



Evaluation des Projekts: Iss Dich clever

Unterrichtsmodule für gesunde Ernährung an Grundschulen



Ausgezeichnet:
Wir sind IN FORM

Seit dem 22.04.2015 sind wir Teil von IN FORM, der Initiative der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung von Kindern unter Federführung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft sowie des Bundesministeriums für Gesundheit.

Unterstützt die Ziele von

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Iss Dich clever e.V.
Anna-Marisa Kirstein



Im Auftrag der



Landeshauptstadt
München

Finanziert durch:



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Evaluationsdurchführung:

Technische Universität München
Prof. Dr. Filip Mess, Dr. Christoph Mall,
Svenja Meyn



| Inhalt |

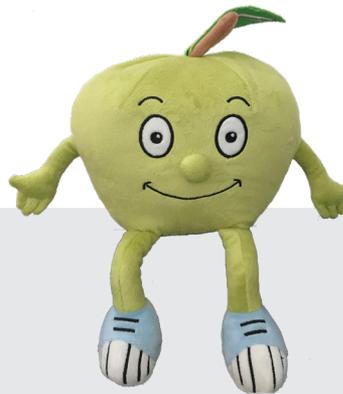
1 Kurzbeschreibung des Iss Dich clever-Ernährungsprojekts	2
2 Kurzzusammenfassung der Ergebnisse aus allen Erhebungsjahren und Befragungsgruppen	3
3 Methodendarstellung	4
4 Ergebnisse auf Ebene der Schüler*innen	5
4.1. Ergebnisse Schüler*innen Fokusinterviews post-Design Schuljahr 2018/2019	5
4.2. Ergebnisse Befragung mittels GEKI-Fragebögen pre-post-Design Schuljahr 2018/2019	6
4.3. Ergebnisse Befragung mittels GEKI-Fragebögen pre-post Design Schuljahr 2020/2021	6
5 Ergebnisse auf Ebene der Lehrkräfte	8
5.1. Ergebnisse Befragung mittels Lehrkräfte-Feedbackbögen post-Design Schuljahr 2018/2019	8
5.2. Ergebnisse Befragung mittels Lehrkräfte-Feedbackbögen post-Design Nacherhebung Schuljahr 2018/2019	9
5.3. Ergebnisse Befragung mittels Lehrkräfte-Feedbackbögen pre-post-Design Schuljahr 2019/2020	10
5.3.1. Pre-Design Befragung Schuljahr 2019/2020	10
5.3.2. Post-Design Befragung Schuljahr 2019/2020	11
5.4. Ergebnisse Befragung mittels Lehrkräfte-Feedbackbögen post-Design Schuljahr 2020/2021	13
5.5. Ergebnisse Befragung zum IDC-Online-Unterricht mittels Lehrkräfte-Feedbackbogen post-Design Schuljahr 2020/2021	13
6 Ergebnisse auf Ebene der Eltern	14
6.1. Ergebnisse Befragung mittels Feedback-Interviews zu Eltern-Kochkursen Schuljahr 2018/2019	14
6.2. Ergebnisse Befragung mittels Feedback-Interviews zu Eltern-Kochkursen Schuljahr 2019/2021	14
6.3. Ergebnisse Befragung mittels Eltern-Feedbackbögen post-Design Schuljahr 2019/2020	15
6.4. Ergebnisse Befragung mittels Eltern-Feedbackbögen post-Design Schuljahr 2020/2021	16
7 Ergebnisse einer Teilnehmer*innen übergreifenden Befragung post-Design Schuljahr 2020/2021	18
8 Schlussfolgerungen und Ausblick	20
9 Literaturverzeichnis	21

1 | Kurzbeschreibung des Iss Dich clever-Ernährungsprojekts

Iss Dich clever ist ein präventives Unterrichtskonzept für Kinder im Grundschulalter der 2. Klasse. Das Ziel von Iss Dich clever ist es, Kinder von klein auf an eine gesunde Ernährung heranzuführen. Das Projekt dient der Vorbeugung von Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel und wird an Grundschulen in sozial benachteiligten Münchner Stadtgebieten von Ernährungsberater* innen unterrichtet. Das Iss Dich clever-Ernährungsprojekt wird von der AOK Bayern und der Landeshauptstadt München gefördert.

Über die Iss Dich clever-Elternkochkurse und Einkaufstrainings werden zudem die Eltern und Lehrkräfte dafür sensibilisiert, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um diese auch den Kindern zu vermitteln. Iss Dich clever ist ein Ernährungsbildungsprojekt mit praktischen Koch-einheiten, Verkostungen und Bewegungseinheiten. Der Iss Dich clever-Unterricht ist in fünf Unterrichtsstunden à 1,5 Stunden gegliedert. Grundlegendes Wissen über Nahrungsmittel und deren Herkunft, die Förderung zur Wahrnehmung der Sinne, sowie die Bewegung zum Iss Dich clever-Song, befähigen Kinder mehr Verantwortung für die Auswahl von Nahrungsmitteln und ihre eigene Gesundheit zu übernehmen.

Jedes Kind erhält seine eigene Iss Dich clever-Ernährungsfibel und Urkunde, die auch nach dem Unterricht von den Kindern zur Wiederholung und Vertiefung des Gelernten benutzt werden können. Alle Schulklassen, die an dem Ernährungs- und Bewegungsprojekt teilnehmen, erhalten eine Iss Dich clever-Ernährungspyramide und das Maskottchen Apfi von Iss Dich clever e.V.



Iss Dich clever-Ernährungsfibel



Iss Dich clever-Urkunde



Poster Iss Dich clever-Ernährungspyramide

2 | Kurzzusammenfassung der Ergebnisse aus allen Erhebungsjahren und Befragungsgruppen

Zusammenfassend ergibt sich auf Basis der Analysen der verschiedenen quantitativen und qualitativen Befragungen der involvierten Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte ein positives Bild bezüglich der Umsetzung und den Wirkungen der Iss Dich clever-Unterrichtsmodule. Alle befragten Zielgruppen gaben Auskunft über eine Vielzahl an überwiegend positiv wahrgenommenen Aspekten.

Insgesamt wurde von guten Lernerfolgen auf Seiten der Schüler*innen berichtet, und dass sie ihre Essgewohnheiten hinterfragt und teilweise geändert hätten. In den Ergebnissen des Fragebogens zum Gesundheitsverhalten von Kindern (GEKI) zeigte sich, dass im Vergleich zwischen den Erhebungen vor und nach Durchführung des Iss Dich clever-Projektes die Werte für *gesunde Ernährung* positive Tendenzen in Form von steigenden Werten aufweisen und die Werte für *ungesunde Ernährung* positive Tendenzen in Form von fallenden Werten zeigen. Diese Entwicklungen deuten global betrachtet auf eine Verbesserung im subjektiv bewerteten Gesundheitsverhalten der Schüler*innen nach dem Iss Dich clever-Projekt hin.

Gerade der praktische Anteil der Unterrichtseinheiten, wie zum Beispiel das Zubereiten und Kochen der Speisen als auch die Bewegungsspiele wurde von den Schüler*innen als sehr positiv bewertet. Sie berichteten zudem davon, dass sie viel Neues lernen konnte, sie die Referentinnen als sehr nett empfanden und diese eine angenehme Lernatmosphäre ermöglichten.

Die Lehrkräfte zeigten sich größtenteils zufrieden mit dem Projekt und lobten die Koordination und Umsetzung. Viele Lehrkräfte möchten das IDC-Material, wie beispielsweise den Iss Dich clever-Song mit Tanz und die Ernährungspyramide weiterhin in ihrem Unterricht einsetzen. Hinsichtlich möglicher Verbesserungen thematisierten einige Lehrkräfte Barrieren im Informationsfluss zum Projekt, sowie dass die Eltern möglichst aktiv beteiligt werden sollen.

Diese Rückmeldungen wurden aufgenommen und im Projektverlauf angepasst. Zur Verbesserung der Erreichung und Einbindung von Kindern und Eltern mit Migrationshintergrund könnten im Rahmen der Kommunikation die jeweiligen Muttersprachen berücksichtigt werden. Eine Verstärkung des Projekts, zum Beispiel durch eine weiterführende Integrierung der Inhalte im gesamten Schuljahr oder die Ausweitung auf anderen Klassenstufen, wurde von den Lehrkräften, Kindern und Eltern vielfach gewünscht und gefordert.

Die Eltern äußern einen positiven Gesamteindruck, betonen, dass Ernährung ein sehr wichtiges Thema sei, und halten es für sinnvoll, selbst mit in das Projekt einbezogen zu werden. Weiterhin geben sie an, dass die Kinder zuhause am häufigsten von dem praktischen Zubereiten von Lebensmitteln und Gerichten erzählten und sich insbesondere das Thema Zucker bei ihnen eingepägt habe. Viele Eltern berichten, dass ihre Kinder die im IDC-Unterricht kennengelernten Rezepte zu Hause nachgekocht haben und Interesse an Lebensmitteln äußerten wie Vollkornprodukte, sowie Obst und Gemüse, die sie vorher nicht oder weniger gegessen hätten. Im Hinblick auf Verbesserungsvorschläge wünschten sich die Eltern unter anderem eine aktive Teilnahme der Kinder an Elternkochkursen und Einkaufstrainings. Dieser Wunsch wurde im Projektverlauf umgesetzt. Darüber hinaus äußerten auch die Eltern den Wunsch nach einer Wiederholung des Projektes.

3 | Methodendarstellung

In der Evaluation des IDC-Projektes wurden bezüglich der Zielgruppen der Schüler*innen, der Lehrkräfte und der Eltern sowohl quantitative als auch qualitative Forschungsmethoden eingesetzt. Die Daten wurden teilweise mit Papier und Stift und teilweise in Online-Fragebögen (Tivian XI GmbH, 2021) erhoben. Die erhobenen Daten wurden je nach Datenlage und Art der Daten deskriptiv, inferenzstatistisch und/oder qualitativ beschreibend ausgewertet.

Bei der Analyse der quantitativen Daten wurden übliche Verfahren wie der Shapiro-Wilk-Test, der Mann-Whitney-U-Tests sowie der Pearson Korrelationskoeffizient r verwendet. Es wurden die Softwareprogramme Microsoft Excel, IBM SPSS und RStudio verwendet. Bei der Analyse der qualitativen Daten wurde vorrangig die Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) verwendet. In diesem Analyseverfahren werden die den Daten zugrundeliegenden Inhalte induktiv zu Kategorien gebündelt, anschließend paraphrasiert und generalisiert und dann interpretiert. Die Anzahl der Erwähnungen der jeweiligen Inhalte wird in der Ergebnisdarstellung teilweise als absolute Häufigkeit angegeben.

Das Ernährungsverhalten der Schüler*innen wurde vor und nach dem Projekt mittels des GEKI Fragebogens zum Gesundheitsverhalten von Kindern (Meier, Eschenbeck, & Kohlmann, 2013), quantitativ erfasst und im Hinblick auf Mittelwertunterschiede zwischen den Ergebnissen vor und nach der Durchführung des Projektes ausgewertet. Dabei wurden die Subkategorien *gesunde Ernährung* und *ungesunde Ernährung* betrachtet. Hohe Werte für die gesunde Ernährung bedeuten, dass die Kinder sehr oft z. B. Obst und Gemüse essen und beim Kochen und Einkaufen helfen. Geringe Werte für die ungesunde Ernährung bedeuten, dass die Kinder selten z. B. Chips und Pommes essen, Cola trinken oder vor dem Fernseher essen. Zudem wurden die Schüler*innen nach dem Projektende mittels Leitfadeninterviews befragt. Sowohl die Lehrkräfte als auch die Eltern wurden mittels qualitativer und quantitativer Fragebögen sowie Leitfadeninterviews teilweise vor als auch nach dem Projekt in Bezug auf ihre jeweiligen Erwartungen und Erfahrungen zum IDC-Unterricht und weiteren Angeboten wie z. B. angebotenen Kochkursen befragt.

4 | Ergebnisse auf Ebene der Schüler*innen

Im Folgenden werden die Ergebnisse der qualitativen sowie der quantitativen Analysen auf Ebene der Schüler*innen dargestellt. Soweit möglich werden deskriptive Angaben zur Anzahl der Teilnehmer*innen gemacht.

4.1. Ergebnisse Schüler*innen Fokusinterviews post-Design Schuljahr 2018/2019

Insgesamt nahmen 43 Schüler*innen aus zehn Klassen an den Interviews teil. Die Interviewdauer betrug jeweils fünf bis 16 Minuten. Das Material wurde mit Hilfe der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) bezüglich der folgenden vier Fragen analysiert:

F1: Gab es Veränderungen im Ernährungsverhalten nach dem Programm?

F2: Konnte durch das Programm Neues über das Thema Ernährung gelernt werden?

F3: Verständlichkeit des Programms und Zufriedenheit mit dem Programm?

F4: Wurde das soziale Umfeld in das Programm miteinbezogen?

Den befragten Schüler*innen hat der Ernährungsunterricht weitestgehend gut gefallen. Besonders die praktischen Inhalte (Zubereitung/Kochen/Verkostung) wurden positiv erwähnt. Zudem hatten die Bewegungsspiele einen hohen Stellenwert für die Kinder. Die Schüler*innen gaben an, dass sie viel Neues gelernt hätten und dass ihnen das Lernen während der Iss Dich clever-Unterrichtseinheiten Spaß gemacht habe.

Außerdem fand ein Transfer der Unterrichtsinhalte in den Alltag statt:

- **die Fibel wurde mit den Eltern zusammen angeschaut**
- **es wurden Rezepte nachgekocht**
- **die Kinder berichten von Veränderungen im Einkaufs- und Essverhalten der Eltern aufgrund der Ernährungsfibel /den eigenen Berichten zur gesunden Ernährung**
- **die Kinder sind sehr stolz darauf ihren Eltern berichten zu können, was sie über das Thema gelernt haben und dass es teilweise auch für die Eltern neue Erkenntnisse sind**

Auf der anderen Seite wurde vor allem das Sitzen im Sitzkreis als zu lange empfunden, manche Kinder empfanden die Lernatmosphäre als zu laut und mochten einzelne Gerichte nicht. Zudem gaben ein paar wenige Kinder an, dass sie nichts Neues gelernt hätten, da sie bereits viel über gesunde Ernährung wussten und dass kein Alltagstransfer stattfand.

Die aufgeführten Aussagen gelten nicht für die Gesamtzahl der befragten Kinder, da nicht zwingend alle Kinder die gestellten Fragen im Interview beantwortet haben. Vor allem die positiv konnotierten Aussagen beziehen sich auf einen Großteil der Kinder, die negativ konnotierten Aussagen tendenziell auf wenige Kinder.

4.2. Ergebnisse Befragung mittels GEKI-Fragebögen pre-post-Design Schuljahr 2018/2019

Der GEKI Fragebogen wurde im Schuljahr 2018/2019 zu drei verschiedenen Messzeitpunkten erhoben. Der erste Messzeitpunkt war ein bis fünf Tage vor der ersten Unterrichtseinheit (T1), der zweite Messzeitpunkt war etwa zwei Wochen nach der letzten Unterrichtseinheit (T2), und der dritte Messzeitpunkt war sechs bis acht Wochen nach der letzten Unterrichtseinheit (T3). Die genauen Messzeitpunkte sowie die zeitlichen Abstände und die Dauer der jeweils fünf IDC-Unterrichtseinheiten variieren aus organisatorischen Gründen der einzelnen Schulen. Insgesamt wurden 18 Klassen aus sechs Grundschulen befragt.

Tabelle 1 zeigt die Verlaufsmessung (T1/T2/T3) im Vergleich für die Subkategorien gesunde Ernährung und ungesunde Ernährung. Global betrachtet zeigt sich eine Tendenz zur Verbesserung der Kategorie gesunde Ernährung von Zeitpunkt T1 zu T2 bzw. von Zeitpunkt T1 zu T3. Die Werte von T2 scheinen sich bei T3 zu stabilisieren. Für die ungesunde Ernährung nehmen die Werte von T1 zu T2 ab und scheinen sich von T2 zu T3 zu stabilisieren. Diese beiden Entwicklungen deuten auf eine Verbesserung im subjektiv bewerteten Gesundheitsverhalten der Schüler*innen hin.

Für die *gesunde Ernährung* sowie für die *ungesunde Ernährung* lassen sich Unterschiede in Bezug zum Geschlecht erkennen. Für beide Geschlechter zeigen sich positive Tendenzen in Form von steigenden Werten für die *gesunde Ernährung* von T1 bis zu T3, wobei die Werte der Mädchen deutlich über den Werten der Jungen liegen. Zwar sinken die Werte für beide Geschlechter von T2 zu T3 erneut ab, dennoch liegen sie zum Zeitpunkt T3 deutlich über dem Ausgangswert T1. Für die Jungen ist bei der *ungesunden Ernährung* der entsprechend gegenläufige Trend mit fallenden Werten von T1 zu T2, aber wiederum leicht steigenden Werten von T2 zu T3 zu erkennen. Bei den Mädchen bleiben die Werte von T1 bis zu T3 nahezu unverändert, wobei auch hier die Werte wieder deutlich unter denen der Jungen liegen. Somit scheint der **Iss Dich clever-Unterricht** zu einer positiven Veränderung im subjektiv bewerteten Gesundheitsverhalten beitragen zu können, wobei die Mädchen deutlich positivere Ausgangswerte zu T1 aufweisen und sich bei ihnen das ungesunde Verhalten nicht weiter verbessert.

4.3. Ergebnisse Befragung mittels GEKI Fragebögen pre-post Design Schuljahr 2020/2021

Für T1 wurden insgesamt 71 Fragebögen von 35 Mädchen (49.3 %) und 36 (50.7 %) Jungen aus

Tabelle 1: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der *Gesunden Ernährung* und *Ungesunden Ernährung* im Vergleich zwischen den Messzeitpunkten und zur Normstichprobe

	Ungesunde Ernährung (UE) M (SD) M(SD)	Gesunde Ernährung (GE)
Normstichprobe (Meier et al., 2013) Mädchen 8 Jahre (Ue n = 138; GE n = 140) Jungen 8 Jahre (UE n = 135; GE n = 138)	14,36 (4,27) 15,59 (5,24)	18,79 (3,41) 17,66 (3,39)
IDC 18/19 T1 Mädchen (n = 126) Jungen (n = 171)	15,69 (4,43) 17,04 (8,49)	19,71 (3,78) 17,88 (4,04)
IDC 18/19 T2 Mädchen (n = 141) Jungen (n = 188)	15,09 (4,44) 16,03 (4,64)	20,66 (3,78) 18,96 (3,98)
IDC 18/19 T3 Mädchen (n = 145) Jungen (n = 186)	15,32 (4,37) 16,13 (4,39)	20,52 (3,25) 18,69 (4,46)
IDC 20/21 T1 Mädchen (n = 35) Jungen (n = 36)	15,78 (4,17) 16,44 (4,45)	20,06 (4,00) 16,64 (4,65)
IDC 20/21 T1 Mädchen (n = 37) Jungen (n = 40)	14,00 (3,94) 15,78 (4,34)	21,08 (3,44) 16,98 (4,81)

6 Klassen aus 3 Schulen ausgewertet sowie für T2 insgesamt 77 Fragebögen von 37 (48 %) Mädchen und 40 (52 %) Jungen ausgewertet. Das Alter der Kinder lag zwischen sieben und zehn Jahren ($M = 7,9$, $SD = 0,47$).

In Betrachtung der gesamten Stichprobe lässt sich unter Verwendung des Mann-Whitney-U-Tests eine statistisch signifikante Zunahme im Mittelwert der *gesunden Ernährung* (GE) mit einem schwach positiven Effekt feststellen ($r = 0,15$, $p = 0,05$). Für den Mittelwert der *ungesunden Ernährung* (UE) zwischen T1 und T2 zeigt sich eine Abnahme, die jedoch nicht statistisch signifikant ist ($p = 0,18$). Tabelle 1 zeigt alle deskriptiven Mittelwerte für die beiden Messzeitpunkte und alle analysierten Untergruppen.

Getrennt nach Geschlechtern zeigt sich bei Betrachtung der Mittelwerte der gesunden Ernährung, dass die Mädchen zu beiden Messzeitpunkten höhere Werte aufweisen als die Jungen. Der Mittelwert nimmt aber sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen über die beiden Messzeitpunkte zu, jedoch nicht statistisch signifikant ($p_{\text{Jungen}} = 0,33$; $p_{\text{Mädchen}} = 0,15$). Bei den Mädchen ist der Effekt der Zunahme von T1 zu T2 deutlicher ausgeprägter als bei den Jungen. Bei Betrachtung der *ungesunden Ernährung* wird der entgegengesetzte Effekt deutlich und es zeigt sich, dass diesmal die Jungen zu beiden Messzeitpunkten höhere Werte aufweisen als die Mädchen. Dabei ist für die *ungesunde Ernährung* eine Abnahme in den Mittelwerten

von T1 zu T2 für beide Geschlechter zu verzeichnen. Dieser Effekt ist bei den Mädchen schwach ausgeprägt und statistisch signifikant ($r = 0,23$, $p = 0,03$), bei den Jungen ist er nicht statistisch signifikant.

Wie in Tabelle 2 zu sehen, ist in der Analyse der einzelnen Items in der Subskala *ungesunde Ernährung* für die meisten Items eine Zunahme in den Mittelwerten zu verzeichnen. Ausnahmen bilden die Items „*Ich helfe zuhause beim Kochen*“ und „*Ich esse Obst (z. B. Apfel, Banane)*“. Der mit Abstand höchste Wert zu T1 und zu T2 ist im Item „*Ich esse Obst (z. B. Apfel, Banane)*“ zu verzeichnen. Die niedrigsten Werte lassen sich in den Items „*Ich helfe zu Hause beim Kochen*“ und „*Ich esse Gemüse (z. B. Tomaten, Bohnen)*“ ermitteln. Keine der erwähnten Veränderungen ist statistisch signifikant.

Die Mittelwerte der Items der ungesunden Ernährung nehmen größtenteils von T1 zu T2 ab. Eine Ausnahme bildet das Item „*Ich esse Fertiggerichte (z. B. Tiefkühlpizza)*“. Die höchsten Mittelwerte lassen sich im Item „*Ich esse beim Fernsehen*“ zu beiden Messzeitpunkten feststellen. Im Item „*Ich esse Fastfood (z. B. Hamburger)*“ ist sowohl zu T1 als auch zu T2 der niedrigste Mittelwert zu verzeichnen. Insgesamt zeigt sich für das Item „*Ich trinke Cola oder Limonade*“ eine statistisch signifikante Abnahme des Verhaltens ($p = 0,04$). In allen anderen Items ist keine signifikante Abnahme im ungesunden Ernährungsverhalten von T1 zu T2 zu verzeichnen.

Tabelle 2: Mittelwerte und Standardabweichungen der Items der Skalen „Gesunder Ernährung“ und „Ungesunde Ernährung“

Item	T1, M (SD)	T2, M (SD)
Skala „Gesunde Ernährung“		
<i>Ich helfe zuhause beim Kochen</i>	3,28 (1,54)	3,22 (1,64)
<i>Ich esse Gemüse (z. B. Tomaten, Bohnen)</i>	3,83 (1,27)	3,96 (1,35)
<i>Ich esse Salat (z. B. Gurkensalat)</i>	3,25 (1,49)	3,55 (1,54)
<i>Ich helfe beim Einkaufen der Lebensmittel</i>	3,46 (1,34)	3,74 (1,33)
<i>Ich esse Obst (z. B. Apfel, Banane)</i>	4,49 (0,83)	4,48 (0,90)
Skala „Ungesunde Ernährung“		
<i>Ich trinke Cola oder Limonade</i>	2,56 (1,31)	2,17 (1,07)
<i>Ich esse Chips oder Erdnussflips</i>	2,82 (1,02)	2,57 (1,08)
<i>Ich esse Pommes</i>	2,65 (1,00)	2,53 (1,00)
<i>Ich esse Fertiggerichte (z. B. Tiefkühlpizza)</i>	2,34 (1,08)	2,35 (1,04)
<i>Ich esse Fastfood (z. B. Hamburger)</i>	2,23 (0,98)	2,01 (1,01)
<i>Ich esse beim Fernsehen</i>	3,52 (1,40)	3,29 (1,56)

5 | Ergebnisse auf Ebene der Lehrkräfte

Im Folgenden werden die Ergebnisse der qualitativen sowie der quantitativen Analysen auf Ebene der Lehrkräfte dargestellt. Soweit möglich werden deskriptive Angaben zur Anzahl der Teilnehmer*innen gemacht.

5.1. Ergebnisse Befragung mittels Lehrkräfte-Feedbackbögen post-Design Schuljahr 2018/2019

Der Lehrkräfte-Feedbackbogen wurde von Anna-Marisa Kirstein von Iss Dich clever e.V. konzipiert und von den Referentinnen an die Lehrkräfte verteilt. Mittels der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) wurden die Aussagen von 56 Lehrkräften aus 19 Schulen analysiert. Werte in Klammern geben Häufigkeiten der erwähnten Themen an.

Die **Umsetzung des Unterrichts** wurde von 32 Lehrkräften mit großer Zufriedenheit beschrieben. 42 Lehrkräfte lobten die gut koordinierte und strukturierte Organisation, die gute Vorbereitung und die Kommunikation. Des Weiteren wurde sechsmal die simple Umsetzung für Schulen und Lehrkräfte erwähnt. Insgesamt wurde das IDC-Programm größtenteils positiv in der Umsetzung bewertet, die meisten negativen Bewertungen sammeln sich in einzelnen Schulen, bei denen es Koordinationsprobleme gab.

Die **Wahrnehmungen der Schüler*innen** von dem Projekt schätzten die Lehrkräfte größtenteils positiv ein (54). 31-mal wurde der praktische Teil gelobt, 12-mal wurde „Apfi, Lied und Tanz“ genannt und 15-mal „Kochen, Probieren und Rezepte“. Viele Lehrkräfte gaben an, dass sich die Kinder auf die nächste Stunde freuen, oder darüber traurig waren, dass die Projektwoche bereits vorbei war. Die positiven Rückmeldungen bezogen sich nicht nur auf den Spaßfaktor, sondern auch auf die Wissensvermittlung. 22 Lehrkräfte äußerten, dass die Schüler*innen aufmerksam und motiviert Neues gelernt haben. 8-mal wurden die Sensibilisierung und Reflexion der eigenen Ernährung als Effekt genannt.

Auf die Frage, was ihnen an dem Projekt gefallen hat, bewerteten 21 Lehrkräfte das Programm als handlungsorientiert und nachhaltig und 38 Lehrkräfte lobten den effektiven und kompetenten Unterrichtsaufbau. Unter anderem wurde die Aufbereitung an sich (11) sowie der informative und lehrreiche Unterricht (13) erwähnt. Das Erlernen der Herkunft und Zubereitung von gesunden, kindgerechten Gerichten sowie deren Verkostung gefiel 27 Lehrkräften. Auch die Verbindung von Theorie und Praxis fiel 29 Lehrkräften positiv auf, 32-mal wurde das Programm als anschaulich und abwechslungsreich beschrieben. 60-mal wurde die pädagogische und kindgerecht-didaktische Kompetenz gelobt, die sich in 29 Fällen auf die „liebevolle/freundliche Referentin“ bezog. Das gut gestaltete Material wurde 26-mal positiv beurteilt und das Iss Dich clever-Lied und Maskottchen 19-mal. 5-mal wurde genannt, dass das Projekt alle Schüler erreiche, was aufgrund der Durchführung des Projektes an Schulen in Stadtteilen mit erhöhten soziodemografischen Herausforderungen besonders relevant ist. 19 Lehrkräfte gaben an, dass sie nichts zu kritisieren hätten.

Auf Ebene der **Kritik und Verbesserungsvorschläge** empfanden elf Lehrkräfte den Informationsfluss zu Projekt und Kochkurs verbesserungswürdig, unter anderem hinsichtlich der „Terminvergabe und Vororganisation“, die als „chaotisch und schwierig“ beschrieben wurde. Fünf Lehrkräfte kritisierten die Einheitsdauer, -uhrzeit und -fülle. In vielen Fällen wurde von Unruhe in der Klasse berichtet. Elf Lehrkräfte wünschten sich mehr Abwechslung und eine aktivere Teilnahme der Kinder, um Unruhe zu vermeiden, wobei beispielsweise „zu lange Wiederholungs-/Erklärungsphasen“ angebracht wurden. 5-mal wurde eine „aktivere Teilnahme der Kinder während der Kochphase“ vorgeschlagen, was durch „mehr Kochplatten“ oder „im Kreis kochen“ erreicht werden könnte. An einigen Schulen konnten augenscheinlich viele Kinder nur zuschauen und nicht selbst

beim Kochen mithelfen. 3-mal wurde vorgeschlagen, „statt frontal-Sitzkreisen Stationen zu kreieren, an denen Kinder selbst herausfinden, was in welchem Lebensmittel enthalten ist (z. B. Fettprobe)“. 4-mal wurde sich ein „Quiz-Rätsel“ zum Einleiten oder abschließenden Überprüfen der Themengebiete gewünscht. 14-mal kam der Vorschlag, die Dauer der Einheiten bzw. den Zeitraum des Projekts zu verändern. Vier Lehrer*innen schlugen vor, die „Einheitsdauer auf 60 min zu beschränken“, drei würden die Projektstunden „auf zwei Wochen aufteilen“ und zwei empfehlen eine „spätere Uhrzeit als 8 Uhr“, da die Kinder sonst noch müde seien. Fünf Lehrkräfte sprachen den Wunsch aus, Hefte für alle Kinder und Lehrkräfte bereitzustellen. Zehn neue Themen- und Verbesserungsvorschläge wurden angesprochen. Darunter wurde zweimal „Eltern-Kind-Kochkurse anbieten“ genannt, die dann bereits während der Evaluationszeit umgesetzt wurden. Andere Themenvorschläge waren beispielsweise „Saisonaler Einkauf“ oder „Gesundes Pausenbrot“. Des Weiteren wurde zweimal dazu geraten, „Wortkarten“ oder „Vokabelhefte mit schwierigen/zentralen Begriffen“ einzuführen, besonders für Kinder mit Migrationshintergrund. Drei Klassenlehrer*innen wünschten sich, das „Projekt jedes Jahr“ durchzuführen.

5.2. Ergebnisse Befragung mittels Lehrkräfte-Feedbackbögen post-Design Nacherhebung Schuljahr 2018/2019

Zusätzlich zur ersten Befragung der Lehrkräfte nach dem Projekt im Schuljahr 2018/2019 wurden die gleichen Lehrkräfte einige Monate später noch einmal um Feedback zu einigen weiteren Fragen gebeten. In dieser Befragung wurden insgesamt 13 Fragebögen in zwölf Schulen ausgefüllt. Zunächst wurde abgefragt, was den Lehrkräften besonders gefallen hat. Hier gaben viele der Befragten den starken Praxisbezug und das Kochen an. Weiterhin wurde die kindgerechte Gestaltung, beispielsweise mit Apfi als Leitfigur, genannt. Außerdem, dass keine Nahrungsmittelgruppe verteufelt wurde, die gute Zusammenarbeit von Lehrkräften, Kindern, Eltern und Fachleuten, sowie die Bewegungsphasen durch den IDC-Song. Verbesserungsvorschläge beinhalteten die Verkürzung des

Theorieteils, die Reflexion von Erfahrungen, eine effizientere Planung von Abläufen in der Vorbereitung, eine intensivere Einbeziehung der Lehrkräfte und eine aktivere Beteiligung der Eltern. Zehn der 13 Lehrkräfte gaben an, dass sie das Thema gesunde Ernährung erneut im Unterricht behandeln möchten. Insgesamt werden aus den Daten eine hohe Relevanz des Themas gesunde Ernährung im Unterricht, sowie ein großes Interesse der Lehrkräfte an einem positiven Einfluss auf die Entwicklung der Schüler*innen deutlich.

5.3. Ergebnisse Befragung mittels Lehrkräfte-Feedbackbögen pre-post-Design Schuljahr 2019/2020

5.3.1. Pre-Design Befragung Schuljahr 2019/2020

Insgesamt wurden 41 Fragebögen in 19 Schulen ausgefüllt. Im Fragebogen wurde zunächst abgefragt, inwieweit die Lehrkraft Inhalte zu gesunder Ernährung in der zweiten Jahrgangsstufe unterrichtet. Viele Lehrkräfte erwähnten hier, dass sie gesunde Ernährung in der zweiten Klasse im Rahmen des Lehrplans des Heimat- und Sachkunde Unterrichtes (**HSU**) thematisieren (29). Nur zwei Lehrkräfte gaben an, dass sie gesunde Ernährung nicht thematisieren, da sie kein HSU unterrichten. Mit oder ohne Bezug auf den HSU-Lehrplan erwähnten insgesamt 19 Lehrkräfte das Thema Obst und Gemüse, und 22 Lehrkräfte gaben an, dass mitgebrachte Brotzeiten besprochen werden. Weiterhin gaben einige Lehrkräfte an, dass sie Inhaltsstoffe verschiedener Lebensmittel thematisieren (7), die Ernährungspyramide behandeln (7), gesunde und ungesunde Lebensmittel unterscheiden (3), und/oder gesunde Ernährung im Zusammenhang mit Leistungsfähigkeit oder Wohlbefinden besprechen (3). Von einer Lehrkraft wurde gesunde Ernährung sogar als „durchgängiges Unterrichtsprinzip“ beschrieben, und eine Lehrkraft baut mit ihren Schüler*innen Lebensmittel im Schulgarten an, die dann gemeinsam geerntet, verarbeitet und verzehrt werden.

Weiterhin wurden die Lehrkräfte gefragt, was sie sich von der Durchführung des IDC-Projektes erhofften. Hier wurde am häufigsten die Stärkung des Bewusstseins der Kinder für ihre eigene Ernährung erwähnt (21). 19 Lehrkräfte erhofften sich die Vermittlung theoretischer Inhalte zum Thema gesunde und ungesunde Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe. Weiterhin wünschten sich viele Lehrkräfte praktische Tipps und Beispiele (11), sowie dass die Kinder mit Spaß, Motivation und Interesse etwas über das Thema gesunde Ernährung lernen würden (10). Einige Lehrkräfte erhofften sich zudem eine kindgerechte Aufbereitung des Themas (5), dass die Kinder lernen, warum gesunde Ernährung wichtig ist (4), Anregungen für den eigenen Unterricht (4), sowie dass die Kinder erfahren, dass gesundes Essen schmecken kann (2). Eine Lehrerin äußerte zudem den Wunsch nach einer nachhaltigen Verankerung des Themas im Gedächtnis der Schüler*innen, und eine andere äußerte den Wunsch nach einer Steigerung des Bewusstseins der Kinder für vegetarische/vegane Ernährung und warum diese wichtig ist.

Abschließend sind in Abbildung 1 die Antworten auf drei Fragen zu den Themen Stellenwert von gesunder Ernährung und Bewusstsein über gesunde Ernährung dargestellt.

5.3.2. Post-Design Befragung

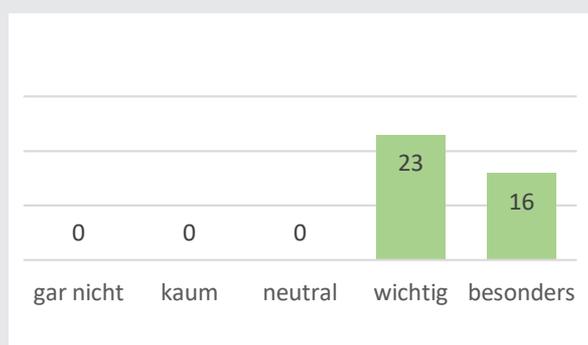
Schuljahr 2019/2020

In der nach dem IDC-Projekt durchgeführten Befragung wurden insgesamt 21 Fragebögen in zehn Schulen ausgefüllt. In diesem Fragebogen wurde zunächst die Zufriedenheit der Lehrkräfte mit der gesamten **Koordination** des IDC-Projektes abgefragt. Hier gaben 19 Lehrkräfte an, dass sie sehr zufrieden waren. Dabei wurden von einigen der reibungslose Ablauf und die zuverlässige und unkomplizierte Kommunikation hervorgehoben. Eine Lehrkraft gab an, dass die Terminfindung oftmals schwierig gewesen sei, und eine andere Lehrkraft, dass genauere Informationen über die Ziele und den Ablauf des Projekts hilfreich gewesen wären. In der nächsten Frage ging es um die Zufriedenheit der Lehrkräfte mit der Umsetzung des IDC-Projektes. Hier äußerten sich 14 Lehrkräfte explizit sehr zufrieden. Hier wurde die anschauliche, abwechslungsreiche und kindgerechte und handlungsorientierte Gestaltung erwähnt, und von vier Lehrkräften wurde die Referentin gelobt.

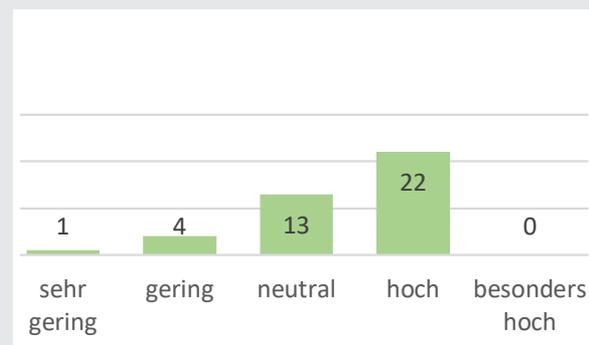
Die **Rückmeldungen der Schüler*innen** gaben die Lehrkräfte als sehr positiv an (20). Hier wurde zusätzlich angegeben, dass den Schüler*innen insbesondere das praktische Kochen (6), sowie der Tanz (4) gefallen habe. 5-mal wurde erwähnt, dass die Schüler*innen den Unterricht interessant fanden, und 2-mal, dass sie viel ge-

Abbildung 1: Anwerthäufigkeiten auf Single Choice-Fragen der pre-Design-Befragung Schuljahr 2019/2020

Wie wichtig ist das Thema gesunde Ernährung für Sie persönlich?



Welchen Stellenwert hat das Thema gesunde Ernährung an Ihrer Schule?

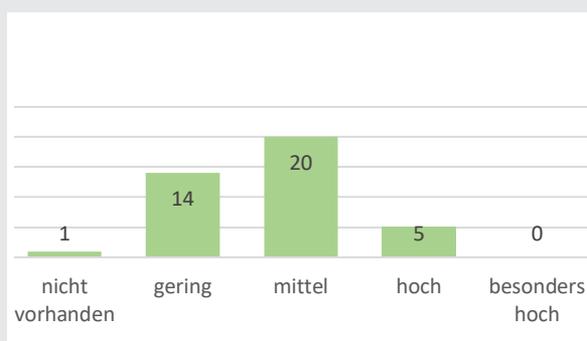


lernt hätten. Eine Lehrkraft gab an, dass ihre Klasse unruhig gewesen sein und eine andere, dass die Erklärungsphasen teilweise zu lang waren. Auf die Frage, was den Lehrkräften am Projekt **besonders gefallen** habe, wurde am häufigsten das praktische gemeinsame Kochen erwähnt (15). 4-mal wurde die Anschaulichkeit im Allgemeinen und 6-mal das Material gelobt. Vier Lehrkräfte äußerten sich positiv über den IDC-Song mit der Bewegung dazu, drei Lehrkräfte erwähnten die gute Verbindung von Theorie und Praxis, zwei notierten die gelungene abwechslungsreiche Gestaltung, und 1-mal wurde die Referentin gelobt.

Weiterhin wurden die Lehrkräfte nach **Verbesserungsvorschlägen** gefragt. Hier wurde vordergründig betont, dass es so viele praktische Aktivitäten wie möglich geben sollte (3), und dass alle Schüler*innen in diese praktischen Aktivitäten einbezogen werden sollten (2). Weiterhin wurde angemerkt, dass die Theoriephasen kürzer (1) und interessanter (1) gestaltet werden könnten, damit sich die Schüler*innen besser konzentrieren können. Eine Lehrkraft schlug vor, dass die Schüler*innen mehr von ihren persönlichen Erfahrungen erzählen könnten, eine andere wünschte sich eine Thematisierung von veganer/vegetarischer Ernährung. Außerdem wurde einmal für die Fibel und einmal für einen Informationsbrief an die Eltern geäußert, dass die Sprache vereinfacht werden könnte. Sieben Lehrkräfte nannten keine Verbesserungsvorschläge.

Die meisten Lehrkräfte hatten vor, das Thema gesunde Ernährung im gleichen Schuljahr noch einmal aufzugreifen (16). Fünf Lehrkräfte hatten dies nicht vor, von denen zwei angaben, dass sie kein HSU unterrichten. Alle Lehrkräfte gaben an, dass sie die IDC-Materialien zukünftig in ihrem Unterricht einsetzen könnten. Auf die Frage, in welcher Form sich die Lehrkräfte dies vorstellen könnten, nannten die meisten den IDC-Song und Tanz als Bewegungspause (14). Zehn Lehrkräfte gaben an, dass sie die Ernährungspyramide im Klassenraum aufgehängt haben und weiter nutzen möchten, und ebenfalls 10-mal wurde erwähnt, dass weitere IDC-Materialien weiterhin genutzt werden sollen. 3-mal wurde erwähnt, dass das Material beim Besprechen der Brotzeiten eingesetzt werden soll. Eine Lehrkraft möchte auch leicht umzusetzende praktische Elemente, wie das Herstellen von Butter, erneut aufgreifen. Fast alle Lehrkräfte haben ihren Kolleg*innen von dem Ernährungsprojekt berichtet (19). Bei der Frage, ob die Anschaffung eines **Kochwagens**, wie er bereits an verschiedenen Schulen in München eingesetzt wird, an ihrer Schule sinnvoll wäre, waren die Lehrkräfte geteilter Meinung. 11-mal wurde „nein“ angegeben. Einige dieser Lehrkräfte merkten an, dass Treppen im Schulgebäude dessen Nutzung erschweren würden, oder dass es bereits eine Küche gebe. Sieben Lehrkräfte würden eine solche Anschaffung für sinnvoll halten, zwei für eher bedingt sinnvoll, und zwei beantworteten die Frage nicht.

*Wie schätzen Sie das Bewusstsein Ihrer Schüler*innen für gesunde Ernährung ein?*



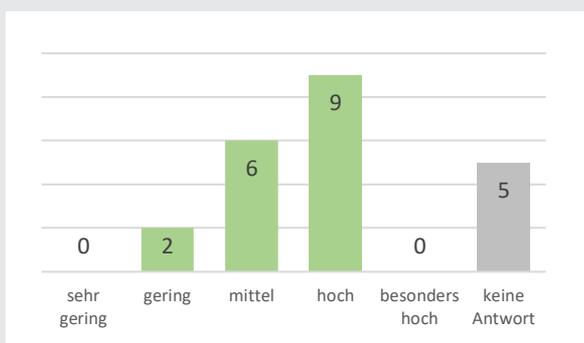
15 Lehrkräfte gaben an, dass sie sich vorstellen könnten, die Iss Dich clever-Unterrichtseinheiten im nächsten Schuljahr (weitestgehend) **selbstständig in einer zweiten Jahrgangsstufe zu unterrichten**. Eine dieser Lehrkräfte bezeichnete das Material als selbsterklärend und wünschte sich keine weitere Unterstützung. Die anderen 14 Lehrkräfte wünschten sich Unterstützung für die selbstständige Durchführung. Hier wurde 5-mal die Bereitstellung der Ernährungsfibel genannt. Jeweils zwei Lehrkräfte wünschten sich Infomaterial zum Einlesen und Anleitungen zum Kochen, und jeweils drei Lehrkräfte ein Skript für den Ablauf sowie die Bereitstellung des Anschauungsmaterials und Unterstützung durch eine Zweitkraft. Weiterhin wurden die Lehrkräfte nach **Vorschlägen für die Umsetzung des IDC-Projektes in weiteren Klassenstufen** gefragt. Hier wurde eine kleinschrittigere Vorgehensweise für Förder-schüler*innen angeregt. Für Erstklässler*innen wurde eine stärkere Rhythmisierung des Theorieteils, eine Kürzung des Programms und die Fibel in einfacherer Sprache vorgeschlagen. Für die dritte und vierte Klasse wurde eine Ausweitung des Programms mit Schwerpunkt auf eigenes Ausprobieren, Zubereiten und Experimentieren notiert. Zudem wurde für höhere Klassen angemerkt, dass Allgemeinwissen schon vorhanden sei, und daher Themen wie beispielsweise Werbung oder Herkunft, Anbau und Verarbeitung von Lebensmitteln besprochen werden könnten.

Abschließend wurden die Lehrkräfte gefragt, wie sie den Stellenwert des Themas gesunde Ernährung an ihrer Schule einschätzen. Dies beantworteten die Lehrkräfte mit „mittelmäßig“ bis „hoch“. Das Bewusstsein der Schüler*innen für gesunde Ernährung schätzten die Lehrkräfte als durchschnittlich mittelmäßig ein.

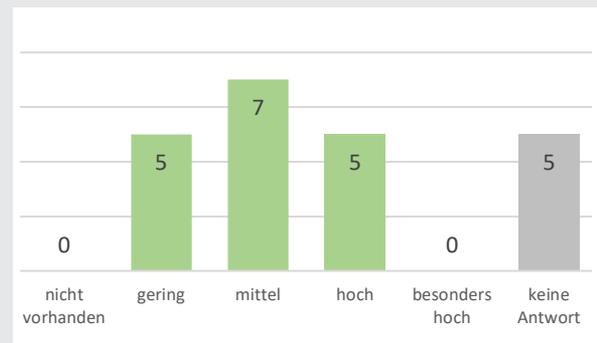
Abschließend sind in Abbildung 2 die Antworten auf zwei Fragen zu den Themen Stellenwert von gesunder Ernährung und Bewusstsein über gesunde Ernährung dargestellt.

Abbildung 2: Antworthäufigkeiten auf Single Choice-Fragen der pre-Design-Befragung Schuljahr 2019/2020

Welchen Stellenwert hat das Thema gesunde Ernährung an Ihrer Schule?



*Wie schätzen Sie das Bewusstsein Ihrer Schüler*innen für gesunde Ernährung ein?*



5.4. Ergebnisse Befragung mittels Lehrkräfte-Feedbackbögen post-Design Schuljahr 2020/2021

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Auswertung der Lehrerfeedbackbögen dargestellt. Mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) wurden die Aussagen von fünf Lehrkräften analysiert.

Insgesamt bekundeten vier der fünf befragten Lehrkräfte ihre Zufriedenheit mit der Umsetzung des Projekts. Dabei wurde von drei Lehrkräften die „Gute Koordination und Umsetzung“ genannt. Zwei Lehrkräfte nahmen die gute Vorbereitung als positiv wahr. Drei Lehrkräfte sprachen Lob für die Referentinnen aus, welche den Ernährungsunterricht durchführten. Zwei Lehrkräfte bewerteten das Zubereiten von Speisen als sehr positiv. Erwähnt wurde dabei das „selbstständige kochen“ und die „Herstellung von gesunden Lebensmitteln“. Von zwei Lehrkräften wurden die „Praxisnähe“ und die „Verknüpfung von Theorie und Praxis“ hervorgehoben. Drei Lehrkräfte lobten den guten Aufbau der Unterrichtsstunden. Eine Lehrkraft bewertete die „schrittweise Informationsvermittlung“ als gelungen. **Positive Kritik** von einer Lehrerin erhielt auch der „Lehrplanbezug“, und von einer anderen Lehrkraft wurden die „Konzentration auf das Wesentliche“ und die handlungsorientierte Umsetzung der Unterrichtseinheiten positiv hervorgehoben. **Negative Kritik** wurde von zwei Lehrkräften geäußert. Eine Lehrkraft wies auf „didaktische Mängel im Heft“ hin und die andere kritisierte die „zeitaufwendige Koordination der Interviews, Elternbriefe und Fragebögen“.

Bezüglich der **Nachhaltigkeit der Materialien** gaben vier der befragten Lehrkräfte an, dass sie sich zukünftig einen Einsatz der IDC-Unterrichtsmaterialien im eigenen Unterricht vorstellen können. Eine Lehrkraft gab an, dass sie eine zukünftige Orientierung an den Unterrichtsmaterialien anstrebt. **Vorschläge und Anregungen** für die Umsetzung des Projekts in **weiteren Jahrgangsstufen** wurden von drei Lehrkräften geäußert. Zwei Lehrkräfte nahmen dabei Bezug auf den Praxisteil. Eine Lehrkraft schlug „Thematische Kocheinheiten“ vor, eine andere

nannte „Selbstständiges Einkaufen der Kinder in höheren Jahrgangsstufen und die Umsetzung eines Kochprojekts“ als potenzielle Inhalte für die weitere Umsetzung des IDC-Projekts. Zwei Lehrkräfte nahmen Bezug zum Theorie-Teil. Hier wurde von einer Lehrkraft „vermehrtes Wiederholen“ als Wunsch für die fortführenden Durchführungen des Ernährungsunterrichts angemerkt. Eine andere Lehrkraft wünschte sich die „Thematisierung von Tierhaltung bei Fleischkonsum“. Zwei der fünf Lehrkräfte äußerten keine Vorschläge oder Anregungen bezüglich der weiteren Umsetzung des Projekts.

5.5. Ergebnisse Befragung zum IDC-Online-Unterricht mittels Lehrkräfte-Feedbackbogen post-Design Schuljahr 2020/2021

An dieser Stelle wird die Rückmeldung einer Lehrkraft zusammengefasst, in deren vier Klassen der IDC-Unterricht im Januar und Februar 2021 während des Homeschoolings online durchgeführt wurde. Die Lehrkraft bewertet die Koordination des Projektes als sehr gut und lobt die spontane und flexible Umsetzung. Positiv überrascht äußert sich die Lehrkraft darüber, dass die Versuche und Kochaktivitäten trotz des Online-Formates sehr gut funktionierten. Ihrer Einschätzung nach könnte es für die Schüler*innen sogar gewinnbringender gewesen sein als in der Schule, da jeder selbst arbeiten konnte und niemand nur zugeschaut habe. Weniger gut funktioniert habe der IDC-Song. Dafür und auch für andere Inhalte schlägt die Lehrkraft vor, Inhalte über die Funktion „Bildschirm teilen“ zu zeigen. Grundsätzlich bevorzugt die Lehrkraft trotz der oben genannten Vorteile des Video-Unterrichts die Präsenzform, da dabei die Inhalte besser veranschaulicht werden können. Das Feedback der Schüler*innen bewertete die Lehrkraft als sehr gut, schätzte den Lernerfolg als groß ein und berichtete, dass die Schüler*innen ihre Ernährungsgewohnheiten hinterfragt hätten und auch noch nach einigen Wochen zurück im Präsenzunterricht ihr mitgebrachtes Pausenbrot diskutierten.

6 | Ergebnisse auf Ebene der Eltern

Im Folgenden werden die Ergebnisse der qualitativen sowie der quantitativen Analysen auf Ebene der Eltern dargestellt. Soweit möglich werden deskriptive Angaben zur Anzahl der Teilnehmer*innen gemacht.

6.1. Ergebnisse Befragung mittels Feedback-Interviews zu Eltern-Kochkursen Schuljahr 2018/2019

Insgesamt wurden elf Elterninterviews geführt und ausgewertet. Das Feedback fiel insgesamt sehr positiv aus. Zum einen wurde thematisiert, wie wichtig es ist, die Eltern mit in das Ernährungsprojekt einzubeziehen, da das Gelernte so besser zuhause umgesetzt werden könne. Die theoretischen Inhalte waren für die an den Kochkursen teilnehmenden Eltern größtenteils nicht neu, aber die Wiederholung bereits bekannter Themen wurde als hilfreich eingeschätzt. Die Rezepte wurden von den meisten Eltern sehr gelobt, da sie interessant, kostengünstig und einfach in der Zubereitung seien. Kinder und Eltern zeigten sich motiviert, die Rezepte zuhause nachzukochen. Ein Elternteil äußerte zudem den Wunsch nach Empfehlungen für ein Kochbuch mit weiteren kindgerechten gesunden Rezepten. Weiterhin war den Eltern das Einbeziehen der Kinder in die Kochkurse wichtig, da so die Motivation der Kinder zum Kochen gefördert werde und sie das Essen mehr schätzten. Außerdem betonten sie, dass die Kinder das Wissen über theoretische Ernährung von externen Experten noch einmal besser aufnehmen als von den eigenen Eltern.

Alle Eltern waren zum Kochkurs eingeladen worden, im Durchschnitt nahm aber ca. nur die Hälfte der Eltern einer Klasse tatsächlich teil. Hier wurden von den Eltern einige Ansatzpunkte genannt, mit denen die Teilnahme der Eltern am Kochkurs gefördert werden könnte. Zum einen wurde vermutet, dass hauptsächlich die Eltern teilnahmen, die sich bereits für das Thema gesunde Ernährung interessierten. Hier wäre ein gezieltes Ansprechen der anderen Eltern hilfreich. Weiterhin vermuteten die Eltern, dass einige durch die Betreuung weiterer Kinder zuhause eingeschränkt waren, und dass der Juli aufgrund vieler anderer Termine nicht

die optimale Jahreszeit für einen Kochkurs sei. Außerdem sei der eine Informationszettel, der den Kindern für den Eltern-Kochkurs mit nach Hause gegeben wurde, eventuell nicht ausreichend gewesen, da solche Zettel nicht immer gelesen würden. Die Zugänglichkeit könnte also durch Anpassung organisatorischer Faktoren erhöht werden. Auch eingeschränkte Sprachkenntnisse bei Eltern mit Migrationshintergrund könnten einige Eltern von der Teilnahme abgehalten haben. Hier wäre ein Angebot der Kochkurse in besonders einfacher Sprache oder auf englischer/arabischer Sprache denkbar. Insgesamt bieten die genannten Barrieren wichtige Ansatzpunkte, um die Teilnahme der Eltern am Kochkurs und damit den Transfer der Inhalte des IDC-Projektes in den Familien-Alltag zu fördern.

6.2. Ergebnisse Befragung mittels Feedback-Interviews zu Eltern-Kochkursen Schuljahr 2019/2021

Insgesamt wurden sechs Elterninterviews geführt und ausgewertet. Der Gesamteindruck des Projekts war gut, viele Eltern hielten das Projekt für sehr wichtig, freuten sich über die Vermittlung alternativer gesunder Lebensmittel und auch die umweltrelevante Auseinandersetzung (saisonal, Transportdauer- und Art) mit Ernährung. Veränderungen durch das Projekt wurden bei den Kindern in Form von bewussterer Ernährung und Einkäufen wahrgenommen, jedoch war die Kommunikation über das Projekt während der Laufzeit zwischen Schule, Kindern und Eltern nicht sonderlich gut. Daher konnten hier Veränderungen nicht detailliert aufgezeigt werden.

Die Eltern selbst waren mit dem Programm des Kochkurses sehr zufrieden und haben einige neue Alternativen kennengelernt; Gerichte, die einige nicht kannten (Porridge, Dal, selbst-

gemachter Früchtejoghurt statt Fertigprodukte) und zeigten sich interessiert und dankbar. Die für die Eltern wichtigsten Themen, die aufgegriffen wurden und werden sollten, sind die Behandlung der Zufuhrmenge von Lebensmitteln, des „versteckten“ Zuckergehalts, in Verbindung mit Ernährung auch die Aspekte von Entspannung und Bewegung, Spaß und Zeit am und fürs Kochen, sowie ein Augenmerk auf regionale und saisonale Produkte zu legen.

Generell zeigte der Kochkurs Erfolg. Die Eltern halten das gesamte Projekt, sowie die Einbeziehung ihrer selbst für sinnvoll. Kritisch angemerkt wurde jedoch oft, dass hier die Kommunikation zwischen Schule und Eltern nicht gut funktionierte, die Eltern wussten nicht, wann das Projekt beginnt, wie lange dies dauert, was die Kinder lernen, was die Eltern selbst im Kochkurs erwartet. Dabei handelt es sich möglicherweise um einen Einzelfall, gleichwohl ist dies eine relevante Information. Eventuell könnte der Iss Dich clever-Verein im Einverständnis der Eltern diese selbst kontaktieren – dieser Vorschlag wurde sehr positiv aufgenommen, wobei dies gleichzeitig mit einem hohen administrativen Aufwand einherginge. Aus der direkten Kommunikation mit den Eltern lässt sich jedoch auf Begeisterung und großes Interesse an einer schulischen Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung schließen, von der auch die Eltern maßgeblich profitieren können.

6.3. Ergebnisse Befragung mittels Eltern-Feedbackbögen **post-Design Schuljahr 2019/2020**

Es wurden 114 ausgefüllte Fragebögen ausgewertet. Insgesamt wurde das Projekt als „positiv, sehr wichtig“ und „hilfreich“ bezeichnet. Aus der Fragestellung, was die Erzählungen der Kinder an die Eltern betrifft, fällt auf, dass oft vom gemeinsamen Kochen und Probieren (Butter, Apfelmus) berichtet wird, ebenso von einem sehr hohen Spaßfaktor des Projekts. Ebenfalls wurde oft von dem „Apfi-Song“ berichtet. Auch bei dem Lerninhalt, welcher übermittelt wurde, sind oft Ähnlichkeiten zu finden. Es wird von der Ernährungspyramide berichtet, von dem Zuckeranteil und dessen („versteckte“) Verteilung in Lebensmitteln, von dem Vergleich zwischen Vollkornprodukten und Weizenprodukten.

Gleichzeitig wurde häufig von einer Sensibilisierung für gesunde und schmackhafte Ernährung berichtet und dem Erlernen der Unterscheidung von Obst und Gemüse. Es ist hervorzuheben, dass durch die fünf Unterrichtseinheiten des Projekts Veränderungen im familiären Haushalt bemerkbar sind.

Im Allgemeinen wurde angegeben, dass 56 % der Kinder regelmäßig mit ihren Eltern einkaufen gehen, und 20 % der Kinder gar nicht mit Ihren Eltern einkaufen gehen. Besonders auffällig ist es, dass sich ein Großteil der Kinder nach der Durchführung des Projekts mehr verschiedene Obst und Gemüse wünscht. Ebenso wird oft nach Vollkornprodukten gefragt. Ein geringerer Anteil der Rückmeldungen besagt, dass sich wenig verändert hat und vom Elternhaus selbst schon zuvor ausreichend auf eine gesunde Ernährung geachtet wurde.

Auch bezüglich der Hilfe beim Kochen durch die Kinder zeigt sich, dass dies relativ ausgeglichen ist. 50 % der Kinder kocht oft mit den Eltern, die anderen 50 % weniger oft. In der Regel ändert sich dies durch die Durchführung des Projekts nicht, jedoch wird von einem größeren Interesse und mehr Offenheit und Vielfalt gegenüber Lebensmitteln berichtet. Kritisch wird jedoch angemerkt, dass man gespannt sei, wie lange dieses Interesse anhalte. Eine Möglichkeit wäre hier die intensivere Einbindung der Thematik in den Schulalltag.

Dies kristallisiert sich auch bei der Fragestellung nach Verbesserungsvorschlägen heraus: ein Großteil der Eltern wünscht sich eine Wiederholung des Projekts und eine längere Projektzeit.

Die wenige Kritik, die geäußert wurde, liegt tendenziell in administrativen Gründen, wie z. B. dem Absagen des Sportunterrichts für dieses Projekt. Ansonsten wurde angemerkt, noch weitere Rezepte in das Projekt aufzunehmen (z. B. mit Soja und Säften) oder diese öffentlich zugänglich zu machen. Inhaltlich wünschen sich die Eltern beispielsweise mehr Vergleiche zwischen verschiedenen Ernährungsarten (vegetarisch, vegan) und die Thematisierung der Problematik von Verpackungsmüll, sowie das Lesen und Verstehen der Nährwerttabellen auf den Produkten.

6.4. Ergebnisse Befragung mittels Eltern-Feedbackbögen post-Design Schuljahr 2020/2021

Insgesamt wurden 62 Elternfeedbackbögen ausgefüllt. Die Daten stammen aus acht verschiedenen Klassen von fünf Grundschulen, davon sieben 2. Klassen und eine 1. Klasse. In vielen Fragebögen wurde deutlich, dass wahrscheinlich Sprachbarrieren eine präzise Beantwortung der Fragen erschwert haben.

F1: Was hat Ihr Kind Ihnen über das IDC-Projekt erzählt?

In den Antworten auf diese Frage wurde besonders oft erwähnt, dass Lebensmittel und Gerichte wie Apfelmus, Käse, Butter und Kartoffeln selbst zubereitet wurden (37). Weiterhin wurde häufig berichtet, dass viele Kinder von den Nährstoffen in verschiedenen Lebensmitteln erzählt hätten (18), insbesondere vom Zuckergehalt. Oft wurde allgemein erwähnt, dass die Kinder von gesunden und ungesunden Lebensmitteln berichtet hätten (14), oder es wurden weitere Theorieinhalte wie beispielsweise die Lebensmittelpyramide genannt (8). Zudem wurde 3-mal der Song und Tanz erwähnt und 7-mal berichteten die Eltern, dass den Kindern das Projekt allgemein gefallen habe. 1-mal wurde keine Antwort auf die Frage aufgeschrieben.

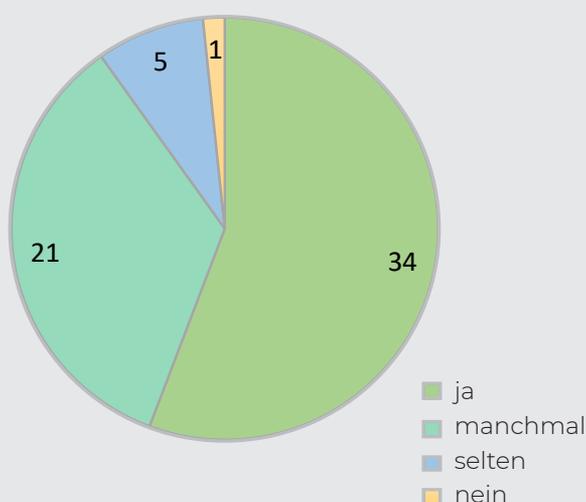
F2: Was hat Ihr Kind aus Ihrer Sicht während des IDC-Projekts gelernt?

Zu dieser Frage wurde am häufigsten angegeben, dass die Kinder allgemein über gesunde und ungesunde Ernährung und Ernährung gelernt hätten (27). 15-mal wurde berichtet, dass die Kinder über konkrete Inhaltsstoffe von Lebensmitteln gelernt hätten, hier wurde erneut hauptsächlich der Zuckergehalt erwähnt. 12-mal wurde angegeben, dass die Kinder gelernt hätten, dass Zucker und Süßigkeiten ungesund sind. Darüber hinaus wurde von praktischen Kochfähigkeiten berichtet (13), über ausreichendes Trinken und gesunde Getränke (6), dass Obst und Gemüse gesund ist (3), und dass gesunde Ernährung im Allgemeinen wichtig ist (3). 1-mal wurde keine Antwort auf die Frage aufgeschrieben.

F3: Geht Ihr Kind gemeinsam mit Ihnen einkaufen?

Das Diagramm in Abbildung 3 ergibt sich aus Freitext-Antworten. In der Auswertung wurden Antworten wie „ab und zu“ oder „gelegentlich“ zu „manchmal“ gezählt. Die Werte im Diagramm geben die absolute Zahl der Erwähnungen wieder. Diese Frage wurde in allen Fragebögen beantwortet.

Abbildung 3: Antworthäufigkeiten auf die Frage „Geht Ihr Kind gemeinsam mit Ihnen einkaufen?“ der post-Design Befragung Schuljahr 2020/2021



F4: Falls ja, welche Wünsche für die Lebensmittelauswahl hat Ihr Kind nach den IDC-Projekt geäußert?

Am häufigsten wurde angegeben, dass sich die Kinder beim Einkaufen Obst (20) und Gemüse (13) gewünscht hätten. 8-mal wurde angegeben, dass die Kinder nach Zutaten für bestimmte Rezepte aus dem IDC-Projekt gefragt hätten. Zudem äußerten einige Kinder den Wunsch nach Vollkornbrot (6), weniger Zucker oder Süßigkeiten (3) oder gesünderen Lebensmitteln im Allgemeinen (3). 6-mal wurde angegeben, dass es keine Änderungen gab und 13-mal wurde keine Antwort aufgeschrieben.

F5: Kocht Ihr Kind mit Ihnen?

Das Diagramm in Abbildung 4 ergibt sich aus Freitext-Antworten. In der Auswertung wurden Antworten wie „ab und zu“ oder „gelegentlich“ zu „manchmal“ gezählt. Die Werte im Diagramm geben die absolute Zahl der Erwähnungen wieder. Diese Frage wurde in allen Fragebögen beantwortet.

F6: Hat sich dies (das gemeinsame Kochen) durch das IDC-Projekt geändert?

Siehe Abbildung 5

F7: Wie würden Sie das IDC-Projekt beurteilen?

Hier wurde das Projekt durchweg positiv beurteilt. Zudem wurde von einigen Eltern die Wichtigkeit oder Sinnhaftigkeit des Projektes hervorgehoben (8). 8-mal wurde keine Antwort aufgeschrieben.

F8: Haben Sie Verbesserungsvorschläge / Anregungen??

Die meisten Eltern äußerten keine Verbesserungsvorschläge (45). Einige Eltern äußerten den Wunsch, dass das IDC-Projekt wiederholt oder verlängert werden könnte (9). Weitere einzelne Vorschläge beinhalteten das Aufzeigen konkreter Alternativen zu zuckerhaltigen Produkten, und die Verbindung der Inhalte mit Chemie und Physik.

Abbildung 4: Antworthäufigkeiten auf die Frage „Kocht Ihr Kind mit Ihnen?“ der post-Design Befragung Schuljahr 2020/2021

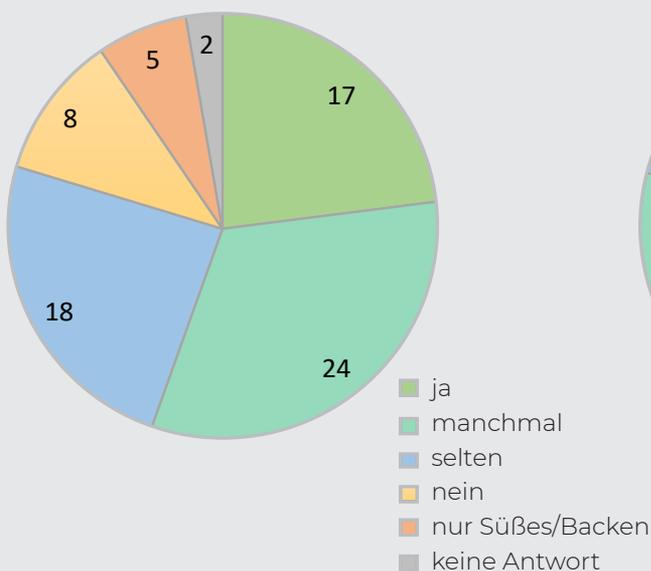
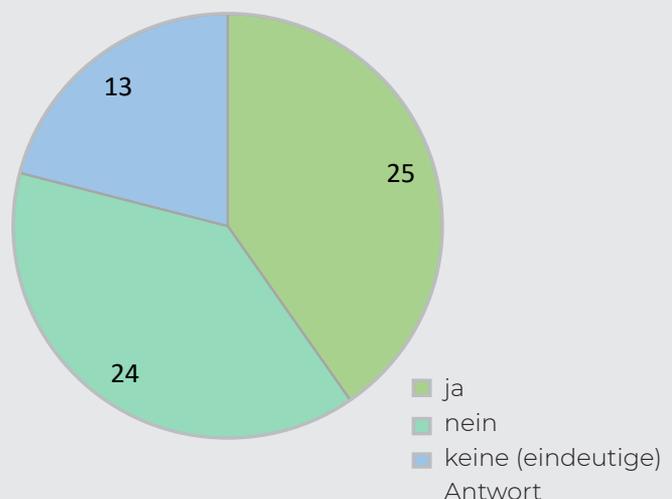


Abbildung 5: Antworthäufigkeiten zur Veränderung des Einkaufsverhaltens



7 | Ergebnisse einer Teilnehmer*innen übergreifenden Befragung post-Design Schuljahr 2020/2021

Im Folgenden werden die Ergebnisse von 12 Interviews mit je vier Schüler*innen, Eltern und Lehrkräften gesammelt dargestellt. Leitfäden für die drei Gruppen von Befragten wurden gezielt für das IDC-Projekt entwickelt.

Wahrnehmung und Bewertung

Alle zwölf Befragten gaben an, dass ihnen das Projekt gefallen habe. Aussagen wie: „Also ich muss sagen, ich fand das Projekt wirklich toll“ und „Da gibt es einfach nur ein ‚Super‘, da brauch ich nicht mehr zu sagen“, zeigen eine insgesamt sehr positive Wahrnehmung und Bewertung des IDC-Projekts. Die vier befragten Schüler*innen bestätigten, dass sie sich während des Projekts gut konzentrieren konnten und bei den Referentinnen wohlfühlten. Insbesondere äußerten die Befragten Spaß und Freude am Projekt, betonten die Wichtigkeit des Themas, und schätzten die Sammlung von positiven Erfahrungen, das Erlernen von Wissen für den alltäglichen Gebrauch und die spannende Aufbereitung der Inhalte. Konstruktiv gaben zwei der vier Schüler*innen an, dass sie noch gerne mehr gekocht hätten. Die befragten Eltern und Lehrkräfte äußerten keine negative Kritik.

Motivation und Interesse

Insgesamt beschrieben die Befragten eine hohe Lernbereitschaft der Schüler*innen zum Thema gesunde Ernährung im Rahmen des IDC-Programms. Die befragten Schüler*innen gaben an, dass sie gerne am Projekt teilgenommen und Spaß daran gehabt hätten. Zudem fanden alle vier Befragten das Projekt interessant und gaben an, dass es keine langweiligen Einheiten gegeben habe: „Ja, mir hat das Thema Spaß gemacht“ und „Ich fand alles spannend“. Ebenso gaben drei Schüler*innen und ein Elternteil an, dass ihnen das Kochen am meisten Freude bereitet habe. Alle acht befragten Lehrkräfte und Eltern bestätigten, dass sie der Meinung seien, dass die Kinder gerne etwas über das Thema lernen und interessiert sind: „Man merkt, dass sie das total aufgesaugt haben“, „Es hat meinem Sohn richtig Spaß gemacht“.

Verantwortung und Bedarf

Die acht befragten Lehrkräfte und Eltern gaben an, dass sie sich in der Verantwortung sehen, die Kinder über eine gesunde Ernährung aufzuklären und es wichtig finden, dass das Thema in der Schule behandelt werde. Zwei befragte Lehrkräfte betonten zudem, dass es sehr wichtig sei, die Kinder schon im Grundschulalter weitestgehend aufzuklären, da sich die Ernährungsgewohnheiten im Kindesalter festigen und später kaum noch zu ändern seien. Zudem wurde des Öfteren angemerkt, dass die Eltern und die Schule hinsichtlich der Ernährungsschulung der Kinder kooperieren sollten. Da die Kenntnisse über eine gesunde Ernährung nicht in jedem Elternhaus selbstverständlich gegeben seien, sollten diese in der Schule ergänzt werden. Sieben der acht Befragten äußerten, dass es mehr Bedarf an der Ernährungsschulung an Grundschulen gebe.

Inhalt und Verständnis

Die zwölf Befragten bewerteten den Aufbau und die Struktur des IDC-Projekts als gut und gaben an, dass alle Inhalte geeignet aufbereitet gewesen seien: „Es war alles sehr verständlich“; „Das Projekt hat eine gute Mischung aus theoretischen Grundlagen und praktischen Inhalten“. Zudem gaben die Befragten an, dass die Schüler*innen ein besseres Verständnis zum Themenkomplex erlangt und neue Erfahrungen gesammelt haben. Insgesamt konnte also das Ernährungsbewusstsein der Kinder durch das IDC-Projekt geschärft werden.

Anwendbarkeit und Umsetzung des Erlernten

Alle zwölf Befragten gaben an, dass die Schüler*innen die erlernten Inhalte angewandt und umgesetzt haben. Die Mehrheit der Befragten berichtete, dass seit dem Projekt gesündere Lebensmittel gekauft und konsumiert werden. Alle vier befragten Schüler*innen erzählten über eine positive Ernährungsumstellung: „Ich esse weniger Zucker und trinke mehr Wasser und esse mehr Obst und Gemüse“.

Auch die befragten Eltern berichteten von einer bewussteren Ernährung, die auf das Projekt zurückzuführen ist: „Er möchte jetzt unbedingt Vollkornbrot kaufen gehen mit mir. Das ist neu tatsächlich“. Nur eine befragte Person äußerte, dass zwar die Aufmerksamkeit der Kinder zum Thema gesunde Ernährung da sei, sie aber keine Veränderungen feststellen könne. Außerdem erzählten sechs der acht befragten Lehrkräfte und Eltern, dass die Kinder zuhause durch das Projekt mehr beim Kochen helfen und die Rezepte, die sie in der Schule gekocht haben, erneut zuhause ausprobiert haben: „Jetzt mag er selber so gerne kochen. Ja, das ist jetzt mehr geworden, weil er sich jetzt mehr zutraut“. Was das Einkaufen betrifft, gab es keine Aussagen darüber, dass die Kinder seit dem Projekt öfter beim Einkaufen helfen.

Etablierung des Projekts

Zehn der zwölf Befragten gaben an, dass sie eine Etablierung des IDC-Projekts an allen Münchner Grundschulen befürworten. Zwei Befragte meinten, dass es aber durchaus zu Umsetzungsschwierigkeiten kommen könnte, da Kapazitäten und Kostendeckung ungewiss seien und die Qualitätssicherung des Projekts bei massenhafter Durchführung nicht darunter leiden dürfe. Zudem wurde des Öfteren angemerkt, dass eine Wiederholung des Projekts in höheren Jahrgangsstufen sinnvoll sei, um Inhalte besser zu festigen und auffrischen zu können.

8 | Schlussfolgerungen und Ausblick

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass die Unterrichtsmodule des Iss Dich clever- Projekts das Bewusstsein für gesunde Ernährung von Zweitklässler*innen an Münchner Schulen, insbesondere aus sozial benachteiligten Stadtteilen, fördern.

Ein positiver Aspekt der Studie ist der große Umfang: Insgesamt wurden 23 Schulklassen aus neun Schulen zu dem Projekt schriftlich befragt. Darüber wurden 1.105 Fragebögen von den Kindern zu unterschiedlichen Messzeitpunkten ausgefüllt. Es wurden 97 Lehrerfeedbackbögen und 176 Elternfeedbackbögen ausgewertet und weitere 43 Kinder und 17 Eltern interviewt. Die Evaluationsdauer verlief über drei Jahre, von Juni 2018 bis Ende 2021. In künftigen Studien wird der Einschluss einer Warte-Kontrollgruppe empfohlen, um die Aussagekraft der quantitativen Erhebung zu stärken.

Eine weitere Stärke ist die umfassende Art der Evaluation, in der qualitative und quantitative Daten von Schüler*innen, Eltern und Lehrkräften erhoben wurden. Die Bewertung durch diese verschiedenen Personengruppen ermöglicht eine umfassende Selbst- und Fremdeinschätzung und adressiert dadurch die wichtigen Akteure.

Insgesamt lässt sich das IDC-Projekt auf Basis der dargestellten Ergebnisse als erfolgreich bewerten. Die Rückmeldungen von Schüler*innen, Lehrkräften und Eltern sind überwiegend positiv und es wurde über Lernerfolge sowie teilweise Veränderungen im Essverhalten auf Seiten der Schüler*innen berichtet. Insbesondere am praktischen Zubereiten von Lebensmitteln und Gerichten sowie an den Bewegungspausen mit dem Apfi-Song und Tanz hatten die Schüler*innen viel Freude.

Positiv zu bewerten ist zudem, dass das Projekt in Stadtteilen mit erhöhten soziodemografischen Herausforderungen durchgeführt wurde und somit vor allem Kinder mit tendenziell niedrigerem Bildungsstand erreicht wurden. Zudem äußerten die Lehrkräfte, dass die Kenntnisse über eine gesunde Ernährung nicht in jedem Elternhaus selbstverständlich gegeben seien und das eine Ergänzung in der Schule

empfohlen wird. In dem Zusammenhang wurde zudem genannt, dass es mehr Bedarf an Ernährungsschulungen an Grundschulen gibt. Die Konzeptionierung des Projekts und die anschaulichen Materialien, die den Kindern zur Verfügung gestellt werden, wurden vielfach positiv hervorgehoben. Die gelungene didaktische Gestaltungsweise und die Verbindung von Theorie und Praxis ermöglichten einen handlungsorientierten Unterricht.

Eltern und Lehrkräfte bewerteten das Thema Ernährung als sehr wichtig und viele Lehrkräfte können sich vorstellen, die IDC-Inhalte mit etwas weiterer Unterstützung auch selbst zu unterrichten. Als Erfolgsfaktor für das IDC-Projekt gilt jedoch, dass die jeweiligen Persönlichkeiten der IDC-Referentinnen und die Tatsache, dass sie Expertinnen von außen sind, einen positiven Effekt auf die Motivation der Kinder hatte. Bei der zukünftigen Durchführung des IDC-Unterrichtes ist es von besonderer Bedeutung, die aktive Beteiligung aller Schüler*innen zu fokussieren und die notwendigen Theorieanteile möglichst kurz zu gestalten.

Eine Besonderheit des Iss Dich clever-Projekts ist das Einbeziehen der Eltern durch Elternkochkurse und Einkaufstrainings. Es besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass Kinder ihr Ernährungsverhalten verändern, wenn auch ihre Eltern ihr Ernährungsverhalten verändern und somit eine Vorbildfunktion einnehmen. Diese Position vertritt auch die Vorbildpädagogik, welche die Annahme vertritt, dass Heranwachsende auf der Suche nach Leitbildern und Idealen sind, welche meist Erwachsene verkörpern (Fend, 2000). Durch Maßnahmen wie Einkaufstrainings und Kochkurse für Eltern und Kinder versucht das Iss Dich clever-Projekt gezielt auch auf verhältnispräventiver Basis Veränderungen zu erreichen.

Das Feedback der Elterninterviews fiel sehr positiv aus. Die Eltern und Kinder zeigten sich motiviert, die gelernten Rezepte aus dem Unterricht und dem Kochkurs nachzukochen. Die Eltern lobten das Projekt, sowie die eigene Einbeziehung in das Thema Ernährung durch das Einkaufstraining und den Kochkurs. In der schriftlichen Befragung stellte sich heraus, dass

das Projekt mit Veränderungen im familiären Haushalt in Verbindung gebracht wird. Eine Vielzahl an Kindern wünschte sich nach dem Projekt vermehrt Vollkornprodukte, sowie Obst und Gemüse, und gab vermehrt an, dass Zucker und Süßigkeiten ungesund sind. Viele Kinder zeigen auch mehr Interesse und sind offener gegenüber gesunden Lebensmitteln. Viele Eltern wünschen sich eine Wiederholung des Projektes und eine längere Projektzeit.

Darüber hinaus wurden an einigen Stellen Sprachbarrieren deutlich, insbesondere bei der Einbeziehung der Eltern in das Projekt. Hier könnte in der Kommunikation und in den Elternkochkursen und Einkaufstrainings eine einfachere Sprache oder Angebote in Türkisch oder Arabisch in Erwägung gezogen werden, um auch die Eltern mit Migrationshintergrund zukünftig noch besser zu erreichen und einzubeziehen. Im Rahmen der Unterrichtsmaterialien wurde sowohl die Ernährungsfibel als auch die Rezepte für zuhause als wichtiger Bestandteil für den Transfer der Lerninhalte in den familiären Alltag eingeschätzt.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass das „Iss Dich clever“-Projekt erfolgreich umgesetzt wurde, auf verschiedenen Ebenen im Zusammenhang mit positiven Entwicklungen zum Thema Gesunde Ernährung steht, die Zielgruppen der Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte für die Wichtigkeit der Thematik sensibilisiert und zu Verhaltensveränderungen beiträgt.

Das Iss Dich clever-Projekt beinhaltet Ernährungstheorie, -praxis, Verkostungen, Bewegungseinheiten, sowie Elternangebote zum Thema Ernährung. Der ganzheitliche Ansatz von Iss Dich clever fördert ein positives Gesundheitsverhalten der ganzen Familie. Eine Ausweitung des „Iss Dich clever“-Programms über die Grenzen der Landeshauptstadt München als auch des Freistaats Bayern wird als sinnvoll erachtet. Zudem wird eine Verstärkung des Projekts, zum Beispiel durch eine weiterführende Integrierung der Inhalte im gesamten Schuljahr oder die Ausweitung auf anderen Klassenstufen, vielfach gewünscht und gefordert.

Fend, H. (2000). Entwicklungspsychologie des Jugendalters – ein Lehrbuch für pädagogische und psychologische Berufe. 1. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften

Tivian XI GmbH, Unipark EFS Survey. 2021. <https://www.tivian.com/de>

Meier, S., Eschenbeck, H., & Kohlmann, C.-W. (2013). Fragebogen zum Gesundheitsverhalten von Kindern (GEKI). 1. Auflage. www.testzentrale.de

Mayring, P. (2015). Qualitative Inhaltsanalyse. 12. Auflage. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.



Iss Dich clever e.V.

Förderung des Ernährungsverhaltens
von Kindern und Jugendlichen

Klenzestraße 57b
80469 München
Deutschland
info@issdichclever.de
www.issdichclever.de

1. Auflage September 2022

Gestaltung: berres-stenzel.de

**Das Iss Dich clever-Ernährungs- und Bewegungsprojekt für Kinder.
Finanziert durch die AOK Bayern.**



Landeshauptstadt
München

