

Keine Unterschiede im Ernährungswissen von Erst- und Viertklässlern

Eine Querschnittstudie in zwei Grundschulen in Neubrandenburg

Einleitung

In Deutschland leben derzeit ca. 2,7 Mio. Kinder im Grundschulalter [1]. Von diesen 6- bis 11-Jährigen sind 9 % übergewichtig und 6,4 % adipös, insgesamt 2,4 % mehr als im Jahr 1998. Die betroffenen Kinder haben ein erhöhtes Risiko frühzeitig Diabetes mellitus Typ 2 oder Bluthochdruck zu entwickeln. Außerdem ist es wahrscheinlich, dass sie auch in ihrem späteren Leben unter Übergewicht oder Adipositas leiden werden [2].

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, ist es wichtig, präventive Maßnahmen rechtzeitig einzuleiten. Einen guten Ansatz bietet die Grundschule, denn hier besteht die Möglichkeit, frühzeitig Ernährungswissen und Ernährungspraxis an Kinder zu ver-

mitteln. Allerdings gibt es in Deutschland derzeit keine einheitliche Regelung zur Gestaltung des Ernährungsunterrichts in Grundschulen [3].

In vorhandenen Studien wurde bisher ausschließlich der Wissensstand, nicht aber der Zuwachs der Ernährungskennntnisse von Kindern während der Grundschulzeit erfasst. Das primäre Ziel der Studie war es daher zu evaluieren, ob während der Grundschulzeit das Wissen über Ernährung ansteigt. Dazu wurden Unterschiede im Ernährungswissen zwischen Schülern der 1. und der 4. Klasse untersucht.

Methode

Für die Querschnittstudie wurden zwei Grundschulen in Neubranden-

burg ausgewählt, einer Stadt mit ca. 60 000 Einwohnern in Mecklenburg-Vorpommern. Nachdem die Schulleitungen zugestimmt hatten, wurde die Befragung im Mai 2015 durchgeführt.

Nach einer Einführung in das Studiendesign erhielten die Schüler (im Rahmen des Klassenverbandes) einen eigens für diese Studie entwickelten, anonymisierten Fragebogen. Durch die Verwendung von Bild und Text wurde gewährleistet, dass sowohl die 1. als auch die 4. Klasse angesprochen wird. Der Fragebogen sollte eigenständig, ohne Hilfsmittel ausgefüllt werden. Die Kinder verglichen acht Lebensmittelgruppen und entschieden, welches Lebensmittel „besser für ihren Körper ist“. Der Begriff „besser“ wurde ausgewählt, da

Kinder mit dem Begriff „gesund“ nur geringe Assoziationen haben.

Es sollten 16 herkömmliche Lebensmittel aus folgende Lebensmittelgruppen miteinander verglichen werden: Joghurt (Frucht- und Naturjoghurt), Getreideprodukte (Haferflocken und Cornflakes), Obst (Äpfel und Apfelsaft), Beilagen (Kartoffeln und Pommes), Brot (Toast- und Vollkornbrot), Getränke (Wasser und Limonade), Milchprodukte (Milch und Schokoladenmilch), Gemüse (Tomate und Ketchup). Diese Lebensmittel wurden ausgewählt, da bei ihnen eine gute Vergleichsmöglichkeit gegeben war. Bei der Studie standen die Makronährstoffe im Vordergrund, da Grundschul Kinder noch kein Verständnis für Mikronährstoffe und andere Lebensmittelinhaltsstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe haben.

Die Auswertung erfolgte mithilfe des Programms SPSS Statistics 22. Das Signifikanzniveau wurde auf 5 % ($p \leq 0,05$) festgelegt.

Ergebnisse

Das Gesamtklassenkollektiv umfasste 104 Schüler, davon wurden 92 befragt (Erstklässler $n = 45$; Viertklässler $n = 47$), da bei zwölf Kindern keine Einverständniserklärung der Eltern vorlag. Die Schüler der 1. Klassen der beiden Schulen beantworteten 88 % der Fragen richtig, die Schüler der 4. Klassen wichen mit 86 % richtiger Antworten nicht signifikant davon ab. Dabei ergab sich kein signifikanter Unterschied zwischen beiden Schulen.

Diskussion

Interessanterweise wurden in beiden Grundschulen keine relevanten Unterschiede im Ernährungswissen zwischen der 1. und 4. Klasse beobachtet. Bis dato gibt es zum Anstieg des Ernährungswissens in Grundschulen keine Vergleichsuntersuchungen, jedoch wurde das Ernährungswissen und das Ernährungsverhalten in einigen Studien untersucht: Das Robert Koch-Institut (RKI) veröffent-

lichte 2008 die Ergebnisse des nationalen Kinder- und Jugendgesundheits surveys, die zeigten, dass in der Altersgruppe Grundschul Kinder im Vergleich zu den Empfehlungen zu wenig Obst, Gemüse und Vollkornprodukte verzehrt werden, jedoch zu viel Fleisch- und Wurstwaren sowie Süßigkeiten. Außerdem konnte festgestellt werden, dass Kinder aus höheren sozialen Schichten eine gesündere Lebensmittelauswahl treffen und seltener unter Übergewicht oder Adipositas leiden als Kinder mit geringerem Sozialstatus [2].

SCHWERIN stellte in einer Untersuchung an Grundschulen fest, dass viele Kinder wissen, dass Obst und Gemüse gesund sind, jedoch Lebensmittel wie Pommes oder Milchschnitte als gesünder einschätzen, als sie tatsächlich sind [4]. In einer Studie von REINERT et al. wurden die Einflussfaktoren auf das Ernährungswissen von Kindern und deren Müttern untersucht. Wenn ausschließlich die Kinder betrachtet werden, stellt sich heraus, dass sowohl das Alter als auch die Schulbildung einen signifikanten Einfluss auf das Ernährungswissen haben. Bezieht man das Ernährungswissen der Mütter mit ein, so ist dies der einzige signifikante Einflussfaktor auf das Ernährungswissen der Kinder [5].

Schließt man diese Erkenntnisse in die Interpretation des vorliegenden Ergebnisses ein, deutet dies darauf hin, dass das Ernährungswissen der Kinder vom familiären Umfeld abhängig ist. Das Erlernte wurde in unserem Kollektiv zwar beibehalten, jedoch während der Grundschulzeit nicht erweitert.

Ernährungsunterricht ist in acht Bundesländern (Bayern, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen, Schleswig-Holstein und Thüringen) verpflichtend im Lehrplan verankert [3]. Inwieweit ein Schwerpunkt auf gesunde Ernährung gelegt wird, ist jedoch von Schule zu Schule und auch vom jeweiligen Lehrer abhängig. In dem Bundesland, in dem die vorliegende Erhebung durchgeführt wurde (Mecklenburg-Vorpommern), ist Ernährungsunterricht nicht verpflichtend im Grundschul Lehrplan vorgesehen [3]. Nach Anga-

ben der Schulleitung wird in einer der beiden Schulen die Vermittlung von Ernährungswissen in den Unterricht integriert. Der Umfang scheint jedoch noch nicht ausreichend zu sein, da das Wissen in diesem Zeitraum nicht erweitert wurde.

Limitationen

Damit die Vergleichbarkeit der beiden Klassenstufen gewährleistet werden konnte, wurden die Antwortmöglichkeiten auf „besser“ und „schlechter für den Körper“ beschränkt. Dadurch und auch durch die bildliche Gestaltung des Fragebogens könnte die 4. Klasse unterfordert gewesen sein.

Schlussfolgerung

Dass das Ernährungswissen von Kindern in den untersuchten Grundschulen in der 4. Klasse nicht besser war als in der 1. Klasse, ist bedenklich, da die Grundschule ein geeignetes Setting für frühzeitige präventive Maßnahmen darstellt. Daher wäre es empfehlenswert, Ernährungsunterricht bundesweit in den Grundschul Lehrplan zu integrieren und die Inhalte einheitlich zu definieren.

Vera Bretträger, cand. B.Sc.

Sophie Waibl, cand. B.Sc.

Betreuung: Prof. Dr. Luzia Valentini

Hochschule Neubrandenburg

Studierende des Studiengangs Diätetik

E-Mail: al15043@hs-nb.de

Die Literatur zu diesem Beitrag finden Sie online unter

→ www.ernaehrungs-umschau.de