

Evaluationsgesamtbericht – Oberösterreich 2012 und 2013

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:

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Radetzkystraße 2, 1030 Wien, www.bmg.gv.at

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVB), Kundmanngasse 21, 1031 Wien, www.hauptverband.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller

Dr.ⁱⁿ Bettina Meidlinger

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger (Programmleitung)

Unter Mitarbeit von (in alphabetischer Reihenfolge):

Lisa Buchinger, BSc

Mag.^a Bernadette Bürger

Nadine Fröschl, MSc

Sonja Greisinger, MSc

Mag.^a Katrin Seper

Mag.^a Nadja Wüst

Foto: fotolia

Kontakt: richtigessenvonanfangan@ages.at

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

© AGES, BMG & HVB, März 2015

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



Inhaltsverzeichnis

1	Zusammenfassung	8
2	Einleitung	10
3	Beschreibung der Maßnahme „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“	10
3.1.	Umsetzung	11
3.2.	Zielgruppe	11
4	Evaluation	11
4.1.	Fragebogen	12
4.2.	Ziele der Evaluation	13
5	Methodik	13
5.1.	Dateneingabe	13
5.2.	Datenbereinigung	14
5.3.	Statistische Auswertung	14
5.4.	Stichprobe	16
6	Ergebnisse der Evaluierung	17
6.1.	Teilnahme an den Workshops	17
6.2.	Beschreibung der TeilnehmerInnen	17
6.2.1.	Besucherstatus	17
6.2.2.	Alter	18
6.2.3.	Staatsangehörigkeit	18
6.2.4.	Wohndauer in Österreich	19
6.2.5.	Ausbildung	19
6.2.6.	Versicherungsträger	20
6.2.7.	Schwangerschaftswoche und Fragen zum Kind (Alter des Kindes, Geburtsgewicht des Kindes und Termingeburt des Kindes)	21
6.2.8.	Fragen zum Thema „Stillen“	23
6.2.8.1.	Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?	23
6.2.8.2.	Stillhäufigkeit	24
6.2.8.3.	Stilldauer	24
6.2.9.	Verwendung von Säuglingsmilchnahrungen	25
6.2.9.1.	Informationsquellen zum Thema „Stillen“	27
6.2.10.	Beikost	27
6.2.10.1.	Einführung der Beikost	27
6.2.10.2.	Alter des Kindes bei der Beikosteinführung	27
6.2.10.3.	Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?	28

6.2.11.	Broschüre „Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen“	29
6.2.11.1.	Bekanntheit der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“	29
6.2.11.2.	Falls ja, fanden Sie die Informationen hilfreich?	29
6.3.	Ziele	30
6.3.1.	Zufriedenheit mit dem Workshop	30
6.3.2.	Die Überprüfung des Wissenszuwachses	33
6.3.2.1.	Wissenszuwachs	33
6.3.2.2.	Erhalt vieler neuer Informationen durch den Workshop	35
6.3.3.	Einhaltung der Beikostempfehlungen	36
6.3.3.1.	Alter des Kindes bei der Beikosteinführung	37
6.3.3.2.	Welches Lebensmittel haben Sie Ihrem Kind als erste Beikost gegeben?	38
6.3.3.3.	Alter bei Einführung von ausgewählten Lebensmitteln	38
6.3.3.4.	Alter bei Einführung von ausgewählten Getränken	39
6.3.4.	Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag	41
6.3.4.1.	Praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag	41
6.3.4.2.	Umsetzung bestimmter Inhalte des Workshops im Alltag	42
6.3.4.3.	Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können	45
6.3.5.	Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen	46
6.3.5.1.	Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes	46
6.3.5.2.	Selbstsicherheit bei der Umsetzung der Empfehlungen trotz Hindernissen	47
6.4.	Erneute Teilnahme und Weiterempfehlung	49
6.4.1.	Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor	49
6.4.2.	Weiterempfehlung des Workshops „Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter“	50
6.4.3.	Teilnahme an einem Workshop zum Thema „Ernährung von Ein- bis Dreijährigen“	51
7	Anhang	52

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Verteilung der Staatsangehörigkeit	19
Abbildung 2	Bildung der TeilnehmerInnen	20
Abbildung 3	Versicherungsträger der TeilnehmerInnen	21
Abbildung 4	Häufigkeitsverteilung Schwangere und Befragte, die bereits ein Kind haben	22
Abbildung 5	„Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“	24
Abbildung 6	„Haben Sie Ihr Kind gestillt?“	24
Abbildung 7	Häufigkeit der Verwendung von Säuglingsmilchnahrungen	26
Abbildung 8	Welche der folgenden Säuglingsmilchnahrungen haben Sie verwendet?	26
Abbildung 9	Quelle von Ernährungsinformationen	28
Abbildung 10	Kennen Sie die Broschüre „Babys erstes Löffelchen“	29
Abbildung 11	Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem organisatorischen Ablauf der Workshops	30
Abbildung 12	Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem/der TrainerIn	31
Abbildung 13	Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit den Inhalten des Workshops	31
Abbildung 14	Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem Workshop insgesamt	32
Abbildung 15	Wissensstand der TeilnehmerInnen zu den Messzeitpunkten 1, 2 und 3	35
Abbildung 16	Erlangung von neuem Wissen durch den Workshop bei verschiedenen Themengebieten	36
Abbildung 17	Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag – Vergleich MZP 2 und MZP 3	42
Abbildung 18	Umsetzbarkeit der Workshopinhalte im Alltag	43
Abbildung 19	Zuversicht zu MZP 2, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können	45
Abbildung 20	Selbstwirksamkeit – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 und MZP 3	47
Abbildung 21	Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 und MZP 3	48
Abbildung 22	Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor	49
Abbildung 23	Weiterempfehlung des Workshops „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“	50

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1	<i>Inhalte der Fragebögen Messzeitpunkt 1, 2 und 3</i>	12
Tabelle 2	<i>EvaluationsteilnehmerInnen zum jeweiligen Messzeitpunkt</i>	16
Tabelle 3	<i>Übersicht über Workshops und Schulungen von 2012 bis 2013</i>	17
Tabelle 4	<i>Alter der TeilnehmerInnen in Jahren nach Besucherstatus</i>	18
Tabelle 5	<i>Wohndauer in Österreich in Jahren</i>	19
Tabelle 6	<i>Schwangerschaftswoche der Teilnehmerinnen in Wochen</i>	22
Tabelle 7	<i>Alter des Kindes in Monaten</i>	23
Tabelle 8	<i>Geburtsgewicht in Gramm</i>	23
Tabelle 9	<i>„Wie lange wurde das Baby (ausschließlich) gestillt?“</i>	25
Tabelle 10	<i>Alter bei Beikosteinführung in Monaten - Jahresvergleich</i>	28
Tabelle 11	<i>Zufriedenheit mit dem Workshop im Jahresvergleich</i>	32
Tabelle 12	<i>Wissensscores der TeilnehmerInnen zu den Messzeitpunkten 1, 2 und 3</i>	34
Tabelle 13	<i>Alter bei Beikosteinführung in Lebenswochen</i>	37
Tabelle 14	<i>Einführung von bestimmten Lebensmitteln und Alter bei Einführung in Lebenswochen</i>	38
Tabelle 15	<i>Einführung von bestimmten Getränken und Alter bei Einführung in Lebenswochen</i>	40

Abkürzungsverzeichnis

avomed	Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
BGKK	Burgenländische Gebietskrankenkasse
BVA	Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter
g	Gramm
HA-Nahrung	hypoallergene Nahrung
KGKK	Kärntner Gebietskrankenkasse
Max	Maximum
MD	Median
Min	Minimum
MW	Mittelwert
MZP	Messzeitpunkt
n	Strichprobenumfang
NÖGKK	Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
ns	nicht signifikant
OÖGKK	Oberösterreichische Gebietskrankenkasse
Pre-Nahrung	Säuglingsanfangsnahrung
REVAN	Richtig essen von Anfang an!
sd	Standardabweichung
SGKK	Salzburger Gebietskrankenkasse
SSW	Schwangerschaftswoche
STGKK	Steiermärkische Gebietskrankenkasse
SVA	Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft
SVB	Sozialversicherungsanstalt der Bauern
TGKK	Tiroler Gebietskrankenkasse
VAEB	Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau
VGKK	Vorarlberger Gebietskrankenkasse
WGKK	Wiener Gebietskrankenkasse

1 Zusammenfassung

Einleitung

Das nationale Programm „Richtig essen von Anfang an!“ entwickelte einen Workshop zum Thema Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter. Die Umsetzung dieses Workshops in Oberösterreich erfolgte durch die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse und wurde finanziert durch die Vorsorgemittel der Bundesgesundheitsagentur. Die Maßnahme wurde von einer umfassenden Ergebnisevaluierung begleitet. Der vorliegende Bericht beschreibt die Gesamtergebnisse der beiden Umsetzungsjahre 2012 und 2013 (inklusive Nachbefragung).

Ziel

Die Ziele der Evaluation waren die Sicherung der Qualität während der Umsetzung, die Erhebung des Wissenszuwachses von Empfehlungen zum Thema „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“, die Feststellung der Praktikabilität der Inhalte sowie die Überprüfung der Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen.

Methode der Evaluierung

Die Evaluierung der Workshops erfolgte mittels Fragebogenerhebung zu drei Messzeitpunkten: Messzeitpunkt 1 (MZP 1) zu Beginn des Workshops, Messzeitpunkt 2 (MZP 2) unmittelbar nach dem Workshop und Messzeitpunkt 3 (MZP 3) ein Jahr nach dem Workshop. Im vorliegenden Bericht werden die Ergebnisse der Erhebung zu allen drei Messzeitpunkten beschrieben.

Umsetzung und Ergebnisse

In den Jahren 2012 und 2013 fanden in Oberösterreich insgesamt 176 Workshops statt. In dieser Zeit wurden 31 MultiplikatorInnen geschult. 30 MultiplikatorInnen waren im Einsatz und führten Workshops durch.

Jede Person, die im Zeitraum von Anfang 2012 bis Ende 2013 an einem Ernährungsworkshop teilnahm, wurde gebeten, bei der Fragebogenerhebung mitzumachen. Insgesamt füllten in Oberösterreich 1.314 Personen den Fragebogen zum MZP 1, 1.284 Personen den Fragebogen zum MZP 2 und 539 Personen den Fragebogen zum MZP 3 aus.

Ausgehend vom MZP 1 nahmen bei der Erhebung 1.211 (werdende) Mütter (92,2 %), 7 (werdende) Väter (0,5 %) und ein/e Angehörige/r (0,1 %) teil. Im Durchschnitt waren die TeilnehmerInnen $30,6 \pm 4,4$ Jahre alt. 4,2 % der Befragten (n=55) gaben eine andere Staatsbürgerschaft als die Österreichische an. Von jenen Personen war die Mehrheit (56,4 %, n=31) aus Deutschland, 5,5 % (n=3) aus Polen und jeweils 3,6 % aus der Slowakei, Ukraine bzw. Ungarn (n=2). Es wurden hauptsächlich Personen mit Hochschulabschluss erreicht (30,0 %, n=394). Lediglich 0,8 % hatten einen Pflichtschulabschluss ohne Lehre oder keinen Pflichtschulabschluss (n=11).

Die Zufriedenheit der EvaluationsteilnehmerInnen mit den Workshops war sehr groß. 97,4 % der TeilnehmerInnen in Oberösterreich waren mit dem Workshop insgesamt sehr zufrieden beziehungsweise zufrieden (n=1.250). Fast alle der Befragten (96,0 %, n=1.233) gaben zum MZP 2 an,

dass sie den Workshop „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ weiterempfehlen würden. Ein Jahr nach dem Workshopbesuch gaben 78,8 % (n=425) an, den Workshop weiterempfohlen zu haben.

Der Besuch des Workshops erbrachte für die TeilnehmerInnen einen signifikanten Wissenszuwachs (Vergleich MZP 1 und 2: $p < 0,001$). Vor dem Workshop (MZP 1) erreichten die TeilnehmerInnen im Durchschnitt $21,5 \pm 3,4$ Punkte und unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) im Durchschnitt $25,8 \pm 2,7$ Punkte (+20,0 %). Der Wissenserwerb konnte auch ein Jahr nach dem Workshop beibehalten werden. Zum MZP 3 erreichten die TeilnehmerInnen im Durchschnitt $25,1 \pm 2,3$ Punkte (-2,7 % im Vergleich zum MZP 2, +16,7 % im Vergleich zum MZP 1). Das Ergebnis lässt darauf schließen, dass ein nachhaltiger Wissenstransfer stattgefunden hat.

Die Einschätzung, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit des Babys leisten, war nach dem Workshop insgesamt betrachtet signifikant besser als vor dem Workshop ($p < 0,001$). Auch die Zuversicht, bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen folgen zu können, ist bei den TeilnehmerInnen von MZP 1 auf MZP 2 signifikant gestiegen ($p < 0,001$), fiel jedoch bei MZP 3 auf das Ausgangsniveau zurück.

2 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. Auch die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas in westlichen Industriestaaten steigt in allen Altersgruppen drastisch an. Das unterstreicht 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.

3 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“ fanden im Rahmen des nationalen Programms „Richtig essen von Anfang an!“ statt und wurden als Fortsetzung der Workshops „Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“ konzipiert. Diese Maßnahme war bis Ende 2014 Teil der österreichweiten Vorsorgestrategie, finanziert aus den Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Die Maßnahme bestand aus einem einmalig stattfindenden 2,5 - 3 stündigen Workshop und wurde von einem/einer geschulten TrainerIn abgehalten. In ganz Österreich erhielten werdende Eltern bzw. Eltern mit Neugeborenen und deren Familien bzw. Interessierte kostenlos praktische Tipps und Hilfestellungen sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Ernährung in der Stillzeit und Ernährung im ersten Lebensjahr (Beikostalter). Die Durchführung erfolgte in Form einer moderierten Diskussion mit Sensibilisierungsübungen. Die Inhalte wurden durch praktische Übungen aufgelockert und somit der Bezug zur Praxis und Alltagstauglichkeit hergestellt.

3.1. Umsetzung

Die Umsetzung startete in den beiden Pilotbundesländern Steiermark und Tirol. Dort fanden im Februar 2012 die ersten Pilot-Workshops statt. Nach der Pilotierung wurden die Inhalte und die Power Point Präsentationen adaptiert und alle Erfahrungen und Anmerkungen aus den Pilotbundesländern eingearbeitet, bevor die Maßnahme österreichweit ausgerollt wurde. In Oberösterreich wurde der erste Workshop regulär am 27.09.2012 abgehalten. Die Umsetzung der Workshops im genannten Bundesland erfolgt durch die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse.

3.2. Zielgruppe

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

4 Evaluation

Seit Beginn der Umsetzung wurde die beschriebene Maßnahme von einer umfassenden Evaluation begleitet. Das Hauptziel bestand darin, den Nutzen der einmalig stattfindenden Ernährungsworkshops für die TeilnehmerInnen abzuschätzen und durch die laufende Beobachtung und Reflexion die Qualität der Maßnahme zu verbessern.

Die Evaluierung der Workshops erfolgte mittels Fragebogenerhebung. Die Daten wurden zu drei Messzeitpunkten erhoben: Messzeitpunkt 1 (MZP 1) zu Beginn des Workshops, Messzeitpunkt 2 (MZP 2) unmittelbar nach dem Workshop und Messzeitpunkt 3 (MZP 3) ein Jahr nach dem Workshop, um u. a. die Erfahrungen bei der Beikosteneinführung sowie Umsetzung der Tipps vom Workshop zu erheben. Dafür kam jeweils ein ausführlicher Fragebogen zum Einsatz.

Seit 2014 wird für die begleitende Evaluation ein Kurzfragebogen verwendet und es gibt nur noch einen Messzeitpunkt. Die Erhebung findet unmittelbar nach dem Workshop statt. Die Ergebnisse dieser Befragung werden in einem separaten Bericht auf der Programmhometpage www.richtigessenvonanfangan.at veröffentlicht.

Im vorliegenden Bericht werden die Ergebnisse der Erhebungen zu den MZP 1 und 2 der Jahre 2012 und 2013 sowie die Nachbefragung zum MZP 3 in den Jahren 2013 und 2014 beschrieben.

Für den MZP 3 wurden alle TeilnehmerInnen, die sich bereit erklärten, für eine weitere Umfrage zur Verfügung zu stehen und eine gültige E-Mail-Adresse bzw. eine Adresse angegeben haben,

eingeladen, an der Nachbefragung teilzunehmen. Der dafür vorgesehene Fragebogen wurde als Onlinefragebogen konzipiert. Von September 2013 bis Dezember 2014 wurden die BesucherInnen, die ein Jahr zuvor den Workshop besuchten, angeschrieben und eingeladen, an einer Onlineumfrage teilzunehmen. Im Bundesland Oberösterreich wurden zusätzlich Fragebögen per Post verschickt, da von vielen BesucherInnen die E-Mail-Adresse nicht bekannt war.

4.1. Fragebogen

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

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

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

Die Fragen zum Wissen und zur Selbstwirksamkeitserwartung sowie zur Umsetzbarkeit wurden zu allen 3 Messzeitpunkten gestellt.

Im Laufe des Umsetzungsjahres 2012 wurde auf Wunsch der MultiplikatorInnen der Fragebogen mehrmals überarbeitet. Ausgehend vom Pilotworkshop kam es zweimal zu einer Kürzung. Dem Pilotfragebogen folgten Version 1a und Version 2a. In Oberösterreich wurde von Anfang an nur die Fragebogenversion 2a an die WorkshopteilnehmerInnen ausgeteilt. Im Jahr 2013 wurde auch weiterhin die Fragebogenversion 2a verwendet.

4.2. 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).

5 Methodik

5.1. Dateneingabe

Die Eingabe der Daten von MZP 1 und 2 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.

Die Dateneingabe der Onlinebefragung (MZP 3) erfolgte mittels des Online-Systems askallo® durch die BefragungsteilnehmerInnen selbst, die elektronische Erfassung der Papierfragebögen, welche per Post an die TeilnehmerInnen geschickt wurden, wurde durch das Team REVAN national mit der Software Microsoft Excel durchgeführt.

Bei der Nachbefragung (MZP 3) im Jahr 2013 wurde im elektronischen Fragebogen nur nach dem Hauptwohnsitz und nicht nach dem Bundesland, in welchem der/die Befragte den Ernährungsworkshop besucht hatte, gefragt. Für die Auswertung wurde angenommen, dass der Workshop in demselben Bundesland besucht wurde, in dem auch der Hauptwohnsitz lag. Ab 2014 wurde sowohl nach dem Hauptwohnsitz als auch nach dem Bundesland, in welchem der Workshop besucht wurde, gefragt.

5.2. 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.

5.3. 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, dem Alter des Babys bei der Einführung von Beikost oder der Stilldauer) wurden die statistischen Kennzahlen Mittelwert (MW), Standardabweichung (sd), Median (MD), 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.

Frage zum Geburtsland

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.

Fragen zur Schwangerschaftswoche und Geburt des Babys

Alle TeilnehmerInnen, die zum 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 bei der Frage, welche die Schwangerschaft betraf. Alle Personen, die auf die Frage „Ich bin noch schwanger und in der SSW“ eine Schwangerschaftswoche angaben, wurden unter der neuen Variable „noch schwanger“ zusammengefasst.

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.

Fragen zum Wissen

In Bezug auf die Wissensfragen wurde die Berechnung von Gesamtscores (für alle 3 Messzeitpunkte) vorgenommen. Der Wissensfragebogen bestand aus 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.

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 mehr als 21 Punkte der maximalen Punkteanzahl (28 Punkte) erreichten, wurden in die Kategorie „hoher Wissensstand“ und jene Personen, die zwischen 15 und 21 Punkten der maximalen Punkteanzahl erreichten, in die Kategorie „mittlerer Wissensstand“ eingeteilt. Als „gering“ wurde der Wissensstand bewertet, wenn die TeilnehmerInnen weniger als 15 der zu erreichenden Punkte bekamen.

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

Für die statistische Auswertung zum Wissenszuwachs wurden nur jene TeilnehmerInnen inkludiert, die den Wissenstest zu allen drei Messzeitpunkten ausfüllten (längsschnittlicher Vergleich). Die Daten wurden zunächst auf Normalverteilung getestet. Da keine Normalverteilung gegeben war, wurden in weiterer Folge entsprechende nichtparametrische Tests verwendet.

Fragen zur Selbstwirksamkeit und Umsetzung

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

Die Auswertung der Fragen zur Selbstwirksamkeitserwartung und Umsetzung erfolgte im querschnittlichen Vergleich, d. h., alle Personen, die die Fragen zum jeweiligen Messzeitpunkt ausfüllten, wurden in die Analyse eingeschlossen.

Vergleiche zwischen den Workshopjahren 2012 und 2013

Bei relevanten Fragestellungen (wie z. B. dem Wissen der TeilnehmerInnen zum Thema Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter) wurde getestet, ob signifikante Unterschiede zwischen den beiden Workshopjahren (2012 und 2013) vorhanden sind.

Als statistisch signifikant wurden jene Unterschiede, bei denen statistische Testverfahren eine Irrtumswahrscheinlichkeit von $p < 0,05$ ergaben, bewertet.

5.4. Stichprobe

Jede Person, die im Zeitraum von Anfang 2012 bis Ende 2013 an einem Ernährungsworkshop teilnahm, wurde gebeten, an der Fragebogenerhebung teilzunehmen. Insgesamt füllten in Oberösterreich **1.314 Personen** den Fragebogen zum MZP 1 und **1.284 Personen** den Fragebogen zum MZP 2 aus. Sowohl Daten vom MZP 1 als auch MZP 2 lagen von insgesamt **1.165 Personen** vor.

Jede Person, die an einem Ernährungsworkshop teilnahm und sich bereit erklärte für eine weitere Umfrage zur Verfügung zu stehen, wurde ein Jahr nach dem Workshop eingeladen, an einer weiteren Umfrage teilzunehmen. Insgesamt wurden in Oberösterreich **1.295 Personen** angeschrieben. Davon füllten **539 Personen** den Fragebogen zum MZP 3 aus. Das entspricht einer Rücklaufquote von 41,6 % (Tabelle 2).

Tabelle 2 *EvaluationsteilnehmerInnen zum jeweiligen Messzeitpunkt*

Jahr des Workshop-besuchs	MZP 1	MZP 2	Nachbefragung	MZP 3 (ein Jahr nach dem Workshop)			
				Jahr der Nachbefragung	eingeladene Personen	TeilnehmerInnen	Rücklauf [%]
2012	415	407		2013	425	202	47,5
2013	899	877		2014	870	337	38,7
Gesamt	1.314	1.284		Gesamt	1.295	539	41,6

Gelegentlich wurden Fragen von Seiten der ausfüllenden Personen bewusst oder auch unbeabsichtigt nicht beantwortet. Die Anzahl dieser Fälle wird in den folgenden Tabellen durch die Kategorie „keine Angabe“ dargestellt.

Nicht eindeutige oder zweifelhafte Antworten wurden ebenso als „keine Angabe“ gewertet.

Aufgrund der unterschiedlichen Fragebogenversionen ergaben sich bei einzelnen Fragen unterschiedliche Stichprobengrößen. Die gesamte Stichprobengröße pro Frage sowie die Zuteilung zur Fragebogenversion ist dem Anhang zu entnehmen.

Bei den Fragen zum MZP 3 hinsichtlich Säuglingsernährung (Stillen, Säuglingsmilchnahrung und Beikost) ergab sich eine geringere Stichprobengröße, da nur Personen mit Kind in die Auswertung inkludiert wurden.

6 Ergebnisse der Evaluierung

Im Folgenden werden die Ergebnisse aller 3 Messzeitpunkte beschrieben. Bei Fragen, die zu mehreren Messzeitpunkten gestellt wurden, wurden die Ergebnisse gemeinsam dargestellt und diskutiert.

6.1. Teilnahme an den Workshops

In den Jahren 2012 und 2013 fanden in Oberösterreich insgesamt 176 Workshops „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ statt. Im Jahr 2012 waren 23 MultiplikatorInnen im Einsatz und im Jahr 2013 30 MultiplikatorInnen. Insgesamt wurden in den beiden Jahren 31 MultiplikatorInnen geschult (Tabelle 3).

Tabelle 3 Übersicht über Workshops und Schulungen von 2012 bis 2013

Jahr	Anzahl WS	Anzahl BS	Ø Anzahl BS pro WS	Anzahl MP im Einsatz	Anzahl geschulte MP
2012	55	434	8	23	31
2013	121	972	8	30	-
Gesamt	176	1.406	8	30	31

WS, Workshop; BS, BesucherInnen; MP, MultiplikatorInnen

Die in dieser Tabelle beschriebenen Daten wurden vom Bundesland zur Verfügung gestellt.

6.2. Beschreibung der TeilnehmerInnen

6.2.1. Besucherstatus

Von den zum MZP 1 Befragten (n=1.314) waren 92,2 % (werdende) Mütter (n=1.211), 0,5 % (werdende) Väter (n=7) und 0,1 % Angehörige (n=1). 7,2 % machten keine Angabe zu dieser Frage (n=95). Die unter „Angehörige/r“ genannten Angaben sind im Anhang aufgelistet.

6.2.2. Alter

In Oberösterreich machten insgesamt 1.213 Personen, der zum MZP 1 befragten BesucherInnen, eine Angabe zum Alter. 101 Personen gaben keine Antwort auf die Frage. Insgesamt betrug das durchschnittliche Alter $30,6 \pm 4,4$ (MW \pm sd) Jahre und reichte von 18 bis 59 Jahre.

Die Frage zum Alter beantworteten 1.200 (werdende) Mütter. Deren durchschnittliches Alter lag bei $30,6 \pm 4,3$ Jahren. Die jüngste Frau war 18 Jahre und die älteste 46 Jahre alt. Außerdem gaben alle 7 (werdenden) Väter, die den Workshop besuchten, ihr Alter an, wobei das durchschnittliche Alter bei $33,3 \pm 5,4$ Jahren lag. Das Alter der/des teilnehmenden Angehörigen betrug 59 Jahre (Tabelle 4).

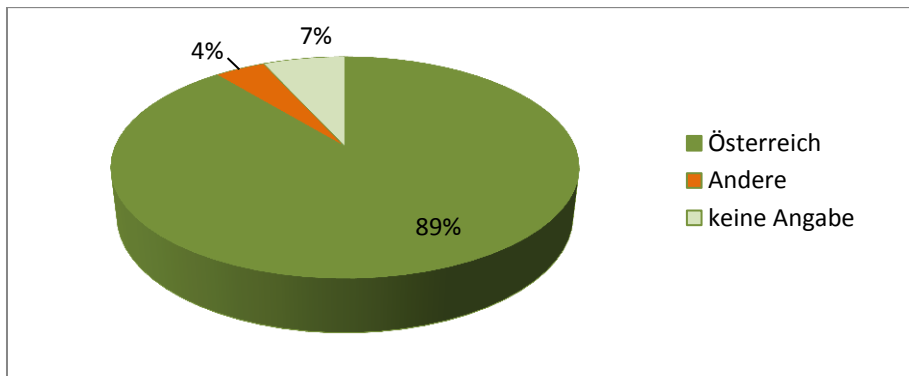
Tabelle 4 *Alter der TeilnehmerInnen in Jahren nach Besucherstatus ($n_{\text{gesamt}}=1.314$)*

TeilnehmerInnen	n (fehlend)	Alter in Jahren		
		MW \pm sd	MD	Min - Max
Gesamt	1.213* (101)	$30,6 \pm 4,4$	30	18 – 59
(werdende) Mütter	1.200 (11)	$30,6 \pm 4,3$	30	18 – 46
(werdende) Väter	7 (0)	$33,3 \pm 5,4$	32	25 – 43
Angehörige	1 (0)	59	-	-

* Alle Personen, die ihr Alter angaben, auch jene, die keine Angabe zum Besucherstatus machten.

6.2.3. Staatsangehörigkeit

Von den zum MZP 1 teilnehmenden BesucherInnen gaben 89,0 % ($n=1.169$) an, eine österreichische Staatsbürgerschaft und 4,2 % ($n=55$) eine andere Staatsbürgerschaft als die Österreichische zu haben (Abbildung 1). Von jenen Personen, die keine österreichische Staatsbürgerschaft besaßen, war die Mehrheit (56,4 %, $n=31$) aus Deutschland, gefolgt von 3 Personen aus Polen (5,5 %) und jeweils 2 (3,6 %) aus der Slowakei, Ukraine beziehungsweise Ungarn. Weitere Detailangaben zu anderen Staatsangehörigkeiten sind im Anhang enthalten. Keine Angabe zur Staatsangehörigkeit machten 6,8 % der TeilnehmerInnen ($n=90$).

Abbildung 1 Verteilung der Staatsangehörigkeit ($n_{\text{gesamt}}=1.314$)

6.2.4. Wohndauer in Österreich

66 befragte (werdende) Mütter, die nicht in Österreich geboren wurden, gaben zum MZP 1 an, wie lange sie schon in Österreich leben. Der Mittelwert der Wohndauer lag bei $10,9 \pm 7,8$ Jahren und reichte von 3,6 Monaten bis 30 Jahren (Tabelle 5). Die genannten Geburtsländer von (werdenden) Müttern, welche nicht in Österreich geboren wurden, sind im Anhang aufgelistet.

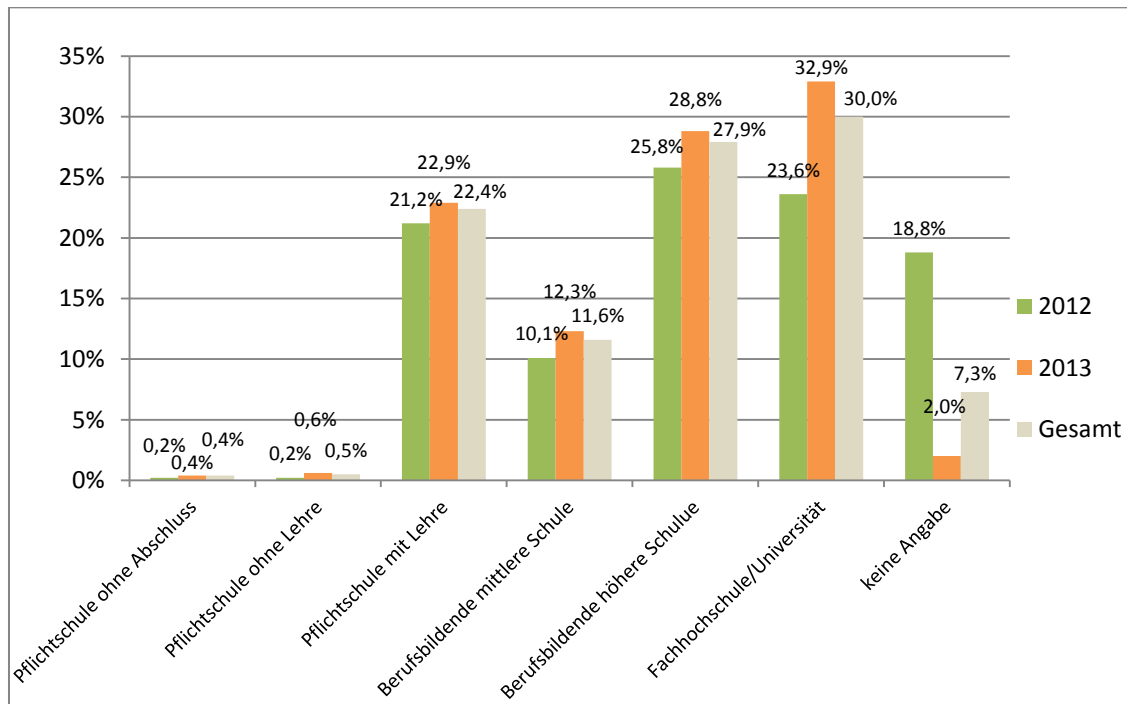
Tabelle 5 Wohndauer in Österreich in Jahren ($n_{\text{gesamt}}=68$)

	n (fehlend)	Wohndauer in Jahren		
		MW \pm sd	MD	Min - Max
(werdende) Mütter	66 (2)	10,9 \pm 7,8	8,5	0,3 – 30

6.2.5. Ausbildung

Knapp ein Drittel der zum MZP 1 befragten EvaluationsteilnehmerInnen (30,0 %, $n=394$) hatte einen Universitäts- oder Fachhochschulabschluss. 27,9 % ($n=366$) der insgesamt 1.314 TeilnehmerInnen bestätigten, eine berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule absolviert zu haben. Einen Abschluss einer berufsbildenden mittleren Schule (Fachschule, Handelsschule, etc.) hatten 11,6 % ($n=153$) der Befragten. 22,4 % ($n=294$) schlossen eine Lehre ab und ein geringer Anteil von 6 TeilnehmerInnen (0,5 %) besaß einen Pflichtschulabschluss ohne Lehre. 5 Personen gaben an, keinen Pflichtschulabschluss zu haben (0,4 %). 96 Befragte machten keine Angabe zu dieser Frage (7,3 %).

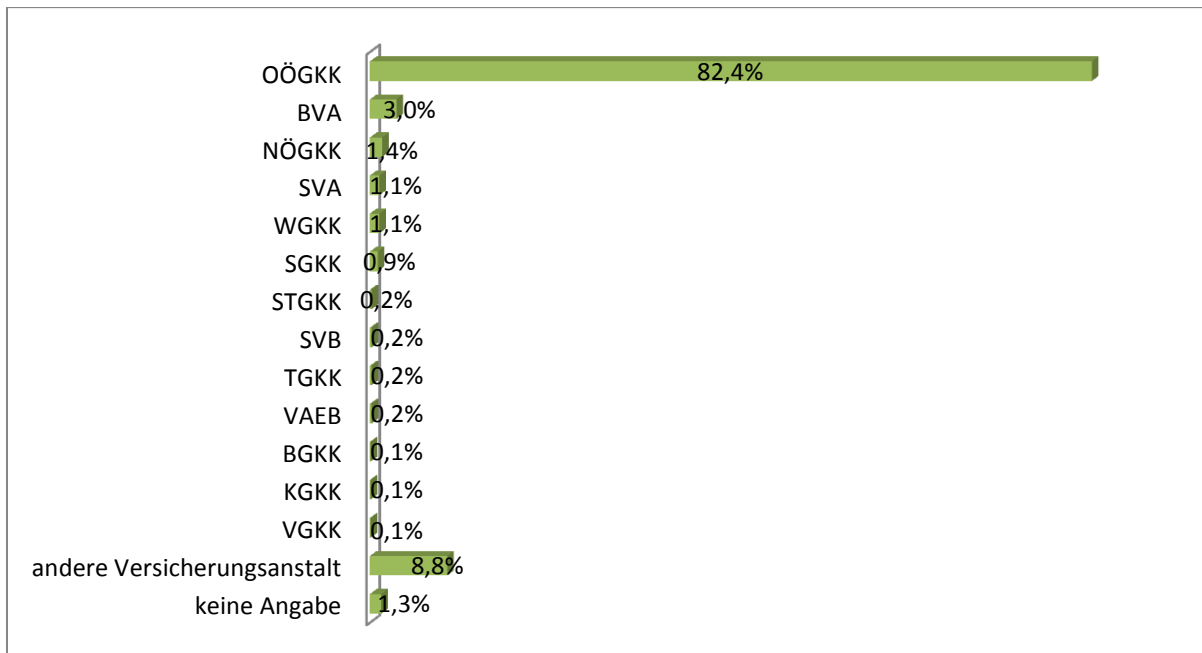
Im Jahresvergleich zeigt sich, dass es beim Bildungsniveau der TeilnehmerInnen signifikante Unterschiede gab ($p<0,001$). Im Jahr 2013 wurden rund 9 % mehr Personen mit Universitäts- oder Fachhochschulabschluss erreicht als 2012. Auch der Anteil an WorkshopbesucherInnen mit einem Abschluss anderer Art (bzw. ohne Abschluss) stieg im Jahr 2013 jeweils leicht an verglichen mit 2012. Bei dieser Auswertung ist jedoch zu berücksichtigen, dass im Jahr 2012 ein großer Anteil von 18,8 % bei dieser Frage keine Angabe machte, während der Anteil 2013 nur bei 2,0 % lag.

Abbildung 2 Bildung der TeilnehmerInnen ($n_{gesamt}=1.314$)

6.2.6. Versicherungsträger

98,7 % ($n=1297$) der insgesamt 1314 zum MZP 1 befragten TeilnehmerInnen beantworteten die Frage nach dem zuständigen Versicherungsträger. 17 Personen (1,3 %) machten keine Angabe. Mehrfachantworten waren möglich.

Auf die Frage nach dem zuständigen Versicherungsträger antworteten 82,4 % ($n=1.083$) der TeilnehmerInnen in Oberösterreich mit OÖGKK. 3,0 % ($n=40$) der Befragten gaben an, bei der BVA versichert zu sein. Bei der NÖGKK waren 1,4 % ($n=18$) der Befragten versichert. Jeweils von 14 Personen (1,1 %) wurde die SVA bzw. WGKK als zuständiger Versicherungsträger genannt. 12 Personen (0,9 %) waren bei der SGKK. 2 Befragte (0,2 %) gaben jeweils an, bei der STGKK, SVB, TGKK bzw. VAEB versichert zu sein. Jeweils eine befragte Person (0,1 %) war bei der BGKK, KGKK bzw. VGKK versichert. 8,8 % ($n=115$) der TeilnehmerInnen waren bei einer anderen Versicherungsanstalt als den aufgelisteten versichert (Abbildung 3). Genauere Angaben hierzu sind dem Anhang zu entnehmen.

Abbildung 3 Versicherungsträger der TeilnehmerInnen ($n_{\text{gesamt}}=1.314$)

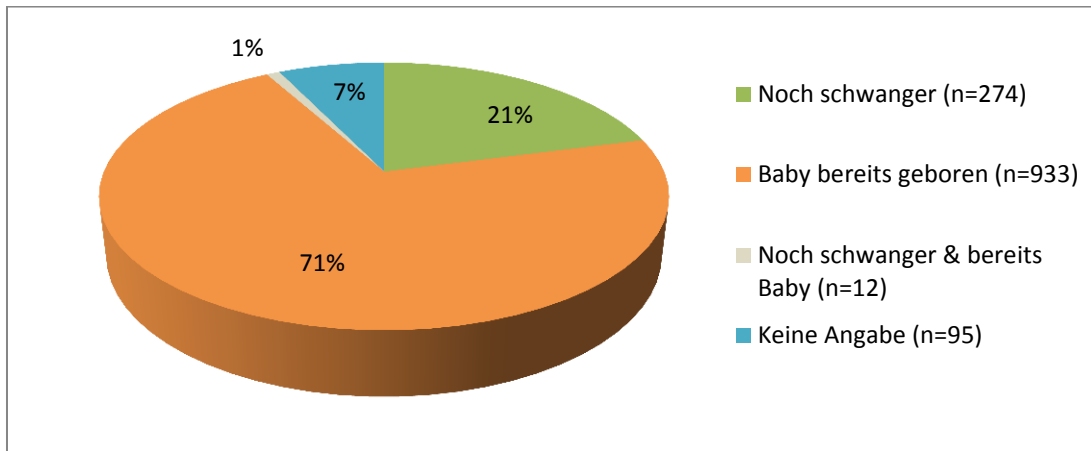
Bei der Erstellung dieser Grafik wurden jene Versicherungsträger, welche keine Nennungen hatten, nicht dargestellt.

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

1.219 Befragte beantworteten zum MZP 1 die Frage zur Schwangerschaftswoche, zum Alter und Geburtsgewicht des Kindes und/oder zur Termingeburt des Kindes. 7,2 % ($n=95$) machten keine Angabe. Von insgesamt 1.314 Befragten waren 20,9 % ($n=274$) noch schwanger, bei 71,0 % ($n=933$) wurde das Kind bereits geboren und 12 Frauen (0,9 %) waren noch schwanger und hatten bereits ein Kind (Abbildung 4).

Beim Vergleich der beiden Jahre 2012 und 2013 zeigte sich in der Häufigkeitsverteilung ein signifikanter Unterschied ($p<0,001$). Der Anteil an TeilnehmerInnen, welche beim Workshopbesuch noch schwanger waren, stieg im Jahr 2013 um knapp 10 % verglichen mit 2012 (14,2 % vs. 23,9 %). Auch der Prozentsatz an Befragten, welche das Baby bereits geboren hatten, erhöhte sich um rund 7 % (66,3 % vs. 73,2 %).

Abbildung 4 Häufigkeitsverteilung Schwangere und Befragte, die bereits ein Kind haben ($n_{\text{gesamt}}=1.314$)



Schwangerschaftswoche

In Oberösterreich gaben insgesamt 286 Personen¹ eine Schwangerschaftswoche (SSW) an. Im Durchschnitt waren die Frauen in der 33. SSW ($32,4 \pm 4,9$), wobei die Angaben von der 4. bis zur 40. SSW reichten (Tabelle 6).

Tabelle 6 Schwangerschaftswoche der Teilnehmerinnen in Wochen ($n_{\text{gesamt}}=286$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	MD	Min - Max
Schwangerschaftswoche	286 (0)	$32,4 \pm 4,9$	33	3,5 – 40

Alter des Kindes

In Oberösterreich wurde von 936 Personen, bei denen das Baby bereits geboren wurde, eine Angabe zum Alter des Babys gemacht. Das durchschnittliche Alter der Kinder lag bei $4,6 \pm 2,4$ Monaten. Das jüngste Kind war ein Monat alt und das älteste Kind war 27 Monate alt (Tabelle 7).

Die Kinder der Befragten waren zum Zeitpunkt des Workshops im Umsetzungsjahr 2013 signifikant jünger als 2012 ($p < 0,01$). Betrug das Alter 2012 im Durchschnitt 5,0 Monate waren die Kinder 2013 fast um einen halben Monat jünger (4,5 Monate). Das zeigt, dass die TeilnehmerInnen im 2. Umsetzungsjahr etwas früher erreicht werden konnten, was sinnvoll für die Informationsweitergabe zur Einführung von Beikost ist.

¹ „noch schwanger“ und „noch schwanger & Baby“

Tabelle 7 *Alter des Kindes in Monaten* ($n_{\text{gesamt}}=945$)

Alter des Kindes in Monaten	n (fehlend)	MW \pm sd	MD	Min - Max
2012	279 (0)	5,0 \pm 2,8	4,5	1 – 24
2013	657 (9)	4,5 \pm 2,1	4	1 – 27
Gesamt	936 (9)	4,6 \pm 2,4	4	1 – 27

Geburtsgewicht

Von jenen TeilnehmerInnen, deren Baby bereits auf der Welt war, gaben 907 Personen das Geburtsgewicht ihres Kindes an, wobei das durchschnittliche Geburtsgewicht bei 3.331,8 \pm 650,7 g lag. Das niedrigste angegebene Geburtsgewicht betrug 700 g, das höchste 7.000 g (Tabelle 8).

Tabelle 8 *Geburtsgewicht in Gramm* ($n_{\text{gesamt}}=945$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	MD	Min - Max
Geburtsgewicht in g	907 (38)	3.331,8 \pm 650,7	3.310	700 – 7.000

Termingeburt

Diese Frage beantworteten ebenfalls nur jene befragten EvaluationsteilnehmerInnen, bei denen das Kind bereits geboren wurde. Von diesen 945 Personen in Oberösterreich, wurde bei 86,8 % ($n=820$) das Kind termingerecht geboren, 9,2 % der Frauen ($n=87$) hatten keine Termingeburt und 4,0 % der Befragten ($n=38$) machten keine Angabe zu dieser Frage.

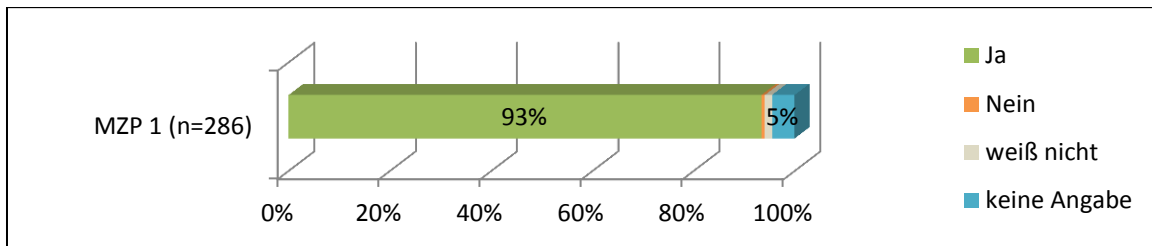
6.2.8. Fragen zum Thema „Stillen“

6.2.8.1. Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?

Zum MZP 1 bekamen die TeilnehmerInnen die Frage gestellt, ob sie vorhaben ihr Kind zu stillen.

Die Frage „**Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?**“ wurde zum **MZP 1** nur für diejenigen TeilnehmerInnen ausgewertet, welche bei der Frage „Ich bin noch schwanger und in der SSW“ eine Angabe gemacht hatten ($n=286$). 93,4 % der TeilnehmerInnen in Oberösterreich antworteten auf diese Frage mit „Ja“ ($n=267$). 2 der befragten Personen (0,7 %) beantworteten die Frage mit „Nein“ bzw. 4 Personen (1,4 %) mit „weiß nicht“. 13 der 286 in Oberösterreich befragten TeilnehmerInnen machten diesbezüglich keine Angabe (4,5 %) (Abbildung 5).

Abbildung 5 „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“



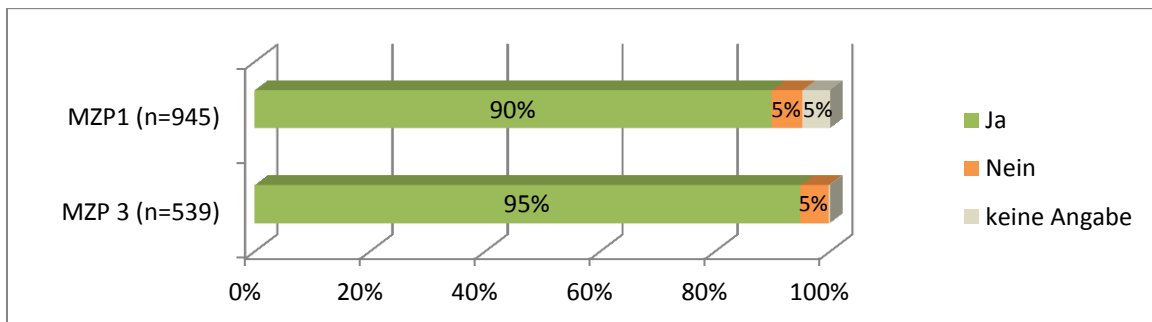
6.2.8.2. Stillhäufigkeit

Die Frage „Haben Sie Ihr Kind gestillt“ wurde den TeilnehmerInnen sowohl zum MZP 1 als auch zum MZP 3 gestellt.

Zum **MZP 1** wurde die Frage für diejenigen TeilnehmerInnen ausgewertet, bei welchen bereits das Baby geboren wurde (n=945). 89,9 % der Befragten (n=850) in Oberösterreich beantworteten die Frage mit „Ja“. 50 Personen (5,3 %) gaben an, dass ihr Kind nicht gestillt wurde. Von 45 (4,8 %) der befragten TeilnehmerInnen wurde keine Angabe zu dieser Frage gemacht.

Zum **MZP 3** wurden ebenfalls alle Personen inkludiert, die angaben, ein Kind zu haben (n=539). 94,8 % der TeilnehmerInnen (n=511) antworteten bei der Frage „Haben Sie Ihr Kind gestillt?“ mit „Ja“ und 5,0 % (n=27) mit „Nein“. Lediglich eine der befragten Personen beantwortete die Frage nicht (0,2 %).

Abbildung 6 „Haben Sie Ihr Kind gestillt?“



6.2.8.3. Stildauer

Von jenen befragten TeilnehmerInnen zum MZP 3, deren Baby gestillt wurde (n=511), machten 93,9 % (n=480) eine Angabe über die ausschließliche Stildauer und 77,5 % (n=396) eine Angabe über die insgesamt Stildauer.

Nach Angaben der TeilnehmerInnen wurden die Babys im Durchschnitt bis zur 21. Lebenswoche ($20,4 \pm 6,6$) ausschließlich und bis zur 36. Lebenswoche ($35,6 \pm 15,7$) insgesamt gestillt. Die Angaben zur ausschließlichen Stildauer reichten von der 0. bis 42. Lebenswoche und die Angaben zur insgesamt Stildauer von der 1. bis zur 79. Lebenswoche (Tabelle 9).

Tabelle 9 „Wie lange wurde das Baby (ausschließlich) gestillt?“

	Angabe „bis zur ... Lebenswoche“	Baby wird noch (ausschließlich) gestillt	keine Angabe	Stilldauer (bis zur ... Lebenswoche) ¹			
	Angaben in % (n _{gesamt} =511)			n (fehlend) ²	MW ± sd	MD	Min - Max
ausschließliche Stilldauer ³	93,9	0,2	5,9	476 (4)	20,4 ± 6,6	21	0 – 42
insgesamte Stilldauer ⁴	77,5	21,3	1,2	395 (1)	35,6 ± 15,7	36	1 – 79

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

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

³nur Muttermilch, keine zusätzliche Gabe von Flüssigkeit oder Nahrung; gegebenenfalls jedoch zusätzlich Medikamente, Vitamine, Mineralstoffe

⁴ausschließliches Stillen, Voll- und Teilstillen

Vergleich der ausschließlichen Stilldauer mit den Empfehlungen zur Beikosteinführung

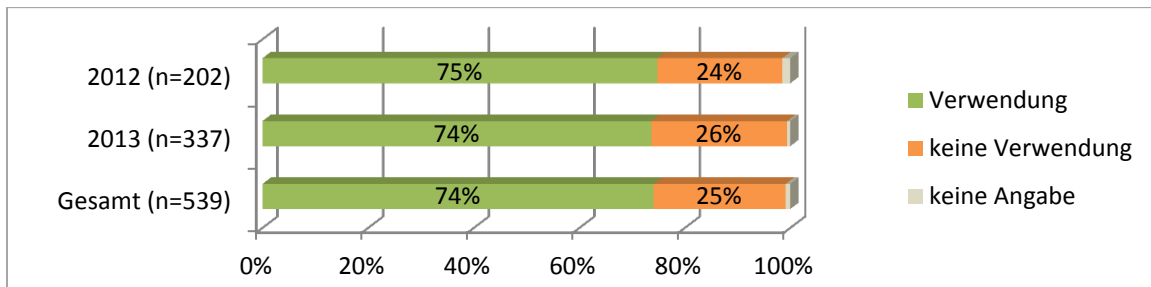
Für Säuglinge wird eine ausschließliche Stilldauer von rund 6 Monaten empfohlen. Mit Beikost sollte nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche) begonnen werden. Wird die Stilldauer mit dem Zeitfenster der Beikosteinführung verglichen, zeigt sich, dass bei 69,7 % der Befragten (n=332) das Baby mindestens bis zum 5. Lebensmonat und maximal bis zum Ende des 6. Lebensmonats ausschließlich gestillt wurde.

Zum Zeitpunkt der Befragung gab ein/e TeilnehmerIn an, dass das Baby noch ausschließlich gestillt wird (0,2 %). Noch insgesamt zu stillen wurde von 21,3 % der TeilnehmerInnen (n=109) genannt (Tabelle 9).

6.2.9. Verwendung von Säuglingsmilchnahrungen

74,0 % der BefragungsteilnehmerInnen mit Kind gaben zum MZP 3 an, eine Säuglingsmilchnahrung verwendet zu haben (n=399). Keine Säuglingsmilchnahrung verwendet zu haben, gaben 25,0 % (n=135) der TeilnehmerInnen an. Von 0,9 % (n=5) der TeilnehmerInnen wurde die Frage nicht beantwortet (Abbildung 7).

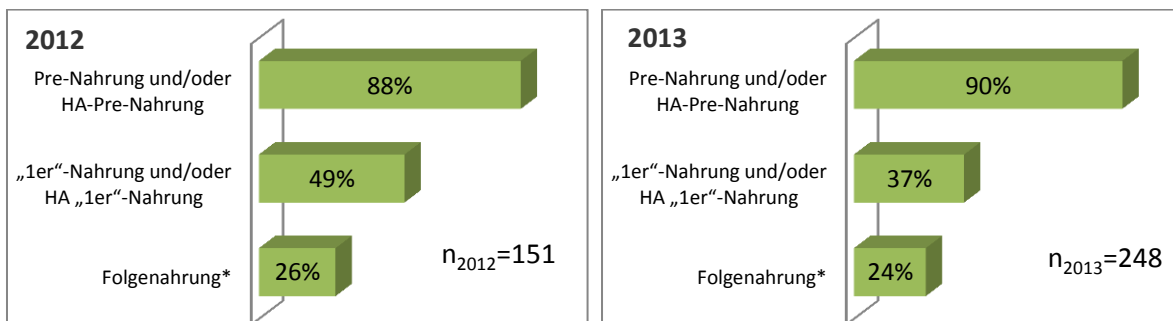
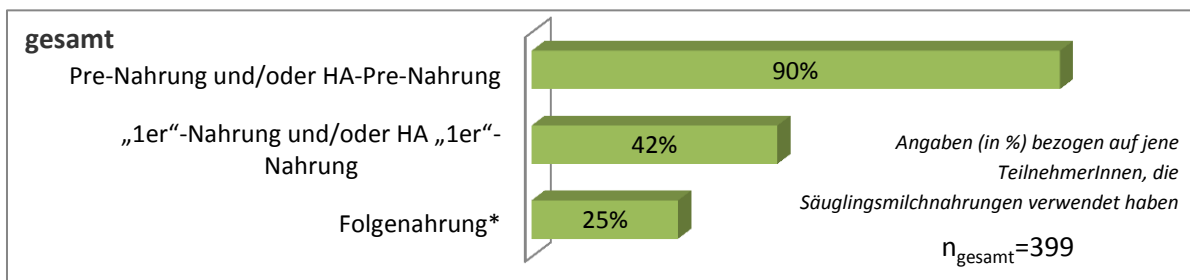
Abbildung 7 Häufigkeit der Verwendung von Säuglingsmilchnahrungen



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

Bezogen auf jene TeilnehmerInnen, die Säuglingsmilchnahrungen verwendet haben (n=399), gaben 89,5 % (n=357) an, dem Baby Pre-Nahrung und/oder HA-Pre-Nahrung gegeben zu haben. 41,6 % (n=166) antworteten, „1er“-Nahrung und/oder HA „1er“-Nahrung und 24,8 % (n=99) Folgenahrung („2er“- und „3er“-Nahrung) und/oder HA-Folgenahrung („2er“- und „3er“-Nahrung) verwendet zu haben. Die TeilnehmerInnen konnten bei dieser Frage Mehrfachantworten geben (Abbildung 8). Zwischen dem Workshopjahr 2012 und dem Jahr 2013 gab es einen signifikanten Unterschied hinsichtlich „1er“-Nahrung und/oder HA „1er“-Nahrung ($p < 0,05$). Keine signifikanten Unterschiede sind in der Verwendung von Pre-Nahrung und/oder HA-Pre-Nahrung bzw. Folgenahrung („2er“- und „3er“-Nahrung) und/oder HA-Folgenahrung (HA „2er“- und HA „3er“-Nahrung) vorhanden ($p > 0,05$).

Abbildung 8 Welche der folgenden Säuglingsmilchnahrungen haben Sie verwendet?



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

6.2.9.1. Informationsquellen zum Thema „Stillen“

Die Frage woher/von wem die teilnehmenden BesucherInnen Informationen zum Stillen erhielten, wurde für diejenigen ausgewertet, bei welchen bereits das Baby geboren wurde. Mehrfachantworten waren möglich.

787 der 945 befragten EvaluationsteilnehmerInnen (83,3 %) hatten Informationen zum Thema Stillen im Krankenhaus erhalten. Im Entbindungsheim erhielten 8 TeilnehmerInnen (0,8 %) Informationen zum Stillen. 5,4 % der TeilnehmerInnen (n=51) bekamen Informationen zu diesem Thema zu Hause vom medizinischen Personal im Zuge einer Hausgeburt. 35,0 % der TeilnehmerInnen (n=331) 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 7,7 % der Personen (n=73).

6.2.10. Beikost

6.2.10.1. Einführung der Beikost

Bei der zum MZP 1 gestellten Frage, ob Beikost bereits eingeführt wurde, bezog sich die Auswertung auf jene Personen, bei denen das Baby bereits geboren wurde (n=945).

Von den 945 EvaluationsteilnehmerInnen gaben 27,1 % an, Beikost bereits eingeführt zu haben (n=256). 68,0 % der Befragten (n=643) gaben noch keine Beikost. Keine Angabe machten 46 Personen (4,9 %).

6.2.10.2. Alter des Kindes bei der Beikosteinführung

28,6 % (n=270) der 945 zum MZP 1 befragten TeilnehmerInnen, bei denen bereits das Baby geboren wurde, gaben das Alter des Kindes bei Beikosteinführung an. 71,4 % machten keine Angabe (n=675). Das durchschnittliche Alter der Kinder bei der Beikosteinführung lag bei $5,1 \pm 0,9$ Monaten. Das jüngste Kind war bei der Beikosteinführung ein Monat alt, das älteste Kind 9 Monate (Tabelle 10).

Die Kinder der Befragten waren zum Zeitpunkt der Beikosteinführung im Umsetzungsjahr 2013 jünger als 2012 ($p < 0,001$). Im Jahr 2012 betrug das Alter der Kinder im Durchschnitt 5,3 Monate, im Jahr 2013 lag das Alter der Kinder im Durchschnitt bei 5,0 Monaten.

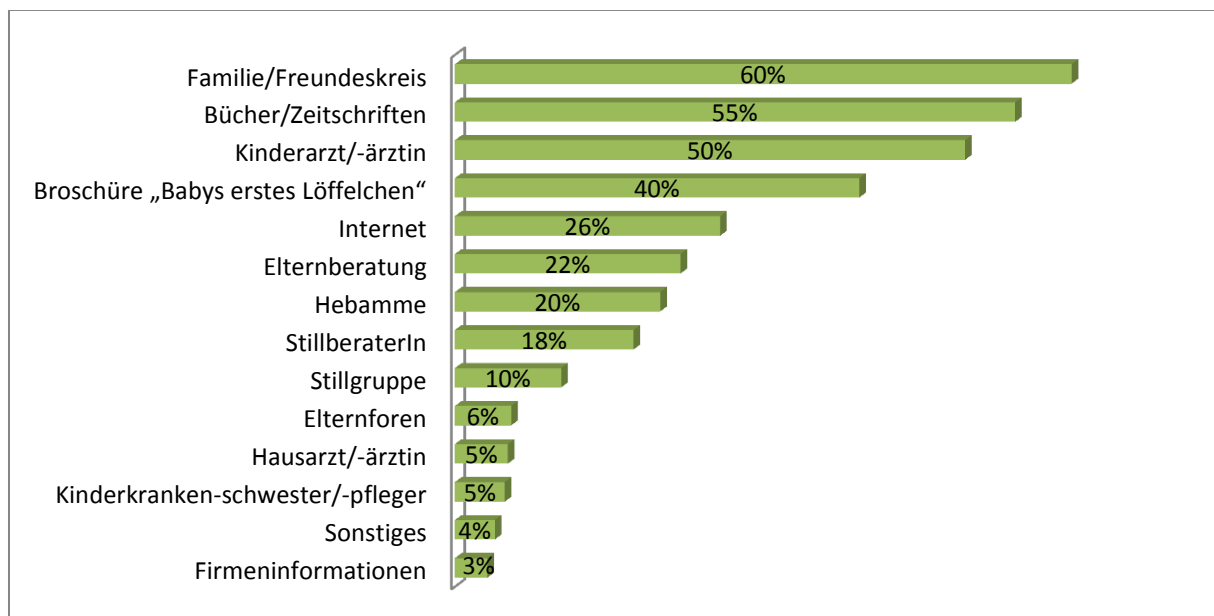
Tabelle 10 Alter bei Beikost Einführung in Monaten - Jahresvergleich

	Alter bei Beikost Einführung in Monaten			
	n (fehlend)	MW \pm sd	MD	Min - Max
2012	98 (181)	5,3 \pm 1,0	5,0	1 – 9
2013	172 (494)	5,0 \pm 0,8	5,0	2 – 7,5
Gesamt	270 (675)	5,1 \pm 0,9	5,0	1 – 9

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

Bei der Auswertung dieser Frage wurden nur jene Personen inkludiert, welche das Baby bereits geboren hatten und mindestens eine Informationsquelle angaben (n=308).

Auf die zum MZP 1 gestellte Frage „Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?“ wurden von den TeilnehmerInnen in Oberösterreich am häufigsten „Familie/Freundeskreis“ (60,4 %, n=186), sowie „Bücher/Zeitschriften“ (54,9 %, n=169) und „Kinderarzt/-ärztin“ (50,0 %, n=154) genannt. Rund zwei Fünftel der TeilnehmerInnen (39,6 %, n=122) nannten als Quelle für Empfehlungen zur Ernährung des Kindes die Broschüre „Babys erstes Löffelchen“. Am seltensten gaben die TeilnehmerInnen in Oberösterreich „Sonstiges“ (3,9 %, n=12) bzw. „Firmeninformationen“ (3,2 %, n=10) als Quelle für Ernährungsempfehlungen an. Weitere Angaben sind in Abbildung 9 ersichtlich. Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich. Weitere Detailangaben sind im Anhang enthalten.

Abbildung 9 Quelle von Ernährungsinformationen (n_{gesamt}=308)

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

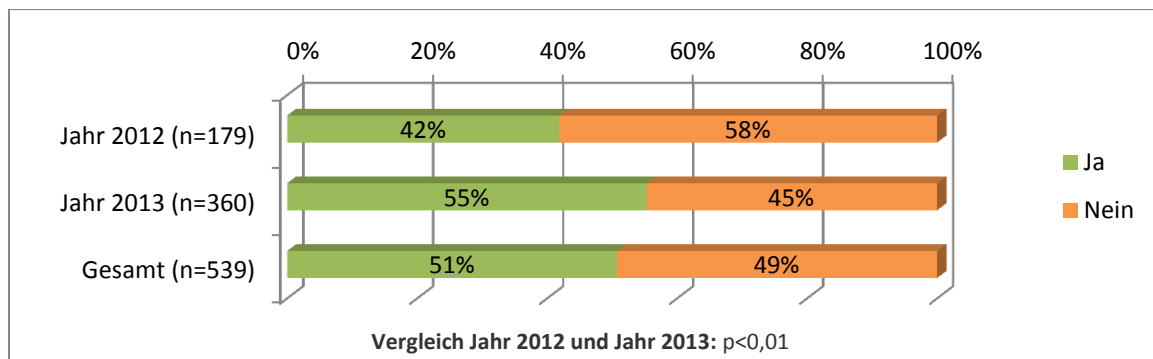
6.2.11.1. Bekanntheit der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“

Bei der Auswertung dieser Frage wurden nur jene Personen inkludiert, welche das Baby bereits geboren hatten und auf die Frage eine Antwort gaben (n=539).

Auf die Frage „Kennen Sie die Broschüre „Babys erstes Löffelchen“?“ antworteten 50,8 % der TeilnehmerInnen (n=274) in Oberösterreich mit „Ja“. 49,2 % der TeilnehmerInnen (n=265) gaben an, die Broschüre nicht zu kennen.

Im Jahresvergleich zeigt sich, dass es bei der Bekanntheit der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“ signifikante Unterschiede gab ($p < 0,01$). Der Anteil an TeilnehmerInnen, welche angaben, die Broschüre zu kennen, war im Jahr 2013 um 13,4 % größer verglichen mit dem Jahr 2012 (2012: 41,9 %; 2013: 55,3 %) (Abbildung 10).

Abbildung 10 Kennen Sie die Broschüre „Babys erstes Löffelchen“



6.2.11.2. 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 Informationen hilfreich?“ antworteten 92,3 % der TeilnehmerInnen (n=253) in Oberösterreich mit „Ja“. 1,8 % der TeilnehmerInnen (n=5) gaben an, dass die Informationen für sie nicht hilfreich waren. 16 Personen (5,8 %) der insgesamt 274 in Oberösterreich Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

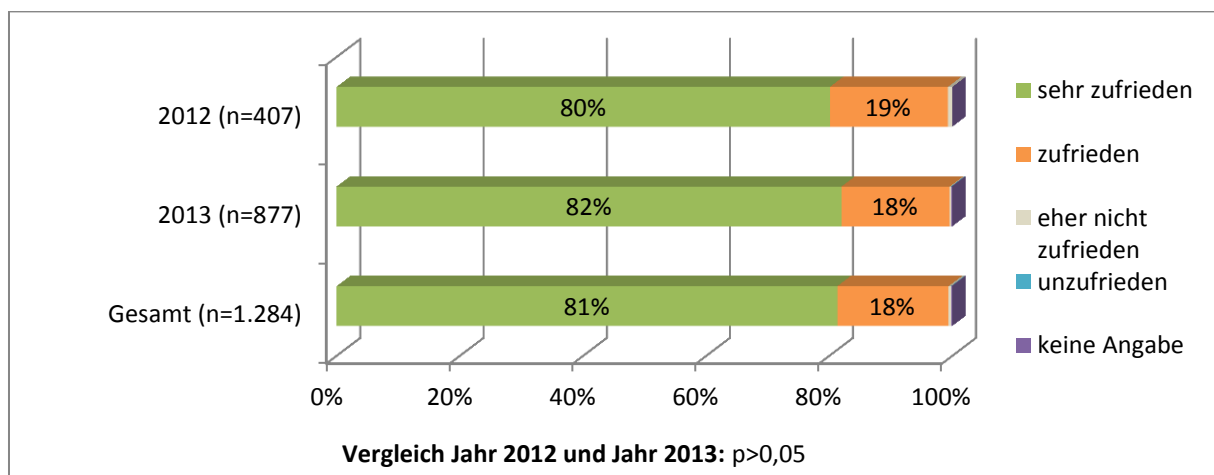
6.3. Ziele

6.3.1. Zufriedenheit mit dem Workshop

Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) wurde die Zufriedenheit mit dem Workshop abgefragt.

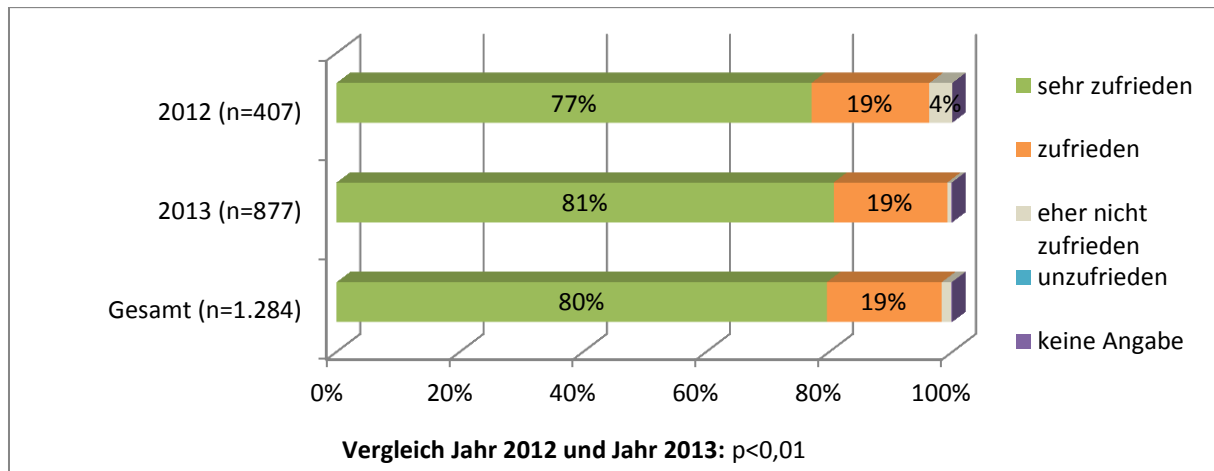
Der überwiegende Anteil der EvaluationsteilnehmerInnen in Oberösterreich war mit dem **organisatorischen Ablauf** der Workshops sehr zufrieden (81,4 %, n=1.045) und zufrieden (18,1 %, n=232). 0,4 % (n=5) der Befragten waren eher nicht zufrieden und eine Person (0,1 %) war mit der Organisation unzufrieden. Eine Person (0,1 %) machte keine Angabe. Zwischen den Jahren 2012 und 2013 gab es keine signifikanten Unterschiede ($p>0,05$) (Abbildung 11).

Abbildung 11 Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem organisatorischen Ablauf der Workshops



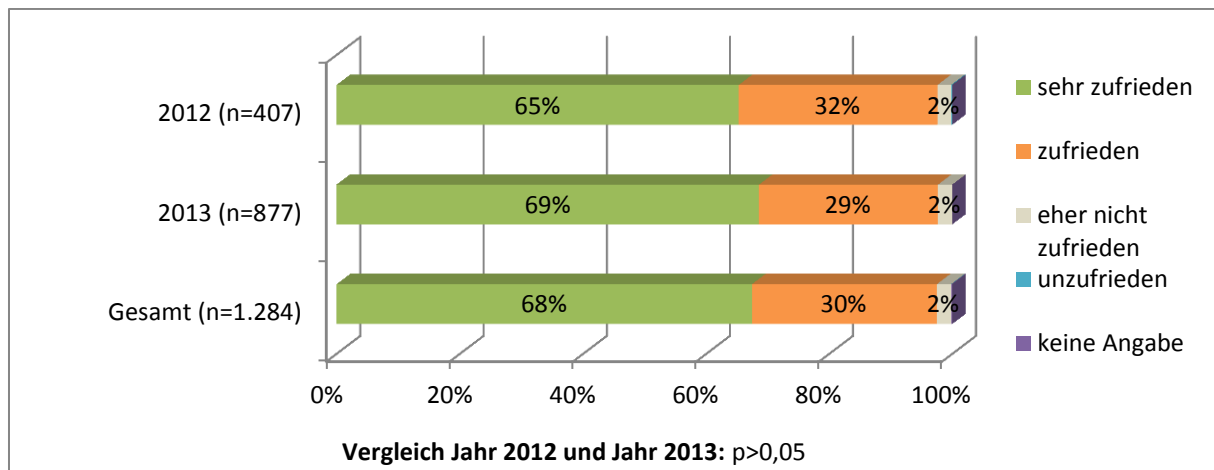
Mit 79,6 % (n=1.022) äußerte der Großteil der Befragten sehr hohe Zufriedenheit und 18,7 % (n=240) Zufriedenheit mit dem/der **TrainerIn**. 21 Personen (1,6 %) waren eher nicht zufrieden mit dem/der TrainerIn und eine Person (0,1 %) machte keine Angabe. Zwischen den Jahren 2012 und 2013 gab es signifikante Unterschiede ($p<0,01$). Im Jahresvergleich zeigt sich, dass im Jahr 2013 mehr TeilnehmerInnen mit dem/der TrainerIn sehr zufrieden waren als im Jahr davor (2012: 77,1 %; 2013: 80,7 %) (Abbildung 12).

Abbildung 12 Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem/der TrainerIn



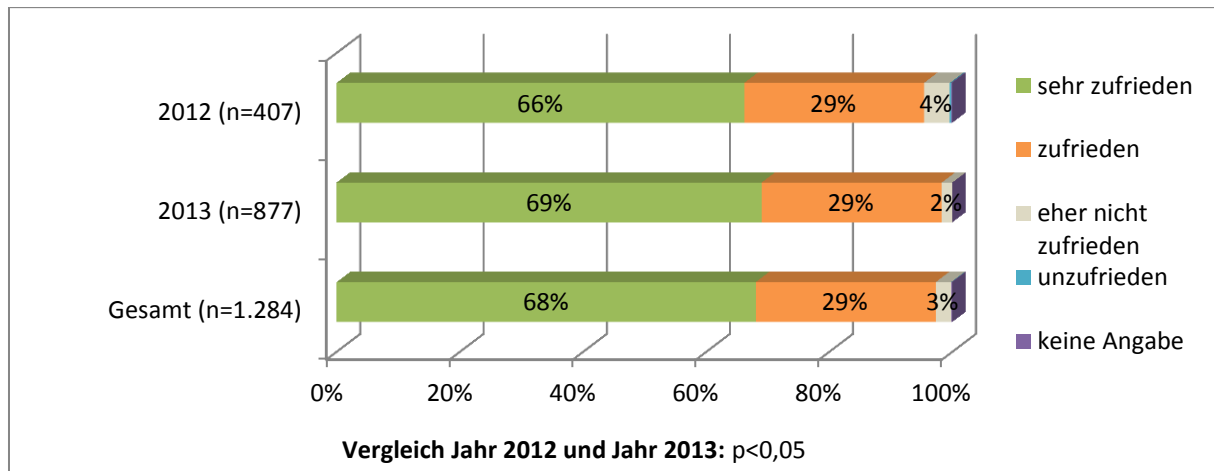
Die **Inhalte des Workshops** wurden von 67,5 % (n=867) der Befragten als sehr zufriedenstellend und von knapp einem Drittel (30,1 %, n=386) als zufriedenstellend bewertet. 29 TeilnehmerInnen (2,3 %) waren mit den Inhalten eher nicht zufrieden. Ein/eine Befragte/r (0,1 %) war unzufrieden. Eine Person (0,1 %) machte keine Angabe. Zwischen den Jahren 2012 und 2013 gab es keine signifikanten Unterschiede ($p > 0,05$) (Abbildung 13).

Abbildung 13 Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit den Inhalten des Workshops



Die Mehrheit der TeilnehmerInnen in Oberösterreich (68,1 %, n=874) war mit dem **Workshop insgesamt** sehr zufrieden und knapp ein Drittel (29,3 %, n=376) war zufrieden. 32 Befragte (2,5 %) waren mit dem Workshop insgesamt eher nicht zufrieden. Eine Person (0,1 %) war unzufrieden. Eine Person (0,1 %) machte keine Angabe. Zwischen den Jahren 2012 und 2013 gab es signifikante Unterschiede ($p < 0,05$). Im Jahresvergleich zeigt sich, dass im Jahr 2013 mehr TeilnehmerInnen mit dem Workshop insgesamt sehr zufrieden waren als im Jahr davor (2012: 66,1 %; 2013: 69,0 %) (Abbildung 14).

Abbildung 14 Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem Workshop insgesamt



Der Vergleich der Mediane zeigt, dass die Zufriedenheitsbewertung bei allen 4 abgefragten Kategorien in beiden Jahren sehr gut war (Tabelle 11).

Tabelle 11 Zufriedenheit mit dem Workshop im Jahresvergleich ($n_{gesamt}=1.284$)

	Gesamt n=1.284			2012 n=407			2013 n=877		
	MW \pm sd	MD	Min - Max	MW \pm sd	MD	Min - Max	MW \pm sd	MD	Min - Max
... mit organisatorischem Ablauf	1,19 \pm 0,41	1	1 - 4	1,21 \pm 0,42	1	1 - 3	1,18 \pm 0,40	1	1 - 4
... mit TrainerIn	1,22 \pm 0,45	1	1 - 3	1,27 \pm 0,52	1	1 - 3	1,20 \pm 0,42	1	1 - 3
... mit Inhalten des Ernährungsworkshops	1,35 \pm 0,53	1	1 - 4	1,37 \pm 0,54	1	1 - 4	1,34 \pm 0,52	1	1 - 3
... mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,35 \pm 0,53	1	1 - 4	1,38 \pm 0,58	1	1 - 4	1,33 \pm 0,50	1	1 - 3

Die Antwortkategorien reichten von 1=sehr zufrieden bis 4=unzufrieden.

Fazit

Der Vergleich aller 4 Kategorien (Organisatorischer Ablauf, TrainerIn, Workshopinhalte, Workshop insgesamt) zeigt, dass die Befragten mit dem organisatorischen Ablauf der Workshops am zufriedensten waren. Über alle zwei Jahre vergaben 81,4 % der Befragten Bestnoten (1=sehr zufrieden) für die Organisation. Auch die TrainerInnen waren für 79,6 % aller Befragten zur vollsten Zufriedenheit. Die Inhalte fanden 67,5 % und den Ernährungsworkshop insgesamt 68,1 % über die Jahre sehr zufriedenstellend.

6.3.2. Die Überprüfung des Wissenszuwachses

6.3.2.1. Wissenszuwachs

Um den Wissenszuwachs der TeilnehmerInnen zu den Workshopinhalten zu überprüfen, wurde den Befragten sowohl vor (MZP 1) als auch unmittelbar nach (MZP 2) und ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) der gleiche Wissensfragebogen vorgelegt. Der Wissenstest bestand aus insgesamt 11 Fragen zum Thema Ernährung in der Stillzeit und 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 eine Frage falsch beantwortet bzw. „bin nicht sicher“ angegeben, wurde für die jeweilige Frage kein Punkt vergeben. Insgesamt konnten 28 Punkte erreicht werden.

Um den Verlauf des Wissensstandes vor, unmittelbar nach und ein Jahr nach dem Workshop zu überprüfen, wurde ein längsschnittlicher Vergleich für die Auswertung aller 3 Messzeitpunkte durchgeführt. Es wurden dabei nur jene TeilnehmerInnen inkludiert, die den Wissenstest zu allen drei Messzeitpunkten ausfüllten. Insgesamt liegen von 370 Personen Wissensdaten zu allen drei Messzeitpunkten vor.

Wissensstand – nach Gesamtscores

Vor Beginn des Workshops (**MZP 1**) erreichten die befragten TeilnehmerInnen, die den Wissensfragebogen zu allen drei Messzeitpunkten ausfüllten ($n=370$), durchschnittlich $21,5 \pm 3,4$ Punkte von insgesamt 28 Punkten (Tabelle 12). Die größten Wissenslücken bestanden 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?“.

Unmittelbar nach dem Workshop (**MZP 2**) konnte bei den TeilnehmerInnen ein signifikant höherer Wissensstand ($p<0,001$) beobachtet werden. Die Gesamtpunkteanzahl (Gesamtscore) lag zum MZP 2 bei durchschnittlich $25,8 \pm 2,7$ Punkten (Tabelle 12). Das entspricht einem Anstieg im Vergleich zum MZP 1 in der Höhe von 20,0 % (4,3 Punkte).

Ein Jahr nach dem Workshop (**MZP 3**) erzielten die TeilnehmerInnen einen Gesamtscore im Durchschnitt von $25,1 \pm 2,3$ Punkten (Tabelle 12). Im Vergleich zum MZP 2 war der durchschnittliche Score signifikant um 2,7 % (0,7 Punkte) geringer ($p<0,001$).

Verglichen mit dem Wissensstand vor dem Workshop (MZP 1) war das Wissen ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) signifikant höher ($p<0,001$). Der Score lag zum MZP 3 um durchschnittlich 16,7 % (3,6 Punkte) höher als zum MZP 1. Das zeigt, dass der Wissenstransfer nachhaltig stattgefunden hat. Zwischen den beiden Workshopjahren 2012 und 2013 gab es keine signifikanten Unterschiede (Tabelle 12).

Tabelle 12 Wissensscores der TeilnehmerInnen zu den Messzeitpunkten 1, 2 und 3

	Messzeitpunkt 1			Messzeitpunkt 2			Messzeitpunkt 3		
	MW ± sd	MD	Min - Max	MW ± sd	MD	Min - Max	MW ± sd	MD	Min - Max
2012	21,7 ± 3,0	22	11 – 27	25,7 ± 3,0	26	2 – 28	24,9 ± 2,1	25	18 – 28
2013	21,3 ± 3,6	22	10 – 28	25,8 ± 2,6	26	4 – 28	25,2 ± 2,4	26	11 – 28
Gesamt	21,5 ± 3,4	22	10 – 28	25,8 ± 2,7	26	2 – 28	25,1 ± 2,3	25	11 – 28

Vergleich MZP 1 und MZP 2: Jahr 2012: $p < 0,001$; Jahr 2013: $p < 0,001$; Gesamt: $p < 0,001$

Vergleich MZP 2 und MZP 3: Jahr 2012: $p < 0,01$; Jahr 2013: $p < 0,05$; Gesamt: $p < 0,001$

Vergleich MZP 1 und MZP 3: Jahr 2012: $p < 0,001$; Jahr 2013: $p < 0,001$; Gesamt: $p < 0,001$

Vergleich Jahr 2012 und Jahr 2013: MZP 1: ns; MZP 2: ns, MZP 3: ns

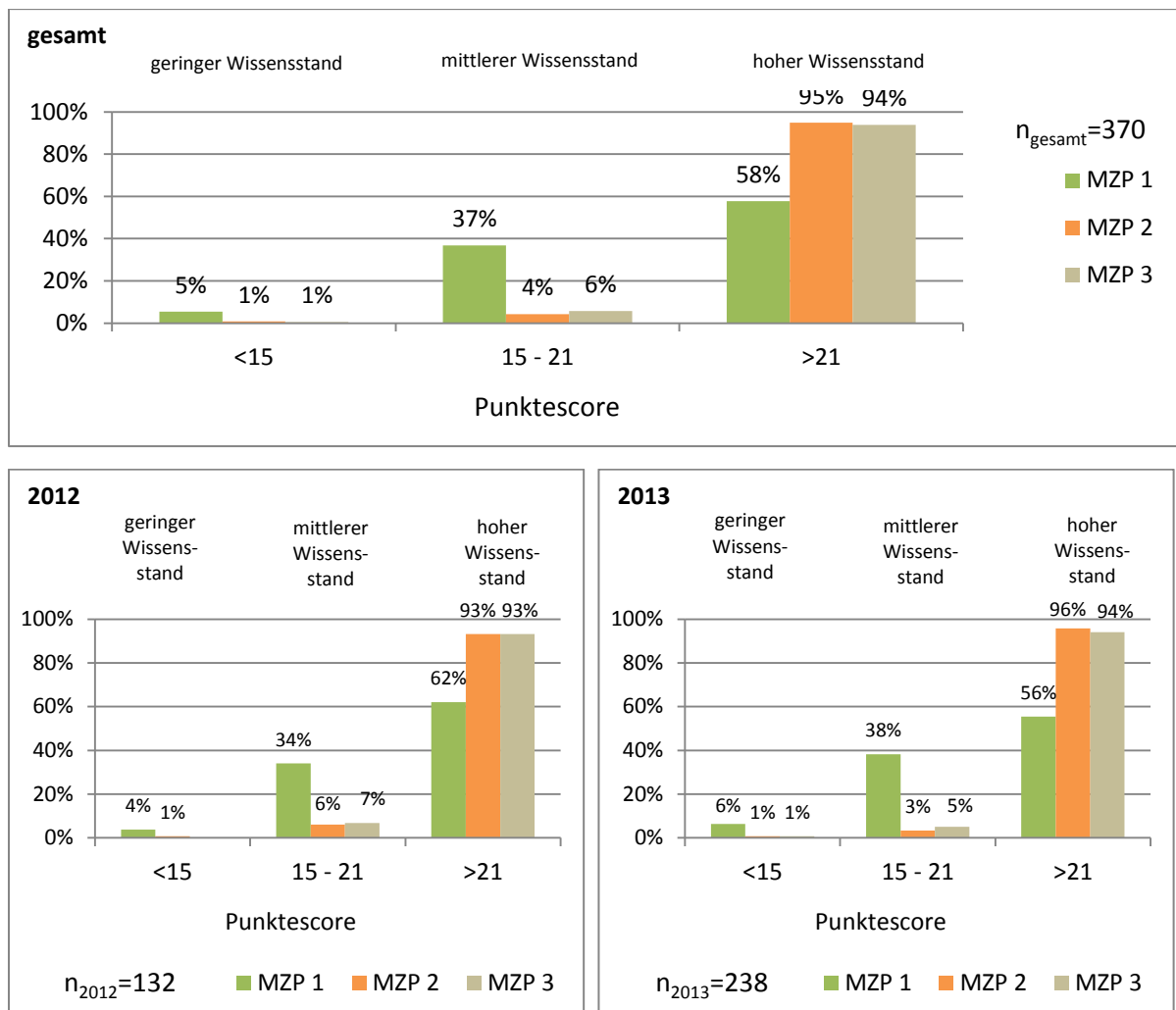
Stichprobe: $n=370$ (Jahr 2012: 132, Jahr 2013: 238)

Wissensstand – nach den Kategorien „hoch“, „mittel“ und „gering“

Zusätzlich zu den Wissensscores wurde das Wissen der TeilnehmerInnen anhand der 3 Gruppen „geringer Wissensstand“ (<15 Punkte), „mittlerer Wissensstand“ (15 – 21 Punkte) und „hoher Wissensstand“ (>21 Punkte) beurteilt (siehe Kapitel 5.3).

Vor Beginn des Workshops (**MZP 1**) hatten insgesamt 5,4 % der TeilnehmerInnen ($n=20$) einen geringen Wissensstand, 36,8 % ($n=136$) einen mittleren Wissensstand und 57,8 % ($n=214$) einen hohen Wissensstand. Unmittelbar nach dem Workshop (**MZP 2**) erhöhte sich der Anteil der Personen mit hohem Wissensstand auf 94,9 % ($n=351$). Auch ein Jahr nach dem Workshop (**MZP 3**) blieb der Anteil der Personen mit hohem Wissensstand hoch (93,8 %, $n=347$) (Abbildung 15). Der Wissensstand getrennt nach Workshopjahr ist in der Abbildung 15 zu entnehmen.

Abbildung 15 Wissensstand der TeilnehmerInnen zu den Messzeitpunkten 1, 2 und 3



Fazit

Bei den EvaluationsteilnehmerInnen fand zwischen MZP 1 und MZP 2 ein Wissenszuwachs statt. Vor dem Workshop (MZP 1) erreichten die TeilnehmerInnen im Durchschnitt $21,5 \pm 3,4$ Punkte und unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) im Durchschnitt $25,8 \pm 2,7$ Punkte (+20,0 %). Der Wissenserwerb konnte auch ein Jahr nach dem Workshop beibehalten werden. Zum MZP 3 erreichten die TeilnehmerInnen im Durchschnitt $25,1 \pm 2,3$ Punkte (-2,7 % im Vergleich zum MZP 2, +16,7 % im Vergleich zum MZP 1). Das Ergebnis lässt darauf schließen, dass ein nachhaltiger Wissenstransfer stattgefunden hat.

6.3.2.2. Erhalt vieler neuer Informationen durch den Workshop

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“.

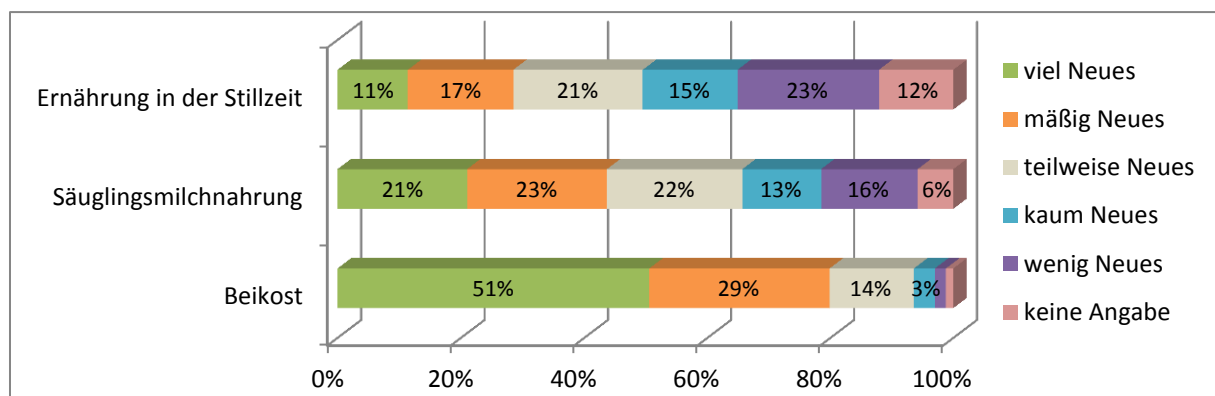
Über das Themengebiet „**Ernährung in der Stillzeit**“ hörten die TeilnehmerInnen der Workshops in Oberösterreich größtenteils nur wenig neue Inhalte (23,0 %, n=295). Die wenigsten TeilnehmerInnen gaben an, dass sie zu diesem Thema viel dazugelernt haben (11,4 %, n=147). 155 von insgesamt 1.284 Personen beantworteten diese Frage nicht (12,1 %).

Die Frage, ob es sich bei den Workshopinhalten zum Thema „**Säuglingsmilchnahrung**“ um neues Wissen handelte, beantworteten 94,2 % der Befragten in Oberösterreich (n=1.210). Der größte Teil der TeilnehmerInnen gab an, durch die Workshops mäßig Neues (22,7 %, n=292) zu diesem Thema gelernt zu haben, knapp gefolgt von der Angabe „teilweise Neues“ (22,0 %, n=283). Der geringste Anteil an Befragten meinte, dass sie durch die Workshops kaum neues Wissen über Säuglingsmilchnahrungen erlangt haben (12,8 %, n=164).

Die Hälfte der Befragten in Oberösterreich erfuhr durch die Workshops viel Neues über das Thema „**Beikost**“ (50,5 %, n=649) und knapp 30 % beantworteten die Frage mit mäßig Neues (29,3 %, n=376). Nur wenige TeilnehmerInnen gaben an, dass sie zu diesem Thema kaum (3,4 %, n=44) oder wenig Neues (1,8 %, n=23) gelernt haben. Die Frage wurde von insgesamt 1.268 Personen (98,8 %) beantwortet.

Insgesamt zeigen die Auswertungen, dass es sich für die TeilnehmerInnen in Oberösterreich am häufigsten im Bereich der Beikosternährung und am wenigsten häufig beim Thema „Ernährung in der Stillzeit“ um neue Informationen handelte (Abbildung 16).

Abbildung 16 Erlangung von neuem Wissen durch den Workshop bei verschiedenen Themengebieten ($n_{\text{gesamt}}=1.284$)



6.3.3. Einhaltung der Beikostempfehlungen

Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) wurde die Einhaltung der Ernährungsempfehlungen anhand der Angaben zum Alter der Einführung von bestimmten Lebensmitteln überprüft.

Empfehlungen:

- Je nach individueller Entwicklung des Kindes sollte etwa um den 6. Lebensmonat Beikost eingeführt werden, jedoch nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach

Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche). Zu Beikostbeginn sind eisenreiche Lebensmittel wie beispielsweise Fleisch besonders wichtig.

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

6.3.3.1. Alter des Kindes bei der Beikosteinführung

Bei der Frage nach dem Alter des Kindes bei der Einführung der ersten festen Nahrung (= Beikost) in Form von Brei gaben 532 der 539 zum MZP 3 befragten Personen eine Lebenswoche an (98,7 %). Im Durchschnitt lag das Alter bei Beikosteinführung in der 23. Lebenswoche ($22,3 \pm 4,1$). Das jüngste Kind war beim Beikoststart in der 12. Lebenswoche und das älteste Kind erhielt in der 42. Lebenswoche zum ersten Mal Beikost (Tabelle 13).

16 Kinder (3,0 %) erhielten bereits vor dem empfohlenen frühesten Beikostbeginn die erste feste Nahrung. 75 Kinder (14,1 %) bekamen erst nach dem empfohlenen Zeitfenster das erste Mal Beikost. Mehr als vier Fünftel der Befragten (82,9 %, n=441) gaben dem Kind, den Empfehlungen entsprechend, zwischen der 17. und 26. Lebenswoche die erste feste Nahrung.

Tabelle 13 Alter bei Beikosteinführung in Lebenswochen

Alter in Lebenswochen (in der Lebenswoche)	n (fehlend)	MW \pm sd	MD	Min - Max
2012	200 (2)	21,9 \pm 3,8	22	14 – 42
2013	332 (5)	22,5 \pm 4,3	22	12 – 42
Gesamt	532 (7)	22,3 \pm 4,1	22	12 – 42

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

Von den zum MZP 3 befragten TeilnehmerInnen beantworteten 90,4 % (n=487) der 539 Befragten die Frage „Welches Lebensmittel haben Sie Ihrem Kind als erste Beikost gegeben?“. 52 Personen (9,6 %) machten keine Angabe.

Bezogen auf jene, die angaben welche(s) Lebensmittel als erste Beikost eingeführt wurde, war Gemüse die am häufigsten genannte Lebensmittelgruppe für die erste feste Nahrung. 92,6 % (n=451) gaben an, alleinig mit Gemüse als erste Beikost begonnen zu haben. Am häufigsten wurde mit 52,6 % angegeben, ausschließlich Karotte (n=256) gegeben zu haben, gefolgt von Pastinake mit 12,7 % (n=62) und Kürbis mit 9,9 % (n=48). Für Obst alleine als erste Beikost entschieden sich 15 (3,1 %) der befragten Personen.

Die überwiegende Mehrheit (83,0 %, n=404) gab nur ein Lebensmittel als erste Beikost an. 16,8 % (n=82) entschieden sich für eine Kombination aus zwei oder mehr Lebensmitteln. Die häufigste genannte Kombination war Karotte und Pastinake (3,9 %, n=19). Eine Angabe (0,2 %) konnte nicht den beiden genannten Kategorien zugeordnet werden.

6.3.3.3. Alter bei Einführung von ausgewählten Lebensmitteln

Tabelle 14 gibt einen Überblick darüber, ob ein bestimmtes Lebensmittel zum 3. MZP bereits in die Ernährung des Säuglings eingeführt wurde und wenn ja, in welcher Lebenswoche dieses zum ersten Mal gegeben wurde.

Ein Jahr nach dem Workshopbesuch hatten 502 der 539 befragten Personen angegeben, mindestens ein Lebensmittel in den Speiseplan des Säuglings eingeführt zu haben (93,1 %). Von den abgefragten Lebensmitteln² wurde am häufigsten glutenhaltiges Getreide (82,7 %, n=446) bereits eingeführt, gefolgt von Fleisch/Geflügel (82,0 %, n=442) (Tabelle 14).

Tabelle 14 Einführung von bestimmten Lebensmitteln und Alter bei Einführung in Lebenswochen

	bereits eingeführt	noch nicht eingeführt	keine Angabe	Alter bei Einführung in Lebenswochen (in der Lebenswoche) ¹			
				Angaben in % (n _{gesamt} =539)	n (fehlend) ²	MW ± sd	MD
Fleisch/Geflügel	82,0	1,1	16,9	437 (5)	27,8 ± 6,6	27	17 – 80
Kuhmilch in Form eines Breis	45,1	43,0	11,9	239 (4)	47,1 ± 10,8	50	22 – 77
Kuhmilch als Getränk	38,4	55,7	5,9	199 (8)	54,9 ± 9,0	53	19 – 79

² Abgefragte Lebensmittel: Fleisch/Geflügel, Kuhmilch, glutenhaltiges Getreide, Hühnerei, Fisch, Süßigkeiten, Salz

	bereits eingeführt	noch nicht eingeführt	keine Angabe	Alter bei Einführung in Lebenswochen (in der Lebenswoche) ¹			
	Angaben in % (n _{gesamt} =539)			n (fehlend) ²	MW ± sd	MD	Min - Max
Glutenhaltiges Getreide	82,7	0,9	16,3	436 (10)	29,5 ± 6,6	28	14 – 52
Hühnerei	59,7	15,4	24,9	316 (6)	39,5 ± 11,5	38	17 – 66
Fisch	71,8	6,1	22,1	381 (6)	33,1 ± 9,0	30	18 – 62
Süßigkeiten	62,7	26,9	10,4	332 (6)	48,3 ± 10,7	51	14 – 76
Salz (für Zubereitung von Beikost)	52,9	29,1	18,0	281 (4)	46,3 ± 9,8	49	14 – 85

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

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

Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf jene Kinder, für die eine Lebenswoche angegeben wurde. Das empfohlene Zeitfenster zur Beikosteinführung von Fleisch/Geflügel, glutenhaltigem Getreide, Hühnerei und Fisch wurde fast zur Gänze eingehalten. Es erhielten nur vier Kinder glutenhaltiges Getreide vor dem empfohlenen frühesten Beikostbeginn (0,9 %). 35,4 % der Kinder bekamen entsprechend der Empfehlung innerhalb ihrer ersten 4 Beikostwochen Fleisch/Geflügel zum ersten Mal zu essen (n=153).

Die Empfehlungen zum Kuhmilchkonsum wurden nur zum Teil eingehalten. Von jenen Kindern, die bereits Kuhmilch als Brei zum Befragungszeitpunkt bekamen, erhielt ein Kind einen Milchbrei vor der 23. Lebenswoche (0,4 %). 38,4 % (n=207) der Befragten führten Kuhmilch als Getränk zum Zeitpunkt der Befragung ein, wobei ein Drittel der Kinder diese bereits im ersten Lebensjahr erhielten (33,2 %, n=66). Hinsichtlich Einführung von Salz und Süßigkeiten gab es die stärksten Abweichungen von der Empfehlung. Obwohl diese Lebensmittel im ersten Lebensjahr gemieden werden sollten, bekamen 70,5 % (n=198) der Kinder Salz in zubereiteter Beikost und 62,3 % (n=207) Süßigkeiten.

6.3.3.4. Alter bei Einführung von ausgewählten Getränken

Tabelle 15 gibt einen Überblick darüber, ob ein bestimmtes Getränk zum MZP 3 bereits in die Ernährung des Säuglings eingeführt wurde und wenn ja, in welcher Lebenswoche dieses zum ersten Mal gegeben wurde.

Ein Jahr nach dem Workshopbesuch wurde am häufigsten (89,1 %, n=480) Wasser/Mineralwasser bereits eingeführt, gefolgt von Tee ohne Zucker, welchen 62,3 % der Kinder bereits erhielten (n=336). Zwei Fünftel der Befragten hatten auch bereits Fruchtsaft (40,6 %, n=219) in die Ernährung des

Kindes eingeführt und 24,5 % Verdünnungssaft/Sirup (n=132). Der Großteil der Kinder erhielt noch keine Limonade (92,0 %, n=496) oder Tee mit Zucker (90,9 %, n=490). Insgesamt hatten 496 der 539 befragten Personen bereits mindestens ein Getränk in den Speiseplan des Säuglings eingeführt.

Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf jene Kinder, für die eine Lebenswoche angegeben wurde. In Oberösterreich wurde durchschnittlich am frühesten Wasser/Mineralwasser (24. Lebenswoche) gegeben, gefolgt von Tee ohne Zucker (26. Lebenswoche). Es erhielten 25,0 % (n=83) der Kinder schon vor dem empfohlenen frühesten Beikostbeginn Tee ohne Zucker und 11,4 % (n=54) Wasser/Mineralwasser.

Im Hinblick auf die Kariesprophylaxe sollten zuckerhaltige Getränke im ersten Lebensjahr vermieden werden. Von jenen Kindern, die zum Befragungszeitpunkt bereits Tee mit Zucker (4,3 %, n=23) sowie Verdünnungssaft/Sirup (24,5 %, n=132) erhielten, bekamen 56,5 % (n=13) beziehungsweise 58,7 % (n=74) der Säuglinge diese Getränke schon vor der Vollendung des ersten Lebensjahres. 61,7 % (n=132) derjenigen, die eine Lebenswoche nannten, gaben ihren Kindern vor dem 1. Geburtstag zum ersten Mal Fruchtsaft zu trinken. 8 Kinder (40 %) bekamen im ersten Lebensjahr bereits Limonade zu trinken.

Gemäß Österreichischen Beikostempfehlungen ist Wasser das ideale Getränk für Säuglinge. Von jenen Personen, die bereits mindestens ein Getränk eingeführt hatten (92,8 %, n=500), folgten ein Fünftel (20,8 %, n=104) der Empfehlung und gaben dem Säugling ausschließlich Wasser/Mineralwasser zu trinken. Wobei der Großteil dieser Personen das Wasser/Mineralwasser erst ab dem empfohlenen frühesten Beikostbeginn anbot (95,2 %, n=99).

Tabelle 15 Einführung von bestimmten Getränken und Alter bei Einführung in Lebenswochen

	bereits eingeführt	noch nicht eingeführt	keine Angabe	Alter bei Einführung in Lebenswochen (in der Lebenswoche) ¹			
	Angaben in % (n _{gesamt} =539)			n (<i>fehlend</i>) ¹	MW ± sd	MD	Min - Max
Tee mit Zucker	4,3	90,9	4,8	23 (0)	44,2 ± 21,9	52	1 – 84
Tee ohne Zucker	62,3	26,3	11,3	332 (4)	26,0 ± 14,7	25	1 – 70
Wasser/ Mineralwasser	89,1	1,5	9,5	475 (5)	24,0 ± 7,9	24	1 – 55
Fruchtsaft	40,6	52,3	7,1	214 (5)	45,9 ± 15,5	50	10 – 79
Verdünnungs- saft/Sirup	24,5	71,1	4,5	126 (6)	49,5 ± 14,5	52	14 – 79
Limonade	4,3	92,0	3,7	20 (3)	55,7 ± 22,0	60	1 – 104

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

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

Fazit

In Oberösterreich lag das durchschnittliche Alter bei Beikosteinführung in der 23. Lebenswoche und der Großteil der Befragten hielt sich an das empfohlene Zeitfenster zur Beikosteinführung. Die beliebteste Lebensmittelgruppe für die erste feste Nahrung war Gemüse, wobei generell am häufigsten ausschließlich Karotte für den Beikostbeginn gewählt wurde.

Große Abweichungen zum Zeitfenster der Beikosteinführung gab es vor allem bei jenen Lebensmitteln, die laut Österreichischen Beikostempfehlungen im ersten Lebensjahr nicht gegeben werden sollten, wie Kuhmilch als Getränk, Süßigkeiten und Salz. Von einigen WorkshopteilnehmerInnen wurden diese 3 Lebensmittel schon im 1. Lebensjahr angeboten.

In Bezug auf Getränke wurde von den TeilnehmerInnen in Oberösterreich am häufigsten Wasser/Mineralwasser als Getränk beim Säugling eingeführt, gefolgt von Tee ohne Zucker. Diese Getränke wurden von allen erfragten Getränken auch durchschnittlich am frühesten angeboten, wobei sie teilweise schon vor dem empfohlenen frühesten Beikostbeginn gegeben wurden. 20,8 % der Kinder, welche bereits mindestens ein Getränk erhielten, bekamen ausschließlich Wasser/Mineralwasser zu trinken. Die Empfehlung zuckerhaltige Getränke im ersten Lebensjahr zu vermeiden, wurde von 45,4 % der TeilnehmerInnen, die zum Befragungszeitpunkt dem Kind mindestens ein Getränk bereits anboten, nicht eingehalten (n=227).

6.3.4. Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag

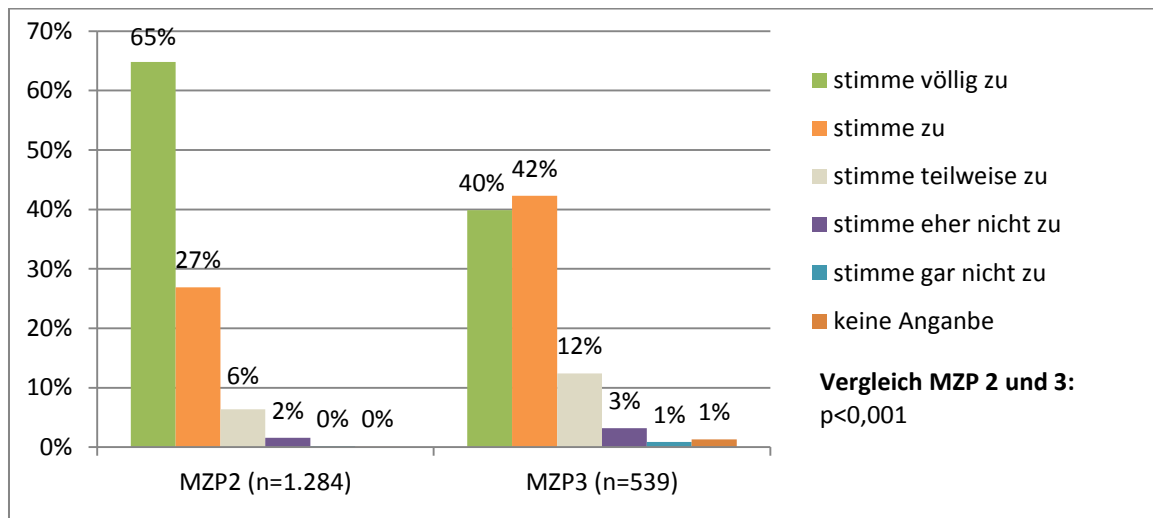
Die Überprüfung des Ziels „Die im Workshop vermittelten Inhalte sind einfach im Lebensalltag umsetzbar“ erfolgte über 2 Messzeitpunkte. Zum MZP 2 wurden die TeilnehmerInnen gefragt, wie sie die Umsetzbarkeit der gehörten Inhalte und Tipps im Alltag einschätzen würden. Zum MZP 3 wurde erneut nach der Alltagstauglichkeit gefragt. In den folgenden Kapiteln werden die einzelnen Fragestellungen zur Praktikabilität beschrieben.

6.3.4.1. Praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag

1.283 von 1.284 TeilnehmerInnen des Workshops beantworteten zum **MZP 2** die Frage „Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag“. 91,7 % der TeilnehmerInnen stimmten dieser Aussage „völlig zu“ (64,8 %, n=832) bzw. stimmten „zu“ (26,9 %, n=346). 6,4 % stimmten „teilweise zu“ (n=82). Der Anteil, der dieser Aussage „eher nicht“ zustimmte (1,6 %, n=21) war gering. Lediglich 2 TeilnehmerInnen gaben die Antwort „stimme gar nicht zu“ (0,2 %). Ein/e TeilnehmerIn beantwortete diese Frage nicht (0,1 %).

Ein Jahr nach dem Workshopbesuch (MZP 3) stimmten 39,9 % (n=215) der TeilnehmerInnen völlig zu, dass die im Workshop vermittelten Ernährungstipps/Informationen für sie im Alltag leicht umsetzbar waren/sind und 42,3 % der Befragten wählten die Antwort „stimme zu“ (n=228). 12,4 % der befragten Personen (n=67) stimmten der Aussage nur „teilweise zu“ und 17 Personen (3,2 %) stimmten „eher nicht zu“. Lediglich 5 Personen gaben die Antwort „stimme gar nicht zu“ (0,9 %). 1,3 % (n=7) beantworteten diese Frage nicht (Abbildung 17).

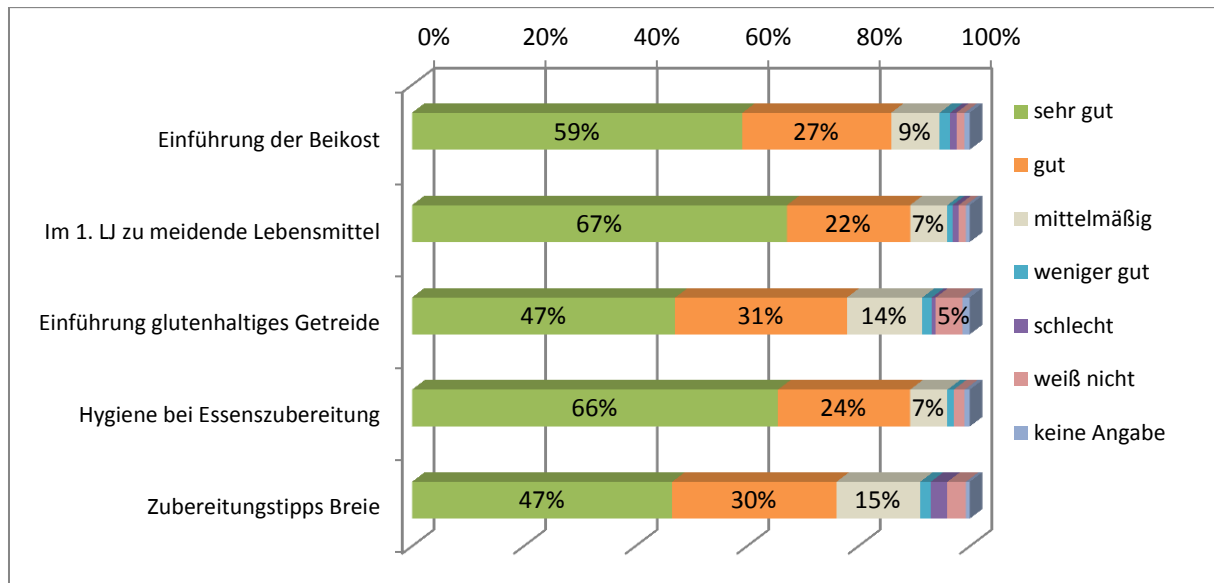
Abbildung 17 *Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag – Vergleich MZP 2 und MZP 3*



Zwischen MZP 2 und 3 lagen signifikante Unterschiede vor ($p<0,001$). Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) sank der Anteil an Befragten, der der Aussage völlig zustimmte, um 24,9 % im Vergleich zum MZP 2. Der Prozentsatz der Antwortmöglichkeit „stimme zu“ hingegen stieg von 26,9 % auf 42,3 %. In Summe antwortete auch noch ein Jahr nach dem Workshopbesuch der Großteil der TeilnehmerInnen mit „stimme völlig zu“ und „stimme zu“ (82,2 %), genauso wie zu MZP 2 (91,7 %).

6.3.4.2. Umsetzung bestimmter Inhalte des Workshops im Alltag

Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) wurden die TeilnehmerInnen befragt, inwieweit die folgenden Inhalte des Workshops für sie umsetzbar waren: a) Einführung der ersten festen Nahrung (Beikost), b) Nahrungsmittel, die im 1. Lebensjahr zu meiden sind, c) Einführung von glutenhaltigem Getreide, d) Hygiene bei der Essenzubereitung, e) Zubereitungstipps für Breie. Abbildung 18 gibt einen Überblick über die prozentuelle Verteilung der Antworten auf die einzelnen Fragen. Eine genauere Beschreibung der Antworthäufigkeiten zu den Teilfragen findet sich im Anschluss.

Abbildung 18 Umsetzbarkeit der Workshopinhalte im Alltag ($n_{\text{gesamt}}=539$)

Einführung der ersten festen Nahrung (Beikost)

Die Frage, inwieweit der Inhalt des Workshops „Einführung der ersten festen Nahrung (Beikost)“ für die TeilnehmerInnen im Alltag umsetzbar war, beantworteten zum MZP 3 99,1% der befragten TeilnehmerInnen in Oberösterreich ($n=534$). Von 5 Personen (0,9 %) wurde keine Angabe gemacht.

Mit „sehr gut“ (59,2 %, $n=319$) oder „gut“ (26,7 %, $n=144$) beantworteten 85,9 % der TeilnehmerInnen die Frage nach der Umsetzbarkeit der Workshopinhalte zur „Einführung der ersten festen Nahrung (Beikost)“ im Alltag. 8,7 % der Befragten ($n=47$) waren der Ansicht, dass die Inhalte „mittelmäßig“ umsetzbar waren. 10 der befragten Personen antworteten mit „weniger gut“ (1,9 %). Für die Antwortmöglichkeit einer schlechten Umsetzbarkeit im Alltag entschieden sich lediglich 1,1 % der TeilnehmerInnen ($n=6$). 1,5 % der befragten Personen ($n=8$) wählten „weiß nicht“ (Abbildung 18).

Nahrungsmittel, die im 1. Lebensjahr zu meiden sind

99,3 % der befragten TeilnehmerInnen in Oberösterreich beantworteten zum MZP 3 die Frage ($n=535$), inwieweit der Inhalt des Workshops zu „Nahrungsmitteln, die im 1. Lebensjahr zu meiden sind“ im Alltag umsetzbar war. Von 4 Personen (0,7 %) wurde keine Angabe gemacht.

Ein Jahr nach dem Workshop waren 89,2 % der TeilnehmerInnen der Ansicht, dass die Workshopinhalte zu den im 1. Lebensjahr zu meidenden Lebensmitteln im Alltag „sehr gut“ (67,2 %, $n=362$) oder „gut“ (22,1 %, $n=119$) umsetzbar waren. 6,7 % der Befragten ($n=36$) beantworteten die Frage mit „mittelmäßig“ und lediglich 0,9 % der Befragten ($n=5$) beurteilten diese mit „weniger gut“. Für die Antwortmöglichkeit einer schlechten Umsetzbarkeit im Alltag entschieden sich 1,1 % der TeilnehmerInnen ($n=6$). 7 befragte Personen (1,3 %) wählten „weiß nicht“ (Abbildung 18).

Einführung von glutenhaltigem Getreide

Die Frage, inwieweit der Inhalt des Workshops zur „Einführung von glutenhaltigem Getreide“ für die TeilnehmerInnen im Alltag umsetzbar war, beantworteten zum MZP 3 532 der 539 befragten TeilnehmerInnen in Oberösterreich. Von 7 TeilnehmerInnen (1,3 %) wurde keine Angabe gemacht.

Knapp 78 % der TeilnehmerInnen waren der Ansicht, dass die Workshopinhalte zur Einführung von glutenhaltigem Getreide im Alltag „sehr gut“ (47,1 %, n=254) oder „gut“ (30,8 %, n=166) umsetzbar waren. 13,5 % der Befragten (n=73) beantworteten die Frage nach der Umsetzbarkeit im Alltag mit „mittelmäßig“ und 1,7 % der befragten Personen (n=9) beurteilten diese mit „weniger gut“. Für die Antwortmöglichkeit einer schlechten Umsetzbarkeit im Alltag entschieden sich lediglich 0,7 % der TeilnehmerInnen (n=4). 4,8 % der befragten Personen (n=26) wählten „weiß nicht“ (Abbildung 18).

Hygiene bei der Essenszubereitung

Zum MZP 3 beantworteten 534 der 539 befragten TeilnehmerInnen (99,1 %) die Frage, inwieweit der Inhalt des Workshops „Hygiene bei der Essenszubereitung“ für die TeilnehmerInnen im Alltag umsetzbar war. Von 5 Personen (0,9 %) wurde keine Angabe gemacht.

Ein Jahr nach dem Workshop waren rund 89 % der TeilnehmerInnen der Ansicht, dass die Workshopinhalte zur „Hygiene bei der Essenszubereitung“ im Alltag „sehr gut“ (65,5 %, n=353) oder „gut“ (23,7 %, n=128) umsetzbar waren. Mit „mittelmäßig“ beantworteten 6,7 % der Befragten (n=36) die Frage und 1,1 % der TeilnehmerInnen (n=6) mit „weniger gut“. Für die Antwortmöglichkeit einer schlechten Umsetzbarkeit im Alltag entschied sich keiner/keine der TeilnehmerInnen. 2,0 % der befragten Personen (n=11) wählten „weiß nicht“ (Abbildung 18).

Zubereitungstipps für Breie

535 der 539 befragten TeilnehmerInnen in Oberösterreich beantworteten zum MZP 3 die Frage, inwieweit die im Workshop erhaltenen „Zubereitungstipps für Breie“ für die TeilnehmerInnen im Alltag umsetzbar waren. Von 4 TeilnehmerInnen (0,7 %) wurde keine Angabe gemacht.

Mit „sehr gut“ (46,6 %, n=251) oder „gut“ (29,5 %, n=159) beantworteten 76,1 % der TeilnehmerInnen die Frage nach der Umsetzbarkeit der Zubereitungstipps für Breie im Alltag. 15,0 % der Befragten (n=81) waren der Ansicht, dass die Inhalte „mittelmäßig“ umsetzbar waren und 1,9 % der Befragten (n=10) beurteilten diese mit „weniger gut“. Für die Antwortmöglichkeit einer schlechten Umsetzbarkeit im Alltag entschieden sich 3,0 % der TeilnehmerInnen (n=16). 3,3 % der befragten Personen (n=18) wählten „weiß nicht“ (Abbildung 18).

Jahresvergleich

Beim Vergleich der Jahre 2012 und 2013 konnte bei keiner der oben genannten Kategorie ein signifikanter Unterschied beobachtet werden ($p > 0,05$).

Fazit

In Oberösterreich stimmten zum MZP 2 64,8 % der Aussage, dass die Ernährungstipps/Informationen leicht im Alltag umsetzbar waren/sind, völlig zu. Ein Jahr nach dem Workshopbesuch (MZP 3) waren es 39,9 %. Der Anteil jener, die völlig zustimmten bzw. zustimmten, verringerte sich um 9,5 %, jedoch lag dieser Anteil noch immer bei über 82,2 %.

Die abgefragten Inhalte (Einführung der ersten festen Nahrung (Beikost), Nahrungsmittel, die im 1. Lebensjahr zu meiden sind, Einführung von glutenhaltigem Getreide, Hygiene bei der Essenzubereitung, Zubereitungstipps für Breie) wurden von über 76 % der Befragten als „sehr gut“ oder „gut“ empfunden. Am besten umsetzbar empfanden die Befragten die Informationen über die Hygiene bei der Essenzubereitung bzw. über die im 1. Lebensjahr zu meidenden Lebensmittel und am wenigsten gut umsetzbar die Zubereitungstipps für Breie.

6.3.4.3. Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können

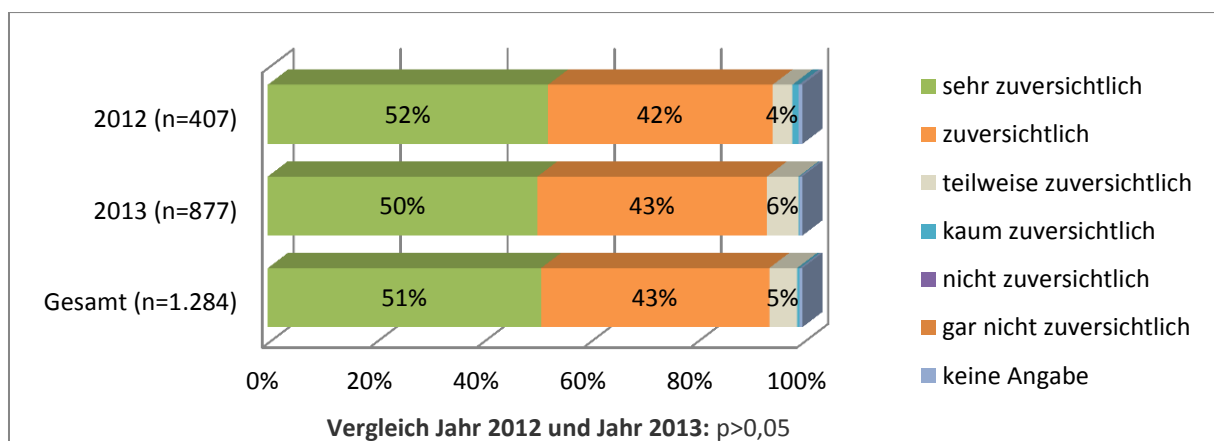
Für die Beurteilung der Zuversicht, die Ernährungstipps/Informationen umsetzen zu können, wurde folgende Frage ausgewertet:

MZP 2: Wie zuversichtlich sind Sie, die heute gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können? (Antwortmöglichkeiten von „sehr zuversichtlich“ bis „nicht zuversichtlich“)

Der überwiegende Anteil der befragten EvaluationsteilnehmerInnen in Oberösterreich war unmittelbar nach dem Workshop sehr zuversichtlich (51,0 %, n=655) bzw. zuversichtlich (42,7 %, n=548), die im Workshop gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können. 5,2 % (n=67) gaben an, teilweise zuversichtlich zu sein. Je 7 Personen (0,5 %), der insgesamt 1.284 Befragten, waren kaum zuversichtlich bzw. machten keine Angabe zu dieser Frage. Keine der befragten Personen wählte die Antworten „nicht zuversichtlich“ bzw. „gar nicht zuversichtlich“ (Abbildung 19).

Im Jahresvergleich zeigt sich bei der Frage nach der Zuversicht, die Ernährungstipps/Informationen umsetzen zu können, kein signifikanter Unterschied ($p > 0,05$).

Abbildung 19 Zuversicht zu MZP 2, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können



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

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

6.3.5.1. Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes

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

Zum **MZP 1** stimmte der überwiegende Anteil (86,3 %, n=1.134) der 1.314 EvaluationsteilnehmerInnen der Aussage „Ich bin mir sicher, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit meines Babys leisten können“ „völlig zu“ (49,2 %, n=646) oder „zu“ (37,1 %, n=488). Weitere 8,5 % (n=112) stimmten „teilweise zu“. 10 TeilnehmerInnen (0,8 %) antworteten „stimme eher nicht zu“. Keine/r der Befragten gab die Antwort „stimme gar nicht zu“. 4,4 % der Personen (n=58) machten keine Angabe.

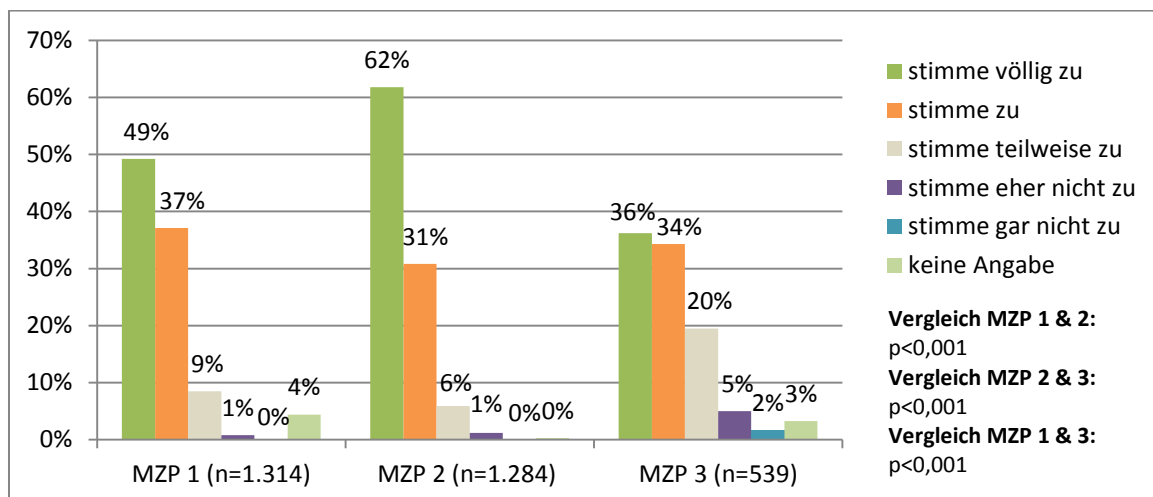
Unmittelbar nach dem Workshop (**MZP 2**) stieg der Anteil der 1.284 befragten TeilnehmerInnen, die der Aussage völlig zustimmten (61,8 %, n=794) oder zustimmten (30,8 %, n=395), deutlich an, auf insgesamt 92,6 % (n=1.189). Der Prozentsatz an Befragten, die nur teilweise ihre Zustimmung gaben, sank auf 5,9 % (n=76). 15 Personen (1,2 %) waren „eher nicht“ und niemand „gar nicht“ der Ansicht, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit ihres Babys leisten können. 4 TeilnehmerInnen (0,3 %) beantworteten die Frage nicht.

Zum **MZP 3** stimmten insgesamt 70,5 % (n=380) der 539 Befragten der Aussage „völlig zu“ (36,2 %, n=195) bzw. „zu“ (34,3 %, n=185). Weitere 19,5 % (n=105) stimmten „teilweise zu“. 27 TeilnehmerInnen (5,0 %) antworteten „stimme eher nicht zu“. 9 Befragte gaben die Antwort „stimme gar nicht zu“ (1,7 %) und 18 Personen gaben keine Antwort (3,3 %).

Abbildung 20 zeigt die prozentuelle Verteilung der Antworten vor, unmittelbar nach und ein Jahr nach dem Workshop.

Beim Querschnittsvergleich der Messzeitpunkte 1, 2 und 3 konnte insgesamt ein signifikanter Unterschied in der Einschätzung, inwiefern die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit des Babys leisten, festgestellt werden ($p < 0,001$). Die Unterschiede traten sowohl zwischen MZP 1 und 2, MZP 2 und 3 als auch zwischen MZP 1 und 3 auf (jeweils $p < 0,001$). Die völlige Zustimmung, dass der Workshop für die Gesundheit des Kindes einen Beitrag leistet, war von allen drei Befragungszeitpunkten unmittelbar nach dem Workshopbesuch (MZP 2) am höchsten (61,8 %) und sank ein Jahr nach dem Workshopbesuch (MZP 3) unter das Ausgangsniveau von MZP 1 (MZP 1: 49,2 %; MZP 3: 36,2 %). Der Anteil an Personen, welche „stimme zu“ antworteten, veränderte sich zwischen den Messzeitpunkten nur leicht, allerdings stieg der Prozentsatz an Befragten mit teilweiser Zustimmung von 8,5 % (MZP 1) bzw. 5,9 % (MZP 2) auf 19,5 % (MZP 3). Zu berücksichtigen ist die geringere Anzahl an EvaluationsteilnehmerInnen zu MZP 3 (Abbildung 20).

Abbildung 20 Selbstwirksamkeit – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 und MZP 3



6.3.5.2. Selbstsicherheit bei der Umsetzung der Empfehlungen trotz Hindernissen

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

Vor dem Workshop (MZP 1) stimmte ein Drittel der 1.314 TeilnehmerInnen „völlig zu“ (33,4 %, $n=439$), sich sicher zu sein, es zu schaffen die Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können, auch wenn Hindernisse auftreten. Der größte Anteil der Befragten, 46,6 % ($n=612$), beantwortete zum MZP 1 die Frage mit „stimme zu“. Die Antwortmöglichkeit „stimme teilweise zu“ befürworteten 13,6 % der TeilnehmerInnen ($n=179$). Lediglich 13 Personen (1,0 %) antworteten bei dieser Frage mit „stimme eher nicht zu“. Eine/r der Befragten wählte „stimme gar nicht zu“ (0,1 %). Keine Angabe zur Umsetzbarkeit bei Hindernissen machten 70 TeilnehmerInnen (5,3 %).

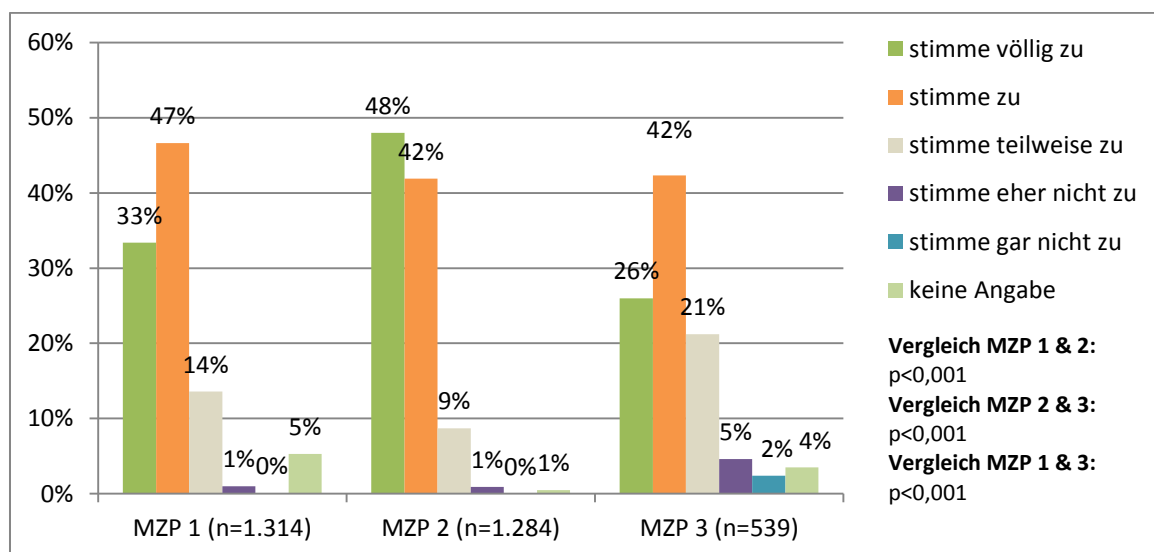
Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) stimmte mit 48,0 % (n=616) der größte Anteil der 1.284 TeilnehmerInnen „völlig zu“, die Empfehlungen umsetzen zu können, und 41,9 % der Personen (n=538) antworteten auf die Frage mit „stimme zu“. 8,7 % (n=112) stimmten nur „teilweise zu“. Weitere 11 Personen (0,9 %) stimmten „eher nicht zu“, sicher zu sein, die Empfehlungen trotz auftretenden Hindernissen umsetzen zu können. Niemand stimmte „gar nicht zu“ und 7 TeilnehmerInnen (0,5 %) beantworteten die Frage nicht.

Ein Jahr nach dem Workshop (MZP 3) stimmten 26,0 % (n=140) der 539 Befragten der Aussage „völlig zu“ und 42,3 % (n=228) stimmten „zu“. Weitere 21,2 % (n=114) stimmten „teilweise zu“. 25 TeilnehmerInnen (4,6 %) antworteten „stimme eher nicht zu“ und 13 Befragte gaben die Antwort „stimme gar nicht zu“ (2,4 %). 19 Personen machten keine Angabe (3,5 %).

Abbildung 21 zeigt, inwieweit sich die befragten TeilnehmerInnen in Oberösterreich zum MZP 1 und MZP 2 sicher waren, die Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können bzw. ob sie der Meinung waren, ein Jahr nach dem Workshop es tatsächlich geschafft zu haben, diese umzusetzen (MZP 3).

Beim Querschnittsvergleich der Messzeitpunkte 1, 2 und 3 konnte insgesamt ein signifikanter Unterschied in der Einschätzung der Umsetzbarkeit der Empfehlungen des Workshops trotz Hindernissen festgestellt werden ($p < 0,001$). Die signifikanten Unterschiede bestanden zwischen MZP 1 und 2, MZP 2 und 3 als auch zwischen MZP 1 und 3 (jeweils $p < 0,001$). Im Vergleich zu den Einschätzungen zu MZP 1 und 2 beantworteten zum MZP 3 weniger TeilnehmerInnen die Frage mit „stimme völlig zu“ oder „stimme zu“ (MZP 1: 80,0 %; MZP 2: 89,9 %; MZP 3: 68,3 %). Die völlige Zustimmung, dass die Empfehlungen des Workshops trotz Hindernissen umsetzbar sind, war von allen drei Befragungszeitpunkten unmittelbar nach dem Workshopbesuch (MZP 2) am höchsten (MZP 1: 33,4 %, MZP 2: 48,0 %, MZP 3: 26,0 %). Zu berücksichtigen ist die geringere Studienpopulation zu MZP 3 (Abbildung 21).

Abbildung 21 Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 und MZP 3



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) ($p < 0,001$). Ein signifikanter Unterschied trat auch zwischen MZP 2 und 3 auf ($p < 0,001$). Zum MZP 3 stimmte ein um 22,1 % geringerer Anteil an TeilnehmerInnen der Aussage zur Selbstwirksamkeit „völlig zu“ oder „zu“, verglichen mit MZP 2, jedoch lag dieser Anteil noch immer bei gut 70 %.

Auch die Zuversicht, bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen folgen zu können, hat sich bei den Befragten des Workshops in Oberösterreich von MZP 1 zu MZP 2 signifikant verbessert ($p < 0,001$). Auch zwischen MZP 2 und 3 gab es signifikante Unterschiede ($p < 0,001$). Der Unterschied war am deutlichsten bei der Antwortmöglichkeit „stimme völlig zu“ erkennbar. Zum MZP 3 stimmten der Aussage um 22,0 % weniger TeilnehmerInnen „völlig zu“ als noch zum MZP 2.

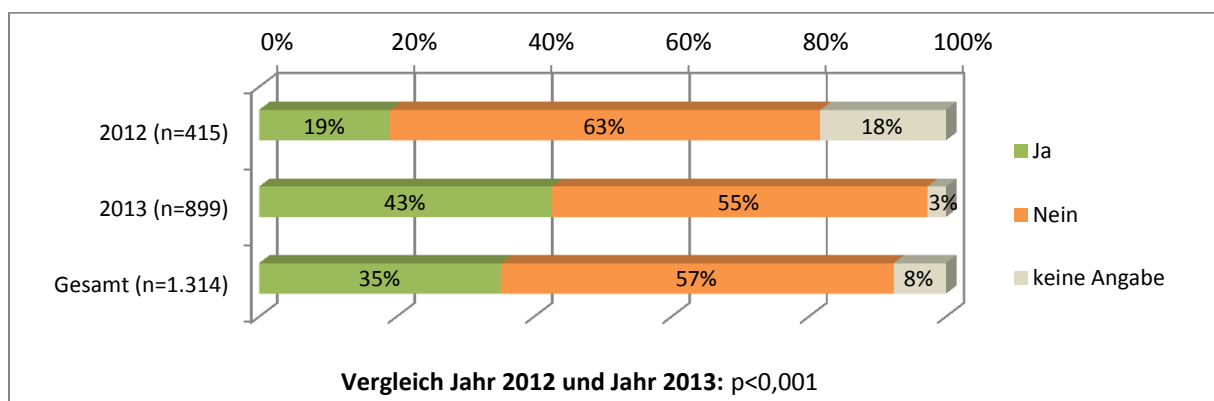
6.4. Erneute Teilnahme und Weiterempfehlung

6.4.1. Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor

Auf die zum MZP 1 gestellte Frage „Haben Sie zuvor den Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ besucht?“ antworteten 35,2 % der TeilnehmerInnen ($n=462$) in Oberösterreich mit „Ja“. 57,2 % der TeilnehmerInnen ($n=752$) gaben an, den Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ nicht besucht zu haben. 100 Personen (7,6 %) von insgesamt 1.314 Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

Zwischen den beiden Workshopjahren 2012 und 2013 waren signifikante Unterschiede hinsichtlich der Teilnahme des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ ersichtlich ($p < 0,001$). Im Jahr 2012 gaben 19,0 % an, den Workshop zuvor besucht zu haben, 2013 waren es 42,6 %. Das sind um 23,6 % mehr als im Vorjahr (Abbildung 22).

Abbildung 22 Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor



6.4.2. Weiterempfehlung des Workshops „Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter“

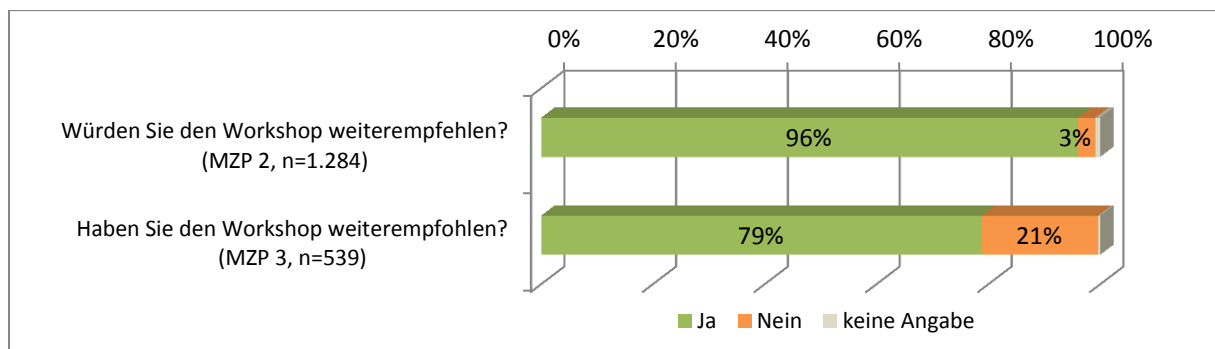
Die Frage nach der Weiterempfehlung des Workshops erfolgte über 2 Messzeitpunkte. Zum MZP 2 wurden die TeilnehmerInnen gefragt, ob sie den Workshop „Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter“ weiterempfehlen würden. Zum MZP 3 wurde nachgefragt, ob sie den Workshop weiterempfohlen haben.

1.233 der zum **MZP 2** befragten 1.284 EvaluationsteilnehmerInnen antworteten auf die Frage „Würden Sie den Workshop weiterempfehlen?“ mit „Ja“ (96,0 %), während 40 TeilnehmerInnen (3,1 %) die Frage verneinten. Weitere 11 TeilnehmerInnen (0,9 %) machten diesbezüglich keine Angabe.

Antworteten die TeilnehmerInnen mit „Nein“, wurde anschließend nach dem Grund gefragt. Die von den TeilnehmerInnen genannten Gründe für keine Weiterempfehlung des Workshops sind im Anhang aufgelistet.

Ein Jahr nach dem Workshopbesuch (**MZP 3**) antworteten auf die Frage „Haben Sie den Workshop weiterempfohlen“ 78,8 % (n=425) der EvaluationsteilnehmerInnen mit „Ja“, während 20,8 % (n=112) der TeilnehmerInnen die Frage verneinten. 2 Personen von 539 Befragten beantworteten diese Frage nicht (0,4 %) (Abbildung 23).

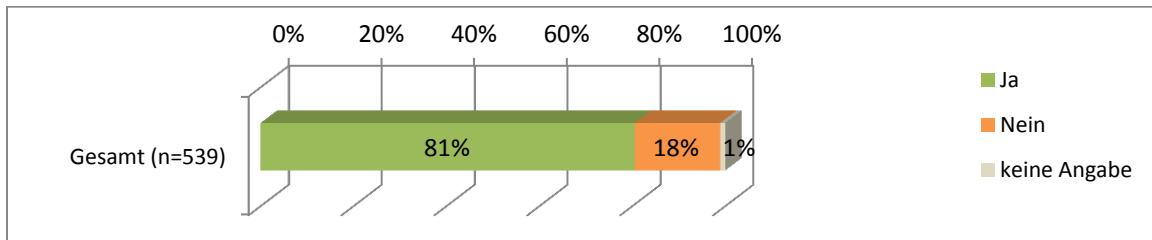
Abbildung 23 Weiterempfehlung des Workshops „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“



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

Auf die Frage „Würden Sie einen Workshop zum Thema „Ernährung von Ein- bis Dreijährigen“ besuchen?“ antworteten zum MZP 3 434 von 539 Befragten (80,5 %) mit „Ja“ und 18,4 % der TeilnehmerInnen (n=99) mit „Nein“. 6 Personen (1,1 %) machten diesbezüglich keine Angabe. (Abbildung 24).

Abbildung 24 Teilnahme an einem Workshop zum Thema „Ernährung von Ein- bis Dreijährigen“



7 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. Wurde von einer offenen Frage von keinem/er TeilnehmerIn ein Kommentar gegeben, ist diese Frage nicht aufgelistet.

7.1. Messzeitpunkt 1

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

Sie kommen als Angehörige/r:

Vater (1)

Welche andere Staatsangehörigkeit haben Sie (wenn nicht Österreich)?

Deutschland (31), Polen (3), Slowakei (2), Ukraine (2), Ungarn (2), Bosnien und Herzegowina (1), China(1), Finnland (1), Kolumbien (1), Marokko (1), Philippinen (1), Portugal (1), Rumänien (1), Russland (1), Serbien (1), Tschechien (1), USA (1), Usbekistan (1), Weißrussland (1)

Wenn Sie nicht in Österreich geboren sind:

Geburtsland Mutter:

Deutschland (30), Bosnien und Herzegowina (8), Polen (5), Ukraine (3), Slowakei (2), Tschechien (2), Ungarn (2), China (1), Eritrea (1), Finnland (1), Indien (1), Kolumbien (1), Kosovo (1), Marokko (1), Philippinen (1), Rumänien (1), Russland (1), Serbien (1), USA (1), Usbekistan (1), Weißrussland (1)

Woher/von wem haben Sie Informationen zum Stillen erhalten?

Sonstige Stellen, die genannt wurden:

Hebamme (120), Bücher (45), Stillberatung (45), Internet (31), Geburtsvorbereitungskurs (26), (Stillbuch, Stillvortrag, Stillkurs, Stillgruppe, Stillvorbereitungskurs, Stillambulanz), Freunde/Freundinnen (17), Broschüren (13), Literatur (13), Zeitung (13), Mutterberatung (7),

Bekannte (5), Tipps (4), Gynäkologe (4), Gespräche mit anderen/erfahrenen Müttern (3), Schwester (3), Verwandte (3), Barmherzige Brüder Vortrag, Selbstinformation (2), ELKI (2), Eltern-Kind-Zentrum (2), GKK (2), GKK (Newsletter) (2), Kurs/e (2), Mutterberatung (2), Vorbereitungskurs/e (2), 1. Kind wurde auch gestillt (1), 1. Workshop (1), AKH Babypflegekurs (1), bereits 2. Kind (1), Caritas (1), DGKS auf einer Geburtsstation (1), DGKS – Schule (1), diverse Homepages (1), eigene Ernährung (1), EKIZ (1), EKIZ Timelkam (1), EKZ (1), ELKI (1), Familie (1), FIM-Kurs (1), Folder GKK (1), Geburtsvorbereitungskurs der VHS (1), Geburtsvorbereitungsseminar (1), habe bereits eine Tochter mit 5 Jahren (1), Infomappen (1), Infomaterial (1), in meiner Ausbildung (1), Inserat in der Zeitung (1), Kinderärztin (1), Kurs im Elki (1), Lektüre (1), Mutter-Kind Beratung (2), Nachbarn (1), Nachbetreuung (3), Priv. Geburtsvorbereitungskurs (1), Säuglingspflegekurs LFKK (1), Schwangerschaftskurs (1), Selbstrecherche (1), Stillberaterin, da Infos im KH sehr spärlich sind (1), Stillberaterin Volkshilfe (1), Stillberatung Familienzentrum (1), Verwandte (1), Volkshilfe (1), von meiner Mama (1), Workshops (1), Zeitschriften (1)

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

Sonstige Informationsquellen, die genannt wurden:

Bücher (2), Erfahrung 1. Kind (2), Broschüre: Richtig essen von Anfang an (1), Buch (1), Diätologin LKH (1), ELKI (1), Ellinger (1), Familienhilfe (1), Frauenarzt (1), Ich bin Ernährungswissenschaftlerin (1), Ingeborg Hanreich (1), Krankenhaus Kirchdorf (1), Mutterberatung (1), Schwester (1), Spielgruppen (1), Zeitung (1)

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

- Beikost: Ab wann? Wie viel? Was, was nicht? Reihenfolge der Lebensmittel? Wie? Was muss ich beachten? (141)
- Regelmäßige Essenszeiten einzuhalten (81)
- Zeitmangel (Kochen, Einkauf, Zubereitung, ältere Geschwister, für ganze Familie kochen) (56)
- Zubereitung von Beikost (gesund kochen, frisch zubereiten, haltbar machen, aufbewahren, mit Kind kochen) (50)
- Allergie/Unverträglichkeit (Vorbeugung, Allergieneigung der Eltern, was wird vertragen, was wird nicht vertragen) (36)
- Zeit um Beikost selbst zuzubereiten (32)
- Stillen (Stillprobleme, wie lange stillen, genug Milch, ausreichend Nährstoffe in der Muttermilch, stillen und Flasche, abstillen, weiterstillen) (30)
- Wann soll man mit welcher Beikost beginnen, in welcher Reihenfolge? (30)
- Ausgewogene, abwechslungsreiche, gesunde Ernährung allgemein und des Kind (ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, Zusammensetzung) (29)
- Akzeptanz/Verweigerung der Beikost (schmeckt es, Gewöhnung an Beikost, Ablehnung von Beikost, Fütterprobleme) (26)

- Ernährung der Mutter allgemein und während der Stillzeit (Süßigkeiten, Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel, Einfluss der Ernährung der Mutter auf das gestillte Kind) (19)
- Verdauungsprobleme allgemein und beim Kind (Blähende Lebensmittel, Blähung, Verstopfung, Bauchschmerzen) (17)
- Einkauf der Lebensmittel (Bio)/Verfügbarkeit qualitativ hochwertiger Lebensmittel (16)
- Brei selbst zubereiten oder kaufen? (14)
- Gesunde Ernährung (11)
- Umsetzung unterwegs (11)
- Organisation und Umsetzung im Alltag, Rhythmus, Routine (10)
- Geduld, Durchhaltevermögen, Konsequenz (9)
- Richtige/gesunde/ abwechslungsreiche/ausgewogene Zubereitung der Nahrung (9)
- Viele verschiedene Empfehlungen, Informationen, Meinungen und Erfahrungen verschiedener Personen; viel Angebot in den Regalen (9)
- Akzeptanz der Beikost vom Baby (8)
- Rezepte für die Beikost und für die ganze Familie (7)
- Umstellung von Stillen auf Beikost (6)
- Alles richtig zu machen! (5)
- Abstillen (3)
- Biolebensmittel (biologische Ernährung selber kochen, Bio ja oder nein?, Biogemüse) (3)
- Keine (3)
- Konsequente Umsetzung (3)
- "Baby Led Weaning" (2)
- Kosten (2)
- Umfeld überzeugen, was gesund bzw. ungesund ist (Oma, Opa, Ältere ...) (2)
- Umsetzbarkeit (2)
- Unsicherheiten (2)
- Vermeidung von Süßigkeiten, Umgang mit Süßigkeiten (2)
- Verträglichkeit (2)
- 2 Geschmäcker treffen – Zwillinge (1)
- 2 sollen satt werden (1)
- Ab wann ändert sich die Beikost immer? (1)
- Ab wann ändert sich die Beikost immer? (1)
- Alle "Richtlinien" genau einzuhalten - eigene Disziplin hinsichtlich Essenszeiten (1)
- Allergien vermeiden (4)
- Alles frisch zubereiten? Oder fertige Gläser? (1)
- Alltagstauglichkeit – parallel zum Familienessen (1)
- Altersgerecht, Gesund (1)
- Anfang (1)
- Anfangszeit (1)
- Angst etwas Falsches zu geben (1)
- Auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten (1)
- Auf die Bedürfnisse des Babys zum richtigen Zeitpunkt einzugehen (1)

- Aus den vielen unterschiedlichen Informationen und Ratschlägen die richtigen herauszufiltern (1)
- Aus Gewohnheit in der Ernährungszusammensetzung, Zubereitung (1)
- Auswahl der Produkte (1)
- Baby genießt Stillen, Stillen statt Schnuller (1)
- Baby nicht satt bekommen od. Baby wird zu dick! (1)
- Baby will Essen der Eltern (1)
- Bei der Auswahl der Lebensmittel (1)
- Beikost selbst kochen die das Baby isst. (1)
- Beikost selbst zubereiten, richtige Produkte zu wählen (1)
- Beikost: nicht zu viel Süßes (1)
- Beim Stillen allgemein (1)
- Bestimmte Ernährung in der Stillzeit (1)
- Bio ja – nein, wie gesund sind Hipp, Alete, ... Gläser (1)
- Biologische Lebensmittel, selber Gläschen zubereiten/aufbewahren (1)
- Bioprodukte aus Ö, dieser Jahreszeit Bio ≠ Bio (1)
- Bioware im ländlichen Bereich, einfach erhalten (1)
- Bisher keine Erkrankungen, zu viele unterschiedliche Empfehlungen für Ernährung in der Stillzeit (1)
- Brei selbst kochen –Angst davor etwas falsch zu machen, Angst vor Allergien/Unverträglichkeiten (1)
- Da ich selber sehr wenig Obst und Gemüse esse (1)
- Das Kind ohne Glutamat, Farbstoffe, E-Nummern ... gesund aufzuziehen (1)
- Das man sich und das Kind gut ernährt (1)
- Das Richtige finden (1)
- Das Richtige zu kochen für das Baby (1)
- Dass Angehörige (Oma's, ..) nicht absichtlich/unabsichtlich einmal etwas geben, was noch nicht "geplant" ist. Oder bei älteren Geschwistern etwas Süßes abfällt. (1)
- Dass das Baby gerne isst (1)
- Dass das Baby mit der Beikost nicht überfordert wird (1)
- Dass das Baby überhaupt isst, die richtige Beikost zu finden (1)
- Dass die gegessene Menge ausreicht um sich gesund zu entwickeln (1)
- Dem Kind die Beikost schmackhaft zu machen und geschmackvoll zu kochen, möchte keine Fertigprodukte verwenden (1)
- Den richtigen Brei zu finden! (1)
- Die Empfehlungen sind schwierig einzuhalten, wenn man bereits ältere Geschwister da sind (1)
- Die entsprechenden Lebensmittel zu bekommen ist nicht so einfach (1)
- Die Mahlzeiten (1)
- Die ständigen Änderungen in diesem Bereich! (1)
- Die Umsetzung der Theorie ist nicht immer ganz einfach (1)
- Do's & don'ts während Stillzeit (1)
- Durchhaltevermögen (1)

- Eigene Entscheidungen treffen bzgl. Auswahl beim Beikoststart (1)
- Eigene Ernährung in der Stillzeit (1)
- Einen geregelten Ablauf (Fütterungszeiten) finden (1)
- Einen guten Mittelweg zu finden (1)
- Einführen/Beginn von verschiedenen Geschmacksrichtungen(1)
- Einmischung außenstehender Personen (1)
- Erlernen des Essens (1)
- Erlernen des Schluckens! (1)
- Ernährung auswärts (1)
- Ernährung so zu gestalten, dass die Entwicklung bestmöglich gefördert wird (1)
- Ernährungsplan (1)
- Erstes Mal ist ungewohnt (1)
- Essen als Genuss zu vermitteln, nicht als Muss (1)
- Extra Kochen für Familie + Kind (1)
- Frisches kochen täglich, nämlich für vielleicht 2 Löffelchen (1)
- Frisches Obst, Gemüse (1)
- Geduld (1)
- Gemüse oder Brei, zu früh? (1)
- Genügend Vitalstoffe in den Lebensmitteln, ev. Ohne Vitaminpräparate auszukommen (1)
- Geschmacksvorlieben (1)
- Gesund (1)
- Gesund, frisch, Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker (1)
- Gesund, richtige Ernährung – stressfrei (1)
- Gesunde Ernährung einzuführen (1)
- Gesunde Ernährung ohne/mit wenig Gläschenkost, nichts Falsches zu füttern (1)
- Gesunde Nahrung mit wenig Salz, Zucker, Pestiziden (1)
- Gesunde und umfangreiche Nahrung zu geben, die auch sättigend ist. (1)
- Gewohnheiten der Eltern (1)
- Gläschen welche? (1)
- Gluten/Zöliakie/Allergien (1)
- Großeltern abhalten vor nicht geeignetem Essen, 1. Baby (1)
- Größere Geschwister essen was anderes (Süßes z.B.) (1)
- Habe noch überhaupt keine Informationen eingeholt (1)
- Herausforderung Beikost hängt vom Baby ab (1)
- Ich habe viele Fragen, kann alles nicht schreiben. Viele Fragen, da ich fast gar nichts über Beikost für Babys weiß. (1)
- In der individuellen Unterschiedlichkeit der Babys (1)
- In der Organisation (1)
- Individualität des Kindes (1)
- Individuelle Probleme, Abrechnungen von Empfehlungen (1)
- Ist es biologisch, wie abwechslungsreich darf es sein (im 1. Jahr) (1)
- Ist mein Baby satt? Was ist das Beste für mein Kind? (1)

- Jedes Kind ist (bzw. isst) anders (1)
- Kann ich noch nicht beurteilen (1)
- Keine Fertigprodukte zu verwenden (1)
- Keine wirkliche Herausforderung (1)
- Konsequenz beim Selberkochen sämtlicher Breie (1)
- Mach ich etwas falsch (1)
- Mache ich alles richtig (1)
- Mal anzufangen (1)
- Mein Baby hat eine Kuhmilcheiweißallergie (1)
- mein Kind isst nicht gerne - außer Schokolade (1)
- Mein Kind verweigert alles außer Flasche (1)
- Mein Kind zufrieden zu stellen (1)
- Menge an Meinungen –früh Beikost einführen? Später? Schutz vor Allergien/Ursache für Allergien (1)
- Möglichst viel Selbstgekochtes zu verwenden (1)
- Nährstoffe, Eiweiß, wie die Zusammensetzung sein soll (1)
- Nahrung, wenn dann Vater in Karenz - Kochkunst? (1)
- Nahrungsaufnahme des Babys (Zungenstoßreflex usw.) (1)
- Nicht zu pingelig sein mit Empfehlungen, sondern Empfehlungen mit Hausverstand??? (1)
- Noch keine Ahnung (1)
- Ob das Baby mitmacht (1)
- Ob man das Beste und Gesundeste dem Kind gibt (1)
- Obst zur Selbstverantwortung, zu Hause zu haben, Wann ist die richtige Zeit dafür (1)
- Organisation der Nahrung, des Fütterns, herauszufinden was schmeckt (1)
- Organisation, Zeitmanagement, Finanzen (1)
- Platz im Gefrierfach für den Brei zu schaffen :) (1)
- Punkt 20 und 21 kann man vor Workshop nicht ausfüllen (1)
- Restliche Familie, wenn mein Sohn 6 Monate ist, fangen wir mit dem Hausbau an - Zeit finden (1)
- Rhythmusunterbrechungen (1)
- Richtig gute Lebensmittel zu bekommen (1)
- Richtige Mischung und Zubereitung der Beikost (1)
- Richtige Verhältnis der Nährstoffe zu erreichen. (1)
- Richtigen Zeitpunkt finden, selber kochen oder Gläschen? Habe ich dann noch genug Milch? (1)
- Richtiger Zeitpunkt (1)
- Schon während der Schwangerschaft (1)
- Selbst kochen vs. Fertiggläschen (1)
- Selbst kochen, Abstimmung mit 2. Kind (1)
- Sich selbst treu bleiben (1)
- So viele unterschiedliche Infos! (1)
- Stillzeit-Blähungen (1)

- Täglich frisch mit Bio-Produkte zu kochen, dass mein Sohn die gekochten Produkte gut verträgt (1)
- Thema Kuhmilch, Infos zu bekommen, hinter denen keine Lobby steht (1)
- Tochter dazu zu bringen, gern den Mund aufzumachen, auch wenn keine Stillmahlzeit folgt! (1)
- Umgang mit Frühchen (1)
- Umstellung der eigenen Ernährung (1)
- Umstieg auf Familienkost (1)
- Vegetarisch möglich? (1)
- Verdauung Baby, eigenes Essen, Essensmenge einschätzen (1)
- Verdauung, Darmflora (1)
- Verdauungsbeschwerde, Hautausschlag (derzeit ungeklärte Ursache) (1)
- Verhältnis z.B. v. Obst u. Getreide (1)
- Vermeidung künstlicher Zusatzstoffe, Sicherstellung der richtigen Nährstoffversorgung (1)
- Vermisst Mamas Busen (1)
- Verständigung zw. Baby und Eltern (ohne Worte), Allergieprävention (1)
- Verträglichkeit der Produkte (1)
- Verunsicherung durch Wertung (1)
- Verzicht auf die Unmengen von Süßigkeiten die ich leider verschlinge (1)
- Verzicht auf Liebesspeisen (1)
- Vielfalt der Angebote bei Beikost – was ist am besten? (1)
- Vielfalt der Nahrungsmittel (1)
- Von Anfang an gesunde Ernährung eben für beide (1)
- Vorlieben der Speisen der Kleinkinder (1)
- Vorlieben des Babys kennenzulernen und zu berücksichtigen (1)
- Wann einführen, womit anfangen, Fertignahrung oder selbst kochen (1)
- Wann ich was geben soll und wie viel und wie oft, dass das Kind nicht überfüttert wird und schon zu Übergewicht neigt. (1)
- Wann und wie man anfangen sollte, Gläschen oder selber kochen? welche Lebensmittel sind wichtig (1)
- Was hat sich alles in puncto Ernährung d. Babys in den letzten paar Jahren geändert? (1)
- Was ist "falsch" in der Ernährung (1)
- Was ist am besten für mich und das Baby (1)
- Was kann ich essen? Worauf muss ich achten? Womit soll ich anfangen? (1)
- Was kann man essen (1)
- Was mache, wenn mein Kind nicht isst? Welche Nahrung am besten – Hipp...
- Was nicht gut ist für mein Baby (1)
- Was verträgt das Kind? (1)
- Wechsle manchmal den Wohnort (1)
- Weil ich eine Essstörung habe (1)
- Welche Lebensmittel im 1. Jahr nicht geeignet (neuester Stand), keine Süßigkeiten (1)
- Welche Lebensmittel wann geben. Ei, Milch, ... ja oder nein (1)
- Welche Mahlzeit als 2. Ersetzen? Wie viel pro Mahlzeit? (1)

- Welche Mahlzeit wann umgestellt wird? In welchen (Zeit) Abständen die nächste Mahlzeit beginnen? (1)
- Welche Nahrungsmittel sind gut verträglich während der Stillzeit? Welche Nahrungsmittel sind für mein Kind geeignet, welche nicht? (1)
- Welche Produkte in Gläschenform sind im Urlaub geeignet (zu Hause kann ich sie ja selbst zubereiten) (1)
- Wenig Rezeptvorschläge in den Broschüren (1)
- Wie es kommt, so kommt´s (1)
- Wie man am besten mit Blähungen beim Kind umgeht? (1)
- Wie rege ich die Geschmacksrichtungen an? (1)
- Wie verhalte ich mich wenn sich das Baby verschluckt und etwas im Hals stecken bleibt? (1)
- Wille d. Babys (1)
- Wirklich gesunde, unbehandelte Lebensmittel zu sich zu nehmen, sich möglichst zuckerfrei zu ernähren (1)
- Zeit, jahreszeitlich schwierig frisches Obst und Gemüse zu bekommen (ohne größere Transporte) (1)
- Zeitmangel/Unsicherheit/Koordination weil Zwillinge/Angebot/Verfügbarkeit günstiger & hochwertiger Lebensmittel zur richtigen Zeit (1)
- Zeitpunkt/ab wann zufüttern, ab wann Flascherl geben (1)
- Zeitspanne bis zum fertigen Essen so kurz wie möglich halten, um Gebrüll zu vermeiden (1)
- Zu baldiges/ zu spätes Einführen und diverse Lebensmittel, kauen lernen (1)
- Zu wissen was gesund und wichtig ist für das Baby und mich (1)
- Zu wissen, dass mein Kind genug gegessen hat. (1)
- Zu wissen, welche Lebensmittel für mein Baby geeignet und verträglich sind. Koliken zu vermeiden (1)
- Zubereitung, Trinken (1)
- Zucker meiden, gesund ernähren. Richtige Anzahl der Mahlzeiten + trotzdem Stillen zu können (1)
- Zusammenstellung des Speiseplans (1)

Ihr zuständiger Versicherungsträger:

Andere Versicherungsanstalten, die genannt wurden:

KFL (49), LKUF (40), KFG (3), AOK (1), AOK Passau (1), Generali (1), KFG (16), KFL + OÖGKK (1), KFW (1), UNIQA (1), Wohlfahrtsfond (1)

7.2. Messzeitpunkt 2

Würden Sie den Workshop „Ernährungsberatung in der Stillzeit und im Beikostalter“ weiterempfehlen? Wenn Nein, warum nicht?

- Aber nicht mit Baby, eventuell schon während der Schwangerschaft (1)
- Auf die Reihenfolge der Lebensmittel wurde wenig eingegangen. Anscheinend kann man eh alles zum Essen geben. (1)
- Auf Fragen wurde zu wenig eingegangen, zu allgemein, zu viel Thema „Stillen“ (1)
- Blöd war... Kurs im 1. Stock und kein Lift (1)
- Das was besprochen wird, ist eh bekannt -> auf detaillierte Fragen bekommt man eine ungenügende Antwort (1)
- Die Fragebögen stören ein wenig!!! (1)
- Es ist ausreichend wenn man die Broschüren über Baby erstes Löffelchen zu Hause hat (1)
- Habe nichts dazugelernt (1)
- Hätte mir auch einen praktischen Teil gewünscht (Kochen + Verkosten) (1)
- Hätte mir mehr Inputs gewünscht, Vortrag von Folien abgelesen, vieles schon in Broschüren/Büchern (1)
- Ich war bereits gut informiert – ansonsten schon! (1)
- Mangelnder Infogehalt, Vorlesen der Broschüre (1)
- Sehr allgemeine Angaben (1)
- Tolle Referentin, sehr kompetent, offen für alle Fragen, geduldig (1)
- Trainerin, hat keinen Bezug zu Säuglingsalter mehr (1)
- Viele doppelte INFO (1)
- Weil auf viel wichtige Themen nicht eingegangen wurde, es waren keine Neuigkeiten (1)
- Weil ich jetzt nicht mehr weiß als vorher und keine praktischen Hinweise erhielt (1)
- Zu wenig detailliert, zu viel auf einzelne Fragen – dauert lange für andere (1)
- Zu wenige Detailinformationen (1)
- Zu wenige Praxiseinheiten, keine Neuigkeiten (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?

- (Mehr) Rezepte (27)
- Passt genau, Alles bestens, Ausreichend Informationen (21)
- (Mehr) Beikostrezepte (8)
- Weniger Stillen/ Ernährung in der Stillzeit (7)
- Beikost/Breikost (6)
- Ernährung der Mutter in der Stillzeit (5)
- Auf Stillen besser eingehen, zusätzlich Stillberaterin vortragen lassen, Mehr Infos Stillen, Stillzeit 5 min vor Ende, Stillzeit nicht behandelt (4)
- Beikost (4)
- Mehr Info über Beikost (4)
- Stillen, Stillzeit (4)
- Baby led weaning (3)
- Mehr Praxis (3)
- Praxistipps für Zubereitung, zum Selbermachen des Breis (3)
- Allergie (2)
- Fingerfood (2)
- Mehr zum Thema Beikost selbst machen, Zubereitung (2)
- Tipps für Mütter für erfolgreiches Abstillen (auf den Körper der Frau bezogen) (2)
- Vegetarische Ernährung (2)
- Zahnen (2)
- Alles beantwortet (1)
- Alles bestens (1)
- Alles OK (1)
- Genau gepasst (1)
- Nein – perfekt (1)
- Mehr über Ernährung in Stillzeit & mehr praktische Beispiele (Rezepte) zur Breikost (1)
- Alles ok, es wurde auf Fragen eingegangen (1)
- Aufbewahrungen, Vorschläge (1)
- Beginn womit, Reihenfolge der Beikost, Ersatz welcher Mahlzeit, Zeitplan gemeinsam mit Alter des Kindes (1)
- Beikost – wie viel, was in welchen Abständen die Mahlzeiten einsetzen, Breiherstellung (Getreidebrei) (1)
- Beikost ab dem 6. Monat (1)
- Beikost kochen (eventuell Probekochen) (1)
- Beikost selber machen – mehr (1)
- Beikost starten mit welchen Gemüsesorten (1)
- Beikost: klare Informationen wären wünschenswert (1)
- Besser Broschüren zum Mitnehmen für daheim (1)
- Breinahrung, was nicht? (1)

- Breits 2. Kind, deshalb nicht so viel Neues dabei (1)
- Eher länger (1)
- Ernährung für Kleinkinder! Ab 1. Jahr (1)
- Ernährung in der Stillzeit und Themenblock Beikost getrennt ein Seminar anbieten (1)
- Ernährung während der Stillzeit – weniger, mehr Zeit für Beikost (1)
- Ernährungspyramide wäre von Vorteil (1)
- Es hat alles gut gepasst (1)
- Essen nach . Monat (1)
- Essensvorschlag für Kinder ab dem 10. Lebensmonat (1)
- Familienkost Übergang (1)
- Fertignahrung und deren Inhalte (1)
- Flaschennahrung, Abstillen (1)
- Folien bitte im Kurs austeilen!! -> zum Mitschreiben (1)
- Genaue Infos: Lebensmittel (1)
- Habe bereits ein Kind, daher viele Infos bereits vorhanden (1)
- Hatte schon Vorwissen, aber der Workshop war gut gemacht (1)
- Hintergrundwissen z.B. Warum darf man Honig nicht essen (1)
- Histamine bei Babys? (1)
- Ich finde die Themen Stillzeit und Säuglingsmilchnahrung können kürzer sein. (1)
- Ich würde Stillkost und Beikost teilen, allein Beikost 3h ist nötig für jene mit Kids (1)
- Im Alltag alles gut umsetzen (1)
- Inhaltsstoffe Flockenbreie (1)
- Interessant wäre noch die Kombination mit Infos zum Abstillen bzw. Reduktion ab Stillnahrung parallel zur Beikostführung (1)
- Keine (1)
- Kochen (1)
- Kochen von Babynahrung (1)
- Kürzer, max. 2 Stunden (1)
- Kürzer: Ernährung + Stillzeit (1)
- Langzeitstillen (1)
- Mehr Austausch (1)
- Mehr Begründungen für "neue Wahrheiten" (1)
- Mehr Detailinfos (1)
- Mehr Info bezüglich bestimmter Produkte: Hipp..., welche Getreidenahrung (1)
- Mehr Infos konkret zur Einführung (1)
- Mehr Inhalte über praktischen Teil der Beikosteinführung (wie fange ich an, wann neues Lebensmittel,...) (1)
- Mehr Praxisbezug gewünscht (1)
- Mehr Proben von gekochten Essen + Zubereitungstipps (1)
- Meiner Meinung nach war es sehr gut (1)
- Mengen, Allergien (1)
- Nahrungsmittel Blähungen, roter Hintern, nicht essen in der Stillzeit (1)
- Praxis – Ablauf, Gläser, Mengen, ... (1)

- Problematische Lebensmittel (1)
- Säuglingsmilchnahrung – es gibt so viele (1)
- Säuglingsmilchnahrung (1)
- Selbst kochen oder fertige Beikost: was ist besser? Schadstofffrei? Bio? (1)
- Selbstzubereitung von Speisen (1)
- Skriptum vom Kurs wäre gut (1)
- Stillen – kürzer, Beikost-Wie fange ich an – mehr (1)
- Stillen (1)
- Stillen könnte kürzer sein (1)
- Stillen mehr Infos (1)
- Stillproblem (1)
- Tagesablauf vom Baby mit der Beikost (1)
- Tatsächlich etwas ausprobieren (1)
- Temperatur des Breies. (1)
- Toll, dass Still-Ernährung zum Schluss, damit man evtl. früher gehen kann... danke! (1)
- Trinken zur Beikost ... (1)
- Über allgemein gültiges Wissen hinausgehende Infos recht oberflächlich, allgemeine Infos (1)
- Überlegenswert ist, ob Kochen im Workshop besser einbezogen wird. (1)
- Übersicht Fertignahrungen im Geschäft mehr Info gewünscht (1)
- Und unbedingt Handout! (1)
- Vl. Alternativansätze wie Ernährung nach 5 Elementen (1)
- Vortrag war perfekt (1)
- War schon gut informiert (1)
- Was darf man in der Stillzeit nicht essen (1)
- Was nicht gut fürs Baby ist (1)
- Was wann wie zu tun ist → Handlungsweisen (1)
- Was, wenn das Baby nicht mitspielt? (1)
- Weniger übers Stillen, weil mir die Beikost wichtiger wäre (1)
- Wie der Tag essensmäßig gestaltet wird. (1)
- Wie geht es nach der Einführung von Beikost weiter (1)
- Zu allen oben genannten Themengebieten (1)
- Zubereitung Essen kürzer, News über Neues sehr gut (1)

Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen?

- Unterlagen weitergeben, Folien aushändigen, Ausführlichere Unterlagen, Skript (Folien) zum Mitschreiben (22)
- Nein, Alles bestens, Danke, Guter Vortrag und Vortragende, Sehr informative Veranstaltung (13)
- Nein (8)
- Broschüre/Handout/Präsentation zum mit nach Hause nehmen (7)

- Eine andere Lokalität für den Vortrag bzw. Sitzmöglichkeiten Bequemere Sitzgelegenheiten/Sessel (5)
- Praktischer Block mit Kochen, Zubereiten von einem Brei im Workshop (4)
- Mehr Rezepte (3)
- Sehr viel Information (etwas geordneter) waren etwas durcheinander vorgebracht, Strukturierter Überblick am Anfang (3)
- Zeit ist für die Menge an Informationen/Fragen zu kurz (3)
- Einsatz von Trainerinnen, die selber Mütter sind. Man merkte, dass die Vortragende noch keine eigenen Kinder hat-> Erfahrungswerte fehlen ein wenig (2)
- Ev. Krabbeldecke bereitstellen für aktive "Babys" → größere Räume (2)
- Evtl. im Workshop auch Breikost zubereiten (2)
- Mehr Rezeptvorschläge gewünscht (2)
- Workshop statt Frontalvortrag wäre besser (2)
- Ablauf am Anfang/Einstieg könnte zügiger sein (1)
- Alles perfekt (1)
- Angabe über Parkmöglichkeiten wäre interessant, wenn man mit Baby unterwegs ist (1)
- Angebot für Beikostkochkurs (1)
- Anmeldung war schwierig / Termine teilweise ausgebucht (1)
- Ausgehändigte Power-Point-Folien werden ausgeteilt (1)
- Babys sollten nicht dabei sein, ist schwierig aber mit Vater, Großeltern etc. durch Milchabpumpen ginge das glaube ich, konnte durch Baby nicht voll aufmerksam sein! (1)
- Chi in Lebensmittel (chinesische Heilmethode) (1)
- Da Ernährung in der Schwangerschaft auch vorkam, sollte Titel geändert werden (1)
- Das was im Vortrag erzählt wurde, les ich schneller in jedem Buch oder erzählt mir die Freundin am Spielplatz. Trainerin war aber sehr bemüht. (1)
- Den Themenblock "Ernährung in der Stillzeit" hätte ich nicht benötigt ebenso "Säuglingsmilchnahrung", da mein Sohn schon 3,5 Monate ist, und ich mich darüber bereits vor der Geburt informiert habe. (1)
- Die empfohlenen Gerichte sind sehr aufwändig zu kochen und in der Praxis kaum umzusetzen (1)
- Die Folien im Voraus (während) des Kurses zu haben wäre sinnvoll, um Notizen machen zu können und nicht alles mitschreiben zu müssen. Die Broschüre selbst beinhaltet wenige Informationen, hauptsächlich Rezepte. (1)
- Die Trainerin (Diestenreiter) ist super! (1)
- Eine kleine Pause einplanen (1)
- Es scheint, dass der Workshopinhalt nicht durch die Vortragende erstellt wurde und diese Fragen oft nicht 100% auf den Inhalt abgestimmt sind. (1)
- Es war sehr trocken! Die Verkostung der Babynahrung hätte den Unterricht etwas aufgelockert (1)
- Extra Beikost - war lt. Online Anmeldung! Das das Thema Stillen inkludiert ist, war nicht erkenntlich – leider (1)
- Fragebogen, Erklärungen abgeben (1)
- Gemeinsames Zubereiten von Breien (1)

- Genauere Zusammenfassung der Power Point Präsentation (1)
- Größere Souveränität, Fragen direkt beantworten, nicht auf später verschieben. Aufmerksamkeit wegen Babys sonst geschwächt (1)
- Herr Weigel hat praxisnahe und sehr gut die Fragen und Wünsche bearbeitet (eingegangen) (1)
- Hinweis auf Broschüren war klasse! (1)
- Ich finde Karotten verstopfen (1)
- Infomaterial bzw. Zusammenfassung von den ganzen wäre wünschenswert (2)
- Keine Fragebögen (1)
- Keine Infos (1)
- Kochkurs (1)
- Kompetente Vortragende (1)
- Konkrete Angaben: wie genau (1)
- Kostproben / Rezepte sind eine sehr gute Idee! Vielen Dank! (1)
- Kurszeit am Vormittag; Babys sind nachmittags mehr aufgedreht! (1)
- Längere Kursdauer, Erfahrungsberichte (1)
- Langes Fragebogen ausfüllen vor Beginn unangenehm, wenn man zum Stillen heim muss (1)
- Man könnte ruhig etwas bezahlen (1)
- Mehr Broschüren, Infos - vom Vortrag - so viel zum Mitschreiben (1)
- Mehr Praxis (1)
- Mehr Praxisorientiert – Erfahrungsaustausch (1)
- Mehr über Beikost (1)
- Mehr Zeit bzw. unterschiedliche Kurse 1. Stillen 2. Beikost (1)
- Mehr Zeit für diese vielen Inhalte (auf Grund der vielen Fragen war die Zeit sehr knapp) (1)
- Parkmöglichkeiten auf Infobrief aufdrucken (1)
- Praxistipps besonders interessant, Kostprobe war super (1)
- Rechtschreibfehler der Folien (1)
- s.o. (Praxis - Ablauf, Gläser, Mengen, ...) (1)
- Sehr gute Information, optionale Länge, sehr gute Vortragende, PowerPoint Präsentation zum Mitnehmen wäre gut, da mitschreiben mit Kind schwierig ist. (1)
- Sehr informativ und vor allem super, dass die Fragen alle beantwortet werden! (1)
- Sehr netter Vortrag, gut umsetzbar, Fragen immer gut eingegangen (1)
- Sehr umfangreich - hoffentlich gibt es die Infos auch noch in einer Broschüre zum Nachlesen (1)
- Sitzgelegenheit war miserabel, extremer Lärmpegel durch Babys, daher schwer verständlich, trotzdem super, dass man Babys mitbringen kann -> vl. mehr durchmischen, sodass weniger Babys anwesend sind (1)
- So viel Fakten zu Beginn. Einfach was ich nach Alter geben kann (1)
- Spielzeuge für Kinder, da die ganze Zeit langweilig für Kinder war. (1)
- Stillberatung (1)
- Super vorgetragen (1)
- Tiefgarage für Kursteilnehmer öffnen (1)
- Tisch; mit Kind sonst schwierig; ggf. etwas kürzer, weil Kind schnell unruhig (1)

- Toll mit Praxis-Kochen! Konnte mich wegen Baby manchmal leider nicht so gut konzentrieren, ist auf kurze Zeit viel, aber gut zum Nachlesen! DANKE (1)
- Trainerin, die auf Babys-/Kinderernährung spezialisiert ist (1)
- Uhrzeit verändern (etwas früher) (1)
- Ungeeigneter Kursraum, sehr kühl, viele Stufen -> nicht Kinderwagen geeignet (1)
- Vorher kurzen Überblick über die 5 Mahlzeiten geben (1)
- Weniger Fragebögen (1)
- Workshop auch "am Land" anbieten, nicht nur im Zentralraum (1)
- Workshop ist nicht zutreffend, Vortrag/Seminar ist passender (1)
- Würde den Kurs auf 2x machen – wegen vieler Informationen oder wenn noch Fragen auftreten (1)
- Würde eventuell Beikost wirklich im Workshop zubereiten (1)
- Zeit fehlt, zu kurz. (1)
- Zu wenig über Stillen (1)

7.3. Messzeitpunkt 3

Haben Sie noch weitere Anmerkungen?

Am Ende des Fragebogens konnten die TeilnehmerInnen Änderungsvorschläge, Wünsche und Anmerkungen notieren. In Oberösterreich gaben insgesamt 78 TeilnehmerInnen eine Antwort. Gab eine Person zu mehr als einer Gruppe einen Kommentar ab, wurde die Antwort aufgeteilt.

Kritik (17)

- Der Workshop war für mich interessant, aber zu wenig auf konkrete Umsetzbarkeit, wie ich mein Kind mit eigenen Möglichkeiten gesund zu Beginn bekochen kann, wenn ich keine Fertignahrung kaufen möchte. Weiters habe ich mich mit den Beginnzeiten von verschiedenen Nahrungsmitteln an die Informationen von meiner Hebamme und einem Buch, das ich bereits bei meinem ersten Kind verwendete gehalten. Ich habe nicht die neuen Richtlinien, dass viele Dinge schon früher gegeben werden können, umgesetzt, da ich bei unserem ersten Kind gute Erfahrungen gesammelt habe und ich dies auch bei meinem zweiten Kind so machen wollte. Da dieses Kind nun in seiner Entwicklung viel schneller ist, war ich auch in der Einführung der Beikost viel schneller unterwegs, aber noch mit den gleichen Lebensmitteln wie vor zwei Jahren schon.
- Schlechte Nachbetreuung, habe einmal ein E-Mail mit Fragen an die im Workshop ausgegebene Email Adresse geschickt und nie eine Antwort bekommen, leider keine Literaturempfehlung bekommen.
- Sehr rigide Vorgangsweise, mit 3 Monate altem Kind mussten wir 2 Stunden Beratung der Ernährung in der Schwangerschaft abwarten, bevor auf die Säuglingsernährung eingegangen wurde, obwohl wir gebeten hatten, im Sinne ungeduldiger Kinder diese beiden Punkte im Zeitplan zu tauschen

- Die Empfehlungen der Vortragenden ging in Richtung Gläschenkost und hat mich daher weniger angesprochen. Aus meiner Sicht sollte hier der Schwerpunkt auf "selber kochen" liegen. Weiters wäre hilfreich eine Übersicht über die verschiedensten Lebensmittel bzw. Fertigbreie zu erhalten, die für Babys unbedenklich sind (ohne Zusatz von Zucker/-Ersatz Stoffen etc.) Darüber hinaus wäre ein Vorschlag sinnvoll für die Reihenfolge, in der die Lebensmittel eingeführt werden sollen und wie „frau“ optimal vorkochen kann bzw. wo die Lebensmittel bezogen werden sollen (Achtung auf Saisonalität etc.). Weiters sollten Überschneidungen mit dem Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit“ vermieden werden!
- Leider war unsere Vortragende nicht sehr kompetent und wusste auf viele Fragen keine Antworten. Sie meinte, sie muss in einem Buch nachschauen. Ich hab mir das Buch dann gekauft. Da stand alles Wichtige drinnen!
- Info bzgl. STILLEN und FLEISCH"bedarf" muss noch besser richtig vermittelt werden! Solange frau stillt, besteht keine Notwendigkeit 5x die Woche(im ersten Jahr) zusätzlich Fleisch für das "Auffüllen" des Eisenspeichers zu füttern. Der Eisengehalt in der Muttermilch ist geringer aber die Bioverfügbarkeit ist mit ca. 80% um eine Vielfaches höhere. Also kein Druck/Stress/muss. BITTE BESSER RÜBERBRINGEN!!! ist mein einziges MINUS!!! Vielen Dank! im Namen aller Stillender, besonders Jungmütter.
- Teilweise sehr "schwammig" / unklare Angaben - für mich als Mutter des ersten Kindes schwierig zum Umsetzen, benötigte noch Tipps von der Hebamme - Workshop alleine hätte nicht ausgereicht
- Als Workshop würde ich bezeichnen, dass da auch etwas vorgezeigt oder gekocht wird (wurde bei einem Workshop den meine Freundin in einem anderen Bezirk besucht hat, auch gemacht) bei uns leider nur von Overhead Folien runtergelesen, die Vortragende selbst hat keine Kinder, was vielleicht auch nicht unbedingt vom Vorteil ist. War eher enttäuschend, hätte mir mehr erwartet.
- Mehr Praxistipps, Erfahrungsaustausch mit Müttern während des Kurses, am besten wäre es, wenn die Workshops ohne Babys sind damit man besser aufpassen kann.
- Die Kursleiterin ging auf Fragen nicht wirklich ein und wirkte nicht immer kompetent.
- Besser Schwangerenernährung und Beikost getrennt abhalten.
- Ich habe diesen Workshop bei meinem 3. Kind besucht und habe (sehr überraschend) viele Neuerungen in Bezug auf die Wahl der Lebensmittel erfahren. Als "Erst"-Mutter hätte mir aber viel an Info gefehlt. Das "Was" an Lebensmittel wurde ausreichend besprochen. Das "Wie" hingegen überhaupt nicht. 2-3 Rezepte für Breis- ok, da fehlt aber noch viel Info.
- Die Vortragende war nicht recht gut; ging wenig auf Fragen ein und wirkte nicht so kompetent. Hätte mir vom Workshop mehr Input erwartet.
- Der Kurs hätte kompakter kommuniziert und aufbereitet gehört. Mehr Info in weniger Zeit. Folien (power Point) müssen/dürfen nicht gelesen werden. Dazu brauche ich keinen Kurs.
- Es war eher allgemein gehalten; diese Informationen kann man auch leicht im Internet oder Broschüren finden.
- Ich war nicht zufrieden mit dem Workshop, ich denke, dass viele Dinge z.B. Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte für Babys überhaupt nicht geeignet sind. Ihre Vortragende hat diese Produkte allerdings ausdrücklich ab Einführung der Beikost empfohlen, was mich sehr verwundert hat, da ich die Meinung anderer ExpertInnen kenne.

- Jedes Kind ist anders! Die Richtlinien, wann welches Lebensmittel eingeführt werden soll haben mich manchmal verunsichert weil meine Tochter erst sehr spät "richtig" essen wollte. Vor dem 12. LM aß sie nur ein paar Löffel.

Wünsche/Anregungen (14)

- Info über Geschmacksentwicklung im Verlauf der ersten 2 Lebensjahre wäre interessant.
- Ein etwas praktischer Teil wäre toll gewesen.
- Kochkurs für Babynahrung wäre super!
- Eingehen auf Frühchen und Mehrlinge.
- Ein follow-up Termin 3-6 Monate nach dem Kurs wäre hilfreich für im Alltag auftretende Fragen! Hotline für telefonische Betreuung sinnvoll, Bücher waren als zusätzliche Infoquelle für mich hilfreich--> eventuell im Kurs darauf hinweisen.
- Mehr Werbung für den Workshop und in mehreren Orten.
- Es hat mal Heftchen für Beikostbeginn und Stillen gegeben. Wär toll wenn sie die wieder ausschicken würden.
- Es wäre interessant wie gesund industriell hergestellte Produkte wirklich sind? Regelmäßige Tests wären da angebracht.
- Weniger über Inhaltsstoffe und Zusammensetzung referieren, sondern mehr Tipps und Tricks für den Alltag weitergeben.
- Praktische Übungen wären toll z.B. Kochkurs für B(r)eikost.
- Empfehlung: onlineplattform bzw. Forum, wo auch nach dem Workshop Fragen beantwortet, Tipps und Rezepte weitergegeben werden könne, Mütter sich austauschen können und sehen, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind.
- Rezepthefte öfter zuschicken.
- Einfache Familienrezepte für alle, ein Workshop zum Thema "Alternativen zu Zucker in Rezepten so wie Bsp. Datteln (-> einweichen, pürieren) aufzeigen, oder "Alternativen zu Pampers und WWWs (Stoffwindeln und Elimination Communication)"
- Es wäre schön, wenn nicht ausschließlich auf die Brei-Ernährung sondern auch auf z.B. Fingerfood eingegangen würde. Nicht jedes Kind mag Brei bzw. püriertes Essen.

Eigene Erfahrung (13)

- Im Workshop wurde Kuhmilch bereits als Alternative zur Pre-Nahrung aufgezählt, lt. Kinderarzt sollte man diese noch meiden. Bitte auch den Ärzten vermitteln!
- Information der Kinderärztin, dass ab dem 8. Lebensmonat dem Baby alles außer Honig, Kuhmilch und Nüsse (wegen Verschluckungsgefahr) gegeben werden kann sorgte kurz für Irritation, war jedoch trotzdem sehr gut mit den von ihnen vermittelten Inhalten kombinierbar.
- Im Endeffekt haben wir in dem Kurs gelernt, dass alles erlaubt ist. Außer Kuhmilch als Getränk und ganze Nüsse. daran haben wir uns gehalten. Unsere Tochter ist aber auch extrem unkompliziert und isst alles mit Begeisterung. Wir hoffen, das bleibt so wir haben sofort mit allen 5 Mahlzeiten begonnen und die Portionsgrößen waren von Anfang an erstaunlich.

- Man sollte noch viel mehr ermuntert werden, Großeltern mit zum Workshop zu nehmen, denn die alte Einstellung „ein Löffel von dem (Süßes/Ungesundes) hat noch niemandem geschadet“ war, was uns Schwierigkeiten bereitet hat :-)
- Etwas Verwirrung trat auf bei Einführung der Familienkost bezüglich kosten salzhaltiger Speisen. Verwirrung auch bei Kuhmilch da die Aussage beim Workshop war. Keine Kuhmilch im 1. Jahr, der Kinderarzt meinte jedoch, dass bis zu 200ml pro Tag ok sind. Auch Verwirrung da in den Knabbereien die für Kinder zu kaufen sind überall Zucker oder Salz drinnen sind. Es wären Tipps gut was man ihnen kaufen kann.
- Hatte bereits Vorkenntnisse über Ernährung generell aus der Schule (HBLA).
- Leider machen zu wenige den Workshop. Bin oft schockiert was die Mütter den Kindern schon so bald zumuten.
- Die Einführung der Beikost war bei uns sehr schwierig. Das liegt aber nicht am Kurs, sondern daran, dass mein Kind keinen Brei mochte. Im 8. Monat schafften wir es mit Fingerfood.
- Kind hat praktisch alle Breie abgelehnt!
- Selber kochen ist mit Zwillingen schwer umsetzbar; wird beim Kinderbetreuungsgeld nur teilweise berücksichtigt.
- Mein Baby hat jeglichen Brei verweigert vielleicht sollte erwähnt werden, dass dies vorkommen kann.
- Theorie ließ sich an sich gut umsetzen in die Praxis, wobei es doch sehr auf das Kind und dessen individuellen Bedürfnisse und Geschmäcker ankommt. So lässt sich manche Empfehlung nicht so einfach umsetzen.
- Für uns war das Thema Brei nie interessant. Wir haben unserem Kind keine Löffelchen gefüttert, sondern es selbst zum Teller greifen lassen. Dieses Konzept heißt Baby-Led-Weaning und wir haben sehr gute Erfahrungen damit gemacht, vor allem weil das Kind immer beim Tisch mitessen durfte. Wer Brei füttern will, für den ist der Workshop sicher geeignet.

Lob/Dank (12)

- Ich finde es wichtig, dass es diesen Workshop gegeben hat und würde es schade finden, wenn er nicht mehr angeboten werden würde. Ich würde ihn auf jeden Fall wieder besuchen und habe ihn auch weiterempfohlen :)
- Vielen Dank! Super Idee diese Workshops!! Bitte mehr davon!
- Ich fand den Workshop wirklich super aber meine Tochter müsste sich nicht mehr füttern seit ich ihr essen in die Hand gegeben habe. Dass gestaltet das Thema Essen-Einführung bei uns als sehr schwierig.
- Es gibt sehr viele Ratgeber zur Beikost-Einführung, ich fühlte mich jedoch sicher nach den neuesten Erkenntnissen vorzugehen welche im Workshop bzw. Internet von der GKK veröffentlicht werden.
- Danke!
- War tolle Veranstaltung, habe wertvolle Tipps erhalten und hätte mich ohne Workshop nicht so sicher bei der Beikosteinführung gefühlt.
- Ich hoffe, meine Tochter kann später einmal so einen Workshop besuchen! Er war sehr informativ und ich hätte nicht gewusst, wie ich sonst gestartet hätte.

- Sehr verständlich, sehr informativ, einfach toll!
- Danke, war sehr informativ!
- Vortragende (Fr. Mag. Christine Ellinger) konnte das Thema Beikost gut übermitteln und war sehr engagiert! (Workshop war am 28.11.2013)
- Diese Workshops sollten genauso wie die Hebammensprechstunde verpflichtend in den Mutter-Kind-Pass eingebaut werden.
- Ausgezeichneter Workshop mit vielen sinnvollen und hilfreichen Tipps! Vielen Dank!

Unterlagen (6)

- Leider wurden trotz Nachfragen keine Präsentationsunterlagen zugeschickt oder ausgehändigt.
- Dass 3 Broschüren ausgeteilt werden, die kompakte Präsentation jedoch nicht hergegeben wird, finde ich ärgerlich! Gerade jene Unterlage, welche den Kurs begleitet! Unprofessionell!
- Ich hätte es sehr sinnvoll gefunden die Präsentations-Folien zu bekommen. Obwohl ich danach gefragt habe, wurden die Unterlagen leider nicht freigegeben.
- Ausführliche Unterlagen zum Mitnehmen fehlten, Handout bzw. verteilte Broschüren enthalten bei weitem nicht so viele Inhalte wie Vortrag.
- Vortrag war sehr informativ, leider konnte man nicht alles mitschreiben, auch in der Broschüre stand nicht alles --> wäre super wenn man die Power Point Präsentation ausgedruckt bekommen würde!
- Ausführliche Unterlagen zum Nachschlagen wären hilfreich.

Fragebogen (6)

- Um genauere Umfrageergebnisse zu bekommen, wäre es ratsam, den Kurs-Teilnehmerinnen am Ende des Kurses ein Übersichtblatt zur Dokumentation der Einführung der einzelnen Lebensmittel mitzugeben!
- Frage 15 b und c sehr komisch formuliert!
- Info, dass Aufstellung über Zeitpunkt der Einführung von Lebensmitteln geführt werden soll, wäre hilfreich gewesen. So ist die Beantwortung nach 1 Jahr sehr schwierig/ungenau.
- Bitte nächstes Mal ein Kuvert beilegen.
- Da ich nicht eine der Mütter bin, die alles schriftlich festhält, was ihr Baby macht, kann ich leider die Fragen kaum mehr beantworten. Es ist schon zu lange her.
- Geburtstermin erst am 8. Mai, deswegen keine Antworten!

Interesse am Workshop zu „Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder“ (4)

- Workshop für 1-3 jährige wäre super!
- Workshop für 1-3 jährige wäre sehr interessant!
- Gibt es bereits einen Workshop zum Thema "Ernährung von 1- bis 3-Jährigen? Wenn ja, wann und wo? Vielen Dank!
- Info zu 1-3-Jährigen Ernährung? Durch gesunde Beikost auch Bewusstsein für gesündere Ernährung für uns Eltern und Zeit nach Breikost bekommen. Stärkte auch gegenüber Großeltern (mit süßem verwöhnen?).

Sonstiges (3)

- Wir ernähren uns vegan.
- Eventuell Empfehlungen (Anregungen bei Ernährungsschwierigkeiten z.B. isst zu wenig).
- Habe Workshop abgemeldet

Planung Workshopbesuch (2)

- Leider habe ich den Workshop „zu früh“ gemacht, also länger vor dem Geburtstermin. Ich würde ihn aus heutiger Sicht später machen! So habe ich vieles vergessen.
- Ich habe den Workshop in der Schwangerschaft besucht. Ein späterer Termin um den 5./6. Lebensmonat des Kindes wäre besser gewesen.