

Ergänzung zum Evaluationsbericht 2013 - Kärnten  
Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter

## Ergebnisse zum Messzeitpunkt 3



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.  
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



**G'scheit g'sund.**

Eine Initiative des  
Bundesministeriums für Gesundheit.

## Impressum

Im Auftrag von:

**Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES)**, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, [www.ages.at](http://www.ages.at)

**Bundesministerium für Gesundheit (BMG)**, Radetzkystraße 2, 1030 Wien, [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)

**Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVB)**, Kundmanngasse 21, 1031 Wien, [www.hauptverband.at](http://www.hauptverband.at)

### Für den Inhalt verantwortlich:

Mag.<sup>a</sup> Melanie U. Bruckmüller

Mag.<sup>a</sup> Bettina Meidlinger

Dr.<sup>in</sup> Birgit Dieminger (Programmleitung)

### Unter Mitarbeit von (in alphabetischer Reihenfolge):

Lisa Buchinger, BSc

Mag.<sup>a</sup> Bernadette Bürger

Nadine Fröschl, MSc

Sonja Greisinger, MSc

Mag.<sup>a</sup> Katrin Seper

Mag.<sup>a</sup> Nadja Wüst

Foto: fotolia

Kontakt: [richtigessenvonanfangan@ages.at](mailto:richtigessenvonanfangan@ages.at)

Internet: <http://www.richtigessenvonanfangan.at>

© AGES, BMG & HVB, März 2015

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Ziele</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Methodik</b>	<b>7</b>
3.1.	Fragebogen	7
3.2.	Dateneingabe	8
3.3.	Datenbereinigung	8
3.4.	Statistische Auswertung	8
3.5.	Stichprobe	9
<b>4</b>	<b>Ergebnisse der Evaluierung</b>	<b>10</b>
4.1.	Stillen	10
4.1.1.	Stillhäufigkeit und Stilldauer	10
4.1.2.	Verwendung von Säuglingsmilchnahrungen	11
4.2.	Ziele	12
4.2.1.	Einhaltung der Empfehlungen	12
4.2.1.1.	Alter des Kindes bei der Beikosteinführung	13
4.2.1.2.	Welches Lebensmittel haben Sie Ihrem Kind als erste Beikost gegeben?	13
4.2.1.3.	Alter bei Einführung von ausgewählten Lebensmitteln	13
4.2.1.4.	Alter bei Einführung von ausgewählten Getränken	15
4.2.2.	Die Überprüfung des Wissenszuwachses	16
4.2.2.1.	Wissenszuwachs	16
4.2.3.	Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag	18
4.2.3.1.	Umsetzbarkeit der Ernährungstipps/Informationen allgemein	18
4.2.3.2.	Umsetzung der Inhalte des Workshops im Alltag	19
4.2.4.	Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen	21
4.2.4.1.	Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes	21
4.2.4.2.	Umsetzung der Empfehlungen trotz Hindernissen	22
4.3.	Weiterempfehlung und erneute Teilnahme	24
4.3.1.	Weiterempfehlung des Workshops „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“	24
4.3.2.	Teilnahme an einem Workshop zum Thema „Ernährung von Ein- bis Dreijährigen“	24
4.4.	Änderungsvorschläge, Wünsche und Anmerkungen	24

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	„Wurde das Kind gestillt?“ _____	10
Abbildung 2	Häufigkeit der Verwendung von Säuglingsmilchnahrungen _____	11
Abbildung 3	Welche der folgenden Säuglingsmilchnahrungen haben Sie verwendet? _____	12
Abbildung 4	Wissensstand der TeilnehmerInnen zu den Messzeitpunkten 1, 2 und 3 _____	17
Abbildung 5	Umsetzbarkeit der im Workshop vermittelten Ernährungstipps/Informationen – Vergleich MZP 2 und MZP 3 _____	18
Abbildung 6	Umsetzbarkeit der Workshopinhalte im Alltag _____	19
Abbildung 7	Selbstwirksamkeit – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 und mit MZP 3 _____	22
Abbildung 8	Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 und MZP 3 _____	23

## Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1</i>	<i>„Wie lange wurde das Baby (ausschließlich) gestillt?“</i>	<i>11</i>
<i>Tabelle 2</i>	<i>Alter bei Beikosteinführung in Lebenswochen</i>	<i>13</i>
<i>Tabelle 3</i>	<i>Einführung von bestimmten Lebensmitteln und Alter bei Einführung in Lebenswochen</i>	<i>14</i>
<i>Tabelle 4</i>	<i>Einführung von bestimmten Getränken und Alter bei Einführung in Lebenswochen</i>	<i>15</i>
<i>Tabelle 5</i>	<i>Wissensscores der TeilnehmerInnen zu den Messzeitpunkten 1, 2 und 3 (im querschnittlichen Vergleich)</i>	<i>17</i>

## Abkürzungsverzeichnis

g	Gramm
HA-Nahrung	hypoallergene Nahrung
Max	Maximum
MD	Median
Min	Minimum
MW	Mittelwert
MZP	Messzeitpunkt
n	Stichprobenumfang
ns	nicht signifikant
Pre-Nahrung	Säuglingsanfangsnahrung
REVAN	Richtig essen von Anfang an!
sd	Standardabweichung

## 1 Einleitung

Bei dem vorliegenden Bericht handelt es sich um eine Ergänzung zum Evaluationsbericht 2013.

Zu den einmalig stattfindenden Ernährungsworkshops wurde eine begleitende Ergebnisevaluation durchgeführt. Dafür fanden insgesamt 3 Erhebungen statt. Vor (Messzeitpunkt 1 – MZP 1), unmittelbar danach (Messzeitpunkt 2 – MZP 2) und ein Jahr nach dem Workshopbesuch (Messzeitpunkt 3 – MZP 3) füllten die TeilnehmerInnen jeweils einen Fragebogen aus. Das Hauptziel der Evaluation bestand darin, den Nutzen der Ernährungsworkshops für die TeilnehmerInnen sowie die Nachhaltigkeit abzuschätzen und durch die laufende Beobachtung und Reflexion die Qualität der Maßnahme zu verbessern.

Im Evaluationsbericht 2013 wurden die Ergebnisse der MZP 1 und 2 beschrieben. Der vorliegende Bericht enthält die Ergebnisse des 3. Messzeitpunktes, ein Jahr nach dem Workshop.

## 2 Ziele

Zur Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops wurden im Vorfeld folgende Ziele festgelegt:

- die Feststellung des Ausmaßes, in dem das Verhalten mit den Empfehlungen übereinstimmt (Einhaltung der Empfehlungen).
- die Überprüfung des Wissenszuwachses von ernährungsspezifischen Empfehlungen zum Thema „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ durch die Workshops.
- die Feststellung des Ausmaßes der Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag der TeilnehmerInnen (Praktikabilität der Tipps).
- die Überprüfung der Steigerung der Selbstwirksamkeit der Eltern und Bezugspersonen. Dies umfasst die Selbstsicherheit, mit Problemen besser umgehen zu können und – falls Schwierigkeiten auftreten – diese zu meistern.

Durch die Abhaltung des Workshops galt es, diese Ziele zu erreichen.

## 3 Methodik

### 3.1. Fragebogen

Alle TeilnehmerInnen, die sich bereit erklärten, für eine weitere Umfrage zur Verfügung zu stehen (Angabe der Adresse oder E-Mail-Adresse), bekamen ca. ein Jahr nach der Teilnahme am Workshop eine elektronische Einladung mit Hyperlink zu einem Onlinefragebogen zugeschickt.

Der Fragebogen enthielt Fragen zur Alltagstauglichkeit und praktischen Umsetzbarkeit der im Workshop vermittelten Informationen. Im Weiteren wurden Fragen zum Stillen und zur Einführung von Beikost gestellt. Zusätzlich wurde erneut der Wissensfragebogen, der auch Teil der ersten beiden Erhebungen war, beigelegt, um die Nachhaltigkeit des erworbenen Wissens zu überprüfen.

### 3.2. Dateneingabe

Die Dateneingabe der Onlinebefragung erfolgte mittels des Online-Systems askallo® durch die BefragungsteilnehmerInnen selbst.

### 3.3. Datenbereinigung

Die Daten wurden durch REVAN national auf Plausibilität überprüft. Dabei wurden ungültige und unplausible Angaben durch das Ausweisen als „keine Angabe“ bereinigt.

### 3.4. Statistische Auswertung

Die statistische Auswertung wurde mit der Software SPSS Version 20 durchgeführt.

Bei metrischen Variablen wie z. B. der Stlldauer oder dem Alter der Beikosteinführung (bzw. dem Alter der Einführung bestimmter Nahrungsmittel und Getränke) wurden die statistischen Kennzahlen Mittelwert (MW), Standardabweichung (sd), Minimum (Min) und Maximum (Max) berechnet. Bei den übrigen geschlossenen Fragestellungen wurden relative Häufigkeiten berechnet. Bei ordinalen und nominalen Daten wurden jene Personen, die keine Angabe machten, in die Auswertung miteinbezogen und bei den jeweiligen Antworten als „keine Angabe“ ausgewiesen. Bei metrischen Daten beziehen sich die Kennzahlen ausschließlich auf vorhandene bzw. gültige Einträge. Zur besseren Lesbarkeit wurden im vorliegenden Bericht gerundete Werte verwendet. Aufgrund dieser Rundung ergeben die Summen der relativen Zahlen nicht immer exakt 100 %. Das betrifft sowohl die im Text verwendeten Zahlen als auch Zahlen in Diagrammen und Tabellen.

#### *Fragen zum Wissen*

In Bezug auf die Wissensfragen wurde die Berechnung von Gesamtscores (für alle 3 Messzeitpunkte) vorgenommen. Der Wissensfragebogen bestand aus insgesamt 11 Multiple-Choice-Fragen (zur Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalster), bei denen unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten, eine Antwort war jedoch mindestens richtig. Bei Fragen mit nur einer richtigen Antwortmöglichkeit, gab es für jede korrekt beantwortete Frage einen Punkt. Bei Fragen, bei denen



Mehrfachantworten möglich waren, konnte für jede Antwortmöglichkeit ein Punkt erreicht werden. Wurde die gesamte Frage falsch beantwortet bzw. „bin nicht sicher“ angegeben, wurde für die jeweilige Frage kein Punkt vergeben. Insgesamt konnten 28 Punkte erreicht werden.

Die Gesamtscores wurden als Mittelwert (MW), Standardabweichung (sd), Median (MD), Minimum (Min) und Maximum (Max) berechnet. Der Wissensscore der TeilnehmerInnen wurde zusätzlich in 3 Gruppen (geringer Wissensstand, mittlerer Wissensstand und hoher Wissensstand) kategorisiert. Personen, die mehr als 21 Punkte der maximalen Punkteanzahl (28 Punkte) erreichten, wurden in die Kategorie „hoher Wissensstand“ und jene Personen, die zwischen 15 und 21 Punkten der maximalen Punkteanzahl erreichten, in die Kategorie „mittlerer Wissensstand“ eingeteilt. Als „gering“ wurde der Wissensstand bewertet, wenn die TeilnehmerInnen weniger als 15 der zu erreichenden Punkte bekamen.

Zur Überprüfung des Wissens über ernährungsspezifische Empfehlungen wurde den TeilnehmerInnen zu allen 3 Messzeitpunkten der gleiche Wissensfragebogen vorgelegt.

Für die statistische Auswertung zum Wissenszuwachs wurden alle Personen inkludiert, die die entsprechenden Fragen zu mindestens einem der 3 Messzeitpunkte ausfüllten (querschnittlicher Vergleich). Die Daten wurden zunächst auf Normalverteilung getestet. Da keine Normalverteilung gegeben war, wurden in weiterer Folge entsprechende nichtparametrische Tests verwendet. Als statistisch signifikant wurden Unterschiede, bei denen statistische Testverfahren eine Irrtumswahrscheinlichkeit von  $p < 0,05$  ergaben, bewertet.

#### *Fragen zur Selbstwirksamkeit und Umsetzung*

Bei allen 3 Messzeitpunkten wurden Fragen zur Selbstwirksamkeitserwartung und Umsetzung gestellt. Um alle 3 Messzeitpunkte in Bezug auf diese Fragen miteinander vergleichen zu können, wurden die Antwortkategorien der MZP 1 und 2 an die des MZP 3 angepasst.

Die Auswertung der Fragen zur Selbstwirksamkeitserwartung und Umsetzung erfolgte im querschnittlichen Vergleich, d. h., es wurden alle Personen, die die Fragen zum jeweiligen Messzeitpunkt ausfüllten, in die Analyse eingeschlossen. Es wurden entsprechende nichtparametrische Tests verwendet. Als statistisch signifikant wurden Unterschiede, bei denen statistische Testverfahren eine Irrtumswahrscheinlichkeit von  $p < 0,05$  ergaben, bewertet.

### 3.5. Stichprobe

Jede Person, die im Jahr 2013 an einem Ernährungsworkshop teilnahm und die E-Mailadresse angab, wurde ein Jahr nach dem Workshop eingeladen, an einer weiteren Umfrage teilzunehmen. Insgesamt wurden in Kärnten **185 Personen** angeschrieben. Davon füllten **37 Personen** den Fragebogen zum MZP 3 aus. Das entspricht einer Rücklaufquote von 20,0 %.

Bei insgesamt **26 Personen** (70,3 %) konnten mittels Personencode, der bei allen drei Messzeitpunkten abgefragt wurde, die Daten des MZP 3 zu den Daten des MZP 1 und 2 zugeordnet werden. Gelegentlich wurden Fragen von Seiten der ausfüllenden Personen bewusst oder auch unbeabsichtigt nicht beantwortet. Die Anzahl dieser Fälle wird in den Tabellen im Ergebnisteil durch die Kategorie „keine Angabe“ dargestellt. Nicht eindeutige oder zweifelhafte Antworten wurden ebenfalls als „keine Angabe“ gewertet.

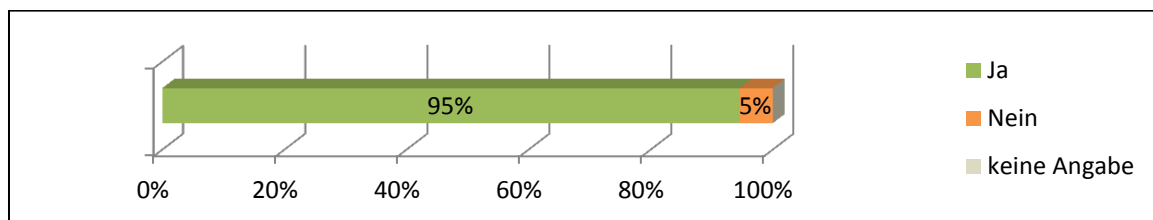
## 4 Ergebnisse der Evaluierung

### 4.1. Stillen

#### 4.1.1. Stillhäufigkeit und Stilldauer

Die Frage „Wurde das Kind gestillt?“ beantworteten alle Personen. 94,6 % der TeilnehmerInnen (n=35) antworteten mit „Ja“ und 5,4 % (n=2) mit „Nein“ (Abbildung 1).

Abbildung 1 „Wurde das Kind gestillt?“ ( $n_{\text{gesamt}}=37$ )



Von jenen befragten TeilnehmerInnen, deren Baby gestillt wurde (n=35), machten 94,3 % (n=33) eine Angabe über die ausschließliche Stilldauer und 60,0 % (n=21) eine Angabe über die insgesamt Stilldauer.

Nach Angaben der TeilnehmerInnen wurden die Babys im Durchschnitt bis zur 20. Lebenswoche ( $19,1 \pm 6,3$ ) ausschließlich und bis zur 28. Lebenswoche ( $27,8 \pm 14,1$ ) insgesamt gestillt. Die Angaben zur ausschließlichen Stilldauer reichten von der 1. bis zur 28. Lebenswoche und die Angaben zur insgesamten Stilldauer von der 3. bis zur 52. Lebenswoche (Tabelle 1).

Für Säuglinge wird eine ausschließliche Stilldauer von rund 6 Monaten empfohlen. Mit Beikost sollte nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche) begonnen werden. Wird die Stilldauer mit dem Zeitfenster der Beikosteinführung verglichen, zeigt sich, dass bei 72,7 % der Befragten (n=24) das Baby mindestens bis zum 5. Lebensmonat und maximal bis zum Ende des 6. Lebensmonats ausschließlich gestillt wurde.

Zum Zeitpunkt der Befragung gaben 37,1 % der TeilnehmerInnen (n=13) an, ihre Babys noch zu stillen. Ein/e TeilnehmerIn gab an, dass das Baby noch ausschließlich gestillt wird (2,9 %) (Tabelle 1).

Tabelle 1 „Wie lange wurde das Baby (ausschließlich) gestillt?“

	Angabe „bis zur ... . Lebenswoche“	Baby wird noch (ausschließlich) gestillt	keine Angabe	Stilldauer (bis zur ... . Lebenswoche) <sup>1</sup>		
	Angaben in % (n <sub>gesamt</sub> =35)			n (fehlend) <sup>2</sup>	MW ± sd	Min - Max
ausschließliche Stilldauer <sup>3</sup>	94,3	2,9	2,9	33 (0)	19,1 ± 6,3	1 – 28
insgesamte Stilldauer <sup>4</sup>	60,0	37,1	2,9	21 (0)	27,8 ± 14,1	3 – 52

<sup>1</sup>Die Angabe zur (ausschließlichen) Stilldauer bezieht sich auf jene TeilnehmerInnen, welche eine Angabe „bis zur ... . Lebenswoche“ machten.

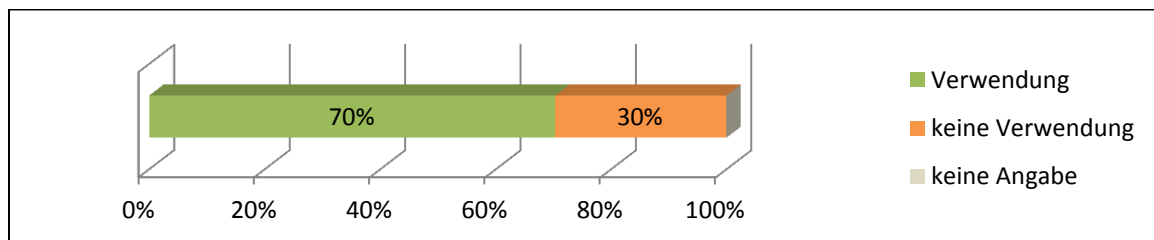
<sup>2</sup>Die fehlenden Werte ergeben sich dadurch, dass zwar das Feld „bis zur ... . Lebenswoche“ angekreuzt, aber keine Lebenswoche genannt wurde.

<sup>3</sup>nur Muttermilch, keine zusätzliche Gabe von Flüssigkeit oder anderer Nahrung; gegebenenfalls jedoch zusätzlich Medikamente, Vitamine, Mineralstoffe

<sup>4</sup>ausschließliches Stillen, Voll- und Teilstillen

#### 4.1.2. Verwendung von Säuglingsmilchnahrungen

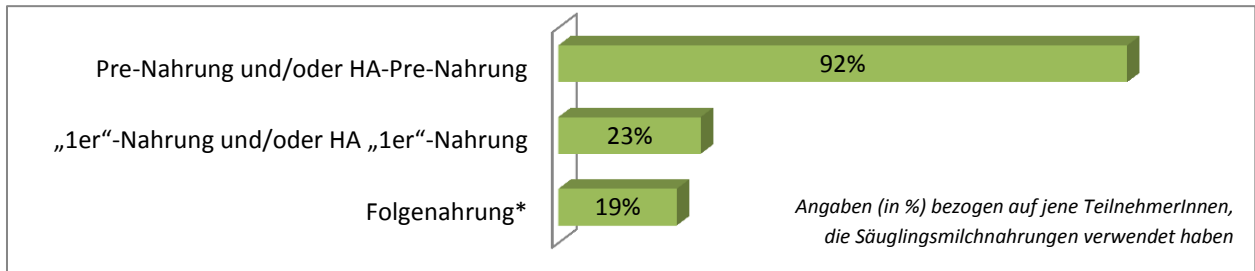
Insgesamt gaben 70,3 % der TeilnehmerInnen (n=26) an, Säuglingsmilchnahrungen gegeben zu haben. Keine Säuglingsmilchnahrung verwendet zu haben, gaben 29,7 % der TeilnehmerInnen (n=11) an. Alle TeilnehmerInnen beantworteten die Frage (Abbildung 2).

Abbildung 2 Häufigkeit der Verwendung von Säuglingsmilchnahrungen (n<sub>gesamt</sub>=37)

Wenn Säuglingsmilchnahrungen verwendet werden, sind Säuglingsanfangsnahrungen mit der Bezeichnung „Pre“ für das gesamte erste Lebensjahr am besten geeignet.

Bezogen auf jene TeilnehmerInnen, die Säuglingsmilchnahrungen verwendet haben (n=26), gaben 92,3 % (n=24) an, dem Baby Pre-Nahrung und/oder HA-Pre-Nahrung gegeben zu haben. 23,1 % (n=6) antworteten, „1er“-Nahrung und/oder HA „1er“-Nahrung und 19,2 % (n=5) Folgenahrung („2er“- und „3er“-Nahrung) und/oder HA-Folgenahrung (HA „2er“- und HA „3er“-Nahrung) verwendet zu haben. Die TeilnehmerInnen konnten bei dieser Frage Mehrfachantworten geben (Abbildung 3).

Abbildung 3 Welche der folgenden Säuglingsmilchnahrungen haben Sie verwendet? (n=26)



\* Folgenahrung („2er“- und „3er“-Nahrung) und/oder HA-Folgenahrung (HA „2er“- und HA „3er“-Nahrung)

## 4.2. Ziele

### 4.2.1. Einhaltung der Empfehlungen

Die Einhaltung der Ernährungsempfehlungen wurde anhand der Angaben zum Alter der Einführung von bestimmten Lebensmitteln überprüft.

Empfehlungen:

- Je nach individueller Entwicklung des Kindes sollte etwa um den 6. Lebensmonat Beikost eingeführt werden, jedoch nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche). Zu Beikostbeginn sind eisenreiche Lebensmittel wie beispielsweise Fleisch besonders wichtig.
- Kuhmilch kann ab dem 6. Lebensmonat (23. Lebenswoche) für die Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis pro Tag verwendet werden. Kuhmilch als Getränk ist im ersten Lebensjahr ungeeignet.
- Kleine Mengen von glutenhaltigem Getreide können mit Beginn der Beikost gegeben werden. Die Einführung von kleinen Mengen Gluten zwischen Beginn des 5. Monats und Beginn des 7. Monats während des Weiterstillens, kann der Entstehung von Zöliakie, Diabetes mellitus Typ 1 und Weizenallergie vorbeugen.
- Ei und Fisch kann mit Beginn der Beikost in die Ernährung des Säuglings eingeführt werden. Der Konsum von Fisch im 1. Lebensjahr des Kindes kann einen protektiven Effekt auf die Entwicklung allergischer Erkrankungen haben.
- Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten, etc.) und Getränke sollten im Hinblick auf die Kariesprophylaxe im ersten Lebensjahr und um den Schwellenwert für süß auf einem niedrigen Level zu halten, vermieden werden.
- Salz und salzhaltige Lebensmittel (Knabbergebäck, etc.) sollten im Hinblick auf die Prävention von Bluthochdruck und um den Schwellenwert für salzig auf einem niedrigen Level zu halten, vermieden werden.
- Mit Beginn der Beikosteinführung kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Während des ausschließlichen Stillens sind für gesunde Säuglinge keine Getränke nötig.

#### 4.2.1.1. Alter des Kindes bei der Beikosteinführung

Die Frage nach dem Alter des Kindes bei der Einführung der ersten festen Nahrung (= Beikost) in Form von Brei beantworteten alle befragten Personen (n=37). Im Durchschnitt lag das Alter bei der Beikosteinführung in der 22. Lebenswoche (21,4 ± 3,5). Das jüngste Kind war beim Beikoststart in der 14. Lebenswoche und das älteste Kind erhielt in der 27. Lebenswoche zum ersten Mal Beikost (Tabelle 2).

3 Kinder (8,1 %) erhielten bereits vor dem empfohlenen frühesten Beikostbeginn die erste feste Nahrung. 4 Kinder (10,8 %) bekamen erst nach dem empfohlenen Zeitfenster das erste Mal Beikost.

Tabelle 2 Alter bei Beikosteinführung in Lebenswochen ( $n_{\text{gesamt}}=37$ )

	n (fehlend)	MW ± sd	Min - Max
Alter in Lebenswochen (in der ... . Lebenswoche)	37 (0)	21,4 ± 3,5	14 – 27

#### 4.2.1.2. Welches Lebensmittel haben Sie Ihrem Kind als erste Beikost gegeben?

Von den zum MZP 3 befragten TeilnehmerInnen beantworteten alle (n=37) die Frage „Welches Lebensmittel haben Sie Ihrem Kind als erste Beikost gegeben?“.

Gemüse war die am häufigsten genannte Lebensmittelgruppe für die erste feste Nahrung. Alle befragten Personen (n=37) gaben an, alleinig mit Gemüse als erste Beikost begonnen zu haben. Am häufigsten wurde mit 59,5 % angegeben, ausschließlich Karotte (n=22) gegeben zu haben, gefolgt von Kürbis mit 16,2 % (n=6) und Pastinake mit 8,1 % (n=3). Für Obst alleine als erste Beikost entschied sich keine der befragten Personen.

Die überwiegende Mehrheit (97,3 %, n=36) gab nur ein Lebensmittel als erste Beikost an. Lediglich eine Person (2,7 %) entschied sich für eine Kombination aus zwei oder mehr Lebensmitteln.

#### 4.2.1.3. Alter bei Einführung von ausgewählten Lebensmitteln

Tabelle 3 gibt einen Überblick darüber, ob ein bestimmtes Lebensmittel zum Zeitpunkt der Befragung bereits in die Ernährung des Säuglings eingeführt wurde und wenn ja, in welcher Lebenswoche dieses zum ersten Mal gegeben wurde.

Ein Jahr nach dem Workshopbesuch gaben 35 der 37 befragten Personen an, mindestens eines der abgefragten Lebensmittel<sup>1</sup> in den Speiseplan des Säuglings eingeführt zu haben (94,6 %). Glutenhaltiges Getreide wurde am häufigsten bereits eingeführt (91,9 %, n=34), gefolgt von Fleisch/Geflügel (89,2 %, n=33).

<sup>1</sup> Abgefragte Lebensmittel: Fleisch/Geflügel, Kuhmilch, glutenhaltiges Getreide, Hühnerei, Fisch, Süßigkeiten, Salz

Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf jene Kinder, für die eine Lebenswoche angegeben wurde. Das empfohlene Zeitfenster zur Beikosteinführung von Fleisch/Geflügel, glutenhaltigem Getreide, Hühnerei und Fisch wurde fast zur Gänze eingehalten. Ein Kind erhielt vor dem empfohlenen frühesten Beikostbeginn Fisch. Ein Drittel der Kinder bekam entsprechend der Empfehlung innerhalb ihrer ersten 4 Beikostwochen Fleisch/Geflügel zum ersten Mal zu essen (33,3 %, n=11).

Die Empfehlungen zum Kuhmilchkonsum wurden nur zum Teil eingehalten. Von jenen Kindern, die bereits Kuhmilch zum Befragungszeitpunkt bekamen, erhielten 3 Kinder Kuhmilch als Getränk im ersten Lebensjahr (50,0 %). Die Einführung von Kuhmilch in Form eines Breis entsprach der Empfehlung, kein Kind bekam vor der 23. Lebenswoche Brei mit Kuhmilch. Hinsichtlich Einführung von Salz und Süßigkeiten gab es deutliche Abweichungen von der Empfehlung. Obwohl diese Lebensmittel im ersten Lebensjahr gemieden werden sollten, bekamen 61,5 % (n=8) der Kinder Salz in zubereiteter Beikost und 72,2 % (n=13) Süßigkeiten.

Tabelle 3 Einführung von bestimmten Lebensmitteln und Alter bei Einführung in Lebenswochen

	bereits eingeführt	noch nicht eingeführt	keine Angabe	Alter bei Einführung in Lebenswochen (in der ... . Lebenswoche) <sup>1</sup>		
	Angaben in % (n <sub>gesamt</sub> =37)			n (fehlend) <sup>2</sup>	MW ± sd	Min - Max
Fleisch/Geflügel	89,2	2,7	8,1	33 (0)	26,2 ± 4,0	18 – 35
Kuhmilch in Form eines Breis	37,8	56,8	5,4	14 (0)	37,9 ± 11,0	25 – 56
Kuhmilch als Getränk	16,2	78,4	5,4	6 (0)	54,3 ± 9,7	45 – 72
Glutenhaltiges Getreide	91,9	0	8,1	34 (0)	28,4 ± 6,5	18 – 55
Hühnerei	59,5	32,4	8,1	22 (0)	37,1 ± 8,5	25 – 55
Fisch	78,4	8,1	13,5	29 (0)	29,6 ± 5,8	14 – 48
Süßigkeiten	48,6	45,9	5,4	18 (0)	45,0 ± 9,7	32 – 64
Salz (für Zubereitung von Beikost)	35,1	59,5	5,4	13 (0)	48,6 ± 6,2	37 – 56

<sup>1</sup> Die Angabe zum Alter bei Einführung von bestimmten Lebensmitteln bezieht sich auf jene TeilnehmerInnen, welche eine Angabe „in der ... . Lebenswoche“ machten.

<sup>2</sup> Die fehlenden Werte können sich dadurch ergeben, dass zwar das Feld „in der ... . Lebenswoche“ angekreuzt, aber keine Lebenswoche genannt wurde.

#### 4.2.1.4. Alter bei Einführung von ausgewählten Getränken

Tabelle 4 gibt einen Überblick darüber, ob ein bestimmtes Getränk zum Zeitpunkt der Befragung bereits in die Ernährung des Säuglings eingeführt wurde und wenn ja, in welcher Lebenswoche dieses zum ersten Mal gegeben wurde.

Ein Jahr nach dem Workshopbesuch wurde am häufigsten Wasser/Mineralwasser (91,9 %, n=34) bereits eingeführt, gefolgt von Tee ohne Zucker, welchen 67,6 % der Kinder bereits erhielten (n=25). 24,3 % der Befragten hatten auch bereits Fruchtsaft (n=9) in die Ernährung des Kindes eingeführt und jeweils 5,4 % Verdünnungssaft/Sirup bzw. Limonade (jeweils n=2). Insgesamt hatten 36 der 37 befragten Personen bereits mindestens ein Getränk in den Speiseplan des Säuglings eingeführt.

Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf jene Kinder, für die eine Lebenswoche angegeben wurde. In Kärnten wurde durchschnittlich am frühesten Wasser/Mineralwasser (24. Lebenswoche) gegeben, gefolgt von Tee ohne Zucker (25. Lebenswoche). 18,2 % (n=4) der Kinder bekamen schon vor dem empfohlenen frühesten Beikostbeginn Tee ohne Zucker und 12,1 % (n=4) Wasser/Mineralwasser zu trinken.

Im Hinblick auf die Kariesprophylaxe sollten zuckerhaltige Getränke im ersten Lebensjahr vermieden werden. Von jenen Kindern, die zum Befragungszeitpunkt bereits Fruchtsaft (24,3 %, n=9) erhielten, bekamen 87,5 % (n=7) der Säuglinge dieses Getränk schon vor der Vollendung des ersten Lebensjahres. Einem von 2 Kindern, die zum Befragungszeitpunkt bereits Verdünnungssaft/Sirup bekamen, wurde Sirup schon vor dem ersten Geburtstag angeboten (50,0 %).

Gemäß österreichischen Beikostempfehlungen ist Wasser das ideale Getränk für Säuglinge. Von jenen Personen, die bereits mindestens ein Getränk eingeführt hatten (97,3 %, n=36), folgten 27,8 % (n=10) der Empfehlung und gaben dem Säugling ausschließlich Wasser/Mineralwasser zu trinken. Alle diese Personen boten das Wasser schon vor dem empfohlenen frühesten Beikostbeginn an.

Tabelle 4 Einführung von bestimmten Getränken und Alter bei Einführung in Lebenswochen

	bereits eingeführt	noch nicht eingeführt	keine Angabe	Alter bei Einführung in Lebenswochen (in der ... . Lebenswoche) <sup>1</sup>		
	Angaben in % (n <sub>gesamt</sub> =37)			n (fehlend) <sup>1</sup>	MW ± sd	Min - Max
Tee mit Zucker	0	97,3	2,7	-	-	-
Tee ohne Zucker	67,6	21,6	10,8	22 (3)	24,3 ± 12,2	4 – 46
Wasser/ Mineralwasser	91,9	2,7	5,4	33 (1)	23,5 ± 7,6	10 – 46
Fruchtsaft	24,3	70,3	5,4	8 (1)	39,3 ± 13,4	20 – 59
Verdünnungssaft/ Sirup	5,4	89,2	5,4	2 (0)	58,5 ± 23,3	42 – 75

	bereits eingeführt	noch nicht eingeführt	keine Angabe	Alter bei Einführung in Lebenswochen (in der ... . Lebenswoche) <sup>1</sup>		
	Angaben in % (n <sub>gesamt</sub> =37)			n (fehlend) <sup>1</sup>	MW ± sd	Min - Max
Limonade	5,4	91,9	2,7	2 (0)	67,5	60 – 75

<sup>1</sup>Die Angabe zum Alter bei Einführung von Getränken bezieht sich auf jene TeilnehmerInnen, welche eine Angabe „in der ... . Lebenswoche“ machten.

<sup>2</sup>Die fehlenden Werte können sich dadurch ergeben, dass zwar das Feld „in der ... . Lebenswoche“ angekreuzt, aber keine Lebenswoche genannt wurde.

## 4.2.2. Die Überprüfung des Wissenszuwachses

### 4.2.2.1. Wissenszuwachs

Wie bereits zu den MZP 1 und 2, wurde auch zum MZP 3 der Wissensstand der TeilnehmerInnen zu den Themen Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter überprüft. Die TeilnehmerInnen erhielten zu allen 3 MZP den gleichen Wissensfragebogen. Details zum Wissenstest sind im Kapitel 3.4 sowie im Evaluationsbericht 2013 beschrieben.

Um den Verlauf des Wissensstandes vor, unmittelbar nach und ein Jahr nach dem Workshop zu überprüfen, wurden die neu erhobenen Daten des MZP 3 mit den im Jahr 2013 publizierten Daten der MZP 1 und 2 ausgewertet.

Wie bereits bei der letzten Auswertung zum MZP 3 im Jahr 2013 wurde auch in diesem Bericht ein querschnittlicher Vergleich für die Auswertung aller 3 MZP durchgeführt. Dafür wurden alle Personen, die den Wissensfragebogen zu mindestens einem der Messzeitpunkte ausfüllten, inkludiert. Für den MZP 1 ergibt sich eine Stichprobe von 204 Personen, 194 Personen für den MZP 2 und 37 Personen für den MZP 3. Im Vergleich zum Evaluationsbericht 2013 können die Ergebnisse zum MZP 1 und 2 – aufgrund der unterschiedlichen Berechnungsart – geringfügig abweichen.

Vor Beginn des Workshops (MZP 1) erreichten die Befragten im Durchschnitt einen Gesamtscore von  $19,5 \pm 4,6$  Punkten. Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) konnte ein signifikant höherer Wissensscore ( $p < 0,001$ ) beobachtet werden. Der Gesamtscore lag zum MZP 2 bei durchschnittlich  $25,0 \pm 3,3$  Punkten. Das entspricht einem Anstieg im Vergleich zum MZP 1 in der Höhe von 28,2 % (5,5 Punkte).

Die Punktzahl unterschied sich ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) nicht signifikant von MZP 2 ( $p > 0,05$ ). Die TeilnehmerInnen erzielten zum MZP 3 im Durchschnitt einen Gesamtscore von  $24,9 \pm 2,4$  Punkten. Im Vergleich zum MZP 2 war der durchschnittliche Score um 0,4 % (0,1 Punkte) geringer.



Verglichen mit dem Wissensstand vor dem Workshop (MZP 1) war das Wissen ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) signifikant höher ( $p < 0,001$ ). Der durchschnittliche Score lag zum MZP 3 um 27,7 % bzw. 5,4 Punkte höher als zum MZP 1 (Tabelle 5). Das zeigt, dass der Wissenstransfer nachhaltig stattgefunden hat.

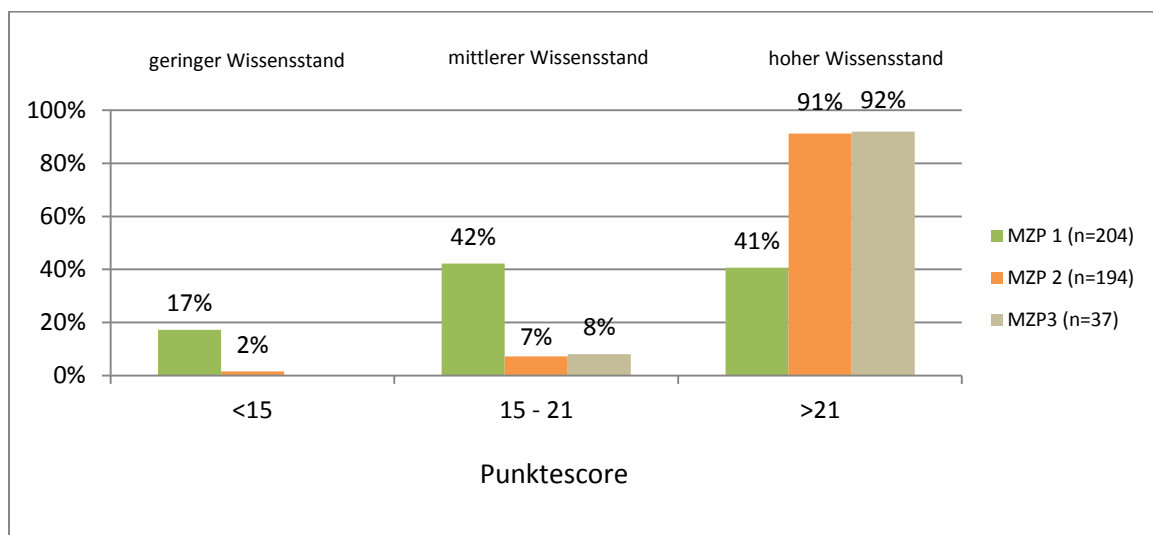
Tabelle 5 Wissensscores der TeilnehmerInnen zu den Messzeitpunkten 1, 2 und 3 (im querschnittlichen Vergleich)

	n	MW $\pm$ sd	MD	Min - Max	p
MZP 1	204	19,5 $\pm$ 4,6	21	6 – 28	MZP 1 & 2: $p < 0,001$ MZP 2 & 3: $> 0,05$ (ns) MZP 1 & 3: $p < 0,001$
MZP 2	194	25,0 $\pm$ 3,3	26	2 – 28	
MZP 3	37	24,9 $\pm$ 2,4	25	18 – 28	

Zusätzlich zu den Wissensscores wurde das Wissen der TeilnehmerInnen anhand der 3 Gruppen „geringer Wissensstand“ (<15 Punkte), „mittlerer Wissensstand“ (15 – 21 Punkte) und „hoher Wissensstand“ (>21 Punkte) beurteilt (siehe Kapitel 3.4).

Vor Beginn des Workshops (MZP 1) hatten 17,2 % der TeilnehmerInnen ( $n=35$ ) einen geringen Wissensstand, 42,2 % ( $n=86$ ) einen mittleren Wissensstand und 40,7 % ( $n=83$ ) einen hohen Wissensstand. Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erhöhte sich der Anteil der Personen mit hohem Wissensstand auf 91,2 % ( $n=177$ ). Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) stieg der Anteil der Personen mit hohem Wissensstand noch etwas weiter an (auf 91,9 %,  $n=34$ ) (Abbildung 4).

Abbildung 4 Wissensstand der TeilnehmerInnen zu den Messzeitpunkten 1, 2 und 3



## Fazit

Bei den EvaluationsteilnehmerInnen hatte zwischen MZP 1 und MZP 2 ein Wissenszuwachs stattgefunden. Vor dem Workshop (MZP 1) erreichten die TeilnehmerInnen im Durchschnitt  $19,5 \pm 4,6$  Punkte und unmittelbar **nach** dem Workshop (MZP 2) im Durchschnitt  $25,0 \pm 3,3$  Punkte. Der Wissenserwerb konnte auch ein Jahr nach dem Workshop beibehalten werden. Zum MZP 3 erreichten die TeilnehmerInnen im Durchschnitt  $24,9 \pm 2,4$  Punkte. Das Ergebnis lässt darauf schließen, dass ein nachhaltiger Wissenstransfer stattgefunden hat.

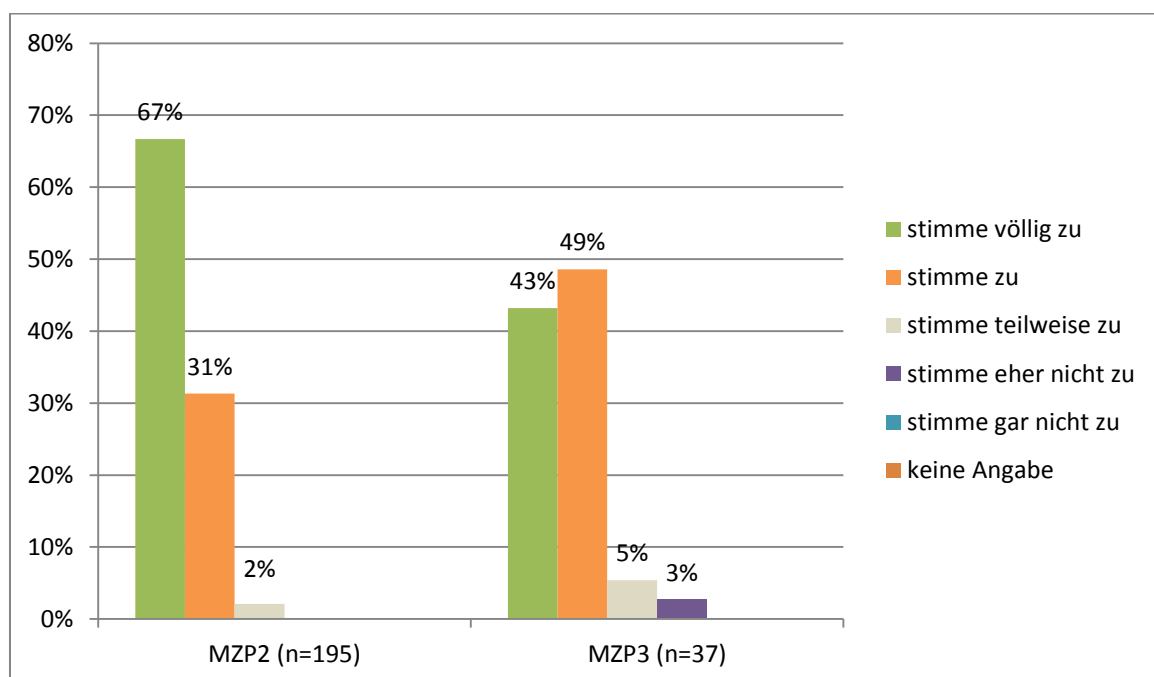
### 4.2.3. Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag

#### 4.2.3.1. Umsetzbarkeit der Ernährungstipps/Informationen allgemein

Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) wurden die TeilnehmerInnen gefragt, ob die im Workshop vermittelten Ernährungstipps/Informationen für sie im Alltag leicht umsetzbar waren/sind. Alle 37 Befragten beantworteten diese Frage.

43,2 % (n=16) der TeilnehmerInnen stimmten ein Jahr nach dem Workshop völlig zu, dass die im Workshop vermittelten Ernährungstipps/Informationen für sie im Alltag leicht umsetzbar waren/sind und 48,6 % der Befragten wählten die Antwort „stimme zu“ (n=18). 5,4 % der befragten Personen (n=2) stimmten der Aussage nur teilweise zu und 1 Person (2,7 %) stimmte eher nicht zu (Abbildung 5).

Abbildung 5 Umsetzbarkeit der im Workshop vermittelten Ernährungstipps/Informationen – Vergleich MZP 2 und MZP 3

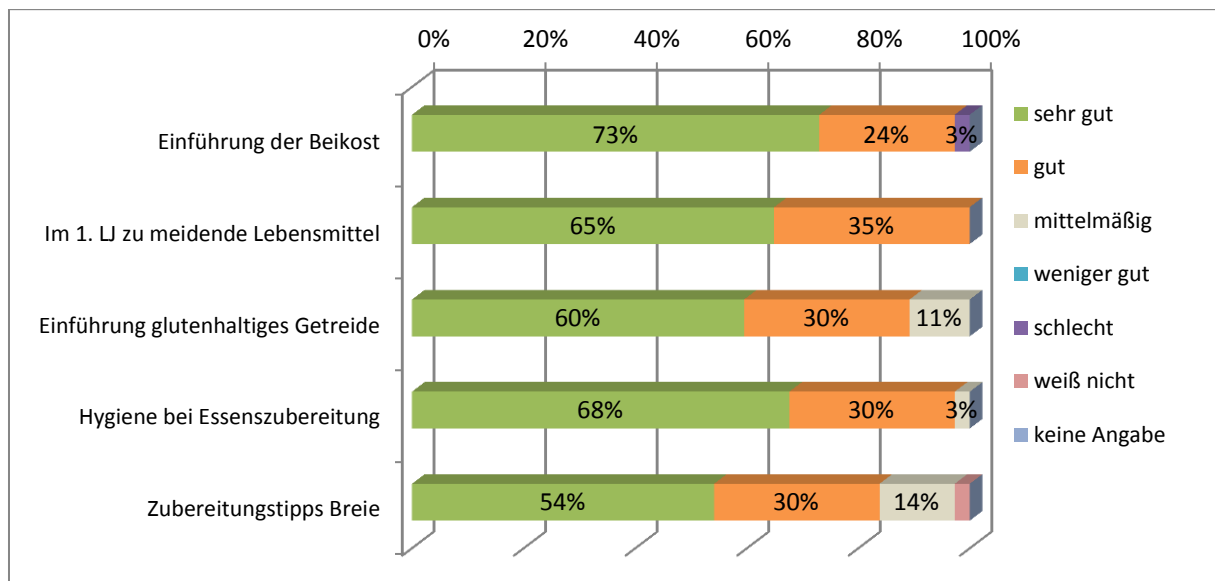


Beim Vergleich der Ergebnisse von MZP 3 mit MZP 2 zeigt sich zwar ein Rückgang um 23,5 % bei der völligen Zustimmung, allerdings erhöhte sich der Prozentsatz der Antwortmöglichkeit „stimme zu“ von 31,3 % auf 48,6 %. In Summe antwortete auch noch ein Jahr nach dem Workshopbesuch der Großteil der TeilnehmerInnen mit „stimme völlig zu“ oder „stimme zu“ (91,9 %), genauso wie zu MZP 2.

#### 4.2.3.2. Umsetzung der Inhalte des Workshops im Alltag

Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) wurden die TeilnehmerInnen befragt, inwieweit die folgenden Inhalte des Workshops für sie umsetzbar waren: a) Einführung der ersten festen Nahrung (Beikost), b) Nahrungsmittel, die im 1. Lebensjahr zu meiden sind, c) Einführung von glutenhaltigem Getreide, d) Hygiene bei der Essenzubereitung, e) Zubereitungstipps für Breie. Abbildung 6 gibt einen Überblick über die prozentuelle Verteilung der Antworten auf die einzelnen Fragen. Eine genauere Beschreibung der Antworthäufigkeiten zu den Teilfragen findet sich im Anschluss.

Abbildung 6 Umsetzbarkeit der Workshopinhalte im Alltag ( $n_{\text{gesamt}}=37$ )



#### Einführung der ersten festen Nahrung (Beikost)

Die Frage, inwieweit die Empfehlungen des Workshopinhalts „Einführung der ersten festen Nahrung (Beikost)“ für die TeilnehmerInnen im Alltag umsetzbar waren, beantworteten zum MZP 3 alle 37 befragten TeilnehmerInnen in Kärnten.

Mit „sehr gut“ (73,0 %,  $n=27$ ) oder „gut“ (24,3 %,  $n=9$ ) beantworteten 97,3 % der TeilnehmerInnen die Frage nach der Umsetzbarkeit der Empfehlungen des Workshopinhalts „Einführung der ersten festen Nahrung (Beikost)“ im Alltag. Keine Person war der Ansicht, dass die Inhalte „mittelmäßig“ bzw. „weniger gut“ umsetzbar waren. Für die Antwortmöglichkeit einer schlechten Umsetzbarkeit im

Alltag entschied sich lediglich ein/e TeilnehmerIn (2,7 %). Keine der befragten Personen wählte „weiß nicht“ (Abbildung 6).

### **Nahrungsmittel, die im 1. Lebensjahr zu meiden sind**

Alle der 37 befragten TeilnehmerInnen in Kärnten beantworteten zum MZP 3 die Frage, inwieweit die Empfehlungen des Workshopinhalts zu „Nahrungsmitteln, die im 1. Lebensjahr zu meiden sind“ im Alltag umsetzbar waren.

Ein Jahr nach dem Workshop waren alle TeilnehmerInnen der Ansicht, dass die Empfehlungen zu den im 1. Lebensjahr zu meidenden Lebensmitteln im Alltag „sehr gut“ (64,9 %, n=24) oder „gut“ (35,1 %, n=13) umsetzbar waren (Abbildung 6).

### **Einführung von glutenhaltigem Getreide**

Die Frage, inwieweit die Empfehlungen des Workshopinhalts zur „Einführung von glutenhaltigem Getreide“ für die TeilnehmerInnen im Alltag umsetzbar waren, beantworteten zum MZP 3 alle 37 befragten TeilnehmerInnen in Kärnten.

89,2 % der TeilnehmerInnen waren der Ansicht, dass die Empfehlungen zur Einführung von glutenhaltigem Getreide im Alltag „sehr gut“ (59,5 %, n=22) oder „gut“ (29,7 %, n=11) umsetzbar waren. 10,8 % der Befragten (n=4) beantworteten die Frage nach der Umsetzbarkeit im Alltag mit „mittelmäßig“. Keine Person beurteilte diese mit „weniger gut“ bzw. „schlecht“. Kein/keine TeilnehmerIn wählte „weiß nicht“ (Abbildung 6).

### **Hygiene bei der Essenszubereitung**

Zum MZP 3 beantworteten alle der 37 befragten TeilnehmerInnen die Frage, inwieweit die Empfehlungen des Workshopinhalts zur „Hygiene bei der Essenszubereitung“ für die TeilnehmerInnen im Alltag umsetzbar waren.

Ein Jahr nach dem Workshop waren rund 97 % der TeilnehmerInnen der Ansicht, dass die Empfehlungen des Workshopinhalts zur „Hygiene bei der Essenszubereitung“ im Alltag „sehr gut“ (67,6 %, n=25) oder „gut“ (29,7 %, n=11) umsetzbar waren. Mit „mittelmäßig“ beantwortete eine Person (2,7 %) die Frage. Für die Antwortmöglichkeit einer weniger guten bzw. schlechten Umsetzbarkeit im Alltag entschied sich keine/r der TeilnehmerInnen. Keine der befragten Personen wählte „weiß nicht“ (Abbildung 6).

### **Zubereitungstipps für Breie**

Alle der 37 befragten TeilnehmerInnen in Kärnten beantworteten zum MZP 3 die Frage, inwieweit die im Workshop erhaltenen „Zubereitungstipps für Breie“ für die TeilnehmerInnen im Alltag umsetzbar waren.

Mit „sehr gut“ (54,1 %, n=20) oder „gut“ (29,7 %, n=11) beantworteten 83,8 % der TeilnehmerInnen die Frage nach der Umsetzbarkeit der Zubereitungstipps für Breie im Alltag. 13,5 % der Befragten (n=5) waren der Ansicht, dass die Inhalte „mittelmäßig“ umsetzbar waren und keine Person beurteilte diese mit „weniger gut“ bzw. „schlecht“. Eine der befragten Personen (2,7 %) wählte „weiß nicht“ (Abbildung 6).

### **Fazit**

In Kärnten stimmten 91,9 % der Aussage, dass die Ernährungstipps/Informationen leicht im Alltag umsetzbar waren/sind, „völlig zu“ oder „zu“. Am besten umsetzbar empfanden die Befragten die Informationen über die Nahrungsmittel, die im 1. Lebensjahr zu meiden sind. Am wenigsten gut umsetzbar empfanden die TeilnehmerInnen die Zubereitungstipps für Breie.

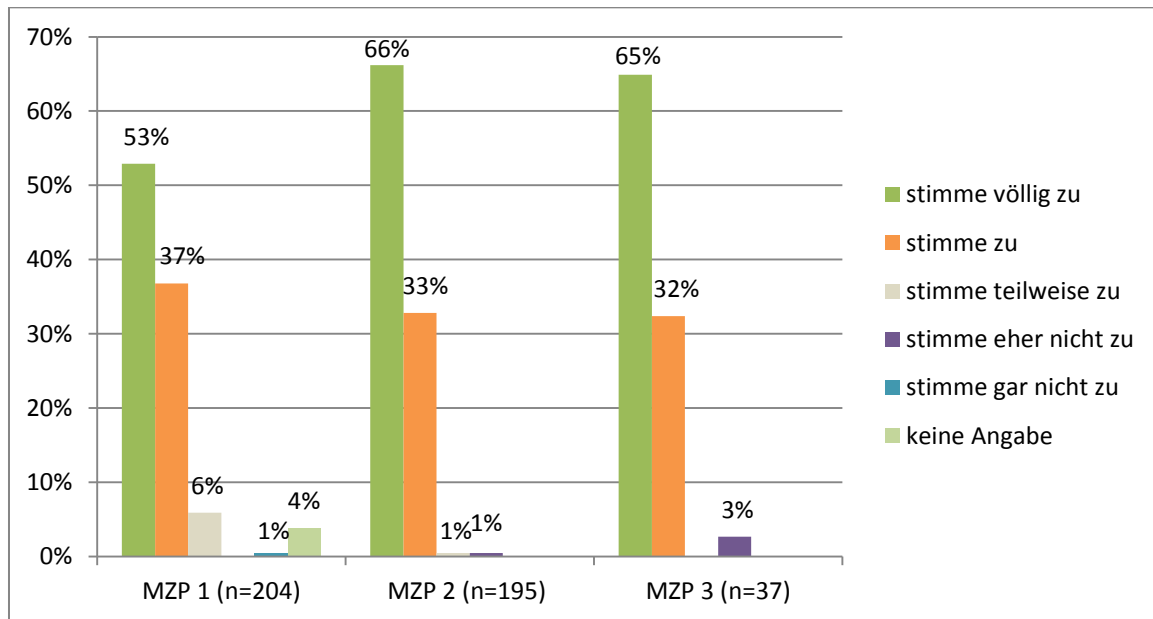
#### **4.2.4. Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen**

##### **4.2.4.1. Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes**

Vor dem Workshop (MZP 1) und unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) wurden die TeilnehmerInnen gefragt, wie sicher sie sich sind, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit ihres Babys leisten können. Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) wurden die TeilnehmerInnen rückblickend gefragt, wie sicher sie sich sind, dass die Workshopempfehlungen einen großen Beitrag für die Gesundheit ihres Babys leisten konnten.

Die Frage nach der selbst empfundenen Auswirkung der Empfehlungen des Workshops auf die Gesundheit des Babys, beantworteten 196 der 204 in Kärnten befragten WorkshopteilnehmerInnen (96,1 %) zum MZP 1. Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) gaben alle Personen, die den Fragebogen ausfüllten (n=195), eine Antwort. Ein Jahr nach dem Workshop beantworteten ebenso alle befragten WorkshopteilnehmerInnen, die den Fragebogen ausfüllten (n=37), die Frage. Die Ergebnisse zu MZP 1 und 2 sind im Evaluationsbericht 2013 beschrieben und in Abbildung 7 dargestellt.

Abbildung 7 Selbstwirksamkeit – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 und mit MZP 3



Die völlige Zustimmung, dass der Workshop für die Gesundheit des Kindes einen Beitrag leistet, war von allen 3 Befragungszeitpunkten unmittelbar nach dem Workshopbesuch (MZP 2) am höchsten (66,2 %). Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) war der Anteil jener Personen, die völlig zustimmten, fast gleich hoch wie zu MZP 2 (64,9 %). Der Anteil an Personen, welche „stimme zu“ antworteten verringerte sich ausgehend von 36,8 % bei MZP 1 kontinuierlich bis auf 32,4 % bei MZP 3 (Abbildung 7). Zu berücksichtigen ist, dass die Studienpopulation zum MZP 3 viel geringer war als zu MZP 1 bzw. 2.

Beim Querschnittsvergleich der Messzeitpunkte 1, 2 und 3 konnte insgesamt ein signifikanter Unterschied in der Einschätzung, inwiefern die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit des Babys leisten, festgestellt werden ( $p < 0,05$ ). Die signifikanten Unterschiede traten ausschließlich zwischen MZP 1 und 2 auf ( $p < 0,05$ ).

#### 4.2.4.2. Umsetzung der Empfehlungen trotz Hindernissen

Vor dem Workshop (MZP 1) und unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) wurden die TeilnehmerInnen gefragt, wie sicher sie sich sind, es zu schaffen, die Empfehlungen des Beikostworkshops umzusetzen, auch wenn Hindernisse auftreten. Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) wurden die TeilnehmerInnen gefragt, ob sie es geschafft haben, die Empfehlungen des Workshops trotz Hindernissen umzusetzen.

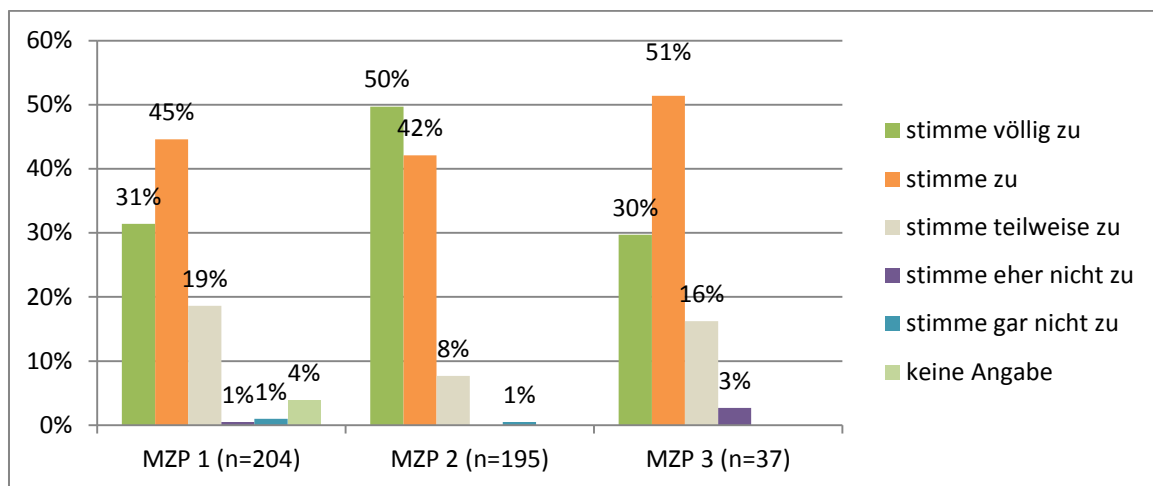
Die Frage zur Umsetzbarkeit einzelner Empfehlungen beantworteten 196 der 204 Workshop-teilnehmerInnen (96,1 %) zum MZP 1. Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) gaben alle Personen (n=195), die den Fragebogen ausfüllten, eine Antwort. Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3)

beantworteten ebenso alle befragten WorkshopteilnehmerInnen (n=37) die Frage. Die Ergebnisse zu MZP 1 und 2 sind im Vorjahresbericht beschrieben und in Abbildung 8 dargestellt.

Im Vergleich zu den Einschätzungen zum MZP 2 beantworteten ein Jahr nach dem Workshop weniger TeilnehmerInnen die Frage mit „stimme völlig zu“ oder „stimme zu“, allerdings war die Zustimmung bei MZP 3 höher als vor dem Workshop (MZP1: 76,0 %; MZP2: 91,8 %; MZP3: 81,1 %) (Abbildung 8). Zu berücksichtigen ist, dass die Studienpopulation zum MZP 3 viel geringer war als zu MZP 1 bzw. 2.

Beim Querschnittsvergleich der Messzeitpunkte 1, 2 und 3 konnte insgesamt ein signifikanter Unterschied in der Einschätzung der Umsetzbarkeit der Empfehlungen des Beikostworkshops trotz Hindernissen festgestellt werden ( $p < 0,001$ ). Die signifikanten Unterschiede bestanden sowohl zwischen MZP 1 und 2 als auch zwischen MZP 2 und 3 (jeweils  $p < 0,01$ ), nicht signifikant war jedoch der Unterschied der Einschätzungen zwischen MZP 1 und 3 ( $p > 0,05$ ).

Abbildung 8 Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 und MZP 3



## Fazit

Die Einschätzung, inwiefern sich die Befragten sicher waren, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit des Babys leisten können, war unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) besser als vor dem Workshop (MZP 1). Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) stimmte jedoch wieder ein geringerer Anteil an TeilnehmerInnen der Aussage zur Selbstwirksamkeit „völlig zu oder zu“, verglichen mit MZP 2.

Auch die Zuversicht, bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen folgen zu können, ist unmittelbar nach dem Workshop gestiegen, verglichen mit MZP 1. Der Prozentsatz an Personen, welche ein Jahr nach dem Workshop bei der Frage nach der Umsetzbarkeit der Workshopempfehlungen die Antworten „stimme völlig zu“ oder „stimme zu“ wählten, war geringer als zu MZP 2, dennoch blieb die Zustimmung über dem Ausgangsniveau von MZP 1.

### 4.3. Weiterempfehlung und erneute Teilnahme

#### 4.3.1. Weiterempfehlung des Workshops „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“

Die Frage „Haben Sie den Workshop weiterempfohlen“ beantworteten beim MZP 3 (ein Jahr nach dem Workshop) alle der 37 befragten EvaluationsteilnehmerInnen. Die überwiegende Mehrheit der EvaluationsteilnehmerInnen (94,6 %, n=35) antworteten auf die Frage mit „Ja“, während zwei der TeilnehmerInnen (5,4 %) die Frage verneinten.

#### 4.3.2. Teilnahme an einem Workshop zum Thema „Ernährung von Ein- bis Dreijährigen“

Auf die Frage „Würden Sie einen Workshop zum Thema „Ernährung von Ein- bis Dreijährigen“ besuchen?“ machten alle 37 Befragten zum MZP 3 eine Angabe. 86,5 % der befragten TeilnehmerInnen (n=32) antworteten mit „Ja“ und 13,5 % der TeilnehmerInnen (n=5) mit „Nein“.

### 4.4. Änderungsvorschläge, Wünsche und Anmerkungen

Am Ende des Fragebogens konnten die TeilnehmerInnen Änderungsvorschläge, Wünsche und Anmerkungen notieren. In Kärnten gaben insgesamt 11 TeilnehmerInnen eine Antwort. Gab eine Person zu mehr als einer Gruppe einen Kommentar ab, wurde die Antwort aufgeteilt.

An dieser Stelle werden die Antworten der offenen Fragen der EvaluationsteilnehmerInnen aufgelistet. Wie viele Anmerkungen zu einer Antwortgruppe gegeben wurden, steht jeweils rechts neben der Antwort in Klammer.

#### Haben Sie noch weitere Anmerkungen?

##### Lob/Dank (3)

- Danke der kompetenten, hoch motivierten Vortragenden für ihre Bemühungen!
- Ich finde, dass der Workshop eine super Basis bildet. Bei mir waren eher die Großeltern das Problem, warum manche Sachen (Süßes, Limonade,...) nicht so klappt, wie ich es gerne hätte.
- Toller Kurs, kann ich jedem nur empfehlen, insbesondere beim 1. Kind.

##### Eigene Erfahrung (3)

- Es ist alles leicht umsetzbar, wenn das Kind auch essen will.
- Als Mutter, die Großteiles selbst die Breie zubereitet, habe ich mich fast wie eine Exotin gefühlt, beim Small-Talk mit anderen Müttern. Z. B. beim Mutter-Kind-Turnen wurde mir



erklärt, dass die Gläschen eine tolle Zeitersparnis wären und nur Gesundes drinnen sei (dass ich daheim nur Stoffwindeln verwende, habe ich dann gar nicht mehr zu erzählen getraut). Fertiggläschen habe ich für unterwegs verwendet oder wenn meine Tochter von ihrer Oma betreut wurde. Ich habe einmal ein bereits abgelaufenes Gläschen bei einer großen Lebensmittelkette gekauft und leider das Datum nicht kontrolliert (Durchfall bei meiner Tochter und bei mir als „Vorkosterin“ war die Folge), muss selbstkritisch feststellen, dass ich bei der eigenen Breizubereitung große Sorgfalt angewendet habe, beim „Zukauf“ aber offensichtlich „blindes“ Vertrauen hatte. (Nach Reklamation wurden uns? 100,- als Entschädigung zugesprochen).

- Mein Kind mag noch lieber Muttermilch und isst daher fast keine Breie.

#### Wünsche/Anregungen (2)

- Mehr Hinweise auf Lebensmittel und wichtige Vitamine (z.B. Vitamin D im ersten Lebensjahr).
- Thema Baby Led Weaning - kein Brei, von Anfang an Stücke, Baby wählt selbst aus was es ist - sollte in den Workshop aufgenommen werden. Wir haben mit Stücke gestartet und dann ab und zu einen Brei gegeben und haben eine sehr begeisterte Esserin die selbst auswählt was ihr schmeckt.

#### Kritik (1)

- Vortragende(r) sollte „Praxis“ als Mama bzw. Papa haben. Fragen, die im Kurs nicht beantwortet werden können, sollten später eventuell per Mail beantwortet werden.

#### Sonstiges (1)

- Auch der Buchtipp war super!

#### Interesse am Workshop zu „Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder“ (1)

- Im Workshop gab es noch wenig Tipps zum Umstieg von der Beikost auf die Familienkost. Da dies bei uns derzeit aktuell ist und damit viele neue Unsicherheiten verbunden sind, würde ich mich sehr über eine Fortsetzung des Workshops freuen!