

Entdecke was du isst !

G. Polt, M. Lamprecht, C. Resch, A. Mandl, G. Marschnig, P. Oberdorfer

Ausgangssituation:

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für das Wachstum und die Gesundheit von Kindern.

Das Ernährungsverhalten wird durch die Angebote des Umfelds (z.B. Elternhaus, Schule) und durch das eigene Verhalten bestimmt.

Zielsetzung:

SchülerInnen (und deren Eltern) sollten durch die Darstellung der eigenen individuellen Nährstoffaufnahme (im Soll-Ist-Vergleich entsprechend aktueller Empfehlungen) zu einer Optimierung des eigenen Essverhaltens motiviert werden.

Weiters sollte die Möglichkeit geboten werden, Veränderung in der eigenen Nährstoffzufuhr nach einer Interventionsphase zu erfahren.



Verlauf:

53 SchülerInnen aus zwei Grazer Schulen (35 Mädchen und 18 Burschen) im Alter von ca. 11-12 Jahren nahmen am Projekt teil.

Mit Hilfe eines Computerprogramms protokollierten die SchülerInnen das eigene Essverhalten über mehrere Tage.

Danach erhielten alle Kinder einen individuellen Soll-Ist-Vergleich und diese Auswertung wurde auch mit den Eltern im Rahmen eines Elternabends diskutiert.

Den Klassen wurde frei gestellt welche Angebote sie im Rahmen des Ernährungsprojektes nutzen möchten (z.B. Exkursion Biobauernhof, Kräuterwanderung, Ernährungslehre in verschiedenen Unterrichtsfächern, Lebensmittelverkostungen, Jausenworkshop).

Nach dieser Interventionsphase erhielten alle SchülerInnen die Möglichkeit ihre Nahrungsaufnahme neuerlich zu protokollieren und Veränderungen im neuen Soll-Ist-Vergleich zu erkennen.

Projektevaluation:

Die Auswertung der Daten wurde extern von Green Beat – Institut für Nährstoff-Forschung und Sporternährung durchgeführt.

Ergebnisse:

Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Thematik konnte die Kompetenz und Selbsthandlungsfähigkeit der SchülerInnen gestärkt werden und die software steht nun auch für andere interessierte Klassen zur Verfügung.

Ausgewählte Ergebnisse für Burschen und Mädchen der beiden Schulen sind in den folgenden drei Grafiken dargestellt:

In einigen Bereichen zeigten sich Verbesserungen entsprechend der aktuellen Empfehlungen (z.B. Wasser, Eiweiß, Vitamin C).

Die verbesserte Vitamin C Aufnahme kam in erster Linie durch einen erhöhten Obstkonsum zu Stande.

Der umgekehrte Trend bei den Burschen am BG/BRG Seebacher war durch die kleine Anzahl der Burschen und dadurch sofortige starke Abweichungen bei einzelnen unexakten Protokollierungen zu erklären.

