

## **2. BZfE-Forum**

### **Ich kann. Ich will. Ich werde!**

Ernährungskompetenz früh fördern, lebenslang begleiten.

27. September 2018, Stadthalle Bonn-Bad Godesberg

---

### **Maria Flothkötter**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Bonn

---

### **Gesund von Anfang an: Ernährungsbildung in den ersten 1.000 Tagen**

Ernährungsbildung wird zumeist mit Bildungsangeboten in Kita, Schule oder im Bereich der Erwachsenenbildung in Verbindung gebracht. Mit sog. informeller Ernährungsbildung für Familien besteht in der Schwangerschaft und frühen Kindheit die Chance, noch frühzeitiger anzusetzen und die Weichen für einen langfristig gesunden Lebensstil des Kindes zu stellen. Eltern sind in dieser Zeit besonders offen für Botschaften zur Gesundheit und Änderungen des Lebensstils der Familie. Wissenschaftliche Erkenntnisse heben das Potenzial frühkindlicher Prävention, u.a. im Kontext von Übergewicht, hervor. Es wird in Bezug auf die Ernährung unterstrichen durch Gesundheitsdaten zu kindlichem Übergewicht, mütterlichem Übergewicht und niedrigen Stillquoten, im weiteren Lebensstilkontext auch durch Daten zum Rauchverhalten und Alkoholkonsum. Darüber hinaus verdeutlicht eine sozial ungleiche Verteilung von gesundheitlichen Belastungen und gesundheitsriskanten Verhaltensweisen, dass niedrigschwellige und flächendeckende Zugänge nötig sind.

In Deutschland unterstützt eine große Anzahl an Berufsgruppen und Institutionen werdende Eltern und Familien mit Säuglingen und Kleinkindern bei einem gesunden Aufwachsen ihrer Kinder. Die beteiligten Akteure bilden eine sehr heterogene Gruppe und deren Fachwissen zu Ernährung, Bewegung und Lebensstil, variiert stark; teilweise fehlt es vollständig.

Um die Ernährung und Gesundheit in den ersten 1.000 Tagen in Deutschland zu fördern und Eltern Sicherheit für die Entwicklung von Gesundheitskompetenzen zu geben, ist auf Initiative des Bundesministeriums für Landwirtschaft und Ernährung (BMEL) das bundesweite Netzwerk Gesund ins Leben entstanden ([www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)).

Bundesweit einheitliche Handlungsempfehlungen bilden die Basis aller Kommunikationsaktivitäten zur Ernährungsbildung junger Familien. Für die Erarbeitung werden Empfehlungen nationaler und internationaler Fachorganisationen und -institutionen recherchiert und, im Falle der turnusmäßigen Aktualisierung der Handlungsempfehlungen, auf ihre Aktualität geprüft.

Die erste wichtige Säule in der Ernährungsbildung von Gesund ins Leben ist die Qualifizierung von Akteuren, die im Kontakt mit werdenden Eltern und jungen Familien sind. Diese stehen in regelmäßigem Kontakt mit werdenden und jungen Eltern (z. B. bei den Vorsorgeuntersuchungen) und tragen als Vertrauenspersonen die Botschaften vor Ort in die Familien. Durch passende Fortbildungsformate und Fortbildungsmaterialien werden alle Beteiligten befähigt, einheitliche Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und gesundem Lebensstil zu kommunizieren.

Niedrigschwellige Elternmedien übersetzen die Handlungsempfehlungen in einfache, handlungs- und alltagsrelevante Botschaften. Beratungs- und Schulungsmaterialien unterstützen Multiplikatoren beim persönlichen Gespräch mit den Eltern und liefern wissenschaftliche Hintergrundinformationen.

Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit als dritte Säule richten sich sowohl an Multiplikatoren und Entscheidungsträger als auch direkt an die jungen Familien. Dabei geht es einerseits darum, das Netzwerk und seine Angebote bekannt zu machen, und andererseits die erarbeiteten Botschaften für einen gesunden Lebensstil möglichst flächendeckend zu verbreiten.

Um das Handeln in einem Netzwerk mit vielen Akteuren zu optimieren, findet eine kontinuierliche Evaluation der Aktivitäten von Gesund ins Leben statt. Ergebnisse helfen dabei, Ziele nachzujustieren und können zur Motivation der Beteiligten genutzt werden.

---

**Kontakt:**

Maria Flothkötter

Maria.Flothkoetter@BLE.de

www.BLE.de