

## Evaluationsbericht 2013 – Niederösterreich

Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter



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:

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

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

**Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger**, Kundmanngasse 21, 1031 Wien, [www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.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, Bakk.

Mag.<sup>a</sup> Bernadette Bürger

Nadine Fröschl, MSc

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

Mag.<sup>a</sup> Nadja Wüst

Foto: fotolia

Kontakt: [team@richtigessenvonanfangen.at](mailto:team@richtigessenvonanfangen.at)

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

© AGES, BMG & HVB, März 2014

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>8</b>  |
| <b>2</b>  | <b>Beschreibung der Maßnahme „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“</b>         | <b>8</b>  |
| 2.1.      | Umsetzung   | 8         |
| 2.2.      | Workshopaufbau  | 9         |
| 2.3.      | Zielgruppe  | 9         |
| <b>3</b>  | <b>Evaluation</b>   | <b>10</b> |
| 3.1.      | Fragebogen  | 10        |
| 3.2.      | Ziele der Evaluation  | 11        |
| <b>4</b>  | <b>Methodik</b>   | <b>11</b> |
| 4.1.      | Dateneingabe  | 11        |
| 4.2.      | Datenbereinigung  | 11        |
| 4.3.      | Statistische Auswertung   | 11        |
| 4.4.      | Stichprobe  | 13        |
| <b>5</b>  | <b>Ergebnisse der Evaluierung</b>   | <b>13</b> |
| 5.1.      | Teilnahme an den Workshops  | 13        |
| 5.2.      | Beschreibung der TeilnehmerInnen  | 14        |
| 5.2.1.    | Besucherstatus  | 14        |
| 5.2.2.    | Alter   | 14        |
| 5.2.3.    | Staatsangehörigkeit   | 14        |
| 5.2.4.    | Wohndauer in Österreich   | 15        |
| 5.2.5.    | Ausbildung  | 15        |
| 5.2.6.    | Versicherungsträger   | 16        |
| 5.2.7.    | Schwangerschaftswoche und Fragen zum Kind (Alter des Kindes, Geburtsgewicht des Kindes und Termingeburt des Kindes) | 16        |
| 5.2.8.    | Fragen zum Thema „Stillen“  | 17        |
| 5.2.8.1.  | Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen bzw. haben Sie Ihr Kind gestillt?  | 17        |
| 5.2.8.2.  | Informationsquellen zum Thema „Stillen“   | 18        |
| 5.2.8.3.  | Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit“  | 18        |
| 5.2.9.    | Beikost   | 19        |
| 5.2.9.1.  | Einführung der Beikost  | 19        |
| 5.2.9.2.  | Alter des Kindes bei der Beikosteinführung  | 19        |
| 5.2.9.3.  | Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?                                      | 19        |
| 5.2.10.   | Broschüre „Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen“  | 20        |
| 5.2.10.1. | Bekanntheit der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“   | 20        |

|             |   |           |
|-------------|---|-----------|
| 5.2.10.2.   | Falls ja, fanden Sie die Informationen hilfreich?   | 20        |
| <b>5.3.</b> | <b>Ziele</b>  | <b>21</b> |
| 5.3.1.      | Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung   | 21        |
| 5.3.2.      | Die Überprüfung des Wissenszuwachses  | 21        |
| 5.3.2.1.    | Wissenszuwachs  | 21        |
| 5.3.2.2.    | Erhalt vieler neuer Informationen durch den Workshop  | 23        |
| 5.3.2.3.    | Bereiche des Wissenszuwachses   | 23        |
| 5.3.3.      | Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag  | 24        |
| 5.3.3.1.    | Praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag  | 24        |
| 5.3.3.2.    | Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können                                      | 25        |
| 5.3.4.      | Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen                                | 25        |
| 5.3.4.1.    | Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes   | 26        |
| 5.3.4.2.    | Umsetzung der Empfehlungen  | 27        |
| <b>5.4.</b> | <b>Erneute Teilnahme und Weiterempfehlung</b>   | <b>28</b> |
| 5.4.1.      | Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor   | 28        |
| 5.4.2.      | Weiterempfehlung des Workshops „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ | 28        |
| <b>6</b>    | <b>Anhang</b>   | <b>29</b> |

## Abbildungsverzeichnis

|              |  |    |
|--------------|--|----|
| Abbildung 1  | Verteilung der Staatsangehörigkeit   | 15 |
| Abbildung 2  | Häufigkeitsverteilung Schwangere und Befragte, die bereits ein Kind haben      | 16 |
| Abbildung 3  | Quelle von Ernährungsinformationen   | 20 |
| Abbildung 4  | Zufriedenheit der TeilnehmerInnen  | 21 |
| Abbildung 5  | Wissensstand der TeilnehmerInnen zum MZP 1 und MZP 2                           | 22 |
| Abbildung 6  | Erlangung von neuem Wissen durch den Workshop bei verschiedenen Themengebieten | 24 |
| Abbildung 7  | Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag           | 24 |
| Abbildung 8  | Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können           | 25 |
| Abbildung 9  | „Selbstwirksamkeit“ – Vergleich MZP 1 mit MZP 2                                | 26 |
| Abbildung 10 | Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 mit MZP 2                     | 27 |

## Tabellenverzeichnis

|                  |  |           |
|------------------|--|-----------|
| <i>Tabelle 1</i> | <i>Inhalte der Fragebögen Messzeitpunkt 1, 2 und 3</i>     | <i>10</i> |
| <i>Tabelle 2</i> | <i>Alter der TeilnehmerInnen in Jahren</i>                 | <i>14</i> |
| <i>Tabelle 3</i> | <i>Wohndauer in Niederösterreich in Jahren</i>             | <i>15</i> |
| <i>Tabelle 4</i> | <i>Schwangerschaftswoche der Teilnehmerinnen in Wochen</i> | <i>17</i> |
| <i>Tabelle 5</i> | <i>Alter des Kindes in Monaten</i>                         | <i>17</i> |
| <i>Tabelle 6</i> | <i>Geburtsgewicht in Gramm</i>                             | <i>17</i> |
| <i>Tabelle 7</i> | <i>Alter bei Beikosteneinführung in Monaten</i>            | <i>19</i> |

## Abkürzungsverzeichnis

|       |  |
|-------|--|
| ARGEF | Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung GmbH          |
| BGKK  | Burgenländische Gebietskrankenkasse                    |
| BVA   | Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter           |
| bzw.  | beziehungsweise  |
| g     | Gramm  |
| KGKK  | Kärntner Gebietskrankenkasse                           |
| Max   | Maximum  |
| MD    | Median   |
| Min   | Minimum  |
| MW    | Mittelwert   |
| MZP   | Messzeitpunkt  |
| n     | Strichprobenumfang                                     |
| NÖ    | Niederösterreich                                       |
| NÖGKK | Niederösterreichische Gebietskrankenkasse              |
| Ö     | Österreich   |
| OÖGKK | Oberösterreichische Gebietskrankenkasse                |
| REVAN | Richtig essen von Anfang an!                           |
| sd    | Standardabweichung                                     |
| SGKK  | Salzburger Gebietskrankenkasse                         |
| SSW   | Schwangerschaftswoche                                  |
| SVA   | Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft |
| SVB   | Sozialversicherungsanstalt der Bauern                  |
| VAEB  | Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau       |
| VGKK  | Vorarlberger Gebietskrankenkasse                       |
| WGKK  | Wiener Gebietskrankenkasse                             |

## 1 Einleitung

Die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung schon während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie von frühester Kindheit an ist heutzutage wissenschaftlich unumstritten. Die Ernährung von Schwangeren und Stillenden kann dabei unter anderem das Essverhalten des Kindes wesentlich prägen. Daher ist es wichtig, das Ernährungsverhalten der Mutter und des Kindes zu optimieren. Ernährungsdefizite, die während der Schwangerschaft und bis zum Ende des zweiten Lebensjahres erworben werden, lassen sich im späteren Leben nur sehr schwer wieder ausgleichen. Da auch die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas in westlichen Industriestaaten in allen Altersgruppen drastisch ansteigt, unterstreicht das die Notwendigkeit einer wissenschaftlich basierten Primärprävention. Die Wirksamkeit von Maßnahmen kann vor allem dann gesteigert werden, wenn diese an die Merkmale der Zielgruppe angepasst werden.

Der Workshop „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema „Ernährung in der Stillzeit“ und auf den österreichischen Beikostempfehlungen, die in Zusammenarbeit mit ExpertInnen im Bereich Ernährung und Kindergesundheit erarbeitet wurden. Die Stillförderung und das Wissen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung in der Stillzeit zu vermitteln, soll mit diesem Workshop angestrebt werden. Ziel ist auch die Gesundheitsförderung von frühester Kindheit an. Denn ein gesunder Start ins Leben zeigt positive Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter.

## 2 Beschreibung der Maßnahme „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“

Die Workshops „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ finden im Rahmen des nationalen Programms „Richtig essen von Anfang an!“ statt und wurden als Fortsetzung der Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ konzipiert. Diese Maßnahme ist Teil der österreichweiten Vorsorgestrategie – finanziert aus den Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Die Maßnahme besteht aus einem einmalig stattfindenden ca. dreistündigen Workshop. In ganz Österreich erhalten werdende Eltern bzw. Eltern mit Neugeborenen und deren Familien kostenlos praktische Tipps und Hilfestellungen sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Ernährung in der Stillzeit und Ernährung im ersten Lebensjahr (Beikostalter).

### 2.1. Umsetzung

Die Umsetzung startete in den beiden Pilotbundesländern Steiermark und Tirol im Februar 2012. Im November 2012 fanden die ersten Pilotworkshops in Niederösterreich statt. Im Jahr 2013 haben in allen Bundesländern reguläre Workshops stattgefunden.



Die Umsetzung der Workshops in Niederösterreich erfolgt durch die ARGEF GmbH.

## 2.2. Workshopaufbau

Ein Workshop dauert im Durchschnitt ca. 3 Stunden und wird von einem/einer geschulten TrainerIn abgehalten. Die Durchführung erfolgt in Form einer moderierten Diskussion mit Sensibilisierungsübungen. Die Inhalte werden durch praktische Übungen aufgelockert und somit der Bezug zur Praxis und Alltagstauglichkeit hergestellt. Je nach Gruppe und Interesse der TeilnehmerInnen werden die Inhalte individuell mit Schwerpunkten versehen und besprochen. Folgende Inhalte werden in den Workshops durchgenommen:

Themenblock: Ernährung in der Stillzeit

- Vorteile des Stillens, Richtig essen und trinken während der Stillzeit, Geschmacksprägung, Gewichtsabnahme während der Stillzeit

Themenblock: Ernährung im Beikostalter

- Geschmacksprägung, Beikosteinführung, Energie- und Nährstoffbedarf, Zubereitung, alternative Ernährungsformen, Prävention (Allergie, Zöliakie)

Während und auch nach dem Workshop haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Fragen an den/die TrainerIn zu stellen, falls thematische Probleme oder Unklarheiten auftreten.

Zu Beginn und am Ende des Workshops füllen die TeilnehmerInnen jeweils Fragebögen aus, welche sich aus der Erhebung von soziodemografischen Daten und einem Wissensteil zusammensetzen.

## 2.3. Zielgruppe

Der Workshop richtet sich idealerweise an alle Schwangeren im letzten Drittel der Schwangerschaft und deren Angehörige sowie nahe Bezugspersonen unabhängig von sozialer Herkunft und Migrationshintergrund. Zusätzlich werden die Workshops auch für Stillende und Frauen/Familien mit Säuglingen beworben.

### 3 Evaluation

Bei der vorliegenden Evaluation handelt es sich um eine begleitende Ergebnisevaluation. Das Hauptziel besteht darin, den Nutzen der einmalig stattfindenden Ernährungsworkshops für die TeilnehmerInnen abzuschätzen und durch die laufende Beobachtung und Reflexion, die Qualität der Maßnahme zu verbessern.

#### 3.1. Fragebogen

Der Fragebogen wurde als Selbstausfüller konzipiert und umfasst pro Messzeitpunkt folgende Inhalte:

Tabelle 1 *Inhalte der Fragebögen Messzeitpunkt 1, 2 und 3*

| Messzeitpunkt                                 | Inhalt  |
|---|---|
| Messzeitpunkt 1<br>direkt vor dem Workshop    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stammdatenblatt TeilnehmerInnen (demographische Daten) zur Beschreibung der Stichprobe</li> <li>• Fragen zum jeweiligen Themenbereich (Stillzeit und Beikostalter)</li> <li>• Selbstwirksamkeitserwartung</li> <li>• Wissensfragen zu den Themen „Ernährung in der Stillzeit“ und „Ernährung im Beikostalter“</li> </ul> |
| Messzeitpunkt 2<br>nach dem Workshop          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zufriedenheitsbewertung</li> <li>• Selbstwirksamkeitserwartung</li> <li>• Wissensfragen zu den Themen „Ernährung in der Stillzeit“ und „Ernährung im Beikostalter“</li> </ul>  |
| Messzeitpunkt 3<br>ein Jahr nach dem Workshop | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragen zum Kind</li> <li>• Fragen zum Stillen und zur Beikosteinführung</li> <li>• Umsetzbarkeitsbewertung</li> <li>• Selbstwirksamkeitserwartung</li> <li>• Wissensfragen zu den Themen „Ernährung in der Stillzeit“ und „Ernährung im Beikostalter“</li> </ul>   |

Ein Jahr nach dem Workshopbesuch (Messzeitpunkt 3) erhalten alle TeilnehmerInnen, die eine gültige E-Mail-Adresse angegeben haben, eine Einladung für eine weitere Befragung. Der dafür vorgesehene Fragebogen wurde als Onlinefragebogen konzipiert. Seit November 2013 werden in Niederösterreich pro Monat die BesucherInnen desselben Monats im Vorjahr angeschrieben und eingeladen, an einer Onlineumfrage teilzunehmen.

## 3.2. Ziele der Evaluation

Ziele der Evaluation sind

- die Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung (Überprüfung der Zufriedenheit).
- 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.
- die Feststellung des Ausmaßes in dem das Verhalten mit den Empfehlungen übereinstimmt (Einhaltung der Empfehlungen).

## 4 Methodik

### 4.1. Dateneingabe

Die Dateneingabe erfolgte durch die Bundesländer mit der Software Microsoft Excel. Dafür erhielt jedes Bundesland vorab eine Eingabemaske, in welche die Daten aus den Fragebögen eingegeben wurden. Nach Abschluss der Dateneingabe wurden die Dateien Anfang 2014 an REVAN national übermittelt.

### 4.2. Datenbereinigung

Nach der Dateneingabe erfolgte durch REVAN national die Überprüfung auf Plausibilität. Bei Unklarheiten wurde mit dem jeweiligen Bundesland Rücksprache gehalten, um die betreffende Eingabe mit dem ausgefüllten Fragebogen zu überprüfen. Das Ziel der Datenbereinigung war, die Eingabefehler zu minimieren und unklare Antworten auszuschließen.

### 4.3. Statistische Auswertung

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

Bei metrischen Variablen (wie z. B. dem Alter der BesucherInnen, der Schwangerschaftswoche, dem Alter des Babys zum Zeitpunkt der Befragung und dem Alter des Babys bei der Einführung von Beikost) 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.

Bei der Fragestellung „Wenn Sie nicht in Österreich geboren sind, wie lange leben Sie schon in Österreich und welches Land ist Ihr Geburtsland?“, wurden für die Auswertung nur die Angaben zur Mutter verwendet. Für die statistische Auswertung wurden jene Personen eingeschlossen, die entweder eine Angabe zur Wohndauer oder eine Angabe zum Geburtsland tätigten.

Alle TeilnehmerInnen, die zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) zu einer der folgenden Fragen „Ich habe mein Baby bereits geboren und es ist ..... Monate alt.“, „Geburtsgewicht des Babys: ..... g“ und „Termingeburt (nach der 37. Woche; Antwortmöglichkeit: ja/nein)“ eine Angabe machten, wurden in einer neuen Variable als „Baby bereits geboren“ zusammengefasst. Diese neue Variable war erforderlich, um alle Auswertungen zu den Fragen „nach der Geburt“ und „Kind bekommt bereits Beikost“ auf jene Personen beziehen zu können, bei denen das Baby zum Zeitpunkt des Workshops bereits geboren war.

Ähnlich war der Vorgang auch für Fragen, die die Zeit der Schwangerschaft betrafen. Alle Personen, die auf die Frage „Ich bin noch schwanger und in der ... . SSW“ eine Schwangerschaftswoche angaben, wurden für die Auswertung der Frage „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“ herangezogen.

Aus den neu erstellten Variablen „noch schwanger“ und „Baby bereits geboren“ konnte zusätzlich herausgelesen werden, wie hoch der Anteil an Schwangeren und wie hoch der Anteil an Personen mit einem Baby war.

In Bezug auf die Wissensfragen wurde die Berechnung von Gesamtscores (getrennt für MZP 1 und MZP 2) vorgenommen. Der Wissensfragebogen bestand aus insgesamt 11 Multiple-Choice-Fragen (zur Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter), 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. Für die Berechnung der Gesamtscores wurden nur jene Personen eingeschlossen, die den Wissensfragebogen sowohl zum MZP 1 als auch zum MZP 2 ausfüllten. Die Gesamtscores wurden als Mittelwert (MW), Standardabweichung (sd), Median (MD), Minimum (Min) und Maximum (Max) berechnet. Der Wissensscore der TeilnehmerInnen wurde zusätzlich in drei Gruppen (geringer Wissensstand, mittlerer Wissensstand und hoher Wissensstand) kategorisiert. Personen, die

mindestens drei Viertel der maximalen Punkteanzahl erreichten, wurden in die Kategorie „hoher Wissensstand“ und jene Personen, die die Hälfte oder weniger der maximalen Punkteanzahl erreichten, in die Kategorie „geringer Wissensstand“ eingeteilt. Als „mittel“ wurde der Wissensstand eingeteilt, wenn die TeilnehmerInnen mehr als die Hälfte aber weniger als drei Viertel der zu erreichenden Punkte bekamen.

Zur Überprüfung des Wissenszuwachses von ernährungsspezifischen Empfehlungen sowie zur Überprüfung der Steigerung der Selbstwirksamkeit der Eltern und Bezugspersonen wurden den TeilnehmerInnen zum MZP 1 und MZP 2 die gleichen Fragen vorgelegt. Für die statistische Auswertung zum Wissenszuwachs und zur Steigerung der Selbstwirksamkeit wurden nur jene Personen eingeschlossen, die sowohl vor als auch nach dem Workshop die entsprechenden Fragen ausfüllten. Die Daten wurden zunächst auf Normalverteilung getestet. Da keine Normalverteilung gegeben war, wurden in weiterer Folge nichtparametrische Tests für zwei verbundene Stichproben verwendet. Als statistisch signifikant wurden Unterschiede, bei denen statistische Testverfahren eine Irrtumswahrscheinlichkeit von  $p < 0,05$  ergaben, bewertet.

#### 4.4. Stichprobe

Jede Person, die im Zeitraum von Anfang bis Ende 2013 an einem Ernährungsworkshop teilnahm, wurde gebeten, an der Fragebogenevaluation teilzunehmen. Insgesamt füllten in Niederösterreich **621 Personen** den Fragebogen zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) und **605 Personen** den Fragebogen zum Messzeitpunkt 2 (MZP 2) aus. Sowohl MZP 1 als auch MZP 2 beantworteten insgesamt **545 Personen** (80,0 %). 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 als „keine Angabe“ gewertet.

## 5 Ergebnisse der Evaluierung

### 5.1. Teilnahme an den Workshops

Im Jahr 2013 fanden in Niederösterreich insgesamt 96 Workshops mit 659 BesucherInnen statt. Es kamen insgesamt 22 MultiplikatorInnen zum Einsatz. An der Erhebung zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) nahmen 621 Personen und zum Messzeitpunkt 2 (MZP 2) 605 Personen teil. In Niederösterreich wurden im Jahr 2013 keine MultiplikatorInnen geschult.

## 5.2. Beschreibung der TeilnehmerInnen

### 5.2.1. Besucherstatus

Von den zum MZP 1 Befragten (n=621) waren 96,1 % (werdende) Mütter (n=597), 1,3 % (werdende) Väter (n=8) und 1,4 % Angehörige (n=9). 1,1 % machten keine Angabe zu dieser Frage (n=7). Von den TeilnehmerInnen unter „Angehörige/r“ genannte Angaben sind im Anhang aufgelistet.

### 5.2.2. Alter

In Niederösterreich machten insgesamt 610 Personen, der zum MZP 1 befragten BesucherInnen, eine Angabe zum Alter. 11 befragte Personen gaben keine Antwort. Insgesamt betrug das mittlere Alter  $31,4 \pm 4,9$  (MW  $\pm$  sd) Jahre und reichte von 20 bis 63 Jahre.

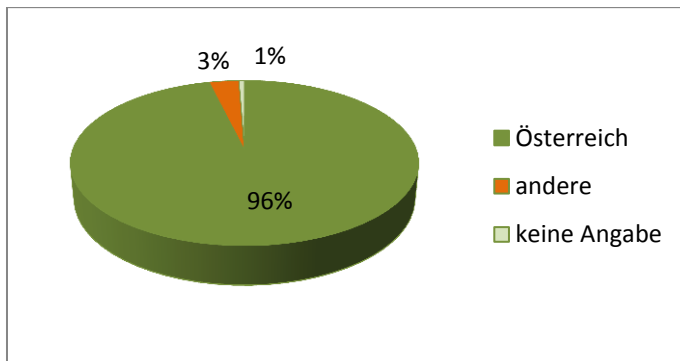
Die Frage zum Alter beantworteten 589 (werdende) Mütter. Deren mittleres Alter lag bei  $31,3 \pm 4,5$  Jahren. Die jüngste Frau war 21 Jahre und die älteste 46 Jahre alt. Außerdem gaben alle 8 (werdenden) Väter, die beim Workshop teilgenommen haben, ihr Alter an, wobei das durchschnittliche Alter  $34,6 \pm 5,0$  Jahre betrug und von 26 bis 43 Jahre reichte. Bei den 9 Angehörigen, die die Frage zum Alter beantworteten, lag das mittlere Alter bei  $36,3 \pm 15,3$  Jahren und reichte von 20 bis 63 Jahre (Tabelle 2).

Tabelle 2 *Alter der TeilnehmerInnen in Jahren ( $n_{\text{gesamt}}=621$ )*

| TeilnehmerInnen   | n (fehlend) | Alter in Jahren |           |
|-------------------|-------------|-----------------|-----------|
|                   |             | MW $\pm$ sd     | Min - Max |
| Gesamt            | 610 (11)    | $31,4 \pm 4,9$  | 20 – 63   |
| (werdende) Mütter | 589 (8)     | $31,3 \pm 4,5$  | 21 – 46   |
| (werdende) Väter  | 8 (0)       | $34,6 \pm 5,0$  | 26 – 43   |
| Angehörige        | 9 (0)       | $36,3 \pm 15,3$ | 20 – 63   |

### 5.2.3. Staatsangehörigkeit

Von den teilnehmenden BesucherInnen gaben 96,1 % (n=597) an, eine österreichische Staatsbürgerschaft und 3,2 % (n=20) eine andere Staatsbürgerschaft als die Österreichische zu haben (Abbildung 1). Von jenen Personen, die keine österreichische Staatsbürgerschaft besitzen, war die Mehrheit (25,0 %, n=5) aus Deutschland und 15,0 % (n=3) aus Ungarn. Keine Angabe zur Staatsangehörigkeit machten 0,6 % der TeilnehmerInnen (n=4). Weitere Detailangaben sind im Anhang enthalten.

Abbildung 1 Verteilung der Staatsangehörigkeit ( $n_{\text{gesamt}}=621$ )

#### 5.2.4. Wohndauer in Österreich

26 befragte (werdende) Mütter, die nicht in Österreich geboren wurden, gaben an wie lange sie schon in Österreich leben. Der Mittelwert der Wohndauer lag bei  $11,2 \pm 8,4$  Jahren und reichte von 1,5 bis 31 Jahre (Tabelle 3). Die genannten Geburtsländer von (werdenden) Müttern, welche nicht in Österreich geboren wurden, sind im Anhang aufgelistet.

Tabelle 3 Wohndauer in Niederösterreich in Jahren ( $n_{\text{gesamt}}=26$ )

|                   | n (fehlend) | Wohndauer in Jahren |           |
|-------------------|-------------|---------------------|-----------|
|                   |             | MW $\pm$ sd         | Min - Max |
| (werdende) Mütter | 26 (0)      | $11,2 \pm 8,4$      | 1,5 – 31  |

#### 5.2.5. Ausbildung

37,5 % ( $n=233$ ) der befragten EvaluationsteilnehmerInnen hatten einen Universitäts- oder Fachhochschulabschluss. Ein Drittel (33,0 %,  $n=205$ ) der insgesamt 621 TeilnehmerInnen bestätigte, eine berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule absolviert zu haben. Einen Abschluss einer berufsbildenden mittleren Schule (Fachschule, Handelsschule, etc.) hatten 12,6 % ( $n=78$ ) der Befragten. 14,7 % ( $n=91$ ) schlossen eine Lehre ab und ein geringer Anteil von 3 TeilnehmerInnen (0,5 %) besaß einen Pflichtschulabschluss ohne Lehre. Nur 2 der Befragten gaben an, keinen Pflichtschulabschluss zu haben (0,3 %). 9 Personen machten keine Angabe zu dieser Frage (1,4 %).

### 5.2.6. Versicherungsträger

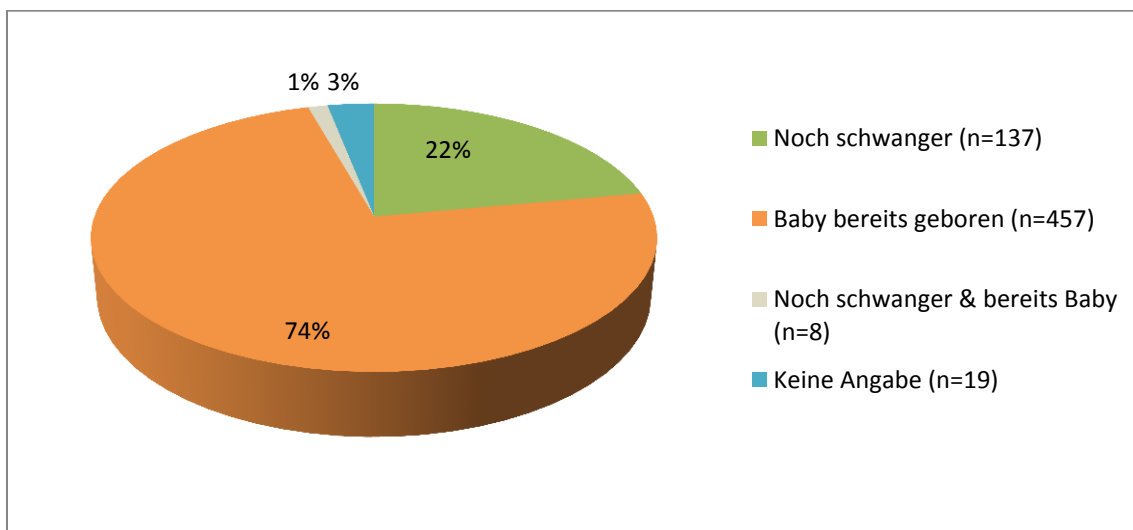
97,9 % (n=608) der insgesamt 621 Befragten beantworteten die Frage nach dem zuständigen Versicherungsträger. 13 Personen (2,1 %) machten keine Angabe. Mehrfachantworten waren möglich.

Auf die Frage „Ihr zuständiger Versicherungsträger“ antworteten 47,3 % (n=294) der Befragten in Niederösterreich mit NÖGKK. 21,9 % (n=136) der TeilnehmerInnen gaben an, bei der BVA versichert zu sein. 20,0 % (n=124) der Befragten waren bei der WGKK versichert. Bei der SVA waren 2,1 % (n=13) und bei der OÖGKK waren 1,9 % (n=12) versichert. 5 Personen (0,8 %) gaben an, bei der SVB versichert zu sein und jeweils 2 Personen (0,3 %) kamen als Versicherte der BGKK, SGKK, VAEB bzw. VGKK. Eine Person (0,2 %) war bei der KGKK versichert. 3,1 % (n=19) der TeilnehmerInnen gaben an, bei einem anderen als den aufgelisteten Trägern versichert zu sein (siehe Anhang).

### 5.2.7. Schwangerschaftswoche und Fragen zum Kind (Alter des Kindes, Geburtsgewicht des Kindes und Termingeburt des Kindes)

602 Befragte beantworteten die Frage zur Schwangerschaftswoche, zum Alter und Geburtsgewicht des Kindes und/oder zur Termingeburt des Kindes. 3,1 % (n=19) machten keine Angabe. Von insgesamt 621 Befragten waren 22,1 % (n=137) noch schwanger, bei 73,6 % (n=457) wurde das Kind bereits geboren und 8 Frauen (1,3 %) waren noch schwanger und hatten bereits ein Kind (Abbildung 2).

Abbildung 2 Häufigkeitsverteilung Schwangere und Befragte, die bereits ein Kind haben (n<sub>gesamt</sub>=621)



#### Schwangerschaftswoche

145 Personen in Niederösterreich gaben eine Schwangerschaftswoche (SSW) an. Im Mittel waren die Frauen in der 31. SSW (30,8 ± 6,9), wobei die Angaben von der 6. bis zur 40. SSW reichten (Tabelle 4).



Tabelle 4 Schwangerschaftswoche der Teilnehmerinnen in Wochen ( $n_{\text{gesamt}}=145$ )

|                       | n (fehlend) | MW $\pm$ sd    | Min - Max |
|-----------------------|-------------|----------------|-----------|
| Schwangerschaftswoche | 145 (0)     | 30,8 $\pm$ 6,9 | 6 – 40    |

#### Alter des Kindes

In Niederösterreich wurde von 463 Personen, bei denen das Baby bereits geboren wurde, eine Angabe zum Alter des Babys gemacht. Das mittlere Alter der Kinder lag bei 5,4  $\pm$  4,2 Monaten. Das jüngste Kind war noch weniger als ein Monat alt und das älteste Kind war 42 Monate alt (Tabelle 5).

Tabelle 5 Alter des Kindes in Monaten ( $n_{\text{gesamt}}=465$ )

|                             | n (fehlend) | MW $\pm$ sd   | Min - Max |
|-----------------------------|-------------|---------------|-----------|
| Alter des Kindes in Monaten | 463 (2)     | 5,4 $\pm$ 4,2 | 0 – 42    |

#### Geburtsgewicht

Von jenen TeilnehmerInnen, deren Baby bereits auf der Welt war, gaben 453 Personen das Geburtsgewicht ihres Kindes an, wobei das mittlere Geburtsgewicht bei 3.376,6  $\pm$  656,6 g lag. Das niedrigste angegebene Geburtsgewicht betrug 800 g, das höchste 7.000 g (Tabelle 6).

Tabelle 6 Geburtsgewicht in Gramm ( $n_{\text{gesamt}}=465$ )

|                     | n (fehlend) | MW $\pm$ sd         | Min - Max   |
|---------------------|-------------|---------------------|-------------|
| Geburtsgewicht in g | 453 (12)    | 3.376,6 $\pm$ 656,6 | 800 – 7.000 |

#### Termingeburt

Diese Frage beantworteten ebenfalls nur jene befragten EvaluationsteilnehmerInnen, bei denen das Kind bereits geboren wurde. Von diesen 465 Personen in Niederösterreich, wurde bei 88,8 % ( $n=413$ ) das Kind termingerecht geboren, 7,5 % der Frauen ( $n=35$ ) hatten keine Termingeburt und 3,7 % der Befragten ( $n=17$ ) machten keine Angabe zu dieser Frage.

### 5.2.8. Fragen zum Thema „Stillen“

#### 5.2.8.1. Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen bzw. haben Sie Ihr Kind gestillt?

Die Frage „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“, wurde nur für diejenigen TeilnehmerInnen ausgewertet, welche bei der Frage „Ich bin noch schwanger und in der ... . SSW“ eine Angabe

gemacht hatten (n=145). Hingegen wurden bei der Frage „Haben Sie Ihr Kind gestillt?“ diejenigen Personen berücksichtigt, bei welchen bereits das Baby geboren wurde (n=465).

Auf die Frage „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“ antworteten 91,0 % (n=132) der TeilnehmerInnen in Niederösterreich mit „Ja“. 2 der befragten Personen (1,4 %) beantworteten die Frage mit „nein“ und 3 Personen (2,1 %) mit „weiß nicht“. 8 (5,5 %) der 145 in Niederösterreich befragten TeilnehmerInnen machten diesbezüglich keine Angabe.

Die Frage „Haben Sie Ihr Kind gestillt?“ beantworteten 85,2 % (n=396) der TeilnehmerInnen, bei welchen bereits das Baby geboren wurde, mit „Ja“. 6,2 % der Befragten (n=29) gaben an, dass ihr Kind nicht gestillt wurde. Von 40 (8,6 %) der insgesamt 465 in Niederösterreich befragten TeilnehmerInnen mit Baby wurde keine Angabe zu dieser Frage gemacht.

#### **5.2.8.2. Informationsquellen zum Thema „Stillen“**

Die Frage woher/von wem die teilnehmenden BesucherInnen Informationen zum Stillen erhielten, beantworteten nur jene TeilnehmerInnen, die bereits das Baby geboren hatten. Mehrfachantworten waren möglich.

363 der 465 befragten EvaluationsteilnehmerInnen (78,1 %) hatten Informationen zum Thema Stillen im Krankenhaus erhalten. Im Entbindungsheim erhielten 2 TeilnehmerInnen (0,4 %) Informationen zum Stillen. Im Falle von Hausgeburten bekamen 4,7 % der TeilnehmerInnen (n=22) vom medizinischen Personal Informationen zu diesem Thema. 45,2 % der TeilnehmerInnen (n=210) gaben an, Informationen über sonstige Stellen bekommen zu haben. Eine Liste zu den angegebenen „sonstigen Stellen“ befindet sich im Anhang. Keine Angabe zu dieser Frage machten 11,2 % der Personen (n=52).

#### **5.2.8.3. Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit“**

Für die Auswertung der Frage nach der Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit durch die oben genannten Informationsquellen“, wurden ebenfalls nur diejenigen Personen herangezogen, bei welchen bereits das Baby geboren wurde (n=465).

52,5 % der Befragten (n=244) antworteten auf die Frage, ob bei den von ihnen angegebenen Informationsquellen, das Thema „Ernährung in der Stillzeit“ behandelt wurde, mit „Ja“. Hingegen gaben 34,2 % der TeilnehmerInnen (n=159) an, dass das Thema „Ernährung in der Stillzeit“ nicht behandelt wurde. 62 Personen (13,3 %) von insgesamt 465 Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

## 5.2.9. Beikost

### 5.2.9.1. Einführung der Beikost

Auch bei der Frage „Wurde Beikost bereits eingeführt“ wurden nur jene TeilnehmerInnen, bei denen das Baby bereits geboren wurde (n=465), ausgewertet.

35,1 % dieser 465 EvaluationsteilnehmerInnen gaben an, dass Beikost bereits eingeführt wurde (n=163). 55,1 % der Befragten (n=256) gaben noch keine Beikost. Keine Angabe diesbezüglich machten 9,9 % der befragten Personen (n=46).

### 5.2.9.2. Alter des Kindes bei der Beikosteinführung

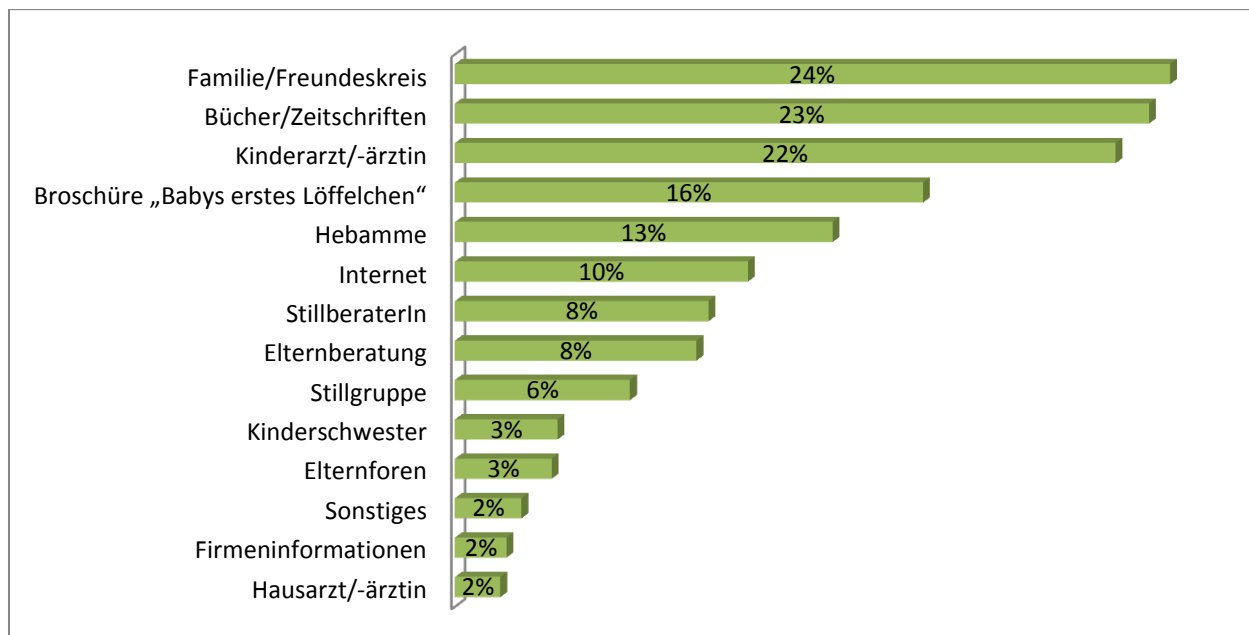
38,5 % (n=179) von 465 TeilnehmerInnen, bei denen bereits das Baby geboren wurde, gaben das Alter des Kindes bei Beikosteinführung an. 61,5 % machten keine Angabe (n=286). Im Mittel lag das Alter bei Beikosteinführung bei  $5,4 \pm 0,9$  Monaten. Das jüngste Kind war bei Beikosteinführung 4 Monate alt, das älteste 8 Monate (Tabelle 7).

Tabelle 7 *Alter bei Beikosteinführung in Monaten (n<sub>gesamt</sub>=465)*

|                  | n (fehlend) | MW $\pm$ sd   | Min - Max |
|------------------|-------------|---------------|-----------|
| Alter in Monaten | 179 (286)   | $5,4 \pm 0,9$ | 4 – 8     |

### 5.2.9.3. Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?

Auf die Frage „Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?“ wurde von den TeilnehmerInnen in Niederösterreich am häufigsten „Familie/Freundeskreis“ (23,7 %, n=110), sowie „Bücher und Zeitschriften“ (23,0 %, n=107) und „Kinderarzt/Kinderärztin“ (21,9 %, n=102) angekreuzt. 15,5 % (n=72) der TeilnehmerInnen nannten als Quelle für Empfehlungen zur Ernährung des Kindes die Broschüre „Babys erstes Löffelchen“, 12,5 % (n=58) die Hebammen und 9,7 % (n=45) das Internet. Am seltensten gaben die TeilnehmerInnen in Niederösterreich Firmeninformationen (1,7 %, n=8) oder den Hausarzt/die Hausärztin als Quelle für die Vermittlung von Ernährungsempfehlungen (1,5 %, n=7) an. Weitere Angaben sind in Abbildung 3 ersichtlich. Keine Angabe zu dieser Frage machten 60,0 % der Personen (n=279). Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich. Weitere Detailangaben sind im Anhang enthalten.

Abbildung 3 Quelle von Ernährungsinformationen ( $n_{\text{gesamt}}=465$ )

### 5.2.10. Broschüre „Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen“

#### 5.2.10.1. Bekanntheit der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“

Bei der Auswertung dieser Frage wurden nur jene Personen inkludiert, welche bereits das Baby geboren haben.

Auf die Frage „Kennen Sie die Broschüre „Babys erstes Löffelchen?““ antworteten 21,3 % der TeilnehmerInnen ( $n=99$ ) in Niederösterreich mit „Ja“. 35,5 % der TeilnehmerInnen ( $n=165$ ) gaben an die Broschüre nicht zu kennen. 201 Personen (43,2 %) von insgesamt 465 in Niederösterreich Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

#### 5.2.10.2. Falls ja, fanden Sie die Informationen hilfreich?

Auch bei dieser Frage beziehen sich die Antworten auf jene Personen, bei denen bereits das Baby geboren wurde. Zusätzlich wurden nur jene Personen inkludiert, welche auf die Frage „Kennen Sie die Broschüre „Babys erstes Löffelchen?““ mit „Ja“ antworteten.

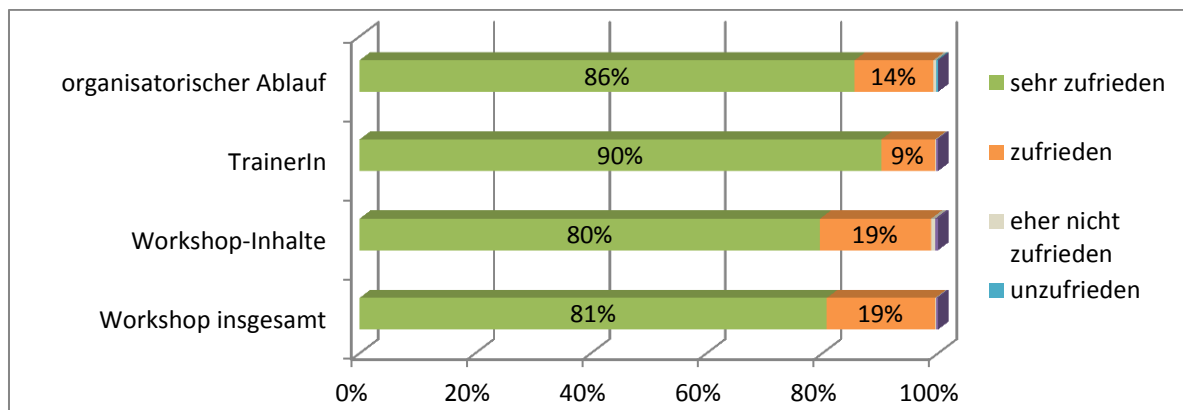
Auf die Frage „Finden Sie die Infos hilfreich?“ antworteten 90,9 % der TeilnehmerInnen ( $n=90$ ) in Niederösterreich mit „Ja“. 2,0 % der TeilnehmerInnen ( $n=2$ ) gaben an, dass die Informationen für sie nicht hilfreich waren. 7 Personen (7,1 %) der insgesamt 99 in Niederösterreich Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

### 5.3. Ziele

#### 5.3.1. Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung

Der überwiegende Anteil der befragten EvaluationsteilnehmerInnen in Niederösterreich war mit dem organisatorischen Ablauf der Workshops sehr zufrieden (85,6 %, n=518) und 13,6 % (n=82) waren zufrieden. Mit 90,2 % (n=546) äußerte der Großteil der Befragten sehr hohe Zufriedenheit und 9,3 % (n=56) Zufriedenheit mit dem/der TrainerIn. Die Inhalte des Workshops wurden ebenso von der Mehrheit der Befragten als sehr zufriedenstellend (79,7 %, n=482) bzw. zufriedenstellend (19,2 %, n=116) empfunden. Die meisten TeilnehmerInnen in Niederösterreich waren auch mit dem Workshop insgesamt sehr zufrieden (80,8 %, n=489) bzw. zufrieden (18,7 %, n=113). Jeweils eine Person (je 0,2 %) war mit dem Workshop insgesamt und der/dem TrainerIn eher nicht zufrieden. 4 Personen waren mit den Inhalten eher nicht zufrieden und 3 Personen (0,5 %) gaben keine Angaben. Lediglich 3 Personen (0,5 %) waren eher nicht zufrieden bzw. 2 Personen (0,3 %) unzufrieden mit dem organisatorischen Ablauf. Jeweils 2 Personen (0,3 %) machten keine Angaben zur Zufriedenheit des Trainers/der Trainerin bzw. des Workshops insgesamt (Abbildung 4).

Abbildung 4 Zufriedenheit der TeilnehmerInnen ( $n_{\text{gesamt}}=605$ )



**Fazit:** Die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit den Workshops ist insgesamt als sehr positiv zu beurteilen.

#### 5.3.2. Die Überprüfung des Wissenszuwachses

##### 5.3.2.1. Wissenszuwachs

Um den Wissenszuwachs der TeilnehmerInnen zu den Themen Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter zu überprüfen, wurde den Befragten sowohl vor (MZP 1) als auch nach dem Workshop (MZP 2) der gleiche Wissensfragebogen vorgelegt. Der Wissenstest bestand aus insgesamt 3 Fragen zum Thema Ernährung in der Stillzeit und aus insgesamt 8 Fragen zum Thema Ernährung im

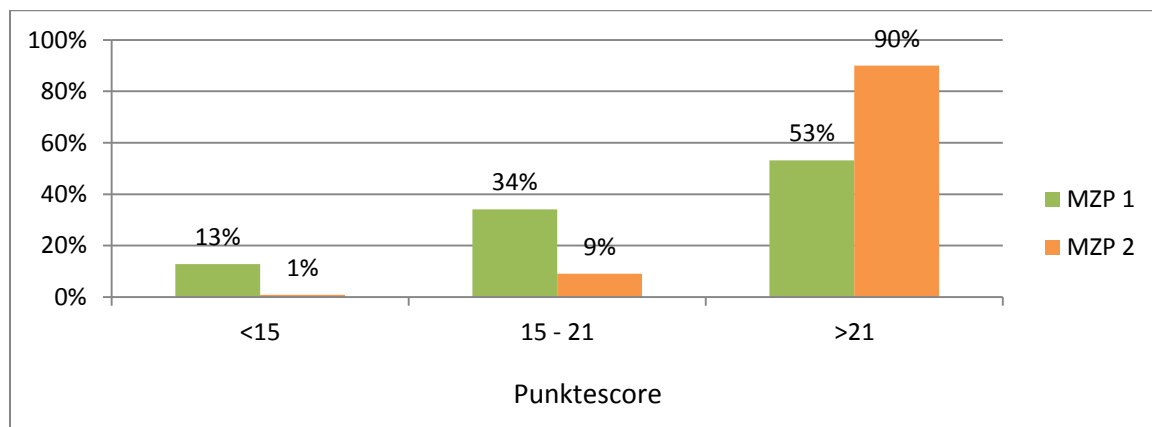
Beikostalter. Es handelte sich dabei um Multiple-Choice-Fragen, bei denen unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten; eine Antwort war jedoch mindestens richtig. Bei Fragen mit nur einer richtigen Antwortmöglichkeit, gab es für jede korrekt beantwortete Frage einen Punkt. Bei Fragen, bei denen 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.

Für die Analyse wurden jene Personen eingeschlossen, die den Wissensfragebogen sowohl vor als auch nach dem Workshop ausfüllten. Das ergibt eine Stichprobe von 540 Personen.

Der errechnete Gesamtscore lag vor dem Workshop (MZP 1) im Mittel bei  $20,5 \pm 4,6$  Punkten. 53,1 % der TeilnehmerInnen ( $n=287$ ) erzielte dabei mehr als 21 Punkte, etwa ein Drittel der TeilnehmerInnen (34,1 %,  $n=184$ ) zwischen 15 und 21 Punkten und 12,8 % ( $n=69$ ) weniger als 15 Punkte. Die größten Wissenslücken waren vor allem bei der Frage „Ist ein hartgekochtes Ei für die Beikost geeignet?“ sowie bei der Frage „Darf Fisch bereits im 1. Lebensjahr gegeben werden?“ und bei der Frage „Darf glutenhaltiges Getreide ab Beginn der Beikosteinführung gegeben werden?“.

Nach dem Workshop (MZP 2) konnte in Niederösterreich ein signifikanter Wissenszuwachs beobachtet werden ( $p<0,001$ ). Im Mittel erreichten die TeilnehmerInnen nach dem Besuch des Workshops einen Gesamtscore von  $25,1 \pm 2,8$  Punkten. Der Gesamtscore erhöhte sich somit im Durchschnitt um  $4,6 \pm 4,6$  Punkte. Beim Messzeitpunkt 2 stieg der Anteil jener Personen, die mindestens drei Viertel der maximalen Punkteanzahl ( $>21$  Punkte) erreichten, auf 90,0 % ( $n=486$ ) an (Abbildung 5).

Abbildung 5 Wissensstand der TeilnehmerInnen zum MZP 1 und MZP 2 ( $n_{gesamt}=540$ )



**Fazit:** Es fand ein signifikanter Wissenszuwachs ( $p<0,001$ ) bei den Befragten des Workshops statt. Unmittelbar vor dem Workshop (MZP 1) erreichten die TeilnehmerInnen im Mittel  $20,5 \pm 4,6$  Punkte und nach dem Workshop (MZP 2) im Mittel  $25,1 \pm 2,8$  Punkte. Dieser Punkteanstieg entspricht einem Wissenszuwachs von 22,4 %.

### 5.3.2.2. Erhalt vieler neuer Informationen durch den Workshop

Die Frage „Durch den Workshop habe ich insgesamt viele neue Informationen erhalten“ beantworteten 601 der 605 befragten EvaluationsteilnehmerInnen unmittelbar nach dem Workshop. Keine Angabe zu dieser Frage machten 4 Personen (0,7 %).

56,5 % der TeilnehmerInnen (n=342) stimmten völlig zu, viele neue Informationen erhalten zu haben. In etwa ein Viertel der TeilnehmerInnen (26,0 %, n=157) beantworteten die Frage mit „stimme zu“. Die Antwortmöglichkeit „stimme teilweise zu“ befürworteten 11,7 % der TeilnehmerInnen (n=71). Lediglich 3,1 % der Befragten (n=19) antworteten bei dieser Frage mit „stimme eher nicht zu“ und 1,8 % (n=11) mit „stimme kaum zu“. Für die Antwort „stimme nicht zu“ entschied sich lediglich eine Person (0,2 %).

### 5.3.2.3. Bereiche des Wissenszuwachses

Die EvaluationsteilnehmerInnen wurden am Ende des Workshops gefragt, bei welchen der folgenden Themengebiete sie durch die Workshops neues Wissen generieren konnten: „Ernährung in der Stillzeit“, „Säuglingsmilchnahrung“ sowie „Ernährung im Beikostalter“.

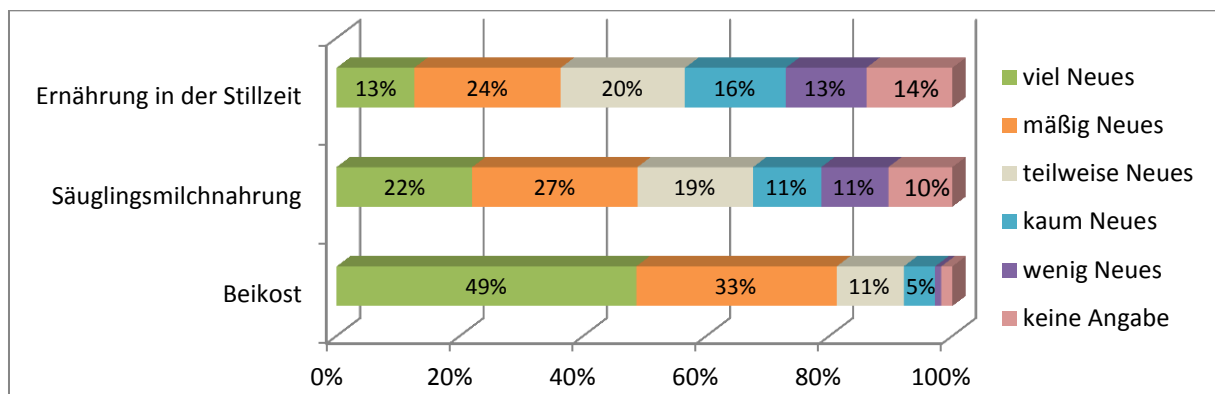
Über das Themengebiet „**Ernährung in der Stillzeit**“ hörten die TeilnehmerInnen der Workshops in Niederösterreich größtenteils mäßig neue Inhalte (23,8 %, n=144). Die wenigsten TeilnehmerInnen gaben an, dass sie zu diesem Thema viel (12,6 %, n=76) oder wenig (13,1 %, n=79) dazugelernt haben. 85 von insgesamt 605 Personen beantworteten diese Frage nicht (14,0 %).

Die Frage, ob es sich bei den Workshopinhalten zum Thema „**Säuglingsmilchnahrung**“ um neues Wissen gehandelt hat, beantworteten 89,6 % der Befragten in Niederösterreich (n=542). Der größte Anteil an TeilnehmerInnen gab an, durch die Workshops mäßig Neues (26,8 %, n=162) zu diesem Thema gelernt zu haben. Die wenigsten der Befragten meinten (zu fast gleichen Anteilen), dass sie durch die Workshops kaum (11,1 %, n=67) bzw. wenig neues Wissen über Säuglingsmilchnahrungen erlangt haben (10,9 %, n=66). Viel neues Wissen zum Thema Säuglingsmilchnahrung erlernt zu haben, wurde von 22,0 % (n=133) der Personen angegeben.

Knapp die Hälfte der Befragten in Niederösterreich erfuhr durch die Workshops viel Neues über das Thema „**Beikost**“ (48,6 %, n=294) und beinahe ein Drittel beantwortete die Frage mit mäßig Neues (32,6 %, n=197). Lediglich 6 TeilnehmerInnen gaben an, dass sie zu diesem Thema wenig Neues gelernt haben (1,0 %). Die Frage wurde von insgesamt 594 Personen (98,2 %) beantwortet.

Insgesamt zeigen die Auswertungen, dass es sich für die TeilnehmerInnen in Niederösterreich am häufigsten im Bereich der Beikosternährung und am wenigsten häufig beim Thema „Ernährung in der Stillzeit“ um neue Informationen handelte (Abbildung 6).

Abbildung 6 Erlangung von neuem Wissen durch den Workshop bei verschiedenen Themengebieten ( $n_{\text{gesamt}}=605$ )

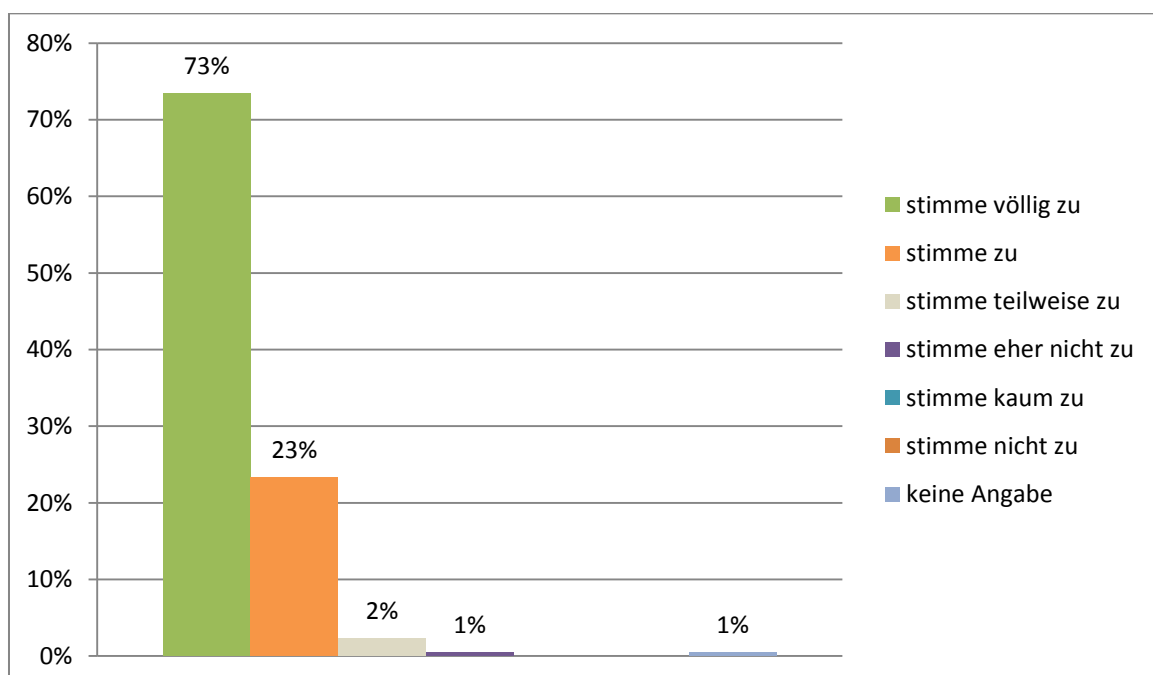


### 5.3.3. Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag

#### 5.3.3.1. Praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag

602 von 605 TeilnehmerInnen des Workshops beantworteten die Frage "Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag". Insgesamt stimmten über 96 % dieser Aussage völlig zu (73,4 %,  $n=444$ ) bzw. zu (23,3 %,  $n=141$ ). 2,3 % stimmten teilweise zu ( $n=14$ ). Der Anteil der TeilnehmerInnen, die diese Aussage nicht befürworteten war gering. 0,5 % ( $n=3$ ) stimmten eher nicht zu und keine der TeilnehmerInnen stimmte dieser Antwort kaum oder nicht zu. 3 Personen (0,5 %) beantworteten diese Frage nicht (Abbildung 7).

Abbildung 7 Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag ( $n_{\text{gesamt}}=605$ )

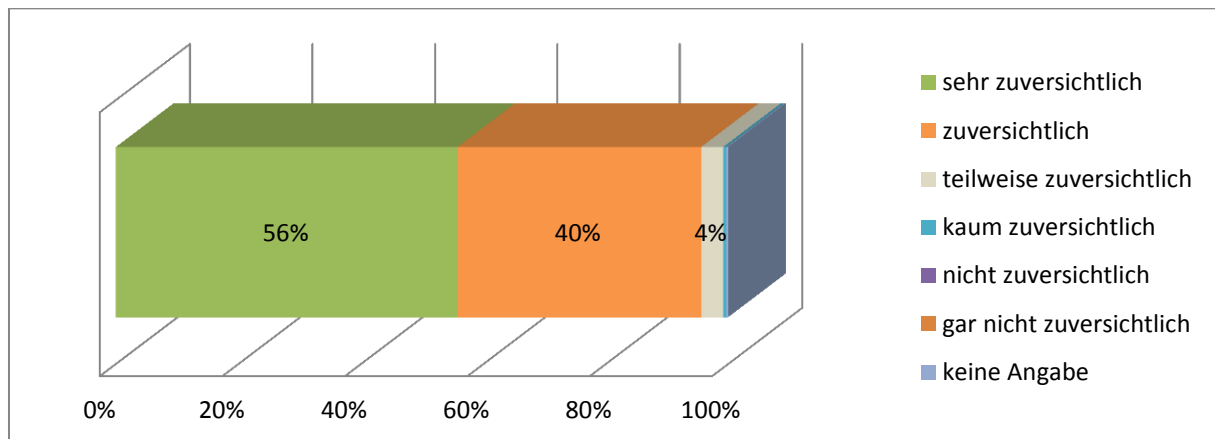




### 5.3.3.2. Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können

Der überwiegende Anteil der befragten EvaluationsteilnehmerInnen in Niederösterreich war sehr zuversichtlich (55,7 %, n=337) bzw. zuversichtlich (39,8 %, n=241), die im Workshop gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können. 3,6 % (n=22) gaben an teilweise zuversichtlich zu sein. Ein geringer Prozentsatz (0,5 %, n=3) ist kaum zuversichtlich. 2 TeilnehmerInnen (0,3 %), der insgesamt 605 Befragten, machten keine Angabe zu dieser Frage. Keine der befragten TeilnehmerInnen kreuzte die Antworten „nicht zuversichtlich“ und „gar nicht zuversichtlich“ an (Abbildung 8).

Abbildung 8 Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können ( $n_{\text{gesamt}}=605$ )



**Fazit:** Insgesamt wurden die vermittelten Inhalte von den EvaluationsteilnehmerInnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft.

### 5.3.4. Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Eltern und nahe Bezugspersonen in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten haben, gesundes und nährstoffreiches Essen für ihr Baby zubereiten zu können sowie mit Problemen besser umgehen zu können und falls Schwierigkeiten auftreten diese zu meistern.

Zwei Fragen wurden über alle Messzeitpunkte dahingehend ausgewertet:

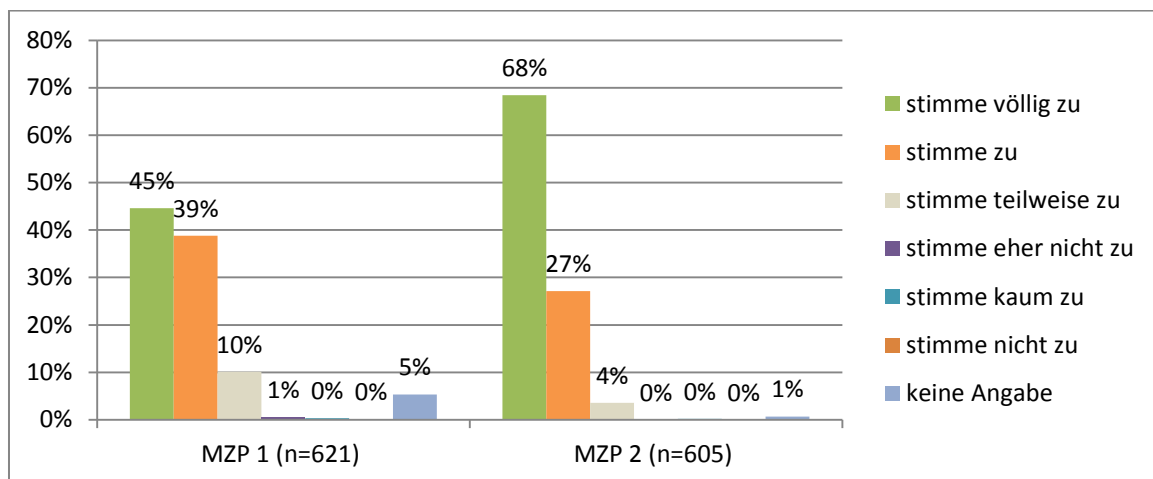
- **Ich bin mir sicher**, dass die Empfehlungen des Beikostworkshops einen großen Beitrag für die Gesundheit meines Babys leisten können.
- **Ich bin mir sicher**, dass ich es schaffe, die Empfehlungen des Beikostworkshops umzusetzen, auch wenn Hindernisse auftreten.

### 5.3.4.1. Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes

Die Frage nach der selbst empfundenen Auswirkung der Empfehlungen des Workshops auf die Gesundheit des Babys beantworteten vor dem Workshop (MZP 1) 588 der 621 in Niederösterreich befragten EvaluationsteilnehmerInnen. 33 Befragte (5,3 %) machten keine Angabe. Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) gaben 601 von 605 Personen, die den Fragebogen ausfüllten, eine Antwort. 4 Personen (0,7 %) beantwortete die Frage nicht.

Bereits vor dem Workshop stimmte der überwiegende Anteil der befragten EvaluationsteilnehmerInnen (83,4 %, n=518) der Aussage „Ich bin mir sicher, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit meines Babys leisten können“ „völlig zu“ (44,6 %, n=277) bzw. „zu“ (38,8 %, n=241). Weitere 10,1 % (n=63) stimmten „teilweise zu“ und nur ein kleiner Teil der Befragten entschied sich für die Antwort „stimme eher nicht zu“ (0,6 %, n=4). 2 Personen (0,3 %) antworteten „stimme kaum zu“ und eine Person (0,2 %) „stimme nicht zu“. Unmittelbar nach dem Workshop stieg der Anteil derjenigen TeilnehmerInnen, die der Aussage „völlig zustimmten“ (68,4 %, n=414) oder „zustimmten“ (27,1 %, n=164), auf insgesamt 95,5 % (n=578). Der Prozentsatz an Befragten, die nur teilweise ihre Zustimmung gaben, sank auf 3,6 % (n=22). Die restlichen 0,2 % der Personen (n=1), die den Fragebogen ausfüllten, antworteten „stimme kaum zu“, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit ihres Babys leisten können. Kein/e TeilnehmerIn entschied sich für die Antwort „stimme eher zu“ oder „stimme nicht zu“. Abbildung 9 zeigt die prozentuelle Verteilung der Antworten vor bzw. unmittelbar nach dem Workshop.

Abbildung 9 „Selbstwirksamkeit“ – Vergleich MZP 1 ( $n_{gesamt}=621$ ) mit MZP 2 ( $n_{gesamt}=605$ )



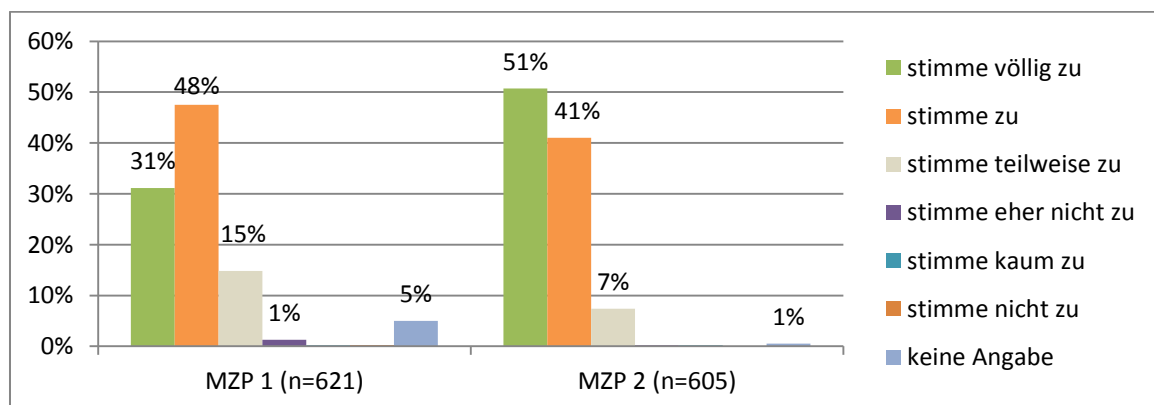
Bei jenen TeilnehmerInnen, die diese Frage sowohl zum Messzeitpunkt 1 als auch zum Messzeitpunkt 2 ausfüllten (n=516), konnte eine signifikante Verbesserung ( $p<0,001$ ) beobachtet werden.

### 5.3.4.2. Umsetzung der Empfehlungen

Die Frage zur Umsetzbarkeit der Empfehlungen des Workshops beantworteten vor dem Workshop (MZP 1) 590 der 621 TeilnehmerInnen (95,0 %). Keine Angabe zur Umsetzbarkeit machten 31 TeilnehmerInnen (5,0 %). Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) gaben 602 der 605 Personen, die den Fragebogen ausfüllten, eine Antwort (99,5 %). 3 TeilnehmerInnen (0,5 %) beantworteten die Frage nicht.

Bereits vor dem Workshop stimmte knapp ein Drittel der TeilnehmerInnen (31,1 %, n=193) völlig zu, sich sicher zu sein, es zu schaffen die Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können, auch wenn Hindernisse auftreten. Der größte Anteil der Befragten, 47,5 % (n=295), beantwortete zum MZP 1 die Frage mit „stimme zu“. Die Antwortmöglichkeit „stimme teilweise zu“ befürworteten 14,8 % der TeilnehmerInnen (n=92). Lediglich 8 Personen (1,3 %) antworteten bei dieser Frage mit „stimme eher nicht zu“ und nur ein/e Befragte/r (0,2 %) mit „stimme kaum zu“. Ebenfalls ein/e TeilnehmerIn antwortete auf diese Frage mit „stimme nicht zu“ (0,2 %). Unmittelbar nach dem Workshop stimmten die Hälfte der TeilnehmerInnen (50,7 %, n=307) völlig zu, die Empfehlungen umsetzen zu können und 41,0 % der Personen (n=248) antworteten auf die Frage mit „stimme zu“. 7,4 % (n=45) stimmten nur teilweise zu. Je eine Person stimmte eher nicht zu bzw. kaum zu (je 0,2 %), sicher zu sein, die Empfehlungen trotz auftretenden Hindernissen umsetzen zu können. Kein/e TeilnehmerIn beantwortete die Frage mit „stimme nicht zu“. Die nachfolgende Abbildung 10 zeigt, inwieweit die EvaluationsteilnehmerInnen sich zu MZP 1 und MZP 2 sicher sind, die Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können, auch wenn Hindernisse auftreten.

Abbildung 10 Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 ( $n_{gesamt}=621$ ) mit MZP 2 ( $n_{gesamt}=605$ )



Bei jenen TeilnehmerInnen, die diese Frage sowohl zum MZP 1 als auch zum MZP 2 ausfüllten (n=517), konnte eine signifikante Verbesserung ( $p<0,001$ ) beobachtet werden.

**Fazit:** Die Einschätzung, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit des Babys leisten, war nach dem Workshop (MZP 2) insgesamt betrachtet signifikant besser als vor dem Workshop (MZP 1) ( $p<0,001$ ). Auch die Zuversicht, bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen folgen zu können, ist bei den Befragten des Workshops in Niederösterreich signifikant gestiegen ( $p<0,001$ ).

## 5.4. Erneute Teilnahme und Weiterempfehlung

### 5.4.1. Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor

Auf die Frage „Haben Sie zuvor den Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ besucht?“ antworteten 20,9 % der TeilnehmerInnen (n=130) in Niederösterreich mit „Ja“. 75,8 % der TeilnehmerInnen (n=471) gaben an, den Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ nicht besucht zu haben. 20 Personen (3,2 %) von insgesamt 621 Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

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

600 der zum MZP 2 befragten 605 EvaluationsteilnehmerInnen (99,2 %) antworteten auf die Frage „Würden Sie den Workshop weiterempfehlen“ mit „Ja“. Ausschließlich ein/e EvaluationsteilnehmerIn (0,2 %) beantwortete die Frage mit „Nein“ und 4 Personen (0,7 %) gaben diesbezüglich keine Antwort.

Antwortete der/die TeilnehmerIn mit „Nein“, wurde anschließend nach dem Grund gefragt. Die von dem/der TeilnehmerIn genannten Gründe für keine Weiterempfehlung des Workshops sind im Anhang aufgelistet.

## 6 Anhang

An dieser Stelle werden die Antworten der offenen Fragen der WorkshopteilnehmerInnen aufgelistet. Wie oft die einzelnen Antworten gegeben wurden, steht jeweils rechts neben der Antwort in Klammer.

### 6.1. Messzeitpunkt 1

#### Sie kommen als Angehörige/r:

Vater (4), Interessierte/r (3), Tante (1), Sonstiges (1), Schwiegermutter (1), Oma (1)

#### Welche andere Staatsangehörigkeit haben Sie (wenn nicht Österreich)?

Deutschland (5), Ungarn (3), Rumänien (2), Ukraine (2), Bosnien und Herzegowina (1), Bulgarien (1), Großbritannien (1), Russland (1), Slowakei (1), Tschechien (1), Vietnam (1), Weißrussland (1), Japan (1)

#### Wenn Sie nicht in Österreich geboren sind:

Geburtsland der Mutter:

Deutschland (5), Rumänien (3), Russland (3), Ungarn (2), Kroatien (2), Belgien (1), Bosnien und Herzegowina (1), Bulgarien (1), Kasachstan (1), Chile (1), Slowakei (1), Tschechien (1), Ukraine (1), Vietnam (1)

#### Woher/von wem haben Sie Informationen zum Stillen erhalten?

Sonstige Stellen, die genannt wurden:

Hebamme (Hebamme (60), private Hebamme (10), Hebamme zu Hause (2), Hebamme zur Nachbetreuung (2), Hebammeninstitut Absdorf (1), Hebammenzentrum (1), Ich bin Hebamme (1), Hebamme in Geburtsvorbereitungskurs (1), Zwergerltreff Bodensdorf (Hebamme) (1), Hebamme nach ambulanter Geburt (1)),

Bücher (30), Geburtsvorbereitungskurs (29), Freunde/Freundin/Freundinnen (11), Internet (9), Mütterstudio Tulln (9), Stillgruppe (7), Stillberaterin (7), Literatur (6), Familie (5), Stillberatung (5), Mütterstudio (4), Kids&Co (4), Kinderarzt/Kinderärztin (3), Promami Elternkaffee (3), Ausbildung (z.B. IBUC, DKKS) (3), Nachbetreuung zu Hause (3), Broschüren (3), selbst informiert (2), Zeitschriften (2), Moki (2), Gynäkologe/Gynäkologin (2), Mutter (2), Bekanntenkreis (2), Das Stillbuch (2), Bekannte (2),

NÖGKK (2), BÖKIE (1), Buch GU: ich stille (1), das ist das zweite Kind (1), div. Stilltreffs (1), Eltern-Kind-Beratung (1), Eltern (1), Ernährungsworkshop, Stillzeit & Beikost (1), Erfahrungswerte v. Freunden (1), Freundin ist DKKS (1), Geburtsvorbereitungskurs LK St. Pölten (1), Gemeindepast (1), hab 2 Kinder vorher auch gestillt (1), KH hat NULL geholfen beim Stillen! (1), Kurse (1), Lehrbücher (1), Lektüre (1), Mütterrunde (1), Mutterberatung Hollabrunn (1), Nachbetreuung (1), öffentliche Stellen des Landes NÖ (1), Pflegekind (1), schriftl. Infos (1), Schwester (1), Stilltreff (1), Mütter (1), andere Vorträge (1), Vortragende Diätologin (1), selbst gelesen (1), Stillambulanz (1), Stillberaterin Elisabeth Reiter (1), Storchennest Horn (1), Stillberaterinnen (Elternberatungsstellen) (1), war ganz "natürlich" klar für mich (1), Yoga für Schwangere (1), Babyratgeber (1), Gefühl (1)

### *Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?*

Sonstige Informationsquellen, die genannt wurden:

Babytreff, Broschüre Land NÖ (1), Bücher (1), EKIZ (1), HIPP Elternservice (1), Kids & Co Ratzersdorf (1), Fr. Inge Lariere (1), Spieletreff im 22. Bezirk Wien (1), Tut Gut-Was meinem Baby schmeckt (1), WGKK (1)

### *Wo sehen Sie die größten Herausforderungen/Fragen zum Thema Ernährung in der Stillzeit und Beikost für sich und Ihr Baby?*

- Zeitmanagement (Aufwand für das Kochen und die Vor-/Zubereitung, Einkaufen; dafür sich gesund zu ernähren, Tagesablauf) (55)
- Beikost: Ab wann, was, wie viel, wie oft, wann führe ich was ein, Konsistenz, welche Lebensmittel, welche Lebensmittel vermeiden? (53)
- Allergien/Unverträglichkeit/Verträglichkeit (Vorbeugung, Prävention, überall anders empfohlen, Vorbelastung in der Familie wie Neurodermitis, Heuschnupfen) (22)
- Sehr viele unterschiedliche (ExpertInnen)Infos und Meinungen (widersprechen sich manchmal, macht unsicher, schwierig, das richtige für sich und das Kind herauszufiltern, heterogene Infos, unabhängige Infos) (9)
- Zubereitung, selbst frisch, gesund und richtig zu kochen (haltbar machen) (9)
- Ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung/Kost (für beide) (7)
- Akzeptanz vom Baby (6)
- Beikost: Richtige/ausreichende Nährstoffzufuhr (5)
- Abstillen (Wann, wie?) (4)
- Blähungen, Verdauungsprobleme (4)
- Umsetzung im Alltag (4)
- Das eigene Kochen nur für mein Baby (3)
- Gesunde Lebensmittel (Bio) zu verwenden (3)
- Unterwegs gute Ernährung gewährleisten (3)
- Anspruch auf Bio-Lebensmittel aus Österreich (Jahreszeitenproblem, kaum Frischware - Winter) (2)

- Beikost selbst zubereiten (2)
- Den eigenen Weg für sich zu finden im Infoüberfluss von Verwandten, Freunden und Internet (2)
- Konsequente Umsetzung (2)
- Ob ich stillen kann - genügend Milch (2)
- Stillen und Beikost (wie, wann)? (2)
- Umstellung von Stillen auf Beikost (2)
- Vegetarische Ernährung (2)
- Was darf man während dem Stillen gar nicht essen? (Mohn? Nüsse?) (2)
- Wie vermeide ich Blähungen beim gestillten Kind? (2)
- "Gesunde Ernährung" (Obst/Gemüse), was tun wenn dies mein Kleinkind verweigert (1)
- 3 Monatskoliken (1)
- Ab wann "darf" was gegeben werden, z.B. Fleisch, Getreide, Fisch; was hat es mit der Folgemilch auf sich, wenn mein Kind Beikost bekommt - Folgemilch notwendig ab der Stufe 2? (1)
- Ab wann glutenhaltiges Getreide? Ab wann Kuhmilch? (1)
- Abwechslungsreiche Ideen (1)
- Ad Ernährung in Stillzeit: Die Zeit sich wirklich wertvolles Essen zuzubereiten, ad Beikost: Umgewöhnung, Verdauungsprobleme (1)
- Alle Kostwünsche einer Patchworkfamilie (3-5 Pers.) zu erfüllen (1)
- Am Willen des Babys (1)
- An der Vorbereitungszeit (1)
- Aufklärung (1)
- ausreichend Abwechslung (1)
- Babys Geschmack zu treffen, geduldig sein (1)
- Beikost - immer selbst zubereiten (1)
- Beikost was verträgt mein Kind/Stuhl/Haut (1)
- Beikost, Fisch und Schinken, Ei (1)
- Beikost: Speisen frisch zu kochen, viel Obst und Gemüse, keine Fertigprodukte (bis auf Babynahrung) (1)
- Beim Einkaufen und der richtigen Zubereitung (1)
- Beim Zubereiten der Speisen, die dann auch meiner 3-Jährigen schmecken sollen! (1)
- Beschaffung wirklich hochwertiger Lebensmittel aus biolog. Anbau - auch finanziell (1)
- Bestimmte Dinge nicht zu essen/trinken auf die ich Guster hätte (Kaffee, andere Lebensmittel) (1)
- Bio-Produkte in der näheren Umgebung des Wohnortes zu kaufen, die tatsächlich biologischem Anbau entstammen (1)
- Brustentzündung (1)
- Da ich unerfahren bin (1)
- Das Baby will nicht essen - dies ohne Stress zu behandeln (1)
- Das ich das Beste für mein Kind und mich mitnehme aus dem Kurs! Bzw., dass ich richtig informiert bin, das ich alles richtig mache (1)
- Das richtige gegen Zwicken + Bauchweh zu finden (1)

- Das richtige Maß in allem zu finden (1)
- Das Richtige zu kochen und regelmäßig zu essen, beim Baby: Zeitpunkte einhalten (1)
- Das Vorbild der Geschwister (1)
- Das wird sich erst herausstellen! (1)
- Dass das Baby überhaupt essen mag (1)
- Dass das Essen drin bleibt (1)
- Dass dem Baby manches nicht schmecken wird, ev. zu aufwendige Kost – Zeit (1)
- Dass Jakob gerne Beikost ist, weg vom Stillen (1)
- Dass mein Baby auf den Geschmack von Beikost kommt, bis jetzt sind die Mengen noch sehr gering (1)
- Dass mein Kind alles mag (1)
- Dem Kind von Anfang an das Richtige zu geben (1)
- Die Familie (Oma) zu überzeugen (1)
- Die für die Darmverträglichkeit richtige Ernährung zu finden (1)
- Die richtige Nahrung und Zusammensetzung für die verschiedenen Entwicklungsstufen des Babys. (1)
- Die richtigen Produkte auswählen (1)
- Dinge wegschmeißen (1)
- Durchhalten, auch wenn Schwierigkeiten auftreten (1)
- Durchhaltevermögen, beim Einführen (1)
- Eigene Ernährung, Verbote (1)
- Einbindung in das "Familienessen" (1)
- Einführung mit Anfangsschwierigkeiten (Baby will nicht essen); selber kochen/Fläschchen? Ab wie vielen Löffelchen ist eine Stillmahlzeit ersetzbar? (1)
- Einführung neuer Gemüsesorten, ausgewogene Ernährung vor allem im Winter bei weniger saisonalen biologischen Lebensmittel, Umgang mit Heißhungerattacken, Schokogusto (1)
- Einhalten der Ernährungsempfehlungen (1)
- Einkauf: Hochwertige Zutaten finden (1)
- Einschränkungen in den eigenen Essgewohnheiten/-gelüsten (1)
- Ernährung Stillzeit (1)
- Ernährungsbewusst bzw. ausreichende Ernährungskost (1)
- FERTIGGLÄSCHEN oder selber kochen? (1)
- Flüssigkeitsmenge bei Beikost (1)
- Freunde, Internet, Bücher (1)
- Frische der Lebensmittel (1)
- Für mein Baby sehe ich keine große Herausforderung (1)
- Für mich ist noch alles neu, da erstes Kind (1)
- Geduld zu haben, das Baby nicht überfordern (1)
- Gesunde Ernährung, Stillen (1)
- Gesunde Ernährung, weniger künstliche oder chemische Ernährung (1)
- Gesunde Speisen - Verzicht auf Süßes (1)
- Gewürze (1)



- Größte Herausforderung war Flascherl trinken lernen, alles andere ist keine Herausforderung sondern sicher leicht schaffbar! (1)
- Gute Qualität bei Obst und Gemüse zu erhalten, richtige Ernährung (1)
- Gute und wertvolle Beikost im Handel zu finden (1)
- Heißhunger in der SS, unterschiedliche Ratschläge vom Umfeld (1)
- Herausforderung ist, ob das Baby mitmacht (1)
- Herausforderung: wenn das Baby/Kleinkind das Essen verweigert (1)
- Ich möchte die Beikost gerne selber kochen (1)
- Ideale Ernährung für gesunde Entwicklung des Kindes, Förderung gesunden Essverhaltens (1)
- Ideen finden (1)
- In der Stillzeit, nur wenn es mal stressig ist nicht auf Junkfood zurück zu greifen (1)
- Integration in Familienalltag/Familientisch (1)
- Isst mein Baby, isst es genug, isst es das Richtige (1)
- Ist mein 2. Kind -> keine Herausforderung (1)
- Kauf von geeigneten Lebensmitteln (1)
- Keine (2)
- Keine Ahnung noch, wir haben erst angefangen (1)
- Keine Erfahrungen, jedes Kind individuell (1)
- Keine Erfahrungswerte (1)
- Kind die selbstgekochten Sachen/Breie isst (1)
- Kochen in der Großfamilie (1)
- Komb. Beikost + weiter stillen, ausreichend Flüssigkeit (Baby nimmt keine Flasche) (1)
- Kost bei Neurodermitis (1)
- Kosten (1)
- LM-Sicherheit (1)
- Logistischer Aufwand unterwegs (1)
- Mein Kind bestmöglich zu versorgen. (1)
- Mich für ein Modell zu entscheiden (1)
- Mit dem Löffel essen lernen (1)
- Möglichst ohne bzw. mit wenig Fertignahrung auszukommen (1)
- Müssen es fixe Esszeiten sein? (1)
- Nahrung (1)
- Nahrung anbieten - Löffel einführen - Kind vom Löffel isst und Nahrung in den Rachen befördert (1)
- Neue Geschmäcker anzufahren (1)
- Nicht doppelt kochen, sondern "Erwachsenenkost" einfach nachwürzen, also das Gleiche essen wie das Baby (1)
- Ob das Baby die Nahrung (Beikost) so annimmt wie es sich die Mutter vorstellt, und auch verträgt, Durchhaltevermögen der Mutter beim Füttern (1)
- Ob es das Baby annimmt + nicht ausspuckt (1)
- Optimale Ernährung (1)
- Prävention, damit Ernährung gut verträglich, abwechslungsreich mit allen notwendigen Nährstoffen; nicht allergieauslösend (1)

- Prozess Umstellung (1)
- Regelmäßige Esszeiten (1)
- Reisen (1)
- Rezepte? Schmeckt es meinem Baby? Was tun, wenn nicht (1)
- Rhythmus beim Stillen zu erlangen, (1)
- Richtig starten, nicht zu viel geben, gesund und ausgewogen ernähren (1)
- richtige Entscheidungen treffen/gutes, nährstoffreiches Essen überhaupt finden (1)
- Richtige Ernährung, genug zu Essen? (1)
- Richtige Vor- und Zubereitung d. Nahrung, jahreszeitenabhängig (Geb.Termin im Dez.) (1)
- Richtige Wahl der Produkte, richtiger Zeitpunkt (1)
- Richtige Zubereitung, Unverträglichkeiten erkennen (1)
- Richtiger Beginn von Beikost, Beikostzeichen? Stillzeit -> was darf ich essen, was nicht? (1)
- saisonale und regionale Lebensmittel zu bekommen, BIO-Fleisch manchmal lange vorher vorbestellen (1)
- Schlafpensum (1)
- Schnelle, aber gesunde Kost während der Stillzeit, richtige und gesunde Zubereitung von Beikost (1)
- Schokolade bei mir (1)
- Sich gesund zu ernähren trotz Zeitmangels, dem Baby das "Richtige" zu füttern (1)
- Sich konsequent "gesund" zu ernähren (1)
- Sich selber gesund zu ernähren, trotz Stress, keine Zeit u. keine Hand frei (1)
- So viele teilweise veraltete Meinungen, wissenschaftlich fundiertes Wissen ist mir wichtig (1)
- Stillzeit: Was bläht? (1)
- Stillzeit: Was schadet (bläht) dem Baby wirklich? Besser vorsichtig aber einseitig oder bunt, vielfältig u. Blähungen in Kauf nehmen? (1)
- Täglich frisch zu kochen, da Kochmuffel (1)
- Thema Milch im ersten Jahr (1)
- Thema Milch u. Milchprodukte, Energiebedarf? (1)
- Tipps von Angehörigen (1)
- Tipps, Herstellung (1)
- Umgewöhnung auf Löffel statt Brust (1)
- Unsicherheit, Stress, Zeitmangel (1)
- Unsicherheit, verschiedene Informationen, wenn Kind nicht essen mag (1)
- Unsicherheit, Verträglichkeit d. Nahrung (1)
- Vegetarisch oder nicht (1)
- Vermeidung von Verdauungsproblemen beim Säugling (1)
- Verschiedene widersprüchliche Tipps von Empfehlungen/Einmischungen abzuwehren, eigenes Konzept finden (1)
- Verstopfung (1)
- Verträglichkeit (1)
- Vitamine im Essen (selbstgemachtes) erhalten! (1)
- Vorbereiten der Speisen (Breie) (1)
- Wahl der Lebensmittel - abwechslungsreicher Speiseplan + Zeit für Zubereitung (1)

- Was bläht und was nicht. Was "stopft" (Beikost), was nicht. Versteckte "Ernährungsfallen" bei Babynahrung (Zucker, Stärke, etc.), Was ist mit Toxoplasmose? Ist das auch noch ein Thema? Ich will mein Kind nicht dick machen - worauf muss ich von Anfang an achten ohne es für mein Kind zu einem Thema zu machen (d.h. einreden, dass es nicht zu dick wird) (1)
- Was gibt man zum Essen, wenn Baby keinen Brei möchte, isst nur Semmel, etc. (1)
- Was heißt gesunde Ernährung - Zusammenstellung gesunder ausgewogener Nahrung (1)
- Was ist gut od. schlecht für Baby (1)
- Weiß ich noch nicht (1)
- Welche Lebensmittel (nur Obst & Gemüse oder auch Getreide dazu?) (1)
- Wenn Baby nicht das essen will, was ich anbiete. Mein Kind isst kein Brot -> Jause gestaltet sich schwierig (1)
- Wenn Großeltern, Tanten usw. dem Kind etwas geben wollen, was es "noch" nicht essen soll, wie viel Zucker ist ok? (1)
- Wie erhalte ich Vitamine beim Kochen (1)
- Wie ernähre ich mich in der Stillzeit? Auf was soll ich verzichten? Wie oft stille ich mein Baby (1)
- Wie kann ich genug Vitamine, Eisen, Zink, Omega 3 aus der Nahrung bekommen? Wie kann ich Schadstoffe aus Lebensmittel vermeiden (1)
- Wie lange muss man einzelne Nahrungsmittel füttern bis mein Baby mit uns mitessen kann? (1)
- Wie mache ich das Essen spannend und interessant für das Baby, aber nicht zum "Spielen" (1)
- Wie viel am Anfang? Wann gebe ich mehr? Wann höre ich auf zu stillen? Sagt mir das mein Kind? Muss zuerst eine Mahlzeit gegeben werden, oder kann man auch öfter? (1)
- Wie viel von was? Langsam an ein Gemüse/Obst gewöhnen? Oder viel ausprobieren? Von allem etwas (1)
- Wird es dem Baby schmecken bzw. essen, was ich mir vorstelle? (1)
- Woran erkennt man, dass eine Milchmahlzeit zur Gänze weggelassen werden kann? Gewichtsentwicklung? (1)
- Zeitmangel, Stress mit der neuen Situation (1)

### Ihr zuständiger Versicherungsträger:

Andere Versicherungsanstalten, die genannt wurden:

KFA (15), KFL (1), KFA Wien (1)

## 6.2. Messzeitpunkt 2

Würden Sie den Workshop „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ weiterempfehlen? Wenn Nein, warum nicht?

- Die letzten 20 Minuten waren super, schade, dass wir uns die restl. Zeit mit Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit beschäftigt haben - alle hatten schon 4 Monate alte Kinder! (1)
- Ev. praktische Durchführung einiger Rezepte u. Verkostung (1)
- Habe bereits vieles (alles) gewusst durch diverse Folder/Infobroschüren/Internet (1)
- Problem – Parkplatz (1)
- Zu lange (ad 5) (1)

Zu welchem Themengebiet würden Sie sich gerne mehr Informationen wünschen, bzw. gibt es Themengebiete/Infos die nicht vorkamen und für Sie von Interesse wären? Oder hätte etwas kürzer sein können?

- Alles ok, Passt, optimal gestalteter Vortrag (21)
- Rezepte/Zubereitung für Beikost (9)
- Rezepte (8)
- Ernährung in der Stillzeit sollte kürzer sein bzw. Thema Stillen, da die meisten Anwesenden sowieso stillen. (5)
- Alles hätte länger sein können! :) / mehr Zeit (3)
- Beikost (3)
- Ein Vortrag für ältere Kinder wäre großartig (2-6 Jährige) Kleinkindernährung - ab 1 Jahr (2)
- Nein (2)
- 1. Teil könnte kürzer sein; für Beikosteinführung wäre übersichtliche Timeline hilfreich (1)
- Alles sehr ausführlich, trotz relativ großem Themenbereich übersichtlich gebracht und verständlich (1)
- Alternativen zu Brei (1)
- Beikost - wann genau und mit was fängt man an? (1)
- Birkenzucker, Sojamilch, Sonderernährungsformen (1)
- Blähende Nahrungsmittel, Vermeidung von Koliken (1)
- Ernährung Schwangerschaft; mehr zu Beikost Monat 6-12 (1)
- Essen selber kochen (1)
- Ev. Tagespläne zur Ernährung (1 Tag für Baby) -> was wann + wie viel essen als Anhaltspunkt (1)
- Flüssigkeitszufuhr (1)
- Für Problemkinder - zwicken + Bauchweh (1)
- Fürs Kind wars etwas lang, für mich super passend (1)
- Getrennte Gruppen, Stillen + Beikost (1)

- Ideale Länge, evtl. mehr noch auf die Ernährungspsychologie/Essverhalten eingehen (1)
- Inhalt hat sich gut an die Gruppe angepasst (1)
- Internetadresse mit Rezepte/Lebensmonat (1)
- Keine (1)
- Mehr Info zu Übergang zur Familienkost (1)
- Mehr Infos zum Selbermachen des Babybreis (1)
- Mehr über Ernährung im 1. Lebensjahr, nicht so viel über Beikost (1)
- Mehr zum Thema Allergie (1)
- Nährstoffausgewogenheit - mehr Info (1)
- Produktion der Beikost (1)
- Rezepte - Ausgewogenheit z.B. 7 Rezepte für 7 Tage (1)
- Säuglingsmilchnahrung (1)
- Schwangerschaft (Ernährung) (1)
- Sinlac Brei (1)
- Stillen kürzer, wenn Beikost lang, muss es BIO sein, konventionell ist nicht schlecht, Konsumgesellschaft - Stichwort Babywasser (1)
- viel mehr – Beikost (1)
- Vollkornnahrungsmittel für Babys geeignet? Muss man auch Milchnahrung (PRE) nach dem Abstillen füttern? (1)
- War voll in Ordnung, da die Fragen beantwortet wurden (1)
- Worauf beim Einkauf von Fertigprodukten (Brei, Knabberzeugs für Kleinkinder, ..) zu achten ist -> Kohlenhydratetabelle (1)
- Zusammensetzung kürzer halten (1)

### Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen?

- Nein, Alles bestens und sehr informativ! Es war praxisnah! Weiter so! (20)
- Kompetente Trainerin! Gute Trainerin (3)
- Mehr Rezepte (2)
- 2 Workshops Stillzeit/Beikost (1)
- Die Lockerheit beibehalten und weiterhin keine Panik machen bzw. produzieren (1)
- Die Personenzahl geringer halten, besonders wenn Babys dabei sind. (1)
- Die Räumlichkeiten waren für Babys sehr kühl (1)
- Eher interessant bei erster Schwangerschaft (1)
- Evtl. auf TCM (traditionell chinesische Medizin) eingehen bei Ernährung (1)
- Evtl. umfangreichere/längere Workshops anbieten (1)
- Folgeseminar - ab 1. LJ wäre sehr informativ! (1)
- Größerer Raum - zu wenig Platz (1)
- Gutes Projekt, sehr sinnvoll (1)
- Information für alle Mädchen, junge Mütter (1)
- Kürzer!! (1)

- Mehr Rezepte zur Beikost (1)
- Nicht so viele Fragebögen zum Ausfüllen! (1)
- Proben für Säuglingsmilch (1)
- Regelmäßige Workshops (1)
- Rezepte wären fein, Buchempfehlungen (1)
- Roter Faden, mehr Strukturiertheit (1)
- Stillen ist gut, aber nicht jede Frau kann stillen (auch wenn das derzeit immer gesagt wird). Beim Stillvortrag bekommt jede nicht stillende Mutter ein schlechtes Gewissen!!! (Leukämie, Krankheiten, Intelligenz etc.) (1)
- Stillzeit und Beikost sollten getrennt behandelt werden - 2 WS (1)
- Super war die Beikost zum Kosten (1)
- Vl. 2 Vormittage und dafür kürzere Workshops -> leichter mit Baby und auch für eigene Konzentration (1)