

# Ernährungsgesundheit in Kleinstkindsettings

ANFANGS  
GLÜCK  
Ernährung  
gemeinsam  
entdecken

DSPN

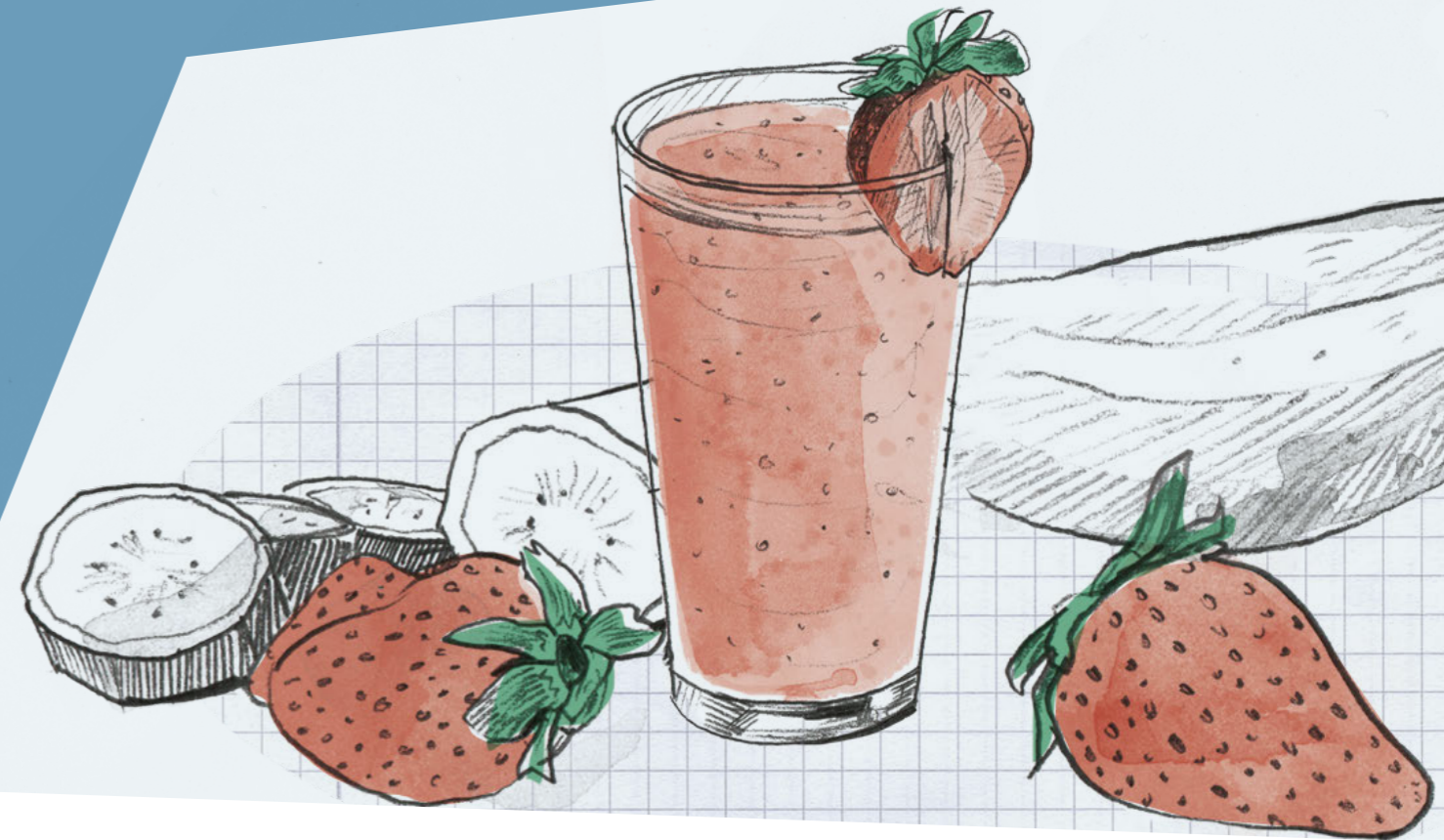
peb  
plattform  
ernährung  
bewegung

**Titel:** Anfangsglück - Ernährung gemeinsam entdecken

**Laufzeit:** Dezember 2021 bis August 2022: Erstellung von Expertisen und Akquise von Modellkommunen  
September 2022 bis August 2024: Entwicklungs- und Pilotierungsphase

**Umsetzungspartner:** DSPN GmbH und Co. KG, Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)

**Ziel:** Förderung einer gesunden Ernährungsumgebung für Kleinstkinder



## Hintergrund:

*Die Ernährung in den ersten 1.000 Tagen bildet den Grundstein für das weitere Leben.*

Der hohe Stellenwert der frühkindlichen Prägung in den ersten 1.000 Tagen (vom Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag) für das spätere Gewicht und die gesundheitliche Entwicklung wurde durch zahlreiche wissenschaftliche Studien der letzten Jahre belegt. In dieser Phase erlernte Ernährungsmuster und -präferenzen wirken mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Leben lang. Ernährungsmuster werden ebenso geprägt wie die Neigung zu ernährungsbedingten Krankheiten. Das Ernährungsverhalten, das sich in der frühen Kindheit entwickelt, wird dabei wesentlich durch die Eltern beeinflusst.

Damit Kinder ein gesundes Essverhalten lernen, braucht es eine liebevolle Ernährungserziehung und eine emotionale Begleitung durch freundliche Erwachsene. Es fängt beim Stillen an und geht weiter am

Familientisch – Stillen und gemeinsame Familienmahlzeiten fördern die Bindung. Werdenden und jungen Eltern ihre Vorbildfunktion bewusst zu machen sowie die Bedeutung der ersten 1.000 Tage für das Ernährungsverhalten und entsprechende Handlungskompetenzen zu vermitteln, ist daher wichtig für die Zukunft der Kinder.

Kinder aus sozioökonomisch benachteiligten Familien sind häufiger von den Folgen eines ungesunden Ernährungs- und Lebensstils betroffen und werden durch Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung seltener erreicht als Kinder aus Familien mit einem höheren Sozialstatus. Grundsätzlich sind werdende und junge Eltern aber besonders empfänglich für Gesundheitsbotschaften und Veränderungen ihres Lebensstils. Es bestehen demnach gute Chancen, dass sie einen gesunden Ernährungs- und Lebensstil weiterentwickeln und pflegen. Wenn kommunale Einrichtungen (z. B. Krippen und Kindertagesstätten, Familienzentren oder -beratungsstellen) sich gesundheitsfördernd weiterentwickeln und qualifiziert zu Ernährungsfragen beraten können,

steigen die Chancen, auf diese Weise auch sozioökonomisch benachteiligte Familien zu erreichen. Ein Programm zur gesundheitsfördernden Gestaltung von Kleinstkindsettings kann demzufolge einen Beitrag zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit leisten.

Mit dem Programm werden unterschiedliche kommunale Einrichtungen erreicht und deren Angebote für Eltern im Sinne einer kommunalen Gesamtstrategie sinnvoll miteinander verknüpft. Durch die Schaffung von Rahmenbedingungen, die Bündelung von Kompetenzen und den Ausbau von Strukturen wird ein Beitrag dazu geleistet, eine gesunde Ernährungsumgebung in der Kommune zu gestalten (Healthy Food Environment). Die Ernährungsumgebung prägt das Konsum- und Essverhalten entscheidend. Eine gesunde Ernährungsumgebung erleichtert es den werdenden und jungen Eltern also, gesunde Ernährungsentscheidungen für sich und ihre Kinder zu treffen. Der Einfluss der Ernährungsumgebung wird oftmals unterschätzt, die individuelle Handlungskontrolle Einzelner hingegen überschätzt.

## Ziel:

*Förderung einer gesunden Ernährungsumgebung für Kleinstkinder*

Ziel ist die Entwicklung und Erprobung eines Interventionsprogrammes zur Förderung der Ernährungsgesundheit in Kleinstkindsettings. Familiennahe Einrichtungen sollen in ihrer Ernährungskompetenz gestärkt werden, sodass werdende und junge Eltern auf ein Umfeld stoßen, das ihnen gesunde Ernährungsentscheidungen erleichtert. In diesem Zusammenhang sollen mit dem zu entwickelnden Programm Veränderungen auf unterschiedlichen Ebenen erreicht werden:

- » Organisation: Das Thema Ernährungsgesundheit wird entsprechend den Inhalten und Programmmaterialien in den Strukturen und Angeboten der jeweiligen Settings verankert. Mithilfe von Ansätzen der Organisationsentwicklung unter Berücksichtigung verschiedener

Managementebenen werden Veränderungen des Systems bzw. der (Organisations-)Kultur erzielt.

- » Verantwortliche und Mitarbeitende im Setting: Der Wissensstand der Verantwortlichen und Mitarbeitenden in den Settings (z. B. Erzieher\*innen, Pädagog\*innen, Ehrenamtliche, Institutionsleitungen) sowie deren Kompetenzen und Verhalten in der Vermittlung von Inhalten zur Ernährungsgesundheit werden verbessert.
- » Werdende und junge Eltern: Der Wissensstand zum Thema Ernährungsgesundheit sowie das Verhalten bezüglich der Ernährung von Kleinstkindern verbessern sich. Die Ernährungs- und Gesundheitskompetenz (Handlungskompetenz und Eigenverantwortung) wird gefördert. Das heißt, die Zielgruppe wird befähigt, nachhaltig eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu übernehmen (Empowerment).

Dabei wird die Kommune als Dachsetting stets mitberücksichtigt.

### Vorgehen:

*Ernährungskompetenzen untersuchen und regionale Besonderheiten identifizieren*

Während der zweijährigen Pilotphase (2022 bis 2024) werden die settingspezifischen Maßnahmen entwickelt, in Modellregionen in Berlin, Brandenburg und Thüringen pilotiert und evaluiert.

Die Akquise der Kommunen und beteiligten Einrichtungen wird der Pilotphase vorgeschaltet, damit die Programmentwicklung auf Grundlage der kommunalen Strukturen und der Unterstützung der kommunalen Entscheider\*innen erfolgen kann.

Die Akquisephase beinhaltet dabei vier Arbeitsschritte:

- 1) Identifizierung von potenziellen Stakeholdern in der Kommune und in kommunalen Einrichtungen,
- 2) Kontaktaufnahme mit kommunalen Akteur\*innen, darunter vor allem auch potenzielle Multiplikator\*innen,
- 3) Durchführung von SWOT-Analysen zu Stärken, Schwächen, Chancen

und Risiken in den Modellregionen mithilfe von Workshops mit kommunalen Akteur\*innen,

4) Zusammenführung der Erkenntnisse aus den SWOT-Analysen und einer qualitativen Studie zur Ernährungskompetenz bei werdenden und jungen Eltern in den Modellregionen (die Durchführung dieser Studie erfolgt parallel zur Akquise der kommunalen Akteur\*innen).

Die Ergebnisse der SWOT-Analyse und der qualitativen Studie zur Ernährungskompetenz werden im Rahmen der Konzeption der Bausteine zur Erarbeitung des Programms ANFANGsGLÜCK zusammengeführt. Die Programmentwicklung und -pilotierung erfolgt im Rahmen einer weiteren Förderphase ab September 2022.

ANFANGsGLÜCK möchte kommunale Einrichtungen, die in einem Austausch mit werdenden und jungen Eltern stehen, in ihrer Ernährungskompetenz stärken. Dazu gehören z. B. Schwangeren- und Familienberatungsstellen, Familienzentren, Kulturzentren oder Tagespflegeinstitutionen. Hierfür werden Beratungs-, Schulungs- und Netzwerkleistungen entwickelt und in den Einrichtungen erprobt. Für die (zukünftigen) Eltern werden Angebote entwickelt, die diese in ihrer Vorbildfunktion stärken und darin unterstützen, Verantwortung für die gesunde Ernährung ihrer Kinder zu übernehmen. Sie werden dabei in ihrer Erziehungs- und Handlungskompetenz, nicht nur hinsichtlich Ernährungsthemen, unterstützt und gestärkt. Die Kommune wird bei dem gesamten Vorhaben eng eingebunden. ANFANGsGLÜCK soll bestehende Angebote in der Kommune sinnvoll ergänzen, individuelle regionale Bedarfe aufgreifen und auf diese Weise zu einer gesunden Ernährungsumgebung für Kleinstkinder innerhalb der Kommune beitragen.

Expert\*innen unterschiedlicher Disziplinen und mit einander ergänzenden Kompetenzen werden die Leistungen des Präventionsprogramms gemeinsam mit den Modellregionen entwickeln und erproben. Das Vorhaben wird fortlaufend wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

## Kommunale Ernährungsumgebung

*Die Weichen für die gesunde Entwicklung und den Erhalt körperlicher und psychischer Gesundheit werden bereits früh im Leben gestellt. Einfluss auf die gesunde Entwicklung der Kinder nehmen dabei nicht nur die Eltern, sondern z. B. auch das soziale Umfeld der Kinder und die Familieneinrichtungen, Vereine und Gesundheitsdienste vor Ort. Vor allem die Kommune stellt mit ihren Strukturen und Angeboten also zentrale Weichen für ein gesundes Aufwachsen der Kinder. Eine wichtige Aufgabe kommunaler Akteur\*innen liegt in der Gestaltung einer gesunden Ernährungsumgebung. Hier sollten u. a. die Bedingungen dafür geschaffen werden, dass Eltern und deren Kindern gesunde Ernährungsentscheidungen leicht gemacht werden und ihre Ernährungskompetenz gestärkt wird. Hierfür bedarf es beispielsweise der Führung und Steuerung kommunaler Strategien der Ernährungsförderung und deren stetiger Überprüfung und Weiterentwicklung. Wichtiger Erfolgsfaktor ist die Berücksichtigung der Ernährungsstrategien bei allen kommunalen Entscheidungsprozessen. Mit dem Präventionsprogramm sollen Kommunen darin unterstützt werden.*

**Kommune**  
*Gesellschaftliche Beteiligung, Gesundheitliche Bildung/Aufklärung, Körperliche und sportliche Aktivität, Ernährungsumgebung, Gesundheitsversorgung, Psychologische und soziale Beratungsdienste, Soziales Umfeld, Umwelt, Wohlbefinden, Familiäre Unterstützung*

*Abstimmung von Politik, Prozess und Praxis*

*Gesundheit, Sicherheit, Beteiligung, Unterstützung, Aufforderung*



### ERNÄHRUNGsumgebung

**Infrastrukturelle Förderung**  
 Führung und Steuerung kommunaler Strategien  
 Überprüfung und Weiterentwicklung der Strategien  
 Finanzierung und Ressourcen  
 Kommunikations- und Interaktionsplattformen  
 Kompetenzentwicklung  
 ressortübergreifende Ernährungspolitik

### ANSPRECHPARTNER:

**Fabian Ross, Mirko Eichner**  
 DSPN GmbH und Co. KG  
 Plattform Ernährung und Bewegung (peb)  
**E-Mail:** fabian.ross@dspnetz.de,  
 m.eichner@pebonline.de