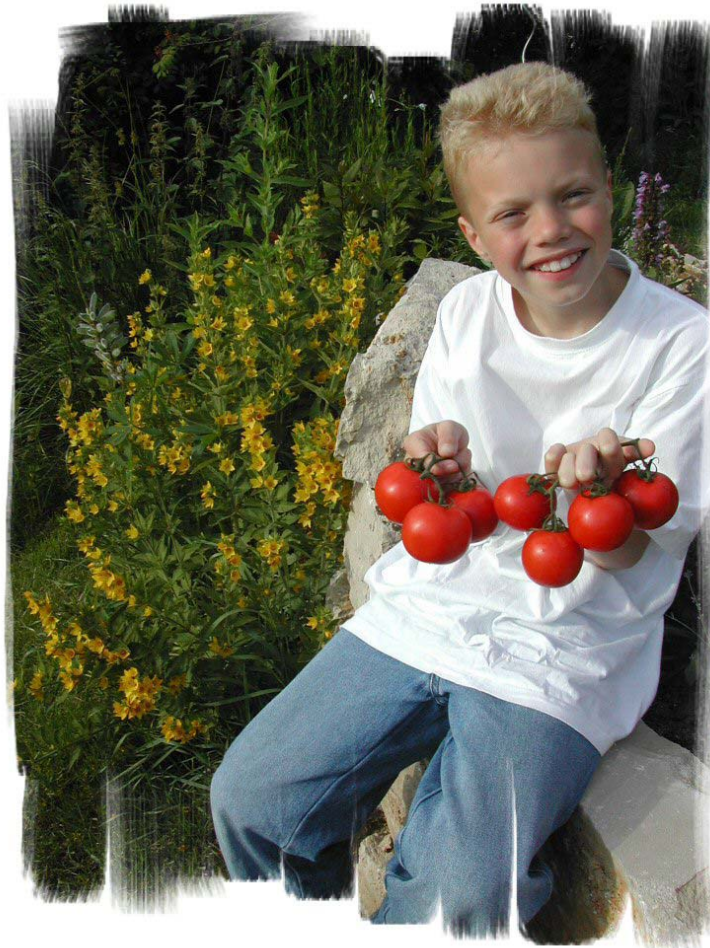


So essen und trinken

Braunschweiger Kinder



Eine Ernährungsbefragung

zum Essverhalten von Vorschulkindern



Stadt Braunschweig

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Gesundheitsamt
Sozialreferat - Gesundheitsplanung

Herausgeber:

- ◆ **Stadt Braunschweig**
Fachbereich Soziales und Gesundheit
- ◆ **Arbeitsgemeinschaft**
der Braunschweiger Krankenkassen

Redaktion: **Dipl. oec. troph. Katja Otte**
Gesundheitsamt

Fragebogenentwicklung
Datenerhebung

Dipl. oec. troph. Katrin Wiedow
Gesundheitsamt

Statistik: Rainer Schubert MPH
Sozialreferat
Gesundheitsplanung

Auflage: 500

Juli 2004

Inhaltsverzeichnis:

Ergebniszusammenfassung im Überblick:	4
1 Einführung	5
2 Beschreibung der Fallgruppe	6
2.1 Staatsangehörigkeit	6
2.2 Haushaltsstruktur	6
2.3 Auswahl der Schulen	7
2.4.1 Geschlecht	8
2.4.2 Body-Mass-Index (BMI)	8
3 Das Essverhalten	9
3.1 Das erstes Frühstück	9
3.2 Obst- und Gemüseverzehr	10
3.5 Süßigkeiten und Naschen	14
3.6 Getränke	16
3.7 Beliebtheit von ausgewählten Lebensmitteln	18
4. Essgewohnheiten	20
4.1 Gemeinsame Mahlzeiten	20
4.2 Einfluss auf das Essverhalten von Kindern	20
4.3 Selbsteinschätzung bzw. Bewertung des familiären Essverhaltens	21
4.4 Ernährung und finanzielle Situation	22
5 Zahnpflege	23
6 Freizeitgewohnheiten	25
6.1 TV und PC	25
6.2 Bewegung	26
7 Zusammenfassung der Ergebnisse und Konsequenzen für die Ernährungsberatung	27
8. Schlussfolgerungen für die Ernährungsberatung des Gesundheitsamtes:	30
Anhang: Fragebogen	31
Anhang: BMI-Tabellen für Mädchen und Jungen zur Beurteilung des Körpergewichtes	36
Anhang: Vertrieb von Esswaren und Getränken in Schulen (sog. „Müslielass“)	37

Ergebniszusammenfassung im Überblick:

- Der Anteil der übergewichtigen Kinder liegt bei knapp 10%. Insgesamt 5,4% aller Kinder sind erheblich übergewichtig und sollten dringend abnehmen.
- 1/3 aller Kinder hat vor dem Kindergarten nur gelegentlich oder gar nicht zu Hause gefrühstückt.
- Der sozial kommunikative Aspekt des gemeinsamen Essens wird von 84,9% der Familien beim Abendessen gepflegt.
- Der Obst- und Gemüseverzehr der Kinder liegt weit unter den empfohlenen Mindest-Mengen.
- Fleisch steht zu häufig und Fisch zu selten auf dem Speiseplan.
- Der Werbung für süße „Kinderlebensmittel“ können sich die wenigsten entziehen. 20% aller Kinder essen Süßes auch mehrmals am Tag.
- In der Beliebtheitskala der Lebensmittel stehen bei den Kindern Teigwaren und meist süße Puddings, Fruchtquarks und –joghurts ganz oben auf.
- Bei den Getränken haben Saft und Wasser Hochkonjunktur. Wenn es stimmt, wird Cola und Limo von 10% der Kinder am meisten und - wenn es nur nach den Kindern ginge - von 25% am liebsten getrunken.
- Nach wie vor meinen die Eltern mit 88,3% den größten Einfluss auf das Essverhalten der Kinder zu haben. Der Einfluss von Kita und Schule wird mit 21% zumindest im Vorschulalter deutlich geringer eingeschätzt.
- Etwas mehr als die Hälfte aller Eltern geben sich gute Noten für ihre Ernährungsgewohnheiten.
- Jede 3. Familie aus Einzugsgebieten mit unterem Sozialprofil wird von der Sorge belastet, nicht ausreichend Lebensmittel einzukaufen zu können und fast jede zweite Familie hat das Gefühl, es sich nicht leisten zu können, gesündere Lebensmittel einzukaufen.
- Die Erfolge der Arbeit der Zahnprophylaxe in Braunschweig sind erheblich. 61 % aller Kinder putzen 2x und 27% sogar 3x täglich die Zähne.
- 1/4 aller Kinder verbringt deutlich mehr als 1 Stunde täglich vor dem Fernseher.
- Die Fernsehdauer korreliert mit dem Übergewicht. 10% aller Kinder bewegen sich täglich weniger als eine Stunde am Tag.

1 Einführung

Einen Überblick über die aktuelle Ernährungssituation in Deutschland und die damit verbundenen Probleme gibt der Ernährungsbericht 2000¹.

Danach werden im Vergleich zu den vorigen Jahren mehr Fleisch, Milch und Milchprodukte und Süßwaren verzehrt. Grundsätzlich ist die Fettzufuhr, besonders in Form gesättigter Fettsäuren zu hoch und die Ballaststoffzufuhr und Mineralstoffversorgung deutlich zu niedrig. Dennoch setzt sich ein positiver Trend in der Ernährungssituation bundesweit und auch in Braunschweig weiter fort: Im Lebensmittelverbrauch ist ein signifikanter Anstieg bei Gemüse, Geflügelfleisch, Fisch und Joghurt zu beobachten. Abgenommen hat dagegen der Verbrauch von Kartoffeln, Zitrusfrüchten und Bananen.

Kinder haben zwar ein relativ zutreffendes Ernährungswissen, dennoch „geben 40% der Befragten offen zu, dass sie eher nicht motiviert sind, die gesundheitliche Wirkung der Ernährung zu beachten. Für die Ernährungsaufklärung bedeutet dies, dass der Gesundheitsbezug durch bedürfnisgerechtere Bezüge abgelöst werden sollte. (Geschmack und Lebensstil)“ (Ernährungsbericht 2000)

Was eine gesunde Ernährung beinhaltet, lernen Kinder am Modell, gewissermaßen von Anfang an: Zuerst in der Familie, dann im Kindergarten, später in der Schule und von Freunden.

Bereits im Kindergarten und in der Schule beginnt die praktische Arbeit der Ernährungsberatung und der Gesundheitsförderung innerhalb des zahnärztlichen Teams des Gesundheitsamtes an. Doch wie stellt sich die Ernährungssituation Braunschweiger Kinder dar? Welche Lebensmittel werden gerne gegessen? Was sind die Vorlieben und was die Abneigungen?

Das alles entzog sich unserer Kenntnis und deshalb wurde im Zusammenhang mit der Einschulungsuntersuchung 2002 ein Fragebogen zur aktuellen Ernährungssituation an 11 Grundschulen eingesetzt und die Eltern gebeten, uns Einblicke in ihr Ernährungsverhalten zu geben.

Dabei verfolgte die Befragung zum Essverhalten Braunschweiger Vorschulkinder die Ziele:

1. Erhebung der Ernährungsgewohnheiten Braunschweiger Kinder am Ende der Kindergartenzeit in Braunschweig
2. Vergleich der bundesweiten Trends mit den Ernährungsgewohnheiten dieser Kindern
3. Erkennung von Handlungsbedarf
4. Entwicklung von zielgerichteten gesundheitsfördernden Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungssituation.

Die Ergebnisse werden unmittelbar in die Ernährungsberatung und die Gruppenangebote einfließen und bilden die Grundlage für die Ausrichtung und Akzentuierung der Gesundheitsförderung in diesem Bereich.

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Hrsg.: Ernährungsbericht 2000, Frankf./Main 2000

2 Beschreibung der Fallgruppe

550 Fragebogen wurden an 11 ausgewählten Schulen im Rahmen einer Stichprobe ausgeteilt. 403 Fragebögen standen zur Auswertung zur Verfügung. Das entspricht einem Rücklauf von 73,3%. Damit liefern die Ergebnisse eine tragfähige Basis für praxisorientierte Handlungskonzepte.

2.1 Staatsangehörigkeit

An der Befragung nahmen 89,3% Eltern mit Deutsch als Muttersprache, 8,1% türkische Familien, (der Fragebogen wurde übersetzt), 3 Familien mit polnischer Staatsbürgerschaft und je eine Familie aus Großbritannien, Kamerun, Österreich, Schweiz und Venezuela, insgesamt 2,6%, teil.

2.2 Haushaltsstruktur

Die meisten Haushalte bestehen aus zwei Erwachsenen (77,4%). Der Anteil der allein erziehenden Eltern liegt bei 19,6%. In 48,9% der Familien leben zwei, in 18,6% drei Kinder und rund ein Viertel der Kinder (25,8%) wächst ohne Geschwister auf. Großfamilien mit mehr als drei Kindern und zwei Erwachsenen sind selten.

Tab. 1:

Personen im Haushalt	1	2	3	4	5	6	7
Erwachsene (%)	19,9	77,4	1	0,5	-	-	-
Kinder (%)	25,8	48,9	18,6	4,5	0,5	0,5	0,2

2.3 Auswahl der Schulen

Insgesamt wurden gezielt 11 Grundschulen aus unterschiedlichen Einzugsgebieten mit 550 Kindern ausgewählt.

Um eine genauere Vorstellung von der sozialen Verteilung der Ernährungsgewohnheiten zu erhalten, wurden die Schulen in 3 Gruppen aufgeteilt. Die Grundlage dafür stellten die Ergebnisse zur räumlichen Verteilung der Zahngesundheit in den Braunschweiger Grundschulen. Sie erlauben anerkannt über den Indikator „Zahngesundheit“ eine relativ genaue Einschätzung des Sozialprofils von Stadtteilen oder Einzugsgebieten.

Obwohl Braunschweig im bundesweiten Vergleich bei der Zahngesundheit eine gute Position einnimmt, sind dennoch die Unterschiede zwischen den verschiedenen Einzugsgebieten der Schulen in der Zahngesundheit erheblich.

Tab. 2

Grundschule	eingeschulte Kinder	Anzahl der Fragebögen	Rücklauf in %	Zahngesundheit
Volkmarode	30	24	80	durchschnittlich
Gartenstadt	25	22	88	durchschnittlich
Rüningen	21	14	67	unter durchschnittlich
Sophienstr.	40	39	97	unter durchschnittlich
Völkenrode	30	24	80	über durchschnittlich
Stöckheim	82	58	71	über durchschnittlich
Heinrichstraße	85	80	94	über durchschnittlich
Bürgerstraße	75	29	39	unter durchschnittlich
Echternstraße	48	22	46	unter durchschnittlich
Isoldestraße	54	39	72	unter durchschnittlich
Klint	60	52	87	durchschnittlich
Summe	550	403	73,3	

2.4 Angaben zum Kind

2.4.1 Geschlecht

Das Geschlechterverhältnis ist ausgeglichen. 193 (47,9%) Mädchen und 210 (52,2%) Jungen nahmen an der Befragung teil.

2.4.2 Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index ist ein Maß zur Beurteilung des Körpergewichtes. Der BMI berechnet die Körpermasse und geht davon aus, dass mit zunehmender Körpermasse auch die Fettmasse steigt. Die positive Korrelation ist der Indikator, um die Fettmasse indirekt schätzen zu können.

Durch alters- und geschlechtsspezifische Veränderungen des BMI bei Kindern und Jugendlichen ist die Beurteilung des BMI-Wertes komplexer als bei Erwachsenen. Die Referenzwerte werden in Form von Perzentilkurven graphisch dargestellt. Vergleiche zwischen Individualwert und Referenzwert geben Auskunft über die Beurteilung des Körpergewichtes des Kindes. (nach Kromeyer-Hauschild 2001)

326 Kindern konnten in die Auswertung einbezogen werden, da nicht alle Eltern entsprechende Angaben zur Größe und Gewicht ihres Kindes machten.

Unterschieden wurde zwischen Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas (Fettsucht).

Tab. 3

Mädchen		
n=162		
Perzentil	Entsprechender BMI	Anteil in %
unter 10% Perzentil (Untergewicht)	< 13,63	7,4
über 10% und unter 90% Perzentil (Normalgewicht)	> 13,62 und < 18,21	81,5
über 90% Perzentil (Übergewicht)	> 18,20	11,2
über 97% Perzentil (Adipositas)	>20,00	5,6
Jungen		
n=164		
Perzentil	Entsprechender BMI	Anteil in %
unter 10% Perzentil (Untergewicht)	< 13,83	10,4
über 10% und unter 90% Perzentil (Normalgewicht)	> 13,82 und < 18,07	81,1
über 90% Perzentil (Übergewicht)	> 18,06	9,8

über 97% Perzentil
(Adipositas)

>19,75

5,2

Eine geschlechtsspezifische Zuordnung der Werte zeigt im Normalgewicht kaum Unterschiede: 81,3% der befragten Kinder weisen Normalgewicht auf.

Dagegen weichen in den unteren und oberen Perzentilbereichen die geschlechtsspezifischen Werte deutlich voneinander ab. Jungen neigen eher zu Untergewicht (9,8 %) als zu Adipositas (8,5%). Bei den Mädchen verhält es sich genau umgekehrt: 7,4% der Mädchen wiegen zu wenig und 11,2% zu viel. Insgesamt sind mehr Mädchen als Jungen übergewichtig.

Dem bundesweiten Trend zufolge hat der Anteil der übergewichtigen und adipösen Kinder in den letzten Jahren zugenommen.

3 Das Essverhalten

3.1 Das erste Frühstück

Eine wichtige Voraussetzung für einen guten Start in den Tag ist das erste Frühstück. Die in der Nacht vom Körper aufgebrauchten Energiereserven werden so am Morgen wieder aufgefüllt. Deshalb sollte das erste Frühstück zu Hause, vor dem Kindergarten oder der Schule eingenommen werden. Rechtzeitiges Schlafengehen am Abend und pünktliches Aufstehen sind wichtige Voraussetzungen, um in Ruhe und gemeinsam frühstücken zu können. Wenn auch nicht immer alle Familienmitglieder an dieser Mahlzeit teilnehmen können, so sollte aber trotzdem darauf Wert gelegt werden, dass zumindest ein Familienmitglied dem Kind Gesellschaft leistet. Auch Kinder, die morgens noch keinen Hunger verspüren, sollten wenigstens eine Tasse Milch, Kakao oder Saft zu sich nehmen bevor es losgeht.

Erfreulicher Weise achten rund 70% der befragten Eltern darauf, morgens immer (48,4%) bzw. fast immer (20,1%) zu frühstücken.

22,6% der Kinder nehmen nur gelegentlich ihr Frühstück zu Hause ein und 7,4% frühstücken nicht vor dem Kindergarten.

Damit liegt der Durchschnitt der Braunschweiger Kinder knapp unter bundesdeutschen Frühstücksgewohnheiten.

Abb. 1: Hat Ihr Kind zu Hause gefrühstückt, bevor es in den Kindergarten gegangen ist? (n=403)

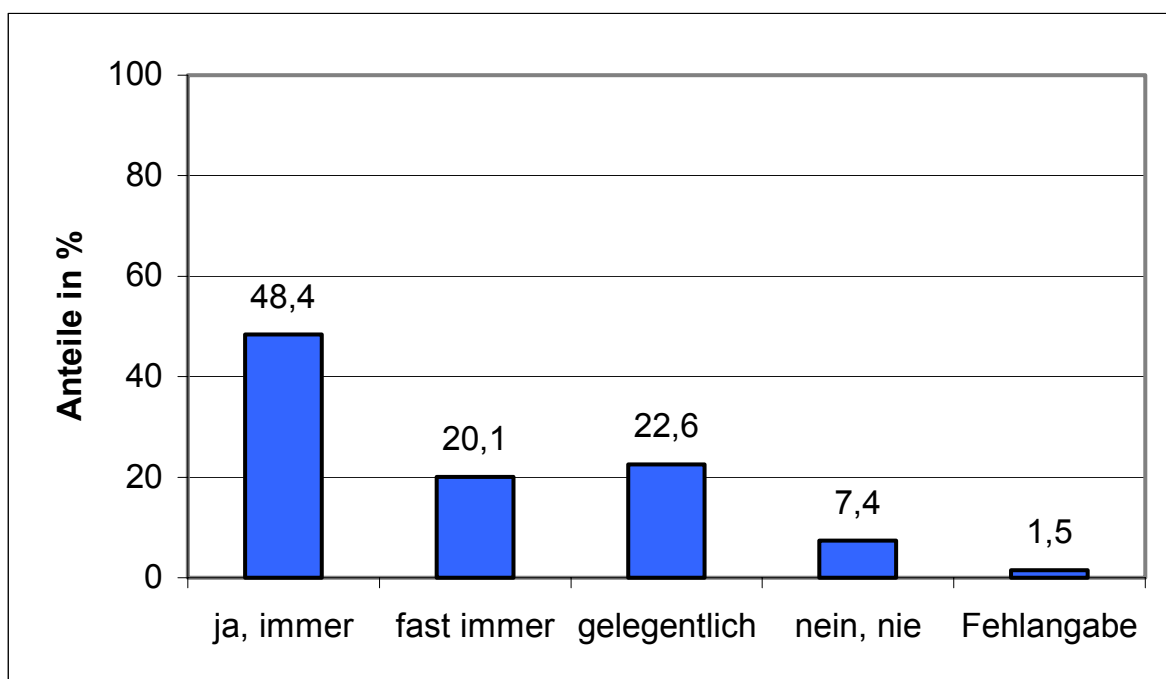
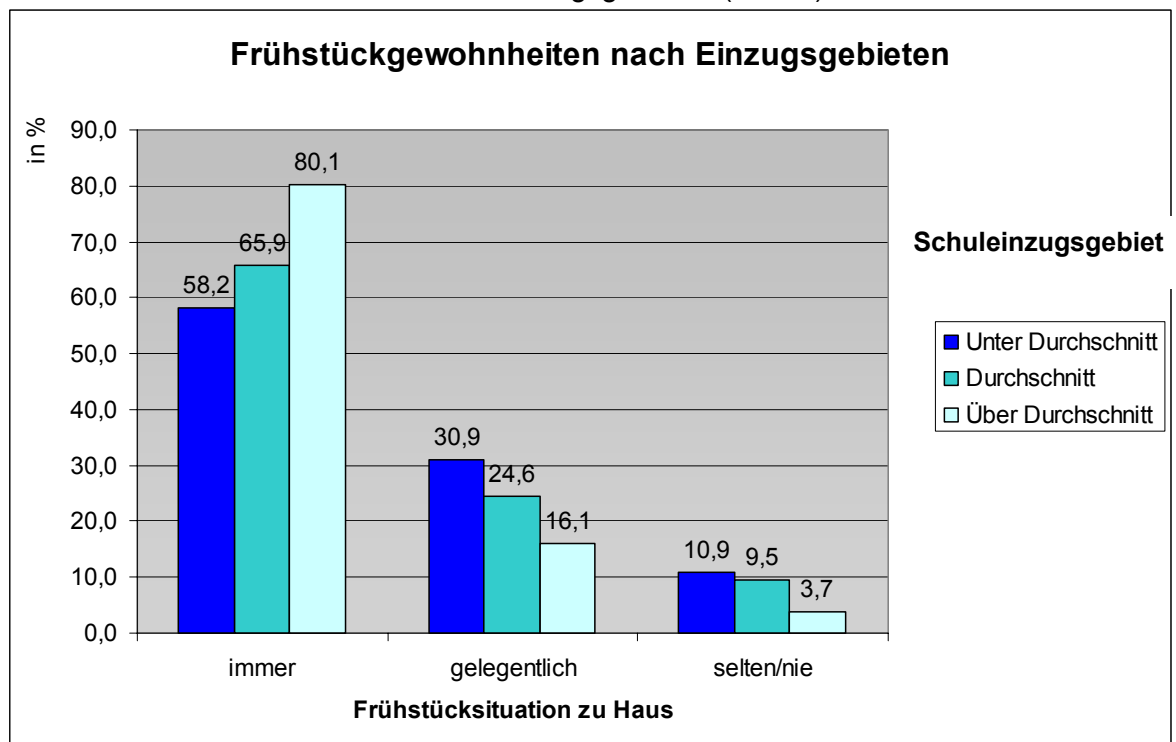


Abb. 2: Zusammenhang zwischen Frühstücksgewohnheiten und unterschiedlichen Schuleinzugsgebieten (n=403)



Während 80,1 % der Kinder aus Stadtteilen mit überdurchschnittlichem Sozialprofil immer gemeinsam mit den Eltern zu Hause frühstücken, bevor sie in die Schule gehen, tun dies Kinder aus Einzugsgebieten der Schulen mit unterdurchschnittlichem Sozialprofil deutlich seltener (58,2%).

7,6% aller Kinder frühstücken zu Hause nicht! In Schulen mit einem eher unterdurchschnittlichen Sozialprofil macht ihr Anteil über 10,9% und in sozial gemischten Wohngebieten immer noch 9,5% aus.

Wünschenswert sind feste Zeiten, zu denen sich die Familie zum Essen trifft. Sie können dazu beitragen, dass die Ernährungsgewohnheiten von Kindern in die richtige Richtung gelenkt werden. Ohne die Energiegrundlage des Frühstücks haben es diese Kinder schwer, den (Leistungs-)Anforderungen in der Kindertagesstätte und in der Schule nachzukommen.

3.2 Obst- und Gemüseverzehr

Hauptlieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind Obst und Gemüse. Außerdem enthalten sie auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, z.B. Geschmacks-, Farb- und Geruchsstoffe, welche neueren wissenschaftlichen Studien zufolge, verschiedenen Zivilisationskrankheiten vorbeugen können. Der Verzehr von Obst und Gemüse sollte möglichst abwechslungsreich und dem Angebot der Saison angepasst sein. Obst sollte immer und Gemüse zum Teil roh gegessen werden, denn beim Garen wird ein Teil der hitzeempfindlichen Vitamine zerstört. Gemüse muss deshalb so nährwertschonend wie möglich gegart werden.

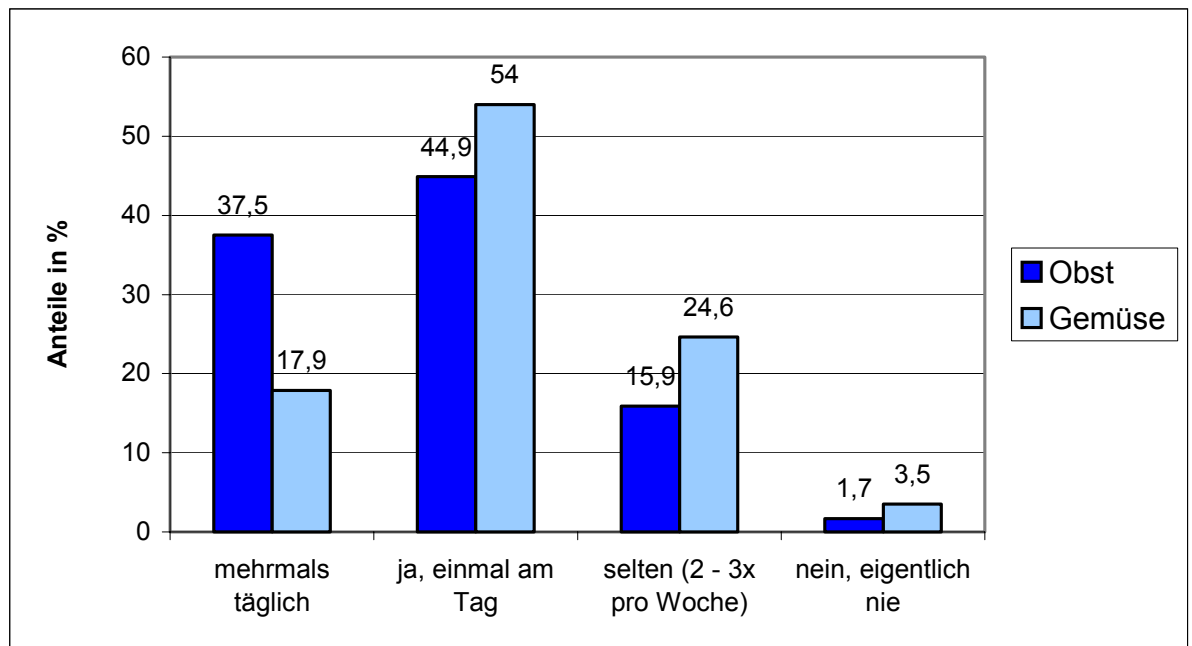
Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund empfiehlt für vier- bis sechsjährige Kinder eine Aufnahme von reichlich Obst und Gemüse: je 200 g Obst und Gemüse sollten täglich, verteilt auf fünf Portionen, auf dem Speiseplan stehen.

Nur 37,5% der Braunschweiger Familien gaben an, dass ihr Kind mehrmals am Tag Obst verzehrt. Einmal täglich wird von 44,9% der Vorschulkinder Obst gegessen. Bedenklich ist, dass 15,9% der Kinder nur selten, d.h. zwei bis dreimal pro Woche, Obst verzehren. 1,7% der Befragten, antworteten, dass es nie oder selten Obst bei ihnen zu essen gibt.

Auch beim Gemüseverzehr entsprechen nur 17,9% der Familien den Empfehlungen des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung, indem sie mehrmals am Tag Gemüse essen. Da gegartes Gemüse in der Regel ein Bestandteil der warmen Hauptmahlzeit ist, essen immerhin 54% der Kinder einmal täglich eine Gemüseportion. Häufig klagen Eltern darüber, dass ihre Kinder kein Gemüse mögen. So gab rund ein Viertel der Befragten (25,6%) an, dass ihre Kinder nur zwei bis dreimal pro Woche Gemüse essen. Ganz ohne Gemüse wachsen 3,5% der Kinder auf.

Eine an der Universität Dortmund durchgeführte Studie zeigt, dass der Obst- und Gemüseverzehr bei Kindern durch eine mundgerechte Zubereitung etwa um das Doppelte gesteigert werden kann. Auch eine aktuelle Studie an der Universität New York weist darauf hin, dass Kinder, die mehr Obst und Gemüse essen, deutlich weniger anfällig für Übergewicht sind, wenn ihre gleichzeitig Eltern mit gutem Vorbild voran gehen.

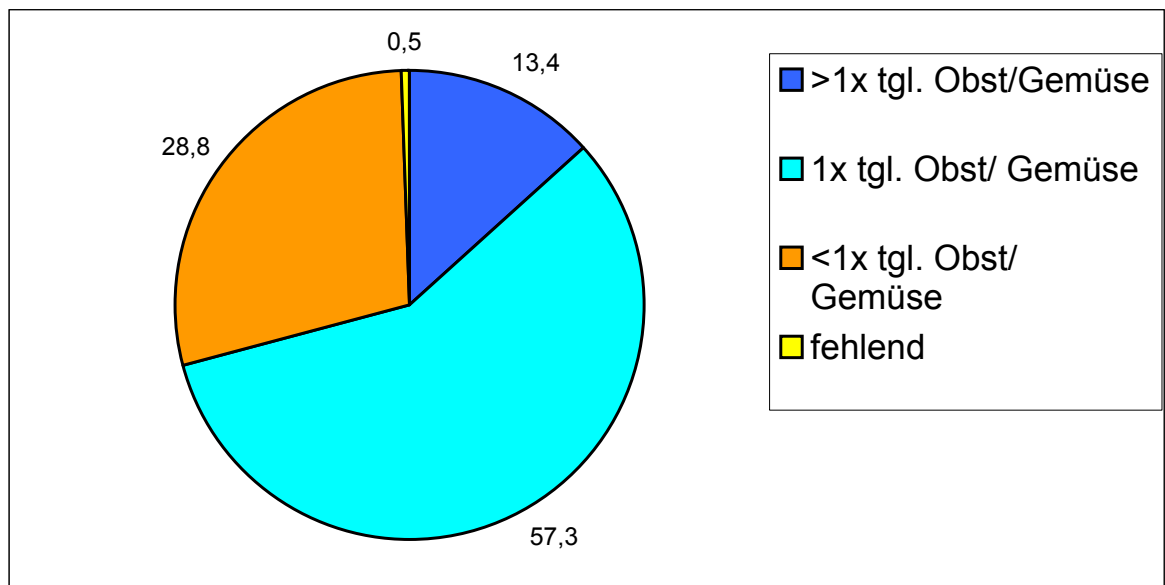
Abb. 3: Isst Ihr Kind Obst/ Gemüse? (n=403)



Tab. 4

Gemüseverzehr in %:			
Einschätzung des Schuleinzugsgebietes	mehrmals bis 1x täglich	selten bis nie	fehlende Angaben
Unter Durchschnitt	64,0	35,1	0,9
Durchschnitt	76,4	23,6	0
Über Durchschnitt	73,4	26,6	0

In durchschnittlichen Schuleinzugsgebieten wird mehr (76,4%) Gemüse gegessen als in den Stadtteilen mit höherem (73,4%) bzw. unterem Sozialprofil. Signifikante Unterschiede ließen sich beim der Häufigkeit des Obstverzehrs für die Schuleinzugsgebiete nicht finden.

Abb. 4: Häufigkeit des Obst- und Gemüseverzehrs

Eine Zusammenfassung der Daten nach der Häufigkeit des Obst- und Gemüseverzehrs pro Tag zeigt deutlich, dass bei 57,3% der Befragten einmal am Tag eine Portion Obst oder Gemüse gegessen wird. Doch ist diese Menge viel zu gering und liegt weit hinter der Empfehlung „Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag“. Nur 13,4% der Kinder bekommen mehr als eine Portion Obst und Gemüse am Tag. Bei 28,8% hingegen steht nicht einmal täglich Obst oder Gemüse auf dem Speiseplan. Hier muss in Zukunft noch mehr Aufklärungs- und Überzeugungsarbeit geleistet werden.

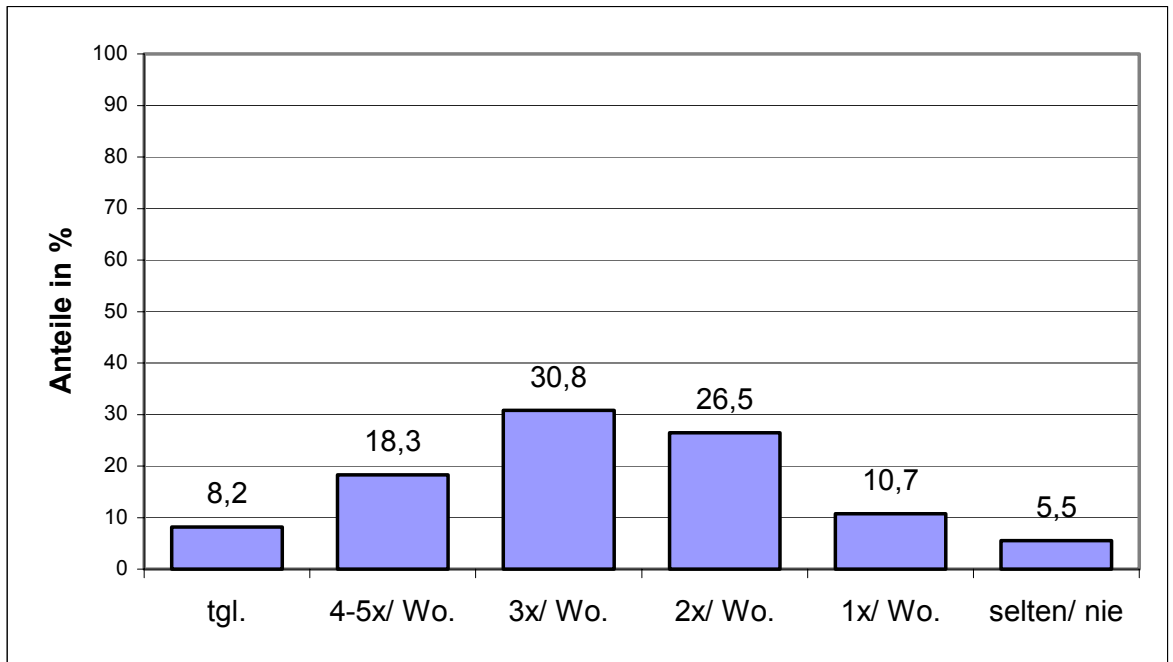
3.3 Fleischverzehr

Fleisch liefert dem Körper hochwertiges tierisches Eiweiß, Vitamin B12, gut verwertbares Eisen und Zink. Fleisch und Wurst sollten aber nicht täglich auf dem Speiseplan stehen und beim Kauf sollten magere Produkte bevorzugt werden. Zwei bis drei kleine Fleischmahlzeiten pro Woche, das entspricht insgesamt 300g Fleisch und Wurst, sind für die Bedarfsdeckung von sechsjährigen Kindern ausreichend.

Bei einer ausgewogenen ovolaktovegetarischen² Ernährung kann die Versorgung mit Eisen zum Teil kritisch sein, da die Bioverfügbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wesentlich niedriger ist als aus Fleisch. Ein ausgeprägter Eisenmangel bei vegetarisch ernährten Kindern ist aber nicht häufiger als bei üblicher Kost. Aber die Eisenreserven von Vegetariern sind im Vergleich zu Nichtvegetariern deutlich geringer.

Bei einem Viertel der Befragten steht Fleisch zu häufig auf dem Speiseplan: 8,2% der Befragten essen täglich Fleisch und 18,3% vier- bis fünfmal pro Woche. Über 60% der Braunschweiger Familien nehmen - entsprechend der Empfehlung - zwei (26,5%) bis drei (30,8%) Fleischmahlzeiten pro Woche zu sich. 10,7% der Kinder essen nur einmal pro Woche Fleisch und bei 0,7% gibt es selten oder gar kein Fleisch.

² Ovo-Lakto-Vegetarier essen neben pflanzlichen Nahrungsmitteln auch Milch, Milchprodukte und Eier

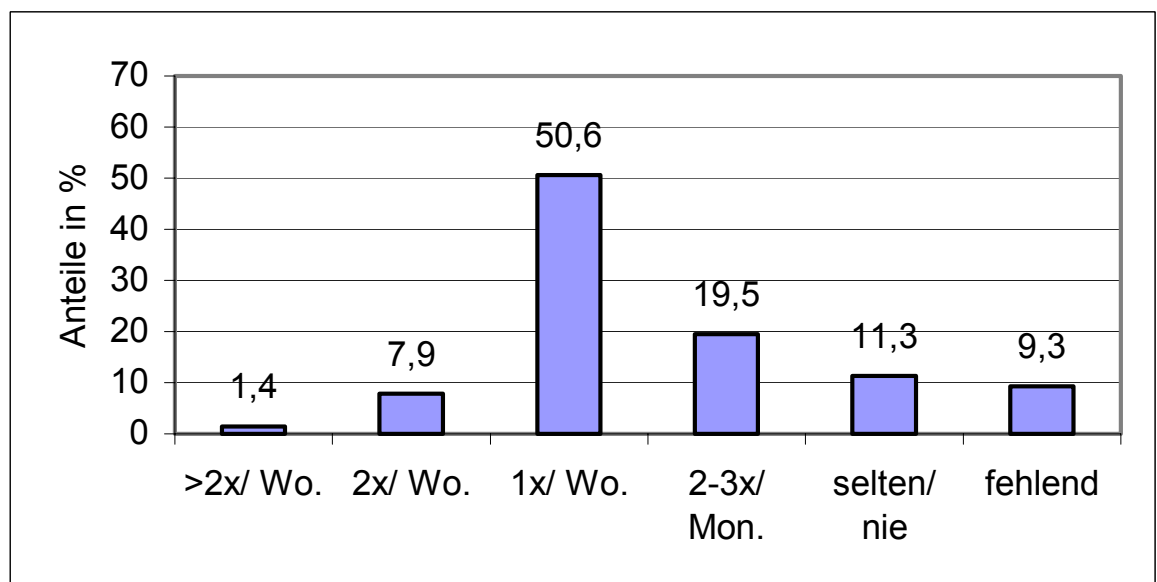
Abb. 5: Wie oft gibt es bei Ihnen Fleisch? (n=403)

3.4 Fischverzehr

Seefisch ist für den Körper die bedeutendste natürliche Jodquelle. Da in anderen Lebensmitteln nur sehr wenig Jod enthalten ist, sollte mindestens einmal pro Woche Seefisch gegessen werden.

Dieser Empfehlung folgen auch über die Hälfte (50,6%) der Befragten. Mehr als eine Fischmahlzeit pro Woche gibt es nur bei 9,3% der Familien (zweimal pro Woche 7,9%; mehr als zweimal pro Woche 1,4%). Immerhin geben 19,5% der Befragten an, zwei bis dreimal pro Monat Fisch zu verzehren. Diese Menge ist aber zur besseren Jodversorgung steigerungsbedürftig.

Bedenklich ist auch, dass 11,3% der Familien selten oder nie Fisch essen.

Abb. 6: Wie oft gibt es bei Ihnen Fisch zu essen? (n=403)

3.5 Süßigkeiten und Naschen

Erfahrungsgemäß hat es wenig Sinn, Süßigkeiten ganz zu verbieten. Aber das Naschen sollte kontrolliert erfolgen. Gegen einmal täglich eine kleine Portion Süßes mit anschließendem Zähneputzen ist nichts einzuwenden

Ein Großteil aller Kinder nascht gern. Die Ergebnisse der Umfrage bestätigen dies. Die Mehrheit der Eltern (68%) gab an, dass ihre Kinder sehr gern Süßes essen. 31,3% naschen nur ab und zu und ein verschwindend kleiner Anteil von nur 0,7% mag keine Süßigkeiten.

Abb. 7: Isst Ihr Kind gern Süßigkeiten? (n=403)

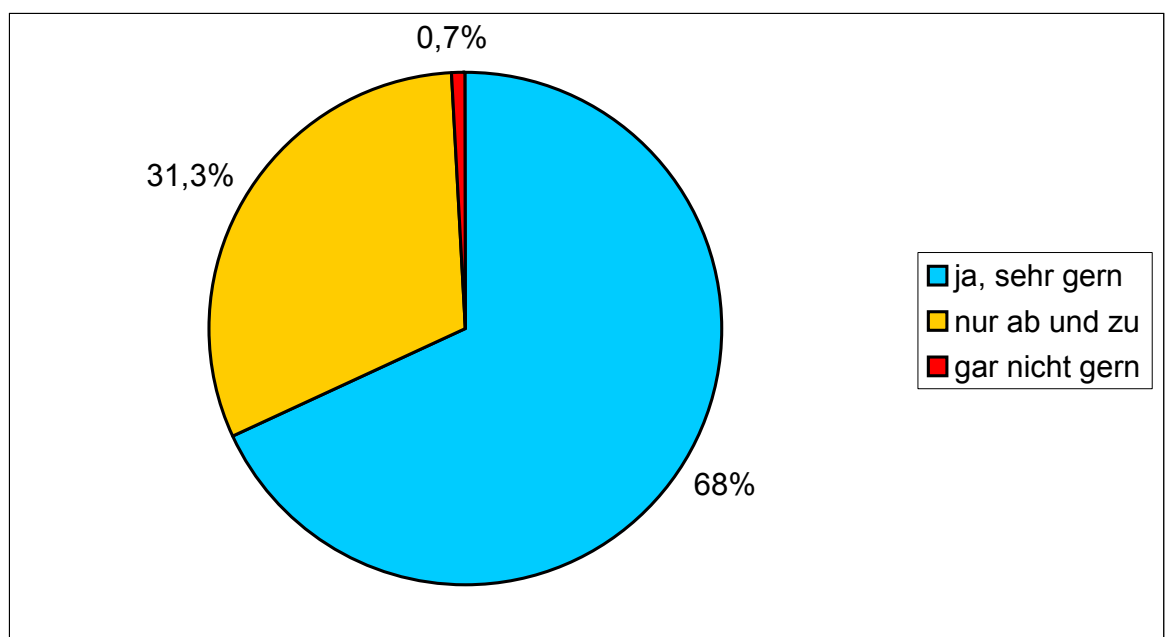
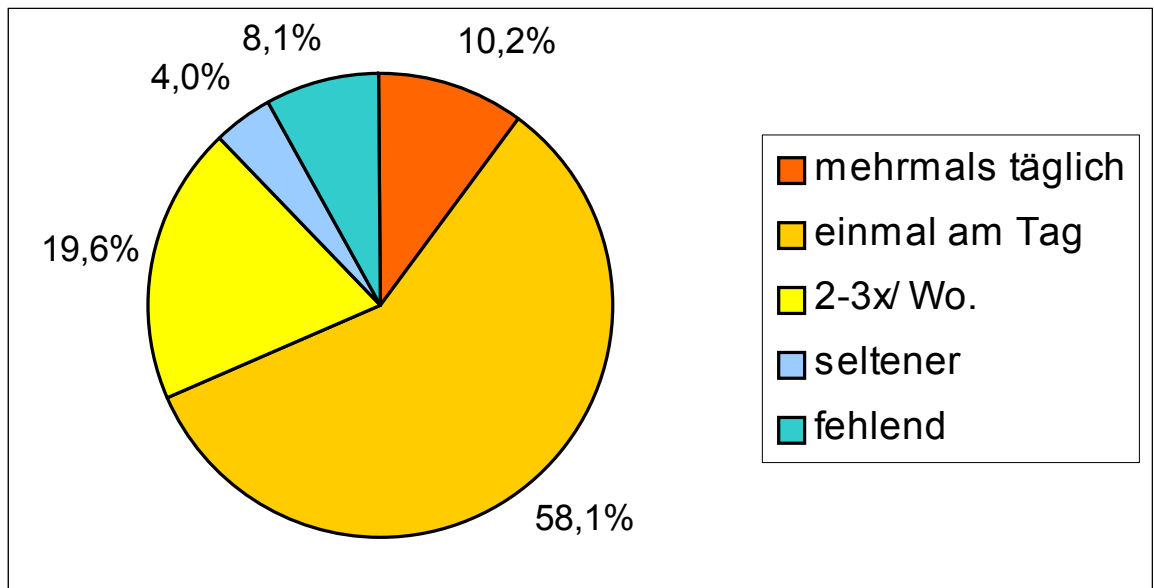
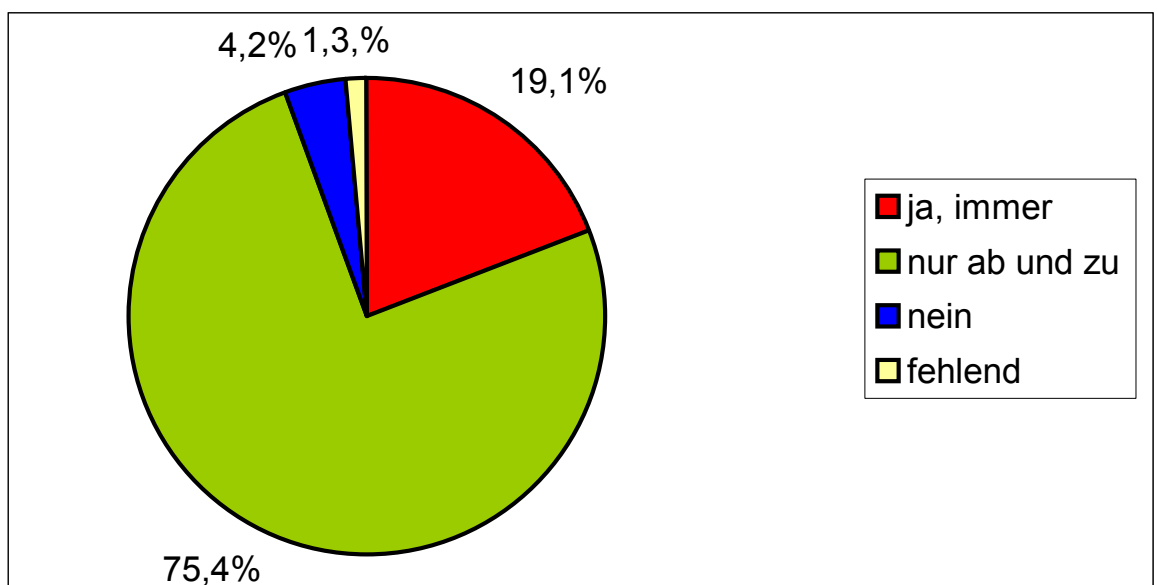


Abb. 8: Wie oft isst Ihr Kind Süßigkeiten? (n=403)

58,1% aller Kinder konsumieren 1x am Tag Süßes.
 19,2% naschen zwei- bis dreimal pro Woche, 4% noch seltener.
 10,2% der befragten Kinder naschen auch mehrmals täglich.

Eine vorher festgelegte Wochenration, die sich das Kind selbst einteilen kann, ist oft hilfreich. Unbedingt vermieden werden sollte, Süßigkeiten als Erziehungsmittel zum Belohnen oder Bestrafen einzusetzen.

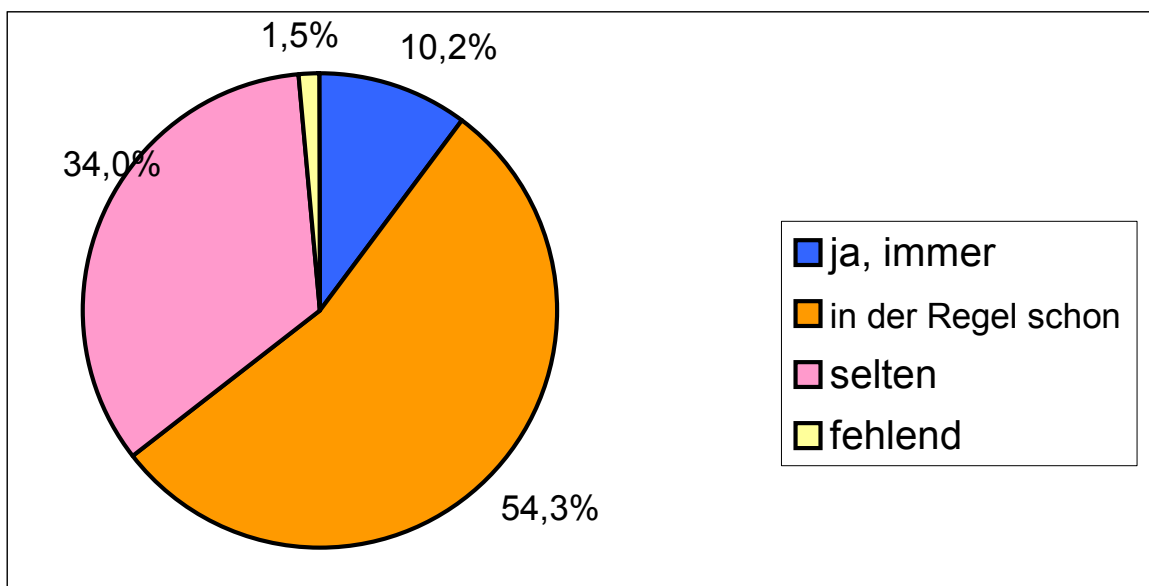
Dreiviertel aller Eltern (75,4%) gaben an, dass Ihr Kind auch auf Wunsch nur ab und zu etwas Süßes bekommt. 19,1% geben der Bitte ihrer Kinder nach Süßigkeiten immer nach. 4,2% der Eltern halten ein striktes Süßigkeitenverbot aufrecht.

Abb. 9: Bekommt Ihr Kind etwas Süßes, wenn es möchte? (n=403)

Der meist sehr hohe Zuckergehalt von Süßigkeiten begünstigt bei nicht ausreichender Zahnpflege die Entstehung von Karies. Deshalb sollte auf das Zähneputzen nach dem Naschen schon vom Kleinkindalter an Wert gelegt werden.

Nur 10,2% der Eltern geben an, dass sich Ihr Kind immer nach dem Verzehr von Süßigkeiten die Zähne putzt. Bei über der Hälfte der Befragten (54,3%) ist dies in der Regel üblich. Rund 34% achten nur selten auf die ausreichende Zahnpflege. Hier besteht Informations- und Handlungsbedarf.

Abb. 10: Putzt sich Ihr Kind nach dem Naschen die Zähne? (n=403)



3.6 Getränke

Ideale Durstlöscher sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, denn sie sind zuckerfrei.

Erfreulicherweise trinken über die Hälfte der Kinder (58,8%) hauptsächlich Wasser. Für 26,1% der Kinder ist Wasser auch das Lieblingsgetränk, noch vor Cola, Limonade und Eistee. Tee trinken rund ein Viertel der Kinder (26,6%). Allerdings wird Tee mit 8,4 % nur von wenigen am liebsten getrunken.

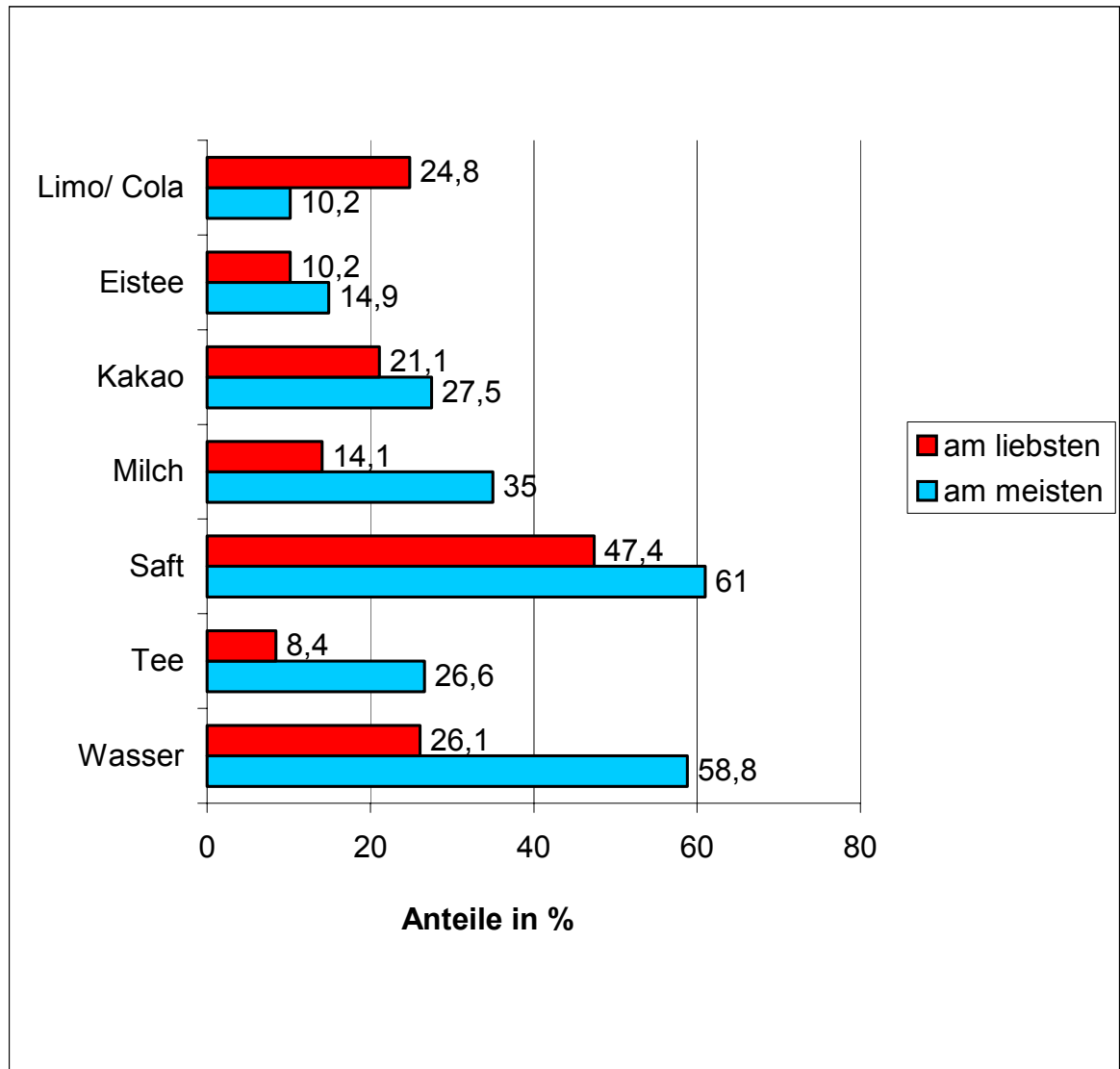
Da Fruchtsäfte einen relativ hohen Eigenzuckeranteil aufweisen, ist es günstiger, sie zu Fruchtsaftschorlen, im Verhältnis von mindestens 1:1 zu verdünnen. Laut Befragung ist Saft das Getränk, welches mit 61,5% am meisten getrunken wird. Gleichzeitig sind Säfte auch mit 47,4% die beliebtesten Getränke, weit vor Cola und Eistee.

Milch trägt wesentlich zur Calciumversorgung bei. Wenn Kinder nur unzureichend Milch trinken oder völlig ablehnen, kann es zu einer Unterversorgung kommen. Kakao ist eine Alternative, um Milch zu „verstecken“, wenn sie „pur“ von den Kindern nicht akzeptiert wird. Nachteilig sind aber die z.T. hohen Zuckergehalte vieler Kakaogetränke. 35% der Kinder trinken Milch und 27,5% trinken Kakao am meisten. Milch ist mit nur 14,1% bei relativ wenigen Kindern beliebt. Kakao dagegen mögen 27,5% der Kinder am liebsten.

Cola, Limonade und Eistee enthalten große Mengen Zucker. Eistee aus Schwarztee und Cola enthalten zusätzlich Koffein und sind deshalb nicht empfehlenswert.

Dennoch trinken 14,9% am meisten Eistee und 10,2% der Befragten Cola und Limonade. Zu den liebsten Getränken gehören bei 24,8% der Kinder Cola und Limonade und bei 10,2% Eistee.

Abb. 11: Was trinkt Ihr Kind am liebsten/ am meisten? (Mehrfachantworten)



Die Unterschiede im Sozialprofil der Einzugsgebiete der Schulen schwanken bei den realen Getränken und den Vorlieben nur unerheblich um die Durchschnittswerte.

3.7 Beliebtheit von ausgewählten Lebensmitteln

Die Braunschweiger Eltern wurden gebeten, die Beliebtheit von sechzehn ausgewählten Lebensmittelgruppen bei ihren Kindern einzuschätzen.

Wie **gern oder ungern** isst Ihr Kind die folgenden Lebensmittel und Speisen.

Bitte kreuzen Sie jeweils die entsprechenden Gesichter an:

- ☺ Isst mein Kind ganz besonders gern ☺ Isst mein Kind gern
 ☹ Isst mein Kind weder gern noch ungern ☹ Isst mein Kind nicht so
 ☹ Isst mein Kind auf keinen Fall (nie) gern

Obst ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	rohes Gemüse ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Vollkornbrot, Schwarzbrot ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	gekochtes Gemüse ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Weißbrot, helle Brötchen, Toast ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Salz- und Pellkartoffeln ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Nudeln/Spaghetti/Reis ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Pizza ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Haferflocken, Müsli ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Cornflakes, Smacks, Schoko-Pops etc. ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Wurst, Schinken ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Joghurt, Quark, Pudding ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Käse ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Pfannkuchen ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Chips, Erdnüsse, Salzstangen ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Hamburger, Pommes, Currywurst ☺ ☺ ☹ ☹ ☹

Die ersten drei Plätze unter den beliebtesten Lebensmitteln belegen, nach elterlicher Einschätzung, Teigwaren (94,9%), Joghurt, Quark und Pudding (93,7%) sowie Cornflakes, Smacks & Co (86,3%).

Milchprodukte, wie Joghurt und Quark sind wertvolle Calciumlieferanten. Leider werden hier von Kindern besonders solche Produkte bevorzugt, die einen sehr hohen Zucker- und Fettgehalt aufweisen. Dies ist gerade in Hinblick auf Zahngesundheit und die steigende Tendenz von Übergewicht bei Kindern kritisch zu bewerten. Mit Hilfe der Zuckerliste, die auch beim Gesundheitsamt erhältlich ist, können sich Eltern, Kinder und Erzieher informieren, wie viel Zucker in so genannten speziellen Kinderlebensmitteln versteckt ist. Mit einfachen Rezepten lassen sich, am besten gemeinsam mit den Kindern, aus Obst, Joghurt und Quark, köstliche Milchspeisen zaubern, die auch ohne viel Zuckerzusatz gut ankommen.

Getreideprodukte bilden die Grundlage einer gesunden Ernährung, deshalb sollten sie auch reichlich verzehrt werden. Die große Beliebtheit von Teigwaren kann von den Eltern optimal genutzt werden, um aus Nudeln und Gemüse leckere vegetarische Gerichte zu zubereiten. Aufgrund des höheren Ballaststoffanteils sollten auch öfters mal Vollkornnudeln verwendet werden.

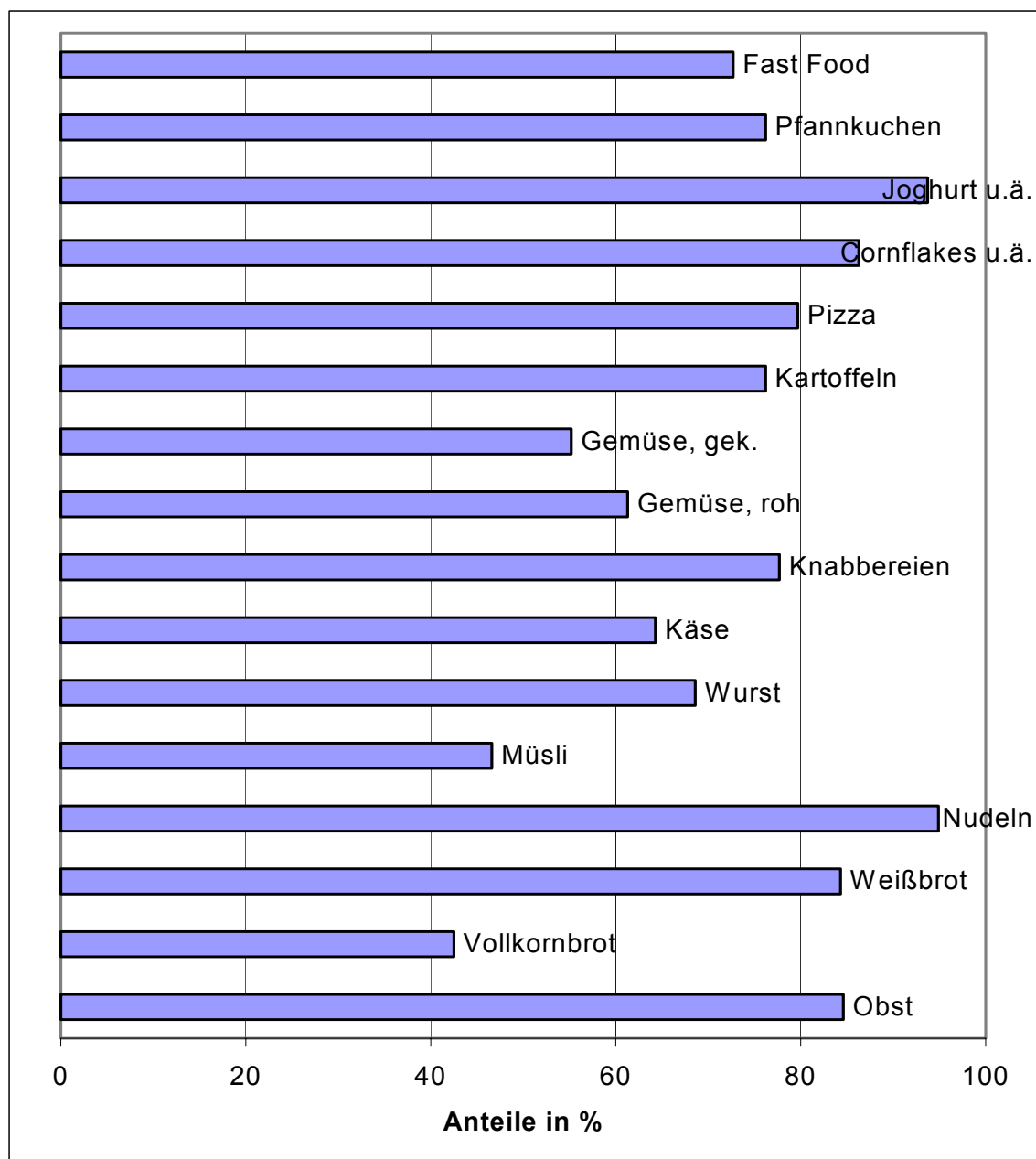
So genannte „Frühstückscerealien“, wie Cornflakes, Smacks & Co werden von der Lebensmittelindustrie als ein unerlässlicher Bestandteil eines gesunden Frühstücks beworben. In der Realität ist es aber so, dass diese Produkte sehr weit industriell

verarbeitet sind, einen hohen Zuckeranteil haben und somit kaum einen gesundheitlichen Nutzen aufweisen. Günstiger ist es hier, Müslimischungen je nach Geschmacksvorliebe selbst herzustellen. Zusammen mit frischen Obststückchen und einem Milchprodukt nach Wahl (Joghurt, Milch oder Quark) ist dies eine mögliche Variante für ein gesundes Frühstück und somit für einen guten Start in den Tag.

Laut Befragung sind Vollkornbrot (42,2%), Haferflocken bzw. Müsli (46,6%) und gekochtes Gemüse (55,2%) bei Kindern wenig beliebt.

Die Frühstücksaktionen des Braunschweiger Gesundheitsamtes in Kitas und Schulen zeigen aber das Gegenteil: Vollkornbrot und Haferflocken, von Kinder selbst zu leckern Pausenspießen und Müslimischungen verarbeitet, kommen sehr gut an. Nicht nur für das Kennenlernen und Ausprobieren neuer Wege der Ernährung ist es vorteilhaft, die Kinder bei der Zubereitung der Speisen mit einzubeziehen und die Gerichte bunt und kindgerecht zu dekorieren. Denn das Auge isst ja bekanntlich mit – gerade auch bei den Kindern.

Abb. 12: Beliebtheit von ausgewählten Lebensmittelgruppen (Mehrfachantworten)



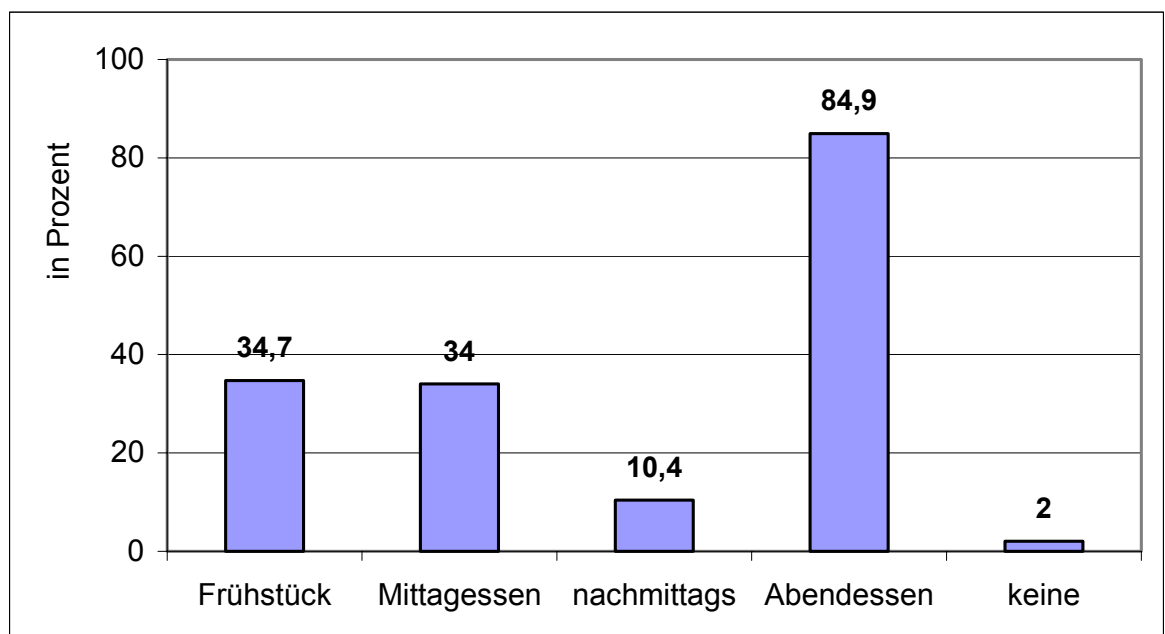
4. Essgewohnheiten

4.1 Gemeinsame Mahlzeiten

Das Ernährungsverhalten wird entscheidend durch das Vorbild der Eltern geprägt. Große Chancen bietet das gemeinsame Familienessen. Hier lernen die Kinder nicht nur Tischmanieren. Wünschenswert ist deshalb, wenn das Essen im Familienkreis in einer entspannten und harmonischen Atmosphäre eingenommen wird. Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie sollten einen hohen Stellenwert haben bzw. erhalten.

84,9% aller Familien nehmen das Abendbrot gemeinsam ein. Frühstück und Mittagessen essen jeweils rund ein Drittel der Familien zusammen. Nur 2% haben gar keine gemeinsame Mahlzeit.

Abb. 13: Welche Mahlzeiten isst die ganze Familie gemeinsam?
(Mehrfachantworten)



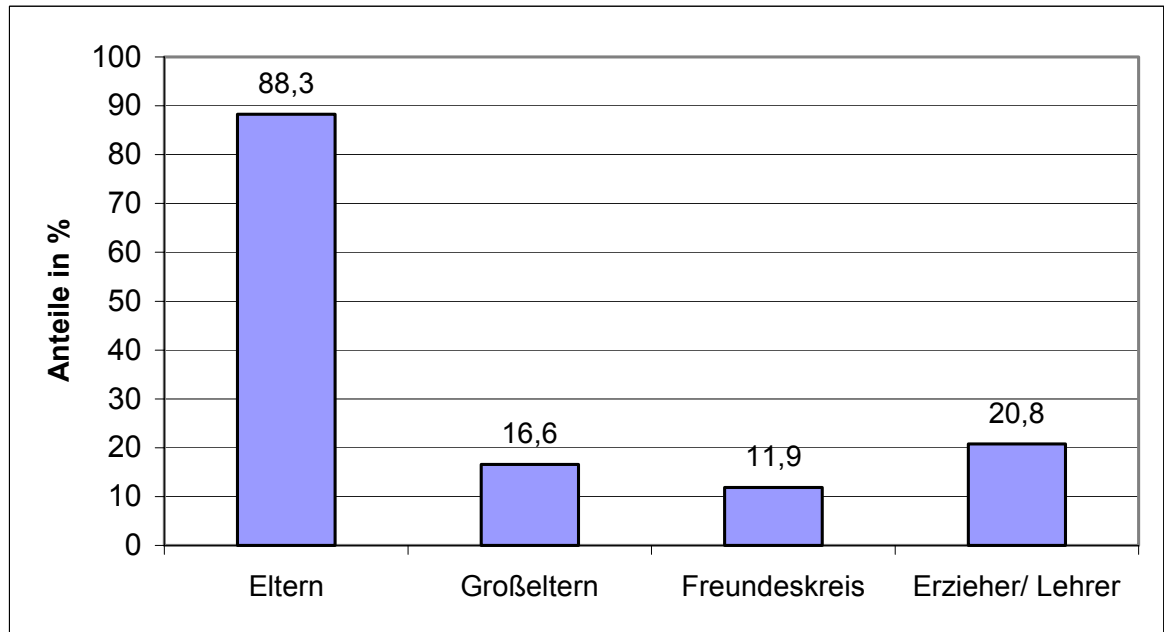
4.2 Einfluss auf das Essverhalten von Kindern

Bei Säuglingen wird durch innere Signale bewirkt, wann, was und wie viel gegessen wird. Schon in der frühen Kindheit beginnen äußere Einflüsse, die unbewusst übernommen werden, das innere Körpergefühl zurück zu drängen. Eltern, Großeltern, Freunde, Erzieher und Werbung wirken zunehmend auf das Essverhalten ein.

Besonders die Eltern haben für Ihre Kinder Vorbildwirkung. Dies bestätigen auch die Zahlen der Befragung. Laut Selbsteinschätzung haben mit 88,3% die Eltern den größten Einfluss auf das Essverhalten ihrer Kinder. Eine gewisse, wenn auch deutlich geringere Bedeutung haben Erzieher und Lehrer (20,8%). Da der Mehrgenerationenhaushalt heute nur noch relativ selten zu finden ist, verwundert es nicht, dass auch die Großeltern nur

noch mit 16,6% zum Essverhalten ihrer Enkel beitragen. Den Einfluss von Freunden schätzen die Eltern ebenfalls eher gering ein (11,9%).

Abb. 14: Wer hat viel Einfluss auf das Essverhalten Ihrer Kinder?
(Mehrfachantworten)



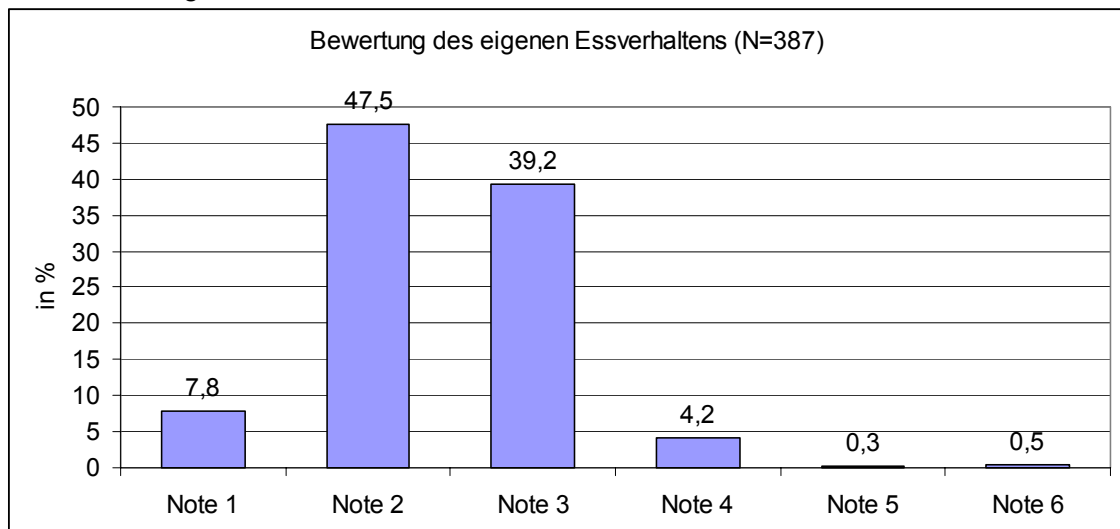
4.3 Selbsteinschätzung bzw. Bewertung des familiären Essverhaltens

Die Eltern wurden gebeten, ihre familiären Essensgewohnheiten auf einer Skala von 1 (sehr gesund) bis 6 (ungesund) zu bewerten.

Nur 7,8% der Familien beurteilen ihr tägliches Essen als sehr gesund. Der überwiegende Teil der Eltern schätzt die eigene Ernährung als „gut“ (Note 2 = 47,5%) bis „befriedigend“ (Note 3 = 39,2%) ein. Nur Wenige bewerten die familiäre Kost mit „ausreichend“ (Note 4 = 4,2%) bis ungesund (Note 5 und 6 = 0,8 %).

Die Überzeugung eines großen Teils der Eltern, sich bereits relativ gesund zu ernähren, spiegelt nur bedingt die reale Situation wieder. Wenn hinter der Überzeugung aber auch gleichzeitig ein Bedürfnis nach gesunder Ernährung steht, bieten sich hier für die Ernährungsberatung gute Ansatzpunkte. Signifikante soziale Unterschiede in der Eigenbewertung konnten nicht gefunden werden.

Abb. 15: Wie gesund würden Sie das Essen bei Ihnen in der Familie einschätzen?



4.4 Ernährung und finanzielle Situation

Die Graphiken 16 und 17 zeigen deutlich, dass jede 3. Familie aus Einzugsgebieten mit unterem Sozialprofil von der Sorge belastet wird, nicht ausreichend Lebensmittel einzukaufen zu können und fast jede zweite Familie das Gefühl hat, es sich nicht leisten zu können, gesündere Lebensmittel einzukaufen.

Abb. 16: Haben Sie Sorge, nicht ausreichend Lebensmittel für die Familie kaufen können?

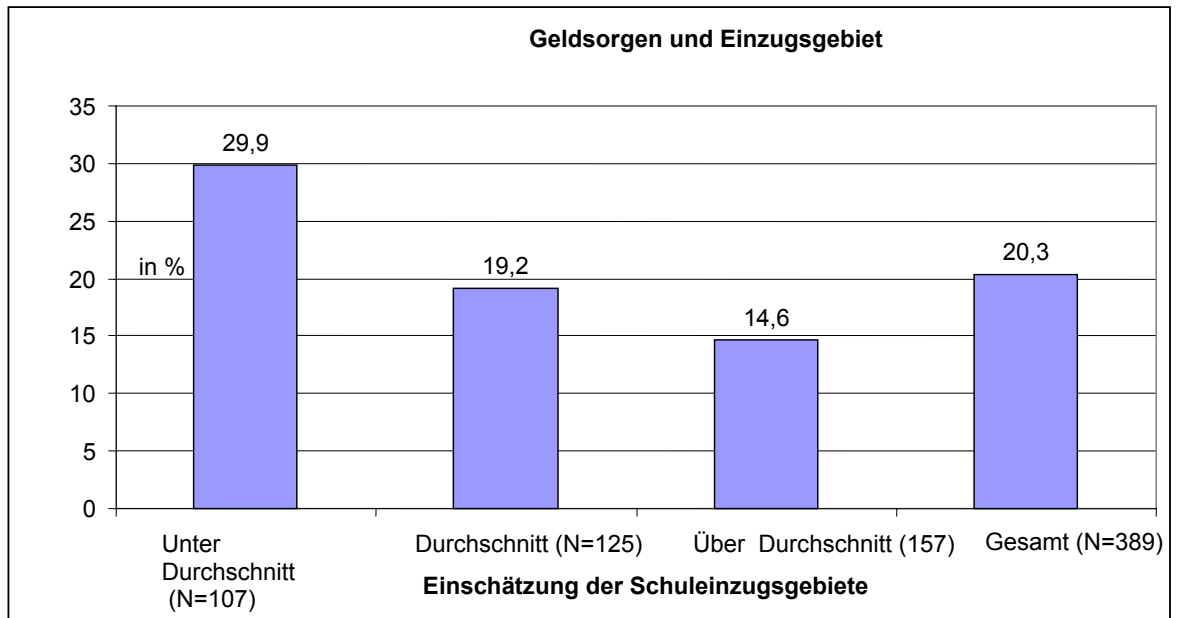
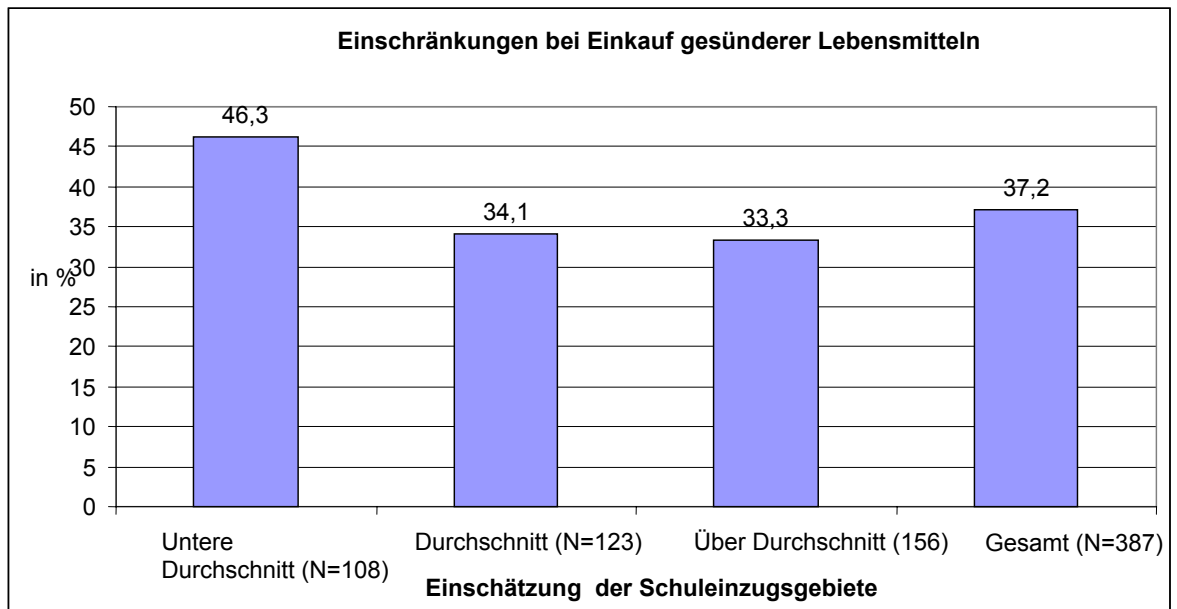


Abb. 17: Haben Sie das Gefühl, dass Sie aus finanziellen Gründen nicht so gesunde Lebensmittel kaufen zu können, wie Sie möchten?



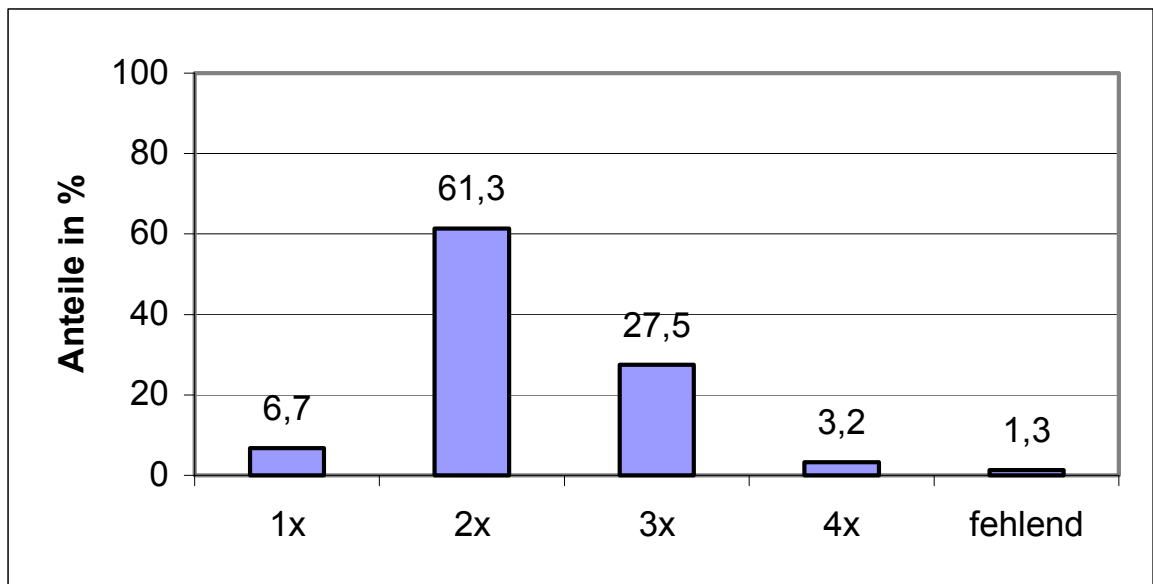
5 Zahnpflege

Die Statistik des Jugendzahnärztlichen Dienstes der Stadt Braunschweig zeigt, dass nur die Hälfte der untersuchten Sechsjährigen (53,8%) ein naturgesundes Gebiss aufweisen. Behandlungsbedürftig sind 38,1% der Kinder. Bei 8,19% wurde durch zahnärztliche Behandlung die Karies beseitigt. Diese Zahlen verdeutlichen den Stellenwert einer intensiveren Zahnpflege.

Zahnärzte empfehlen mindestens zweimal am Tag, besser noch nach jeder Mahlzeit, besonders nach dem Verzehr von Süßigkeiten, die Zähne zu putzen.

61,3% der Befragten putzen zweimal am Tag die Zähne - morgens und abends, 27,5% schaffen es, sich dreimal täglich die Zähne zu putzen – ein gutes Ergebnis, das Steigerungspotential besitzt.

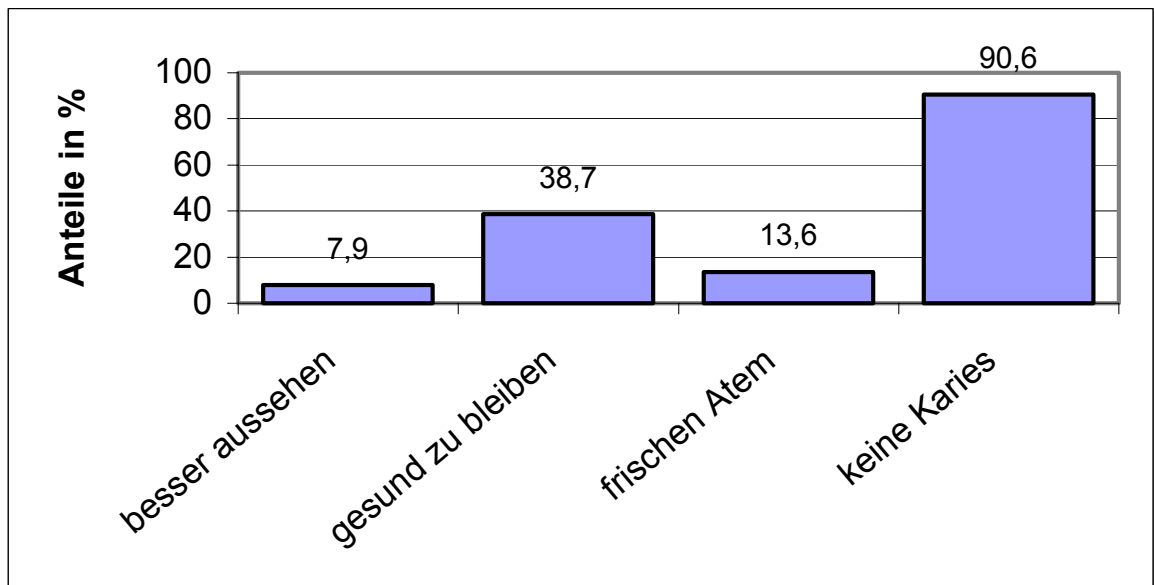
Abb.18: Wie oft am Tag putzt sich Ihr Kind die Zähne? (n=403)



Bei Kindern im Vorschulalter wird dringend empfohlen, dass die Eltern die Zahnpflege nicht nur kontrollieren, sondern auch gegebenenfalls nachputzen.

Dies tun laut Befragung die Hälfte (50,9%) der Eltern. 41,9% der Kinder führen die Zahnpflege komplett allein durch.

Abb. 19: Zähne putzen ist vor allem wichtig, um...? (n=403)



Natürlich sind alle in Abb. 19 genannten Aussagen das Ziel einer gründlichen Zahnpflege. Primär geht es beim Zähneputzen darum, die Entstehung von Karies zu verhindern. Dieser Aspekt wurde von über 90,6 % der Befragten angekreuzt.

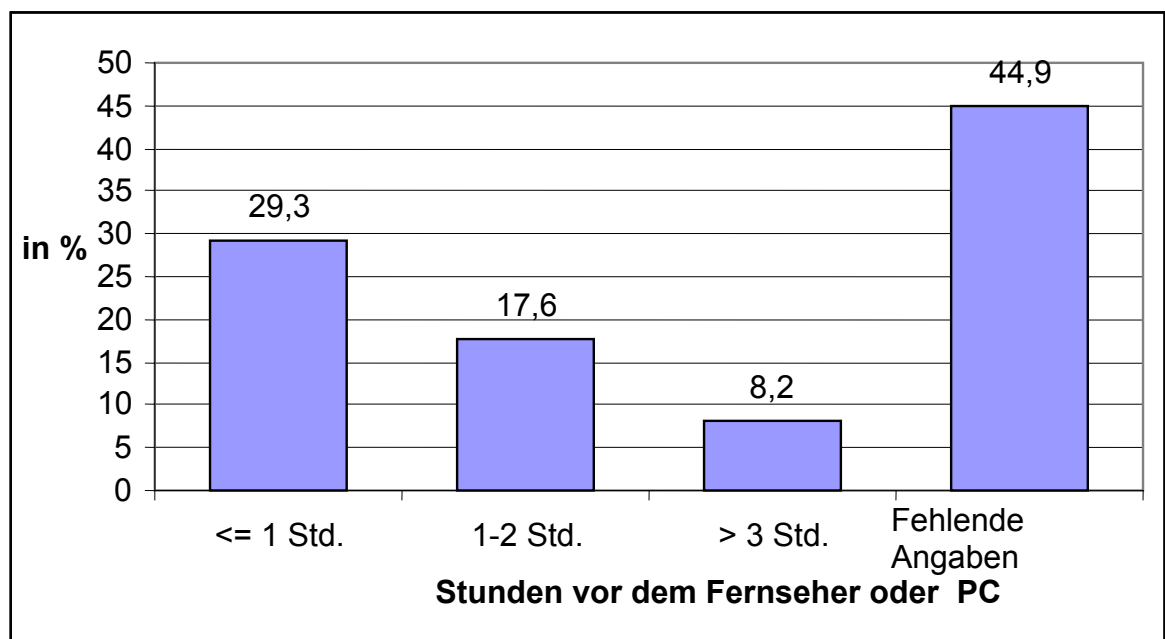
6 Freizeitgewohnheiten

6.1 TV und PC

Der Medienkonsum von Kindern nimmt immer mehr zu. Fernsehen und Computerspiele konkurrieren erfolgreich mit der freien Zeit, die eigentlich für Bewegungs- und Tobespiele mit anderen Kindern gedacht ist. Je mehr Zeit vor dem Fernseher oder PC verbracht wird, desto größer ist das Risiko für Übergewicht, weil die Muskelmasse abnimmt, zu wenig Energie verbraucht, und gleichzeitig vor dem TV häufiger genascht wird. Grund genug den Fernseher aus dem Kinderzimmer zu verbannen bzw. es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Erziehungsberater und Fachleute sind sich einig: Bis zum Grundschulalter sollte die Zeit für Fernsehen und PC auf eine halbe bis eine Stunde täglich begrenzt werden. Auch fernsehfreie Tage sind empfehlenswert.

222 Eltern äußerten sich zum Umfang des Medienkonsums Ihrer Kinder. Für 29,3% der Braunschweiger Familien beträgt dieser weniger als eine Stunde pro Tag. 17,6% der Vorschulkinder verbringen bis zu zwei Stunden und 3,2% sogar mehr als drei Stunden täglich vor dem Fernseher.

Abb. 20: Wie viele Stunden am Tag verbringt Ihr Kind mit Fernsehen oder Computerspielen? (n=222)



Ausdrücklich soll auf eine Korrelation zwischen dem täglichen Fernsehkonsum zum Körpergewicht hingewiesen werden. Danach verbringen übergewichtige Kinder durchschnittlich täglich 2,11 Stunden hingegen normalgewichtige Kinder knapp 1,46 Stunden vor dem Fernseher.

Auf eine ähnliche Beziehung zwischen tv-konsumorientiertem Freizeitverhalten und Körpergewicht wurde auch im Ernährungsbericht 2000 hingewiesen.

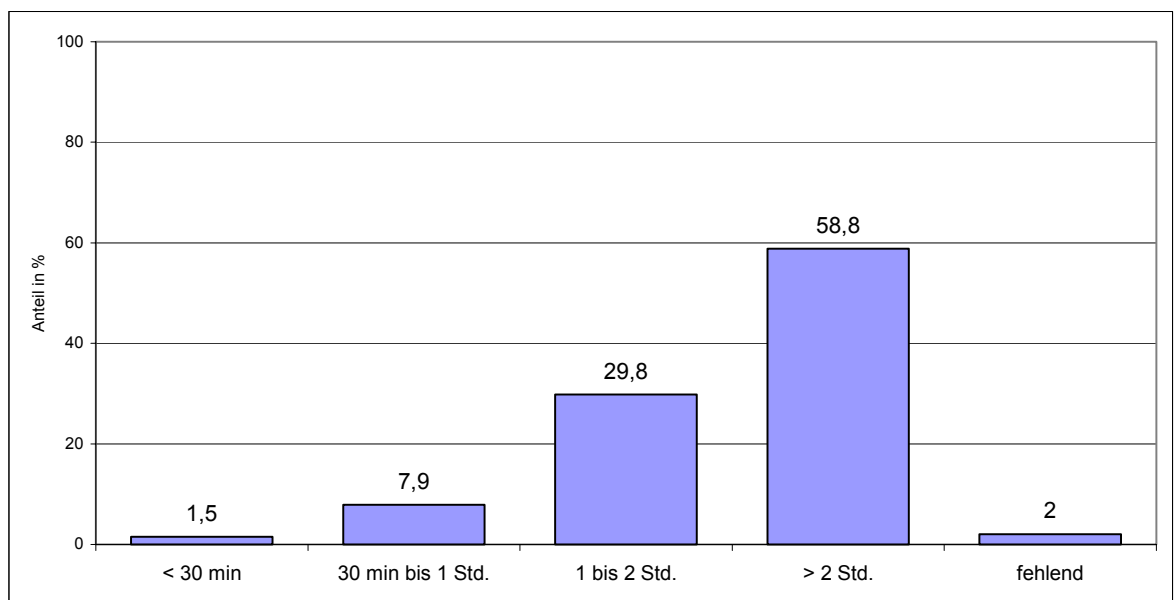
Unklar ist, ob viel Fernsehen Ursache für Übergewicht ist oder ob Übergewicht die Bewegungsunlust und damit häufiges Fernsehen fördert.

6.2 Bewegung

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie sind wesentlich aktiver als Erwachsene. Trotzdem gehören Bewegungsmangel und dem zufolge mangelnder Energieverbrauch zu den wesentlichen Risikofaktoren für Übergewicht. Die immer weitere Einengung der alltäglichen Spiel- und Bewegungsräume sowie die zunehmende Motorisierung und der umfangreicher werdende Medienkonsum sind mögliche Ursachen.

58,8% der Braunschweiger Kinder bewegen sich mehr als zwei Stunden und 29,8% ein bis zwei Stunden am Tag. 7,9% kommen nur auf eine halbe bis eine Stunde täglich und 1,5% der Vorschulkinder haben pro Tag nur eine halbe Stunde Bewegungszeit.

Abb. 21: Schätzen Sie, wie viel Stunden sich Ihr Kind am Tag bewegt (n=403)



7 Zusammenfassung der Ergebnisse und Konsequenzen für die Ernährungsberatung

Tabelle 4

Zusammenfassung der Ergebnisse	mögliche Schlussfolgerungen/ Ideensammlung
<p>Beurteilung des Körpergewichtes (BMI)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 81,6 % normalgewichtig - 8,6 % untergewichtig (betrifft mehr Jungen) - 9,8 % übergewichtig (betrifft mehr Mädchen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Präventionsmaßnahmen in Kitas und Schulen (z.B. „Frühstück mit Biss“ und Projektstage), möglichst <u>kontinuierliches</u> Angebot - Informationen für werdende Mütter zum Thema Säuglings- und Kleinkindernahrung - Zusammenstellen von Adressenlisten für seriöse Adipositas-Therapieangebote in der Region - Sinnvoll: Ernährung als eigenständiges Unterrichtsfach - größerer politischer Einfluss auf die Lebensmittelindustrie (Kinderlebensmittel, Fast-Food-Ketten...) - konsequentere Durchsetzung des sog. „Müsli-Erlasses“ (siehe Anhang) - „Koch-AG´s“ an Schulen fördern
<p>Frühstücksgewohnheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - 68,5 % nehmen i.d.R. das erste Frühstück zu Hause ein - 30 % frühstücken nur gelegentlich oder gar nicht vor dem Kindergarten 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktion „Frühstück mit Biss“ - Elternabende in Kitas und Schulen - regelmäßiges gesundes Pausenfrühstücksangebot z.B. durch Elterninitiative, Schüler-AG´s oder engagierte HausmeisterInnen
<p>Obst und Gemüseverzehr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorschulkinder verzehren viel zu wenig Obst und Gemüse 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktionen und Medien rund um das Motto „Nimm 5 am Tag“ - regelmäßiges Obstbüffets in Kitas - Obst- und Gemüsevielfalt schon in Kitas kennen lernen - „Exkursionen“ in den Supermarkt (Vorteil: praxisbezogen und alltagstauglich) - Schulgärten schaffen
<p>Fleisch- und Fischverzehr</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei 26,5 % steht zu häufig Fleisch auf dem Speiseplan - 57,3 % essen 2-3x Fleisch wöchentlich und entsprechen der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung - 59,9 % essen wie empfohlen 1-2x Fisch pro Woche 	<ul style="list-style-type: none"> - Elternabende, „Frühstück mit Biss“: - Ernährungsempfehlungen mit Hilfe der Ernährungspyramide (oder –kreises) veranschaulichen - Infomaterial der DGE „Zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung“

<ul style="list-style-type: none"> - 30,8 % verzehren zu wenig bis keinen Fisch 	
<p>Süßigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angaben der Eltern zum Süßigkeitenkonsum Ihrer Kinder widersprechen sich zum Teil bzw. erscheinen die Antworten „geschönt“ - Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass zuviel Süßigkeiten genascht werden, dass häufig „Bonbonpädagogik“ angewendet wird und das regelmäßiges Zähnputzen nach dem Verzehr von Süßigkeiten keinesfalls selbstverständlich ist 	<ul style="list-style-type: none"> - Intensive Zahnprophylaxemaßnahmen - Zuckerliste und Würfelzuckercollagen zur Veranschaulichung - Vorträge zum Thema „Kinderlebensmittel - Werbeversprechen und Wirklichkeit“ für Eltern, Erzieher und Lehrer
<p>Getränkeauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wasser und Saft werden am meisten und am liebsten getrunken 	<ul style="list-style-type: none"> - erfreulicher Trend, auch weiterhin über Zusammensetzung und Zuckergehalt von Getränken informieren
<p>Beliebtheit von Lebensmitteln</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lieblingslebensmittel aller Kinder sind Teigwaren - Puddings, Fruchtquarks und –joghurts, leider meistens zu süße Kinderlebensmittel, stehen bei Vorschulkindern hoch im Kurs - so genannte „Frühstückscerealien“ wie Cornflakes, Smacks & Co werden von Kinder statt Müsli bevorzugt und erfreuen sich großes Beliebtheit - gesunde Lebensmittel, wie Vollkornbrot, Müsli/Haferflocken und gekochtes Gemüse werden als unbeliebt eingestuft (Erfahrungen aus der Praxis „Frühstück mit Biss“ widersprechen aber diesem Ergebnis) 	<p>Aktion „Frühstück mit Biss“ intensivieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - über unnötig hohen Zucker- und Fettgehalt aufklären, gesunde Rezepte als Alternative, am besten praktisch, anbieten - sog. „Frühstückscerealien“ als weitverarbeitete Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt und geringem gesundheitlichen Nutzen enttarnen, mit selbsthergestellten Müslimischungen überzeugen - gesunde Lebensmittel den Kindern in Theorie und vor allem auch Praxis näher bringen - gesunde, leckere Rezeptideen für zu Hause - Elterninformationsmaterial mit Empfehlungen zur Kinderernährung und Pausenfrühstück
<p>gemeinsame Mahlzeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit 84,9 % ist das Abendessen wichtigste gemeinsame Mahlzeit im Familienkreis 	<ul style="list-style-type: none"> - Elternarbeit weiter intensivieren und dabei die sozial und kommunikative Bedeutung gemeinsamer Malzeiten darstellen
<p>Einfluss auf das Essverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eltern haben laut eigenen Angaben mit 88,3 % den größten Einfluss auf das Essverhalten Ihrer Kinder - Einfluss von Erziehern/ Lehrern wird mit 20,8 % relativ gering 	<ul style="list-style-type: none"> - Elternarbeit weiter intensivieren - Projekte/ Elterninitiativen unterstützen (z.B. gesunder Schulkiosk, Schulmilchversorgung) - Thema Ernährung verstärkt im Unterricht behandeln, Ernährung als Extrafach mit möglichst vielen praktischen Übungen

eingeschätzt	einführen
Bewertung des Essverhaltens - 82,4 % schätzen des Essverhalten Ihrer Familie zwischen gut bis befriedend ein (Note 2 bis 3)	- Selbsttest für Eltern zur Einschätzung des familiären Essverhaltens entwickeln
Ernährung und Finanzsituation - je nach sozialer Situation tragen sich die Familien in Bezug auf den täglichen Einkauf mit Finanzsorgen - fast jede zweite Familie aus einem Einzugsgebiet des unteren Sozialprofils macht qualitative Abstriche beim Einkauf	- Strategien und Einkaufshilfestellungen entwickeln, gesund und preiswert Lebensmittel auszuwählen - Kochbuch „Lecker- gesund und preiswert“ zusammenstellen
Zahnpflege - 61,3 % der Vorschulkinder putzen 2x täglich ihre Zähne - nur 27,5 % putzen 3x täglich - 50,9 % der Eltern kontrollieren die Zahnpflege ihrer Kinder und putzen ggf. nach - 41,9 % der Vorschulkinder putzen Ihre Zähne ganz allein (ohne Kontrolle!) - 90,6 % der Befragten wissen, dass die richtige Zahnpflege notwendig ist, um Karies zu verhindern	- Elternabende - Infomaterial in Schulen und Kitas auslegen/ verteilen - Informationsaushänge für die Elterninfowand
Medienkonsum (TV und PC) - 44,9 % der Eltern machten keine Angaben zum Medienkonsum ihrer Kinder - 29,3 % der Vorschulkinder verbringen weniger als eine Stunde vor TV und PC - 26,1 % sitzen zwischen 2 und 3 Stunden täglich vor Fernseher oder Computer - zwischen dem TV-Konsum und der Adipositas besteht eine Korrelation	- wünschenswert: kein Fernseher im Kinderzimmer - TV/ PC-Zeiten begrenzen und kontrollieren - aktive Freizeitgestaltung, mehr Angebote - Zeit, die vor TV/PC verbracht wird, durch die gleiche Zeit in Bewegung ausgleichen - Informationen zum Thema Fernsehen für Eltern
Bewegung - 58,8 % sind über zwei Stunden täglich in Bewegung - 9,4 % der Kinder bewegen sich unter einer Stunde, 29,8 % zwischen einer und zwei Std. tgl	- mehr Bewegungsangebote/ Spielplätze - Eltern mit in Bewegung bringen (Vorbildwirkung), mehr Motivation für die ganzen Familie - mehr Schulsport (weniger Stundenausfall) und Sport-AG's sowie Jugendvereinsarbeit fördern

8. Schlussfolgerungen für die Ernährungsberatung des Gesundheitsamtes:

Die Ergebnisse der Ernährungsumfrage zwingen zu einer Schwerpunktsetzung. Die Ernährungsberatung im Gesundheitsamt Braunschweig wird sich auf folgende Ziele in vier verschiedenen Bereichen konzentrieren:

1. Praxis

- Aktion „Frühstück mit Biss“, insbesondere in Kitas und Schulen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf weiterhin durchführen. Als Fortführung: aufbauende Aktionen zu Themen wie z.B. Schulmilch, Obst und Gemüse anbieten
- Elternabende (Schulen, Kitas) und Eltern-Kind-Nachmittage (Kitas) zum Thema Zähne und Ernährung

2. Elternarbeit

durch Kooperation bei:

- Schulfesten/ Projekttagen
- gemeinsame Aktionen mit dem Jugendärztlichen und –zahnärztlichen Dienst
- Mütterzentrum/ Hebammen

3. Stadtteilarbeit

- Kooperation mit dem Arbeitskreis Soziale Stadt
- Aktionen mit Rahmen des Aktionsprogramms Umwelt und Gesundheit (APUG)
- Unterstützung von Projekten wie z.B. der Bau einer Kräuterspirale in der Spielstube Hebbelstrasse
- Gestaltung von Themennachmittagen, z.B. im Mütterzentrum zum Thema Säuglingsernährung und Kleinkinder
- aktive Beteiligung an Stadtteil- und Gesundheitsfesten im westlichen Ringgebiet mit dem Thema Gesunde Ernährung

4. Theorie

- Entwicklung eines Kochbuches „Preiswert und Gesund“ zusammen mit Kooperationspartnern

Anhang: Fragebogen

Liebe Eltern,

gleichzeitig mit der Einschulungsuntersuchung Ihres Kindes durch das Gesundheitsamt möchten wir Ihnen gern ein paar Fragen zum Essverhalten Ihres Kindes stellen. Wissen Sie, was Ihr Kind besonders gern isst und was es gar nicht mag? Ist Ihr Kind eine kleine Naschkatze oder liebt es eher deftiges Essen? Ist das gemeinsame Essen bei Ihnen in der Familie auch ein Treffpunkt für alle Familienmitglieder oder soll Essen bei Ihnen vor allem satt machen?

Wir möchten mit dieser Befragung herausfinden, ob Braunschweigs Kinder mehr gesunde oder nicht so gesunde Lebensmittel essen, was sie besonders gern essen und ob sie davon besonders viel essen und ob es einen Zusammenhang gibt zwischen dem Essverhalten, dem Freizeitverhalten und dem Körpergewicht. Die Antworten auf diese Fragen sind sicher auch für Sie spannend und wir möchten daraus Ideen ableiten, wie wir Sie und Ihre Familie unterstützen können, ausgewogen und lecker zu essen.

Deshalb: Machen Sie mit und sagen Sie uns, was bei Ihnen auf den Tisch kommt!!!

Damit wir möglichst viele aussagekräftige Antworten bekommen, ist es wichtig, dass Sie die Fragen ehrlich beantworten – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Bei der Auswertung der Fragebögen bleiben Sie auf jeden Fall anonym, das heißt, niemand kann die Antworten mit Ihnen und Ihrem Kind in Verbindung bringen.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und viel Spaß!

Gesundheitsamt Braunschweig

Wohnort nach Stadtkarte mit statistischen Bezirken (Anlage)

1. Allgemeines

1.1. Welche **Staatsangehörigkeit** haben Sie?

Deutsch Türkisch andere, und zwar

1.2. Wenn Sie in einem anderen Land geboren sind: Wie lange leben Sie schon in Deutschland? _____ Jahre

1.3. In unserem Haushalt leben _____ Erwachsene und _____ Kinder

2. Zu Ihrem Kind, das an der Einschulungsuntersuchung teilnimmt

2.1. Unser Kind ist ein Mädchen Junge

2.2. Unser Kind ist _____ Zentimeter groß und wiegt etwa _____ Kilogramm

3. Zum Essverhalten Ihres Kindes

3.1. Hat Ihr Kind bisher zu Hause gefrühstückt, **bevor** es in den Kindergarten gegangen ist?

- ja, immer fast immer gelegentlich nein, nie

3.2. Isst Ihr Kind **Obst**? ja, einmal am Tag mehrmals täglich
 selten (2 - 3 mal pro Woche) nein, eigentlich
nie

3.3. Isst Ihr Kind **Gemüse**? ja, einmal am Tag mehrmals täglich
 selten (2 - 3 mal pro Woche) nein, eigentlich
nie

3.4. **Wie oft** gibt es bei Ihnen **Fleisch** (Kotelett, Schnitzel, Bratwurst) oder Geflügel zu essen?

- täglich _____ mal pro Woche gar nicht wir sind Vegetarier

3.5. **Wie oft** gibt es bei Ihnen **Fisch** (Fischfilets, Kochfisch) zu essen?

- _____ mal pro Woche _____ mal pro Monat nie

3.6. Isst Ihr Kind gern Süßigkeiten?

- ja, sehr gern nur ab und zu gar nicht gern

➔ Putzt es danach die Zähne? ja, immer in der Regel schon
selten

3.7. Überlegen Sie bitte: **Wie oft** isst Ihr Kind Süßigkeiten?

mehrmals täglich einmal am Tag 2 - 3 mal pro Woche
seltener

3.8. Bekommt Ihr Kind etwas Süßes, wenn es möchte?

- ja, immer nur ab und zu nein

3.9. Was trinkt Ihr Kind **am meisten**?

- Limonade/Cola Säfte Tee
 Wasser/Mineralwasser Milch Kakao

3.10. Was trinkt Ihr Kind **am liebsten**?

- Limonade/Cola Säfte Tee
 Wasser/Mineralwasser Milch Kakao

3.11. Wie **gern oder ungern** isst Ihr Kind die folgenden Lebensmittel und Speisen.

Bitte kreuzen Sie jeweils die entsprechenden Gesichter an:

- ☺ Isst mein Kind ganz besonders gern ☺ Isst mein Kind gern
 ☹ Isst mein Kind weder gern noch ungern ☹ Isst mein Kind nicht so gern
 ☹ Isst mein Kind auf keinen Fall (nie)

Obst ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	rohes Gemüse ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Vollkornbrot, Schwarzbrot ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	gekochtes Gemüse ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Weißbrot, helle Brötchen, Toast ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Salz- und Pellkartoffeln ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Nudeln/Spaghetti/Reis ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Pizza ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Haferflocken, Müsli ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Cornflakes, Smacks, Schoko-Pops etc. ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Wurst, Schinken ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Joghurt, Quark, Pudding ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Käse ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Pfannkuchen ☺ ☺ ☹ ☹ ☹
Chips, Erdnüsse, Salzstangen ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Hamburger, Pommes, Currywurst ☺ ☺ ☹ ☹ ☹

4. Zu den Essgewohnheiten in Ihrer Familie4.1. Welche Mahlzeiten isst die **ganze Familie gemeinsam**?

- Frühstück Mittagessen nachmittags Abendessen keine

4.2. **Wer** hat Ihrer Meinung nach **viel Einfluss auf das Essverhalten** Ihres Kindes?

- Eltern Oma und Opa Freundeskreis
 Lehrer Erzieherinnen

4.3. Welcher Aussage stimmen Sie zu?

- Die Hauptsache ist, das Essen schmeckt, dann ist es auch gesund
 Man sollte ruhig essen, was einem schmeckt, auch wenn es nicht so gesund

st

- Das Gerede um gesundes Essen wird viel zu wichtig genommen

-
- Ich lebe auch nicht länger, wenn ich gesund esse
 - Für mich ist der Geschmack wichtiger als der Gesundheitswert

4.4. Als wie gesund würden Sie das Essen bei Ihnen in der Familie einschätzen?
Bitte ankreuzen

Gesund	1	2	3	4	5	6	Eher ungesund
--------	---	---	---	---	---	---	---------------

4.5. Haben Sie Sorge, dass Sie aus finanziellen Gründen **nicht ausreichend**

Lebensmittel für die Familie kaufen können? ja, öfter
manchmal nie

4.6. Haben Sie das Gefühl, dass Sie aus finanziellen Gründen **nicht so gesunde**

Lebensmittel kaufen können, wie Sie möchten? ja, öfter manchmal
 nie

5. Zahnpflege

5.1. Wie oft am Tag putzt Ihr Kind seine Zähne? _____ mal am Tag

5.2. Putzen Sie bei Ihrem Kind nach? ja nein

5.3. Welche Aussage trifft für Sie zu? Zähne putzen ist vor allem wichtig, um

- besser auszusehen einen frischen Atem zu haben
 gesund zu bleiben keine Karies zu bekommen

6. Freizeitgewohnheiten Ihres Kindes

6.1. **Wie viele Stunden** verbringt Ihr Kind am Tag mit **Fernsehen** oder

Computerspielen?

_____ Stunden

6.2. Schätzen Sie bitte ein, **wie viel sich Ihr Kind am Tag bewegt** (Sport, Rad fahren, Inlinern, Toben)?

- weniger als ½ Stunde ½ bis 1 Stunde 1 bis 2 Stunden
 mehr als 2 Stunden

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und Ihre Geduld!

Anhang:
BMI-Tabellen für Mädchen und Jungen zur Beurteilung des Körpergewichtes

Mädchen Alter (Jahre)	L	S	P3	P10	P25	P50 (M)	P75	P90	P97	P99.5
0	1,34	0,10	10,21	10,99	11,75	12,58	13,40	14,12	14,81	15,61
0,5	-0,03	0,08	13,86	14,55	15,29	16,16	17,08	17,95	18,85	19,98
1	-0,44	0,08	14,14	14,81	15,53	16,40	17,34	18,25	19,22	20,41
1,5	-0,71	0,08	13,94	14,59	15,32	16,19	17,16	18,11	19,15	20,48
2	-0,92	0,09	13,68	14,33	15,05	15,93	16,93	17,92	19,03	20,48
2,5	-1,07	0,09	13,46	14,10	14,82	15,71	16,73	17,76	18,92	20,51
3	-1,19	0,09	13,29	13,93	14,64	15,54	16,57	17,64	18,84	20,46
3,5	-1,30	0,09	13,16	13,79	14,51	15,42	16,46	17,56	18,81	20,54
4	-1,38	0,10	13,06	13,69	14,42	15,33	16,40	17,54	18,85	20,75
4,5	-1,46	0,10	13,00	13,64	14,37	15,31	16,41	17,58	18,97	20,97
5	-1,52	0,10	12,97	13,61	14,36	15,32	16,46	17,69	19,16	21,34
5,5	-1,58	0,10	12,94	13,60	14,36	15,35	16,53	17,83	19,40	21,74
6	-1,62	0,11	12,92	13,59	14,37	15,39	16,63	17,99	19,67	22,28
6,5	-1,65	0,11	12,93	13,62	14,42	15,48	16,77	18,21	20,01	22,78
7	-1,66	0,12	12,98	13,69	14,52	15,62	16,98	18,51	20,44	23,48
7,5	-1,65	0,12	13,06	13,80	14,66	15,81	17,24	18,86	20,93	24,25
8	-1,64	0,12	13,16	13,92	14,82	16,03	17,53	19,25	21,47	25,19
8,5	-1,61	0,13	13,27	14,06	15,00	16,25	17,83	19,65	22,01	26,02
9	-1,58	0,13	13,38	14,19	15,17	16,48	18,13	20,04	22,54	26,69
9,5	-1,54	0,13	13,48	14,33	15,34	16,70	18,42	20,42	23,04	27,50
10	-1,51	0,14	13,61	14,48	15,53	16,94	18,72	20,80	23,54	28,17
10,5	-1,47	0,14	13,76	14,66	15,74	17,20	19,05	21,20	24,03	28,73
11	-1,43	0,14	13,95	14,88	15,99	17,50	19,40	21,61	24,51	29,36
11,5	-1,39	0,14	14,18	15,14	16,28	17,83	19,78	22,04	25,00	29,88
12	-1,36	0,14	14,45	15,43	16,60	18,19	20,18	22,48	25,47	30,47
12,5	-1,33	0,14	14,74	15,75	16,95	18,56	20,58	22,91	25,92	30,77
13	-1,30	0,14	15,04	16,07	17,30	18,94	20,98	23,33	26,33	31,26
13,5	-1,27	0,14	15,35	16,40	17,64	19,30	21,36	23,71	26,70	31,43
14	-1,25	0,14	15,65	16,71	17,97	19,64	21,71	24,05	27,01	31,72
14,5	-1,23	0,14	15,92	17,00	18,27	19,95	22,02	24,35	27,26	31,81
15	-1,20	0,14	16,18	17,26	18,53	20,22	22,28	24,59	27,45	31,86
15,5	-1,18	0,13	16,40	17,49	18,76	20,45	22,50	24,77	27,57	31,85
16	-1,16	0,13	16,60	17,69	18,96	20,64	22,67	24,91	27,65	31,79
16,5	-1,13	0,13	16,78	17,87	19,14	20,81	22,82	25,02	27,69	31,71
17	-1,11	0,13	16,95	18,04	19,31	20,96	22,95	25,11	27,72	31,61
17,5	-1,09	0,13	17,11	18,20	19,47	21,11	23,07	25,20	27,74	31,51
18	-1,07	0,12	17,27	18,36	19,62	21,25	23,19	25,28	27,76	31,42

Jungen Alter (Jahre)	L	S	P3	P10	P25	P50 (M)	P75	P90	P97	P99.5
0	1,31	0,10	10,20	11,01	11,81	12,68	13,53	14,28	15,01	15,86
0,5	-0,67	0,08	14,38	15,06	15,80	16,70	17,69	18,66	19,72	21,09
1	-1,05	0,08	14,58	15,22	15,93	16,79	17,76	18,73	19,81	21,25
1,5	-1,28	0,08	14,31	14,92	15,60	16,44	17,40	18,37	19,47	20,95
2	-1,45	0,08	14,30	14,58	15,25	16,08	17,03	18,01	19,14	20,69
2,5	-1,58	0,08	13,73	14,31	14,97	15,80	16,76	17,76	18,92	20,51
3	-1,67	0,09	13,55	14,13	14,79	15,62	16,59	17,62	18,82	20,51
3,5	-1,75	0,09	13,44	14,01	14,67	15,51	16,50	17,56	18,80	20,61
4	-1,80	0,09	13,36	13,94	14,60	15,45	16,46	17,54	18,83	20,68
4,5	-1,85	0,09	13,30	13,88	14,55	15,42	16,45	17,56	18,90	20,87
5	-1,88	0,09	13,24	13,83	14,51	15,40	16,46	17,61	19,02	21,17
5,5	-1,90	0,10	13,20	13,80	14,50	15,40	16,50	17,71	19,19	21,52
6	-1,92	0,10	13,18	13,79	14,51	15,45	16,59	17,86	19,44	21,92
6,5	-1,92	0,10	13,19	13,82	14,56	15,53	16,73	18,07	19,76	22,40
7	-1,92	0,11	13,23	13,88	14,64	15,66	16,92	18,34	20,15	23,07
7,5	-1,92	0,11	13,29	13,96	14,76	15,82	17,14	18,65	20,60	23,81
8	-1,91	0,11	13,37	14,07	14,90	16,01	17,40	19,01	21,11	24,62
8,5	-1,89	0,12	13,46	14,18	15,05	16,21	17,68	19,38	21,64	25,48
9	-1,87	0,12	13,56	14,31	15,21	16,42	17,97	19,78	22,21	26,55
9,5	-1,85	0,13	13,57	14,45	15,38	16,65	18,27	20,19	22,78	27,34
10	-1,83	0,13	13,30	14,60	15,57	16,89	18,58	20,60	23,35	28,35
10,5	-1,80	0,13	13,74	14,78	15,78	17,14	18,91	21,02	23,91	29,21
11	-1,77	0,14	14,11	14,97	16,00	17,41	19,24	21,43	24,45	30,11
11,5	-1,75	0,14	14,30	15,18	16,24	17,70	19,58	21,84	24,96	30,63
12	-1,72	0,14	14,50	15,41	16,50	17,99	19,93	22,25	25,44	31,38
12,5	-1,69	0,14	14,73	15,66	16,77	18,30	20,27	22,64	25,88	31,72
13	-1,66	0,14	14,77	15,92	17,06	18,62	20,62	23,01	26,28	32,08
13,5	-1,63	0,14	15,23	16,19	17,35	18,94	20,97	23,38	26,64	32,45
14	-1,61	0,14	15,50	16,48	17,65	19,26	21,30	23,72	26,97	32,61
14,5	-1,58	0,14	15,77	16,76	17,96	19,58	21,63	24,05	27,26	32,79
15	-1,55	0,14	16,24	17,05	18,25	19,89	21,95	24,36	27,53	32,96
15,5	-1,52	0,13	16,31	17,33	18,55	20,19	22,26	24,65	27,77	32,94
16	-1,49	0,13	16,57	17,60	18,83	20,48	22,55	24,92	27,99	33,11
16,5	-1,47	0,13	16,33	17,87	19,11	20,77	22,83	25,18	28,20	33,09
17	-1,44	0,13	17,38	18,13	19,38	21,04	23,10	25,44	28,40	33,24
17,5	-1,41	0,13	17,32	18,39	19,64	21,31	23,36	25,68	28,60	33,21
18	-1,39	0,13	17,56	18,63	19,89	21,57	23,61	25,91	28,78	33,19

Anhang: Vertrieb von Esswaren und Getränken in Schulen (sog. „Müslilerlass“)

RdErl. vom 17. Januar 1990 (NBl. MBWJK. Schl.-H. S. 14)

Die Folgen falscher Ernährung für die Gesundheit des Menschen haben in den vergangenen Jahren zu einem Wandel des Ernährungsbewusstseins beigetragen. Der Zusammenhang von Erziehung und Gesundheit gehört auch in die Verantwortung der Schule und muss deutlich gemacht werden. Die Lerninhalte u. a. der Fächer Heimat- und Sachkunde, Biologie, Hauswirtschaft, Chemie, Ernährungslehre sowie Ernährungslehre mit Chemie lassen die Bedeutung einer Erziehung zu gesunder Ernährung erkennen. Die ernährungsbezogenen Lernziele des Unterrichts sind jedoch immer dann fragwürdig, wenn die täglichen Warenangebote und die Eßgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler in den Schulpausen den Lernzielen widersprechen. Da die bisherigen Regelungen zum Warenvertrieb an Schulen nicht ausreichen, um die erforderliche Übereinstimmung zwischen den gesundheitsbezogenen Lerninhalten des Unterrichts und den Ernährungsgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler herzustellen, bestimme ich gemäß § 48 Abs. 4 SchulG für den Vertrieb von Esswaren und Getränken in den Schulen folgendes:

1. Warenangebot

1.1 Als Warenangebot zulässig sind Lebensmittel und Produkte, die zu einer vollwertigen Ernährung beitragen, z. B.

- Brote, Brötchen und Backwaren, die möglichst aus Vollkorngetreiden und deren Erzeugnissen hergestellt sind,
- weitere Angebote aus Vollkornerzeugnissen ohne Zusätze von Süßungsmitteln, z.B. Frischkorn, Getreideflocken,
- Käse und fettarme Wurstwaren als Belag,
- frisches Obst und Gemüse,
- Milch und Milcherzeugnisse (Vollmilch) möglichst ungesüßt, dabei sind pasteurisierte Produkte zu bevorzugen,
- Obst- und Gemüsesäfte ohne Zusätze von Süßungsmitteln (unverdünnt oder mit Quell-/Mineralwasser verdünnt, z. B. ‚Apfelsaftschorle‘), Mineralwasser, Quellwasser, Früchte- und Kräutertees. Bei der Auswahl sind Lebensmittel zu bevorzugen, die keine Farb- und Konservierungsstoffe enthalten.

1.2 Nicht verkauft werden dürfen

- Süßwaren aller Art, alkoholhaltige Getränke und Tabakwaren,
- Getränke, die anregende Stoffe und/oder einen hohen Gehalt an Süßungsmitteln enthalten (z. B. sämtliche Brausen, Limonaden und Fruchtsaftgetränke), Instantprodukte. (Ausnahme: An Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 11 bis 13 und der berufsbildenden Schulen dürfen Tee und Kaffee verkauft werden).
- Produkte mit hohem Salz- und/oder Fettgehalt (z. B. Salzstangen, Kartoffelchips u. ä.).

1.3 Verpackung von Eßwaren und Getränken

Es ist auf eine hygienische und umweltfreundliche Verpackung zu achten. Zur Vermeidung von Abfall in den Schulen sind überall dort, wo entsprechende Angebote vorhanden sind, Getränke und Eßwaren in Mehrwegverpackungen (z. B. Großbehälter, Pfandflaschen) zu wählen; dies gilt auch für den Verkauf von Kaltgetränken in Automaten.

1.4 Auswahl des Warenangebots

Die Auswahl des Warenangebots aus den zulässigen Esswaren und Getränken erfolgt durch die Schulkonferenz nach Anhörung des Schulelternbeirates und der Schülerversammlung. Hierbei ist das Angebot zu begrenzen. Dabei sind in erster Linie Gesichtspunkte einer altersgemäßen Ernährung zu berücksichtigen.

Der Preis, zu dem die Waren an die Schülerinnen und Schüler abgegeben werden, darf den ortsüblichen Verkaufspreis für diese Waren nicht übersteigen.

1.5 Verkaufsstellen

Das zugelassene Warenangebot gilt für alle Verkaufsstellen innerhalb der Schule, die während der Unterrichtszeit den Schülerinnen und Schülern zugänglich sind.

2. Warenverkauf durch Personen

Die Schulleiterin oder der Schulleiter entscheidet nach Anhörung der Schulkonferenz im Einvernehmen mit dem Schulträger, wer in der Schule Esswaren und Getränke verkaufen darf. Dabei ist den gegenwärtigen Erfahrungen an den Schulen Rechnung zu tragen. Hausmeister, Schülerversammlungen und Schülerversammlungen sowie Eltern stehen hier im Vordergrund. Muß der Verkauf Gewerbetreibenden übertragen werden, so entscheidet der Schulträger nach Anhörung der Schulkonferenz im Einvernehmen mit der Schulleiterin oder dem Schulleiter, wer für den Verkauf in Frage kommt.

3. Warenverkauf über Automaten

Für den Warenverkauf über Automaten gilt das Angebot nach Tz. 1.

3.1 Über die Aufstellung von Warenautomaten entscheidet der Schulträger auf Antrag der Schulkonferenz. Schülervertretung und Schullehrerbeirat sind vorher zu hören.

Warenautomaten dürfen unter folgenden Bedingungen aufgestellt und betrieben werden:

- Im Zusammenhang mit ihrer Aufstellung darf keine Werbung betrieben werden.
- Der Schulbetrieb darf nicht beeinträchtigt werden.
- Der Automatenaufsteller verzichtet auf Schadensersatzansprüche gegenüber dem Land Schleswig-Holstein und seinen Bediensteten.

3.2 Vertragsvereinbarungen

Der Schulträger schließt mit dem Automatenaufsteller einen Vertrag, der die unter Tz. 3.1 genannten Bedingungen enthält. Außerdem sollten folgende Vereinbarungen in den Vertrag aufgenommen werden :

- Der Aufsteller verzichtet auf Schadensersatzansprüche gegenüber dem Schulträger und seinen Bediensteten; er verpflichtet sich, den Schulträger von allen Ansprüchen freizustellen, die sich aus dem Betrieb des Automaten ergeben könnten.
- Der Aufsteller ist verpflichtet, insbesondere die einschlägigen Bestimmungen des Baurechts, der Unfallverhütung und des Lebensmittel- und Gesundheitsrechts bei der Aufstellung und Unterhaltung von Warenautomaten zu beachten und den hygienischen Betrieb des Automaten zu sichern.
- Der Aufsteller trägt die mit der Aufstellung, Entfernung und dem Betrieb des Warenautomaten entstehenden Kosten.
- Der Schulträger behält sich vor, die Genehmigung der Aufstellung des Automaten jederzeit - ohne Angabe von Gründen - zu widerrufen.

4. Angebote im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung

Soweit in Schulen Mahlzeiten (z. B. Mittagessen) im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung zubereitet und/oder ausgegeben werden, sollen sich die Speisen an den Prinzipien einer vollwertigen Ernährung orientieren.

5. Hygiene sowie seuchen- und lebensmittelrechtliche Bestimmungen

Die Regeln der Hygiene sowie die seuchen- und lebensmittelrechtlichen Vorschriften bei der Zubereitung, Aufbewahrung, Verpackung, dem Verkauf oder der sonstigen Abgabe von Lebensmitteln sind zu beachten. Die mit der Herstellung, dem Verkauf oder der sonstigen Abgabe von Lebensmitteln beschäftigten Personen müssen auf Sauberkeit an sich selbst und auf Sauberkeit aller benutzten Gegenstände achten. Besonders wichtig ist die sorgfältige Reinhaltung der Hände. Durchfall, fieberhafte Erkrankungen oder Hauterkrankungen schließen eine solche Tätigkeit aus; bei nicht nur gelegentlich und vorübergehend tätigen Personen muß vorher ein Gesundheitszeugnis gemäß § 18 Bundes-Seuchengesetz vorliegen.

Fleischerzeugnisse (z. B. Wurstwaren), Milch, Milcherzeugnisse und andere leicht verderbliche Lebensmittel sind kühl zu lagern und dürfen nur in der zum baldigen Verkauf erforderlichen Menge ausgelegt und angeboten werden.

Es wird empfohlen, insbesondere beim Verkauf von unverpackten Lebensmitteln, sich von den zuständigen Lebensmittelüberwachungsbehörden (Ordnungsämtern) und/oder Gesundheitsämtern der Kreise und der kreisfreien Städte beraten zu lassen.

6. Fortbildung der Lehrkräfte und Schulung des Verkaufspersonals Die Prinzipien einer vollwertigen Ernährung werden den Lehrkräften in gesonderten Fortbildungsveranstaltungen bekanntgemacht werden, um sie in die Lage zu versetzen, das Thema im Unterricht, in Praxis und Theorie gemäß dem Stand der Wissenschaft behandeln zu können. Es ist beabsichtigt, auch das Verkaufspersonal entsprechend zu schulen. Dazu werden Absprachen mit den kommunalen Landesverbänden und der Ministerin für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur getroffen.

Die Fortbildungsveranstaltungen werden vom IPTS in Zusammenarbeit mit dem Minister für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Fischerei, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Landwirtschaftskammer, der Verbraucherzentrale, der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung und ggf. mit den kommunalen Verbänden durchgeführt.

7. Schlußvorschriften

Dieser Erlass tritt am Tage nach der Veröffentlichung im Nachrichtenblatt der Ministerin für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur in Kraft. Gleichzeitig tritt der Erlass "Aufstellung von Warenautomaten in den Schulen" vom 12. April 1973 (NBl. KM. Schl.-H. S. 117) außer Kraft.