Ernährungspraxis & Diätetik

Supplement der Ernährungs Umschau 12/2021

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt!
Nutzung, Verbreitung und Weitergabe (auch auszugsweise) in allen Medienformen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden.

© Dash_med/iStock/Getty Images Plus

Zwischenmahlzeiten in Kita und Grundschule: Anspruch und Wirklichkeit

Ein Blick in Deutschlands Pausenbrotboxen

Karin Bergmann

Zwischenmahlzeiten in Kita und Grundschule: Anspruch und Wirklichkeit

Ein Blick in Deutschlands Pausenbrotboxen

Karin Bergmann

Was Kinder in Kitas und SchülerInnen in Grundschulen in ihren Pausenbrotboxen haben, war bisher in Deutschland kaum Gegenstand größerer Studien. Wie die hier geschilderten Studienergebnisse zeigen, ist die hohe Bedeutung der Zwischenmahlzeit Eltern und ErzieherInnen in Kindertagesstätten sowie Lehrpersonal an Grundschulen zwar meistens bewusst, ein einfaches Thema ist „die Zwischenmahlzeit“ jedoch nicht. Denn der Alltag, unter denen Eltern diese zusammenstellen und Bildungskräfte sie bewerten, zeigt Widersprüchliches: Die Pausenbox ist oft die einzige „Nährstofftankstelle“ des Vormittags. Sie wird jedoch als Ressource für einen gesunden Start ins Leben oftmals schlecht genutzt. Eine Studie nimmt nun mit differenzierter Methodik Anspruch und Wirklichkeit bei diesem Thema in den Blick.

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt!
Nutzung, Verbreitung und Weitergabe (auch auszugsweise) in allen Medienformen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden.

Einleitung

Aktuelle Daten zum Inhalt von Pausenbrotboxen von Kindern in Kita- und Grundschulen sind in Deutschland rar. Hingegen mangelt es nicht an Vorschlägen, welche Lebensmittel für eine gesunde Zwischenmahlzeit in Frage kommen. Fachinstitutionen und Medien haben Tipps und Hinweise rund um das Pausenbrot in der Vergangenheit vielfach aufgegriffen. Empirische Zahlen und Fakten, was von Eltern tatsächlich eingepackt wird, gibt es aktuell wenig. Auch über Einstellungen und Bewertungen von Eltern und Bildungskräften in Kindertagesstätten und Grundschulen bezüglich der inhaltlichen Ausgestaltung der Pausenboxen ist wenig bekannt.
Die nachfolgenden Ergebnisse sind Daten einer Marktforschungsstudie des Unternehmens Danone. Der allgemeine – produktunabhängige – Teil der Befragung wurde für diese Auswertung zur Verfügung gestellt [1].

Hintergrund und Empfehlungen

Fachinstitutionen für Kinderernährung empfehlen, Pausenbrote bzw. Zwischenmahlzeiten auf das übrige Verpflegungsangebot abzustimmen. Ist das erste Frühstück zu Hause üppig, darf das Pausenbrot etwas kleiner ausfallen und umgekehrt. Die unterschiedlichen Empfehlungen stimmen darin überein und empfehlen die in ◆ Übersicht 1 gezeigten vier Bestandteile.

Übs. 1: Die vier Elemente der gesunden Zwischenmahlzeit laut Fachinstitutionen [2–4]

- eine Portion frisches Obst oder Gemüse
- eine Portion Brot/Backware, möglichst in der Vollkornvariante
- ein Milchprodukt oder Trinkmilch
- ein energiefreies oder -armes Getränk (frei von Zucker, Koffein, Taurin)

Laut KiGGs-Studie sind sozioökonomischer Status (SES) der Familien und Gesundheitsverhalten miteinander assoziiert. Die Studie zeigt auch, dass Familien mit niedrigem SES weniger Obst- und Gemüse bzw. mehr zuckergesüßte Getränke konsumieren. Familien mit niedrigem SES frühstücken im Durchschnitt weniger häufig [5]. Während in Haushalten mit hohem SES im Durchschnitt ca. 21 % der Mädchen nie frühstücken, sind es in Haushalten mit niedrigem SES durchschnittlich ca. 38 % (Jungen: 16 % zu 35 %) [6]. Laut IDEFICS-Studie hatten Jungen und Mädchen, die im Alter von zwei bis zehn Jahren nicht zu Hause frühstückten, häufiger Übergewicht und kardiovaskuläre Risikofaktoren [7]. Die Forderung nach einem täglichen Frühstück in optimaler Zusammenstellung in der Kindheit ist ein wichtiger Public-Health-Ansatz für Deutschland und Europa. Wenn das Frühstück nicht zu Hause erfolgt, ist die Zwischenmahlzeit in Kita und Grundschule umso wichtiger.

Neue Erkenntnisse aus der Marktforschung

In der Zeit von Juli bis September 2020 und im Februar 2021 führten zwei von Danone beauftragte Marktforschungsinstitute drei unterschiedliche Umfragen durch (◆ Tabelle 1). Es sollte herausgefunden werden, wie es mit den Ansprüchen von Eltern und Bildungskräften an die Pausenbrotboxen im Vergleich zur Wirklichkeit im Alltag aussieht. Beide Personengruppen wurden auch zu Hindernissen befragt, Brotboxen noch gesünder zu befüllen. Zudem kamen Ansichten über den Nutri-Score und die pandemiebedingten Erfahrungen während der Betreuung zu Hause zur Sprache.

An der Basis- und Sonderumfrage nahmen 120 Eltern von Kindern im Alter zwischen drei bis zehn Jahren teil sowie je 40 Bildungskräfte aus Kita und Grundschule. Die insgesamt 200 Teilnehmenden wurden aus einer Datenbank des Marktforschungsinstituts gewählt. Es wurden nur Eltern befragt, die ihren Kindern regelmäßig eine Zwischenmahlzeit in die Kita oder Grundschule mitgeben. Von den befragten Eltern hatten 40 % ein Kind in der Kita und 60 % ein Kind in der ersten bzw. zweiten Klasse. Die Interviews wurden pandemiebedingt online durchgeführt. Der Onlinefragebogen enthielt geschlossene und offene Fragen. Die Eltern wurden gebeten, Fotos der befüllten Pausenbrotboxen einzusenden. Befragt wurde in allen Bundesländern deutschlandweit. Eine repräsentative Verteilung nach Wohnort, Alter und sozialer Schichtung war laut Angaben des Marktforschungsinstituts gegeben.
Im Februar 2021 befragte dann ein zweites Marktforschungsinstitut 1000 andere Eltern online nach den Erfahrungen in der Pandemie. Das Institut hat die Daten repräsentativ in der Grundgesamtheit der Eltern unter Berücksichtigung des statistischen Fehlers im eigenen Online-Panel erhoben. Aus den Antworten der verifizierten Teilnehmenden wurden automatisiert quotierte Stichproben bspw. nach Geschlecht und Alter gezogen. Weitere mögliche demografische Ungleichgewichte wurden durch eine Nachgewichtung ausgeglichen, die auf Grundlage amtlicher Kennzahlen etwa des Statistischen Bundesamtes oder des Bundeswahlleiters basieren.

Ergebnisse

Die meisten Eltern in Kita, Vorschule oder Grundschule geben ihrem Kind täglich etwas zu essen mit. Je nach Bundesland liegt der Anteil der Eltern, die dies antworten, zwischen 75 % (Berlin) und 100 % (Hamburg und Saarland). Die Einstellungen von Eltern und Bildungskräften zeugen von einem hohen Gesundheitsanspruch an die Ernährung der Familie bzw. Kinder. So

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt!
Nutzung, Verbreitung und Weitergabe (auch auszugsweise) in allen Medienformen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden.

Modul	Befragungsrahmen	Themen
Basis-Modul	120 befragte Eltern mit Kindern im Alter von 3–10 Jahren, plus je 40 Bildungskräfte Kita oder Grundschule. Zeitraum: 07–09/2020 Befragung repräsentativ bezügl. Wohnort, Alter und SES	• selbsteingeschätzter Kenntnisstand zur Ernährung von Eltern und Bildungskräften • Inhalte der Pausenbox mit Fotos • Kenntnis/Umgang mit Nutri-Score
Sonder-Modul		• Einschätzung von Eltern und Bildungskräften zum Gesundheitswert der Pausenbrotboxen • Herausforderungen • Kriterien, die ErzieherInnen und Eltern bei der Zwischenmahlzeit wichtig sind • regelmäßige Warengruppen
Zusatz-Modul mit Pandemie-Bezug	1000 Eltern mit Kindern in Kita oder Grundschule, 12.2.–18.2.2021, Befragung repräsentativ auf Basis der amtlichen Kennzahlen	• Faktoren die es erschweren, eine gesunde Pausenbox zu packen • Unterschiede durch die Betreuung zu Hause • pandemiebedingte Herausforderungen

Tab. 1: **Die Befragungsmodule der Studie**

zeigen bspw. die Mittelwerte aus einer Skala von 1–10 (10 = höchste Zustimmung), dass es den Teilnehmenden sehr wichtig ist, auf die gesunde Ernährung in der Familie zu achten (Eltern und Bildungskräfte je 8,7) oder immer auf dem neuesten Stand des Ernährungswissens zu sein (6,4 versus 7,1).

Süßes in der Pausenbox

Nach den Kriterien für eine gute Zwischenmahlzeit befragt, divergieren die befragten Eltern und Bildungskräfte wenig. Die Befragten wissen, dass es um viele Nährstoffe, guten Geschmack und Abwechslung bzw. um wenig Zucker, Fett, Salz und auch Verpackungsmüll geht. Bildungskräfte haben im Vergleich zu den Eltern die Verzehratmosphäre stärker im Blick: Naschen kann zu Streit und Neid führen. Es soll eine Gerechtigkeit in der Gruppe geben.

Die Zustimmung zur Frage, ob in der Pausenbox allgemein keine Süßigkeiten enthalten sein sollten, ist unter Bildungskräften etwas höher als unter Eltern (7,69 vs. 6,09 auf einer Skala 1–10; 10 = völlig einverstanden; diese Skalierung gilt für alle folgenden Mittelwerte aus Zustimmungsfragen). Die Einschätzung, wie häufig Süßigkeiten mitgegeben werden, divergiert allerdings deutlich (◆ Tabelle 2). 39 % der Eltern sagen, dass ihre Kinder nie süße Snacks in der Pausenbrotbox haben. Hingegen antworten nur 21 % der Bildungskräfte, dass Süßigkeiten in ihrer Einrichtung nie in den Pausenboxen sind. Die Kita-Bildungskräfte berichten häufiger (85 %), dass sie konkrete Empfehlungen zu Zwischenmahlzeiten geben, als dies von den Eltern wahrgenommen wird (50 %). Auch die elterliche Wahrnehmung eines Getränke- und Snack-Angebots in der Einrichtung selbst differiert: 60 % der Eltern sagen, dass ihre Kinder in der Kita eine Zwischenmahlzeit gestellt bekommen. Dagegen berichten 93 % der Bildungskräfte dies.

Befragte	Frage: Sind auch Süßigkeiten in der Pausenbrotbox der Kinder?	Antwortanteile
Eltern	ja, jeden Tag	1 %
	ja, manchmal	29 %
	ja, zu speziellen Anlässen	31%
	nein	39 %
Bildungskräfte	ja, bei den meisten Kindern	18 %
	ja, bei der Hälfte der Kinder	29 %
	ja, bei wenigen Kindern	33 %
	nein	21 %

Tab. 2: **Häufigkeit von süßen Snacks in der Pausenbox**
(Anteil zustimmender Antworten unter Eltern und Bildungskräften; vorgegebene Skala, Mehrfachantworten nicht möglich)

Obst, Gemüse, Milchprodukte

Beide Personengruppen wurden befragt, was die Pausenboxen der Kinder enthalten. Wie ◆ Abbildung 1 zeigt, klaffen die Einschätzungen bei den Warengruppen Obst und Gemüse besonders weit auseinander. Mehr Eltern als Bildungskräfte berichten, dass die Kinder Obst und Gemüse dabeihaben.

◆ Abbildung 1 verdeutlicht zwei Dinge: zum einen, dass die Eltern regelmäßig belegtes Brot bzw. Brötchen, Obst und Gemüse einpacken; zum zweiten, dass die Bildungskräfte dies weniger häufig so wahrnehmen.

◆ Tabelle 3 zeigt, dass Jogurt im Allgemeinen kein fester Bestandteil von Pausenbrotboxen ist. Sie fehlen laut Befragung oft bzw. laut unterstützender Fotodokumentation fast immer. Auch die behördlich koordinierten Milchprogramme versorgen nur einen Teil der Kinder mit Milch und Milchprodukten in Deutschland: Statistische Daten zeigen, dass deutschlandweit im Jahr 2020 ca. 800 000 Kinder und Jugendliche

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt!
Nutzung, Verbreitung und Weitergabe (auch auszugsweise) in allen Medienformen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden.

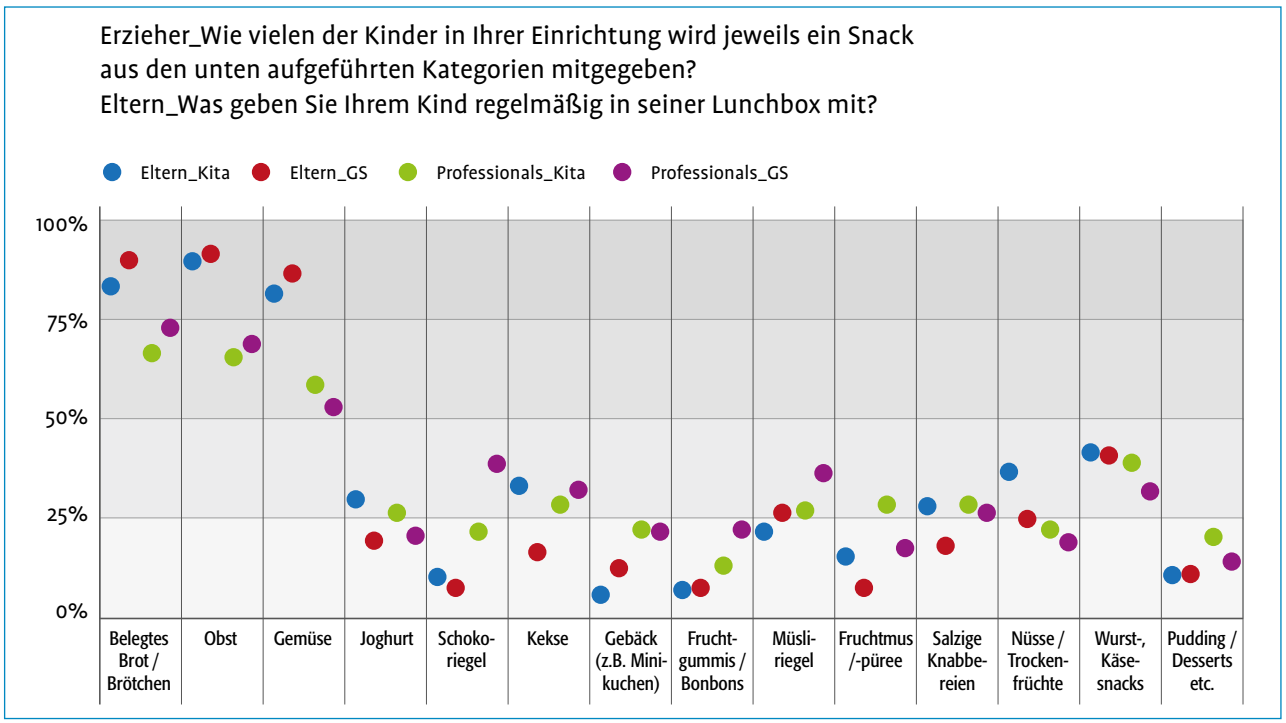

Abb. 1: **Regelmäßige Inhalte von Pausenboxen; Einschätzung von Eltern und Bildungskräften** (vorgegebene Skala; Mehrfachantworten möglich) (Quelle: nach Naether Marktforschung 2020)

von der Schulmilch profitierten [8]. Bei insgesamt 8,4 Mio. SchülerInnen in Deutschland (Schuljahr 2020/2021) [9] ist für einen Großteil dieser zu erwarten, dass die Versorgung am Vormittag mit Milch und Milchprodukten ungenügend ist. Für 3,7 Mio. Kinder in Kitas (2020) [10] ist zudem offen, ob und welcher Anteil in staatliche Milchförderprogramme eingebunden sind. Diese Zahlen legen nahe, dass bei der Versorgung mit Milch und Milchprodukten via Pausenbrotbox die Eltern stark gefragt sind.

Einkauf für die Pausenbrotbox

Wie ◆ Tabelle 4 zeigt, orientieren sich 40 % der Eltern beim Einkaufen von Lebensmitteln für die Pause oft an dem, was ihre Kinder glücklich macht. Aber auch sie selbst wollen ein gutes Gewissen haben, indem sie Bio-Lebensmittel, Produkte mit natürlichen Zutaten oder nur wenig zugesetztem Zucker auswählen.

Befragte	Frage: Sind Milchprodukte Bestandteil der Pausenbrotbox?	Antwort-anteile
Eltern	ja, regelmäßig (mehr als 3x pro Woche)	13 %
	ja, hin und wieder (1–2x pro Woche)	28 %
	selten (1–3x im Monat)	31 %
	nie/fast nie (weniger als einmal im Monat)	28 %
Bildungskräfte	ja, bei den meisten Kindern	6 %
	ja, bei ca. der Hälfte der Kinder	21 %
	ja, aber nur bei wenigen Kindern	54 %
	nein	19 %

Tab. 3: **Häufigkeit von Milchprodukten in der Pausenbox** (Anteil zustimmender Antworten unter Eltern und Bildungskräften; vorgegebene Skala, Mehrfachantworten nicht möglich)

Nutri-Score als Orientierungshilfe

Mit dem Nutri-Score sind 43 % der Eltern und 34 % der Bildungskräfte nicht vertraut. Ca. ein Drittel beider Gruppen sagt, dass der Nutri-Score eine gute Idee sein könnte, um eine Kaufentscheidung zu treffen oder nicht. Ein jeweils ähnlich hoher Anteil findet jedoch, dass man mehr Informationen bräuchte, um ihn zu nutzen. In beiden Gruppen sind aber 90 % der Befragten nicht überzeugt, dass der Nutri-Score die Ernährung von Kindern verbessern hilft (◆ Tabelle 5).
Die konkrete Bewertung von Zutaten und Nährwert(-profil)en eines Produkts spielen bei beiden Gruppen derzeit offenbar eine geringere Rolle.

Informationsbedürfnisse

Eltern und Bildungskräfte signalisieren ein hohes Bedürfnis an qualifizierten und alltagspraktischen Informationen. Ein Interesse an Produkttests und Produktinformationen ist hierbei klar erkennbar. Die Nachfrage nach Informationen über geeignete Produkte für die gesunde Pausenbrotbox ist in beiden Gruppen groß (53 bzw. 51 %; ◆ Tabelle 6).
Eltern und Bildungskräfte bewerten die Relevanz von Informationsquellen im Ernährungsbereich unterschiedlich. Während die Eltern Informationen, Tipps und Ratschläge von ErnährungswissenschaftlerInnen nach oben stellen, stehen für die Bildungskräfte die Informationen der Verbraucherzentralen an erster Stelle (◆ Tabelle 7).

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt!
Nutzung, Verbreitung und Weitergabe (auch auszugsweise) in allen Medienformen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden.

Frage: Welche der nachfolgenden Aussagen beschreibt Ihr Verhalten am besten, wenn Sie an den Produkteinkauf für Ihre Kinder denken?	Eltern
Ich gebe meinen Kindern nur, was sie wirklich mögen.	40 %
Das wichtigste für mich ist, dass ich mein Kind glücklich machen kann.	11 %
Gewöhnlich suche ich nach Produkten, die mir ein gutes Gefühl geben, z. B. weil sie bio sind, natürliche Zutaten, nur wenig oder kein Zucker haben.	45 %
Ich treffe Entscheidungen orientiert an der Zutatenliste und den Nährwerten des Produktes.	4 %

Tab. 4: **Aussagen zum Einkauf von Produkten**
(Anteil zustimmender Antworten unter Eltern; vorgegebene Skala, Mehrfachantworten möglich)

Fragen zum System Nutri-Score	Eltern	Bildungs-kräfte
Ich nutze die Angaben des Nutri-Score bereits regelmäßig bei meinen Einkäufen.	8 %	5 %
Der Nutri-Score ist eine gute Idee und könnte für mich in Zukunft ein Grund sein, ein Produkt zu kaufen oder nicht zu kaufen.	33 %	35 %
Der Nutri-Score ist eine gute Idee, ich muss aber mehr über ihn wissen, bevor ich ihn bewusst nutze.	34 %	33%
Ich bin eher skeptisch gegenüber solchen Ideen und vertraue beim Kauf mehr auf mein eigenes Wissen und Gefühl.	9 %	17 %
Der Nutri-Score hilft, die gesunde Ernährung von Kindern zu verbessern.	9 %	10 %
Ich lasse mich von derartigen Bewertungssystemen grundsätzlich nicht beeinflussen.	8 %	1 %

Tab. 5: **Aussagen zum Nutri-Score**
(Anteil zustimmender Antworten unter Eltern; vorgegebene Skala, Mehrfachantworten möglich)

Frage: Welche Art von Informationen würde Sie interessieren?	Eltern	Bildungs-kräfte
allgemeine Informationen über gesunde Ernährung bei Kindern	45 %	41%
Beispiele für Ernährungspläne	39 %	44 %
vertiefende Informationen über einzelne Aspekte (Nährstoffe, Mineralien, Vitamine etc.)	33 %	39 %
für gesunde Ernährung geeignete Produkte	53 %	51 %
Produkttests (z. B. Öko-Test, Stiftung Warentest)	40 %	44 %
Ich habe kein Interesse/keinen Bedarf an weiteren Informationen zum Thema „Pausenbrotbox“/ was den Kindern idealerweise mitgegeben werden sollte.	16 %	6 %

Tab. 6: **Interesse an Informationen**
(Anteil zustimmender Antworten unter Eltern und Bildungskräften; vorgegebene Skala, Mehrfachantworten möglich)

Relevanz möglicher Informationsquellen	Eltern	Bildungs-kräfte
Informationen von Herstellern	2,5	2,1
Informationen von Verbraucherzentralen	2,2	1,7
Produkttests (z. B. Ökotest, Stiftung Warentest)	2,0	1,7
Informationen des BMG bzw. anderer relevanter Behörden	2,2	1,9
Informationen aus Medien (Print/Online/Rundfunk)	2,5	2,5
Informationen und Tipps/Ratschläge von Ernährungswissenschaftlern	1,9	1,7
Foodblogs/Blogs zum Thema „Ernährung” im Internet	2,3	3,0
Ratschläge anderer Eltern/Austausch mit Kollegen	2,5	1,9
Ratschläge der Kita/Vorschule/Grundschule	2,2	-

Tab. 7: **Relevanz von Informationsquellen unter Eltern und Bildungskräften**
(vorgegebene Skala: 1 = sehr relevant, 4 = überhaupt nicht relevant; Durchschnittswerte);
BMG = Bundesministerium für Gesundheit

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt!
Nutzung, Verbreitung und Weitergabe (auch auszugsweise) in allen Medienformen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden.

Abb. 2: **Beispielhafte Pausenbrotboxen aus der Studie** (aus Gründen der Fotoqualität wurden die entsprechenden Fotos der teilnehmenden Eltern originalgetreu nachgestellt)

Veränderungen während der Pandemie

Die Pandemie hat die Versorgung von Kindern mit Zwischenmahlzeiten am Vormittag maßgeblich verändert. In Zeiten geschlossener Kindertagesstätten und Grundschulen führte auch die Pausenbox vorübergehend ein Schattendasein.

Auf die Frage an Eltern, wovon ihre Kinder in der Betreuung zu Hause (z. B. im home schooling) im Vergleich zu vor der Pandemie mehr essen, waren die Antworten: Süßigkeiten (28 %), Obst (19 %), süße Nachspeisen/Desserts (15 %), Gemüse (13 %), Milchprodukte (12 %), Fleisch/Wurst/ Fisch/Eier (11 %), vollwertige Getreideprodukte (7 %) und andere Lebensmittel (5 %). 44 % der Eltern geben an, ihr Kind esse nicht anders als zuvor.

Befragt nach den Hindernissen in der Pandemie, eine (noch) gesündere Zwischenmahlzeit zusammenzustellen, wurden die Vorlieben der Kinder von etwa einem Drittel der Eltern als bedeutsamstes Hindernis benannt. Fehlendes Geld (14 %) und Vermeidung von Lebensmittelabfall (14 %) folgen auf den Positionen danach. Fehlende Zeit und der Wunsch nach Abwechslung wurden bei dieser Frage kaum genannt.

Diskussion

Die Studie bietet auf Marktforschungsebene einige beschreibende Fakten für den Pausenbox-Alltag in Kita und Grundschule. Obwohl die Teilnehmenden bezüglich Ort, Alter und SES gemäß repräsentativer Verteilung ausgewählt wurden, gefährden die kleinen Stichproben und die begrenzte Anzahl der Auswahlkriterien die Repräsentativität. Auch führen die kleinen Stichproben zu einem hohen Stichprobenfehler, sobald Untergruppen (z. B. pro Bundesland) ausgewertet werden. Es ist zudem gut vorstellbar, dass Eltern teilweise sozial erwünscht geantwortet haben, z. B. bei der Häufigkeit von Süßwaren oder der Anzahl der Tage ohne Pausenbrotbox.

Dennoch decken diese einfachen Befragungsinstrumente aus der hier wiedergegebenen Marktforschung wichtige Herausforderungen und Hindernisse auf dem Weg zu gesünderen Pausenbrotboxen für Kinder im Kita- oder Grundschulalter auf. Der qualitative Wert dieser Studie liegt im Aufzeigen vorhandener Wahrnehmungsunterschiede zwischen Eltern und Bildungskräften. Solche Unterschiede müssen berücksichtigt werden, soll ein Dialog über „bessere Pausenbrote“ zielführend sein. Aus der Studie lässt sich schlussfolgern, dass Eltern die Pausenbox so packen, dass sie die Kinder nicht unglücklich macht, Eltern keinen Stress mit dem Kind haben und sich selbst ein schlechtes Gewissen ersparen. Diese psychologischen Bei-Effekte einer Pausenbrotbox sind wichtig. Denn sie bewirken derzeit offenbar, dass diese oft anders aussieht, als sie aussehen sollte, obwohl alle erwachsenen Beteiligten sich der Wichtigkeit des Themas durchaus bewusst sind. Zudem zeigen die Ergebnisse einige themenspezifische Hemmnisse, welche durch gezielte dialogische Kommunikation durch neutrale Informationsvermittlung überwunden werden können. Diese sind:

- unterschiedliche Sichtweise der Pausenbrotbox-Realität zwischen Eltern und Bildungskräften in Bezug auf die Häufigkeiten von süßen Snacks, frischem Gemüse und frischem Obst,
- Abweichungen zwischen den Empfehlungen von Fachinstitutionen und dem, was Eltern im Alltag möglich ist,
- die fehlende Bekanntheit oder schlechte Ausnutzung hilfreicher Praxis-Tools (z. B. Produkttests, Nutri-Score, qualifiziertes ExpertInnen-Know-how) bei der Zusammenstellung der Pausenbrotboxen.

Demgegenüber finden sich in der Studie auch Ressourcen, die sich für effektvolle Verbesserungen in der Lunchbox-Kompetenz nutzen lassen:

- der geäußerte Bedarf an spezifischen Produktinformationen (geeignete Produkte, Nährwerte, Produkttests) und allgemein der hohe Anteil an Eltern und Bildungskräften, die an zusätzlichen Informationen interessiert sind,
- unabhängige Ernährungsfachkräfte haben bei den Eltern die höchste Relevanz unter den Informationsquellen.

Die hohen Ansprüche von Eltern und Bildungskräften an sich selbst (Einstellung zur gesunden Ernährung in der Familie, aktuelles Ernährungswissen, s. o.) werden in dieser Studie glaubwürdig zum Ausdruck gebracht. In der hier beschriebenen Studie stößt jedoch hoher Anspruch auf andersartige Wirklichkeit. „Keinen Stress mit der Box“ zu haben scheint allen Beteiligten wichtig. Die von Fachinstitutionen empfohlenen vier Pausenbrot-Elemente sind den Ergebnissen nach selten gleichzeitig vertreten (◆ Abbildung 2). Häufig fehlen Milchprodukte und die Vollkorn-Varianten, wie bereits in anderen Untersuchungen zu Tage getreten ist [11]. Vor allem Kindern in Kitas

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt!
Nutzung, Verbreitung und Weitergabe (auch auszugsweise) in allen Medienformen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden.

und Grundschulen, die nicht oder nur eingeschränkt an Fördermilchprogrammen teilnehmen, sollten Milch- oder Milchprodukte durch die Eltern mitgegeben werden. Eventuell bestehen im Alltag der Eltern aber auch praktische Bedenken, ein ungekühltes Produkt zum Verzehr mitzugeben, die man durch pragmatische Regelungen in der Einrichtung beseitigen könnte. Auch zeigt der Projektbericht der EsKiMo II-Studie, dass bei den 6- bis 11-Jährigen nur 11 % der Mädchen und 13 % der Jungen die Empfehlung für Milch und Milchprodukte (in Äquilvalenten) nach dem Konzept der Optimierten Mischkost erreichen. Das bedeutet noch keinen Kalzium-Mangel, ist aber ein wichtiger Befund [12].

Fazit aus der Studie

Die „Anti-Stress-Rund-Um-Glücklich-Pausenbrotbox" ist in der Praxis wahrscheinlicher als die „Vier-Elemente-Gesund-Aufwachsen-Box". Es besteht unter Eltern und Bildungskräften ein starkes Bedürfnis an praktischen Informationen rund um die Pausenbrotboxen. Dabei müssen zunächst recht unterschiedliche Erwartungen und Ansichten zu mitgebrachten Zwischenmahlzeiten (ErzieherInnen vs. Eltern) auf „eine Ebene" finden. Die Informationsvermittlung durch neutrale Ernährungsfachkräfte ist für alle Teilnehmenden wichtig. Praxisorientierte Angebote, konkrete Vorschläge und Handwerkszeug zur einfachen Produktbewertung (z. B. via Produkttests oder Nutri-Score) werden von den Befragten in diesem Zusammenhang als hilfreich angesehen. Dabei geht es erfahrungsgemäß nicht um überbordende Mehr-Information, sondern um eine qualifizierte Transparenz, die fachliche Empfehlungen neutral mit den konkreten Nährwertprofilen von Lebensmitteln in Bezug setzt.

Dr. Karin Bergmann
Dr. Bergmann Food Relations – Ernährungswissenschaft und Kommunikation
Schöngeisingerstr. 47, 82256 Fürstenfeldbruck
karin.bergmann@food-relations.de

Interessenkonflikt
Dr. Bergmann arbeitet seit 1998 als selbstständige Ökotrophologin in der freien Wirtschaft. Als Dienstleisterin erhält sie Honorare für ihre unternehmerische Tätigkeit. Alle honorarzahlenden Unternehmen und Interessenverbände der letzten 5 Jahre sind unter www.food-relations.de aufgeführt. Für die Erstellung des Manuskripts hat die Autorin keine Honorare von Unternehmen bezogen.

Literatur

1. *Danone GmbH: Auswertungsbericht Lunchbox-Studie 2020–2021. 2021, Persönliche Informationen.*
2. *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Das ideale Pausenfrühstück – Was sollen Kinder mit in die Schule nehmen? DGE aktuell 6/2014 vom 20.8.2014.*
3. *Bundeszentrum für Ernährung: Essen in Schule und Kita. www.bzfe.de/einfache-sprache/essen-in-schule-und-kita/ (last accessed on 05 November 2021).*
4. *Alexy U, Lang F, Hilbig A: Ernährungspraxis Säuglinge, Kinder und Jugendliche. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2020.*
5. *Krause L: Ernährung, Bewegung und Substanzkonsum von Kindern und Jugendlichen. Bundesgesundheitsbl 2016; 59: 1005–16.*
6. *HBSC-Studienverbund Deutschland: Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Häufigkeit des Frühstücks von Kindern und Jugendlichen". (AutorInnen Bucksch, Vondung, Sudeck) 2020. http://hbsc-germany.de/wp-content/uploads/2020/03/Fr%C3%BChst%C3%BCcksverhalten_2018_final-05.02.2020.pdf (last accessed on 05 November 2021).*
7. *Papoutsou S, Briassoulis G, Hadjigeorgiou C, et al.: The combination of daily breakfast consumption and optimal breakfast choices in childhood is an important public health message. Int J Food Sci Nutr 2014; 65(3): 273–9.*
8. *Deutscher Bauernverband: Weltschulmilchtag: Wertvolles Nahrungsmittel für Schülerinnen und Schüler. Pressemitteilung vom 30.09.2020.*
9. *Statista: Anzahl der Schüler/innen an allgemeinbildenen und beruflichen Schulen in Deutschland 2021. https://de.statista.com/statistik/daten/studie/981823/umfrage/anzahl-der-schueler-an-allgemeinbildenden-schulen/ (last accessed on 05 November 2021).*
10. *Statista: Kindertagesbetreuung in Deutschland 2021. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Kindertagesbetreuung/_inhalt.html (last accessed on 05 November 2021)*
11. *Bütterich A, Axt-Gadermann M, Hassel H: Gi- Kitas – Gesund aufwachsen in Kindertagesstätten – Die Qualität der Pausenverpflegung zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit. Gesundheit nachhaltig fördern: langfristig-ganzheitlich-gerecht. Aktuelle Ernährungsmedizin 2014; 39 - V7. DOI: 10.1055/s-0034-1375851.*
12. *Mensink G, Haftenberger M, Large Babosa C, et al.: EsKiMo II–– Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul. Forschungsbericht. Robert Koch-Institut 2020.*

Das Supplement Ernährungspraxis & Diätetik ist ein Bestandteil der Ernährungs Umschau. Verlag: UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG GmbH, Wiesbaden.
Anzeigenleitung: Tanja Kilbert, Zusammenstellung und Bearbeitung: Stella Glogowski, Dr. Udo Maid-Kohnert, mpm Fachmedien (verantwortlich)