

Evaluationsbericht 2013 – Wien

Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter



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



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.

Impressum

Im Auftrag von:

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

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

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1031 Wien, www.sozialversicherung.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller

Mag.^a Bettina Meidlinger

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger (Programmleitung)

Unter Mitarbeit von (in alphabetischer Reihenfolge):

Lisa Buchinger, Bakk.

Mag.^a Bernadette Bürger

Nadine Fröschl, MSc

Mag.^a Katrin Seper

Mag.^a Nadja Wüst

Foto: fotolia

Kontakt: team@richtigessenvonanfangen.at

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

© AGES, BMG & HVB, März 2014

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



Inhaltsverzeichnis

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

5.2.10.2.	Falls ja, fanden Sie die Informationen hilfreich?	20
5.3.	Ziele	21
5.3.1.	Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung	21
5.3.2.	Die Überprüfung des Wissenszuwachses	22
5.3.2.1.	Wissenszuwachs	22
5.3.2.2.	Erhalt vieler neuer Informationen durch den Workshop	23
5.3.2.3.	Bereiche des Wissenszuwachses	23
5.3.3.	Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag	24
5.3.3.1.	Praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag	24
5.3.3.2.	Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können	25
5.3.4.	Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen	25
5.3.4.1.	Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes	26
5.3.4.2.	Umsetzung der Empfehlungen	27
5.4.	Erneute Teilnahme und Weiterempfehlung	28
5.4.1.	Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor	28
5.4.2.	Weiterempfehlung des Workshops „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“	28
6	Anhang	29

Abbildungsverzeichnis

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

Tabellenverzeichnis

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

Abkürzungsverzeichnis

BKK	Österreichische Betriebskrankenkasse
BVA	Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter
bzw.	beziehungsweise
g	Gramm
Max	Maximum
MD	Median
Min	Minimum
MW	Mittelwert
MZP	Messzeitpunkt
n	Strichprobenumfang
NÖGKK	Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
OÖGKK	Oberösterreichische Gebietskrankenkasse
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
WGKK	Wiener Gebietskrankenkasse

1 Einleitung

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

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

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

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

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

2.1. Umsetzung

Die Umsetzung startete in den beiden Pilotbundesländern Steiermark und Tirol im Februar 2012. Im Oktober 2012 fand der erste reguläre Workshop in Wien statt. Im Jahr 2013 haben in allen Bundesländern reguläre Workshops stattgefunden.

Die Umsetzung der Workshops in Wien erfolgt durch die Wiener Gebietskrankenkasse.

2.2. Workshopaufbau

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

Themenblock: Ernährung in der Stillzeit

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

Themenblock: Ernährung im Beikostalter

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

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

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

2.3. Zielgruppe

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

3 Evaluation

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

3.1. Fragebogen

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

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

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

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

3.2. Ziele der Evaluation

Ziele der Evaluation sind

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

4 Methodik

4.1. Dateneingabe

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

4.2. Datenbereinigung

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

4.3. Statistische Auswertung

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

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

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

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

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

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

In Bezug auf die Wissensfragen wurde die Berechnung von Gesamtscores (getrennt für MZP 1 und MZP 2) vorgenommen. Der Wissensfragebogen bestand aus insgesamt 11 Multiple-Choice-Fragen (zur Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter), bei denen unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten; eine Antwort war jedoch mindestens richtig. Bei Fragen mit nur einer richtigen Antwortmöglichkeit, gab es für jede korrekt beantwortete Frage einen Punkt. Bei Fragen, bei denen Mehrfachantworten möglich waren, konnte für jede Antwortmöglichkeit ein Punkt erreicht werden. Wurde die gesamte Frage falsch beantwortet bzw. „bin nicht sicher“ angegeben, wurde für die jeweilige Frage kein Punkt vergeben. Insgesamt konnten 28 Punkte erreicht werden. Für die Berechnung der Gesamtscores wurden nur jene Personen eingeschlossen, die den Wissensfragebogen sowohl zum MZP 1 als auch zum MZP 2 ausfüllten. Die Gesamtscores wurden als Mittelwert (MW), Standardabweichung (sd), Median (MD), Minimum (Min) und Maximum (Max) berechnet. Der Wissensscore der TeilnehmerInnen wurde zusätzlich in drei Gruppen (geringer Wissensstand, mittlerer Wissensstand und hoher Wissensstand) kategorisiert. Personen, die

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

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

4.4. Stichprobe

Jede Person, die im Zeitraum von Anfang bis Ende 2013 an einem Ernährungsworkshop teilnahm, wurde gebeten, an der Fragebogenevaluation teilzunehmen. Insgesamt füllten in Wien **738 Personen** den Fragebogen zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) und **733 Personen** den Fragebogen zum Messzeitpunkt 2 (MZP 2) aus. Sowohl MZP 1 als auch MZP 2 beantworteten insgesamt **651 Personen** (79,4 %). Gelegentlich wurden Fragen von Seiten der ausfüllenden Personen bewusst oder auch unbeabsichtigt nicht beantwortet. Die Anzahl dieser Fälle wird in den Tabellen im Ergebnisteil durch die Kategorie „keine Angabe“ dargestellt.

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

5 Ergebnisse der Evaluierung

5.1. Teilnahme an den Workshops

Im Jahr 2013 fanden in Wien insgesamt 130 Workshops mit 762 BesucherInnen statt. Es kamen insgesamt 19 MultiplikatorInnen zum Einsatz. An der Erhebung zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) nahmen 738 Personen und zum Messzeitpunkt 2 (MZP 2) 733 Personen teil. Im Jahr 2013 wurden im Bundesland Wien 65 MultiplikatorInnen geschult.

Zusätzlich wurden in Wien 11 Workshops für die Zielgruppe MigrantInnen abgehalten und damit insgesamt 74 Personen erreicht. Diese Personen nahmen an der hier beschriebenen Erhebung nicht teil, da für die genannten Workshops ein eigener zielgruppenspezifischer Fragebogen erstellt wurde.

5.2. Beschreibung der TeilnehmerInnen

5.2.1. Besucherstatus

Von den zum MZP 1 Befragten (n=738) waren 94,6 % (werdende) Mütter (n=698), 3,8 % (werdende) Väter (n=28) und 1,5 % Angehörige (n=11). Eine Person machte keine Angabe zu dieser Frage (0,1 %). Von den TeilnehmerInnen unter „Angehörige/r“ genannte Angaben sind im Anhang aufgelistet.

5.2.2. Alter

In Wien machten insgesamt 729 Personen, der zum MZP 1 befragten BesucherInnen, eine Angabe zum Alter. 9 befragte Personen gaben keine Antwort. Im Mittel lag das Alter der TeilnehmerInnen bei $32,6 \pm 4,7$ (MW \pm sd) Jahren und reichte von 17 bis 57 Jahre.

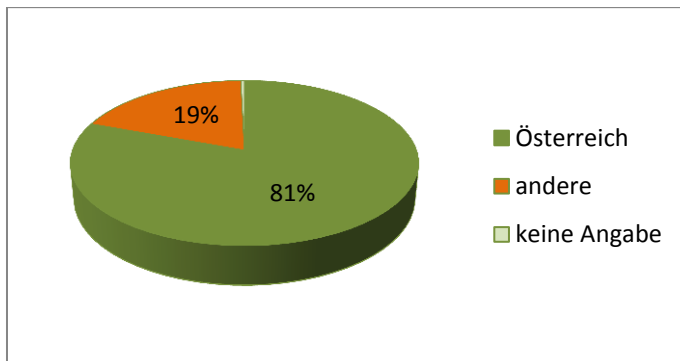
Die Frage zum Alter beantworteten in Wien 691 (werdende) Mütter. Das mittlere Alter bei den (werdenden) Müttern lag bei $32,5 \pm 4,4$ Jahren. Die jüngste Frau war 20 Jahre alt und die älteste 47 Jahre. In Wien gaben alle 28 (werdenden) Väter, die beim Workshop teilgenommen haben, ihr Alter an, der Mittelwert betrug $35,4 \pm 5,5$ Jahre. Bei den 10 Angehörigen, die ihr Alter angaben, lag das mittlere Alter bei $31,1 \pm 13,0$ Jahren und reichte von 17 bis 57 Jahre (Tabelle 2).

Tabelle 2 *Alter der TeilnehmerInnen in Jahren ($n_{gesamt}=738$)*

TeilnehmerInnen	n (fehlend)	Alter in Jahren	
		MW \pm sd	Min - Max
Gesamt	729 (9)	$32,6 \pm 4,7$	17 – 57
(werdende) Mütter	691 (7)	$32,5 \pm 4,4$	20 – 47
(werdende) Väter	28 (0)	$35,4 \pm 5,5$	25 – 48
Angehörige	10 (1)	$31,1 \pm 13,0$	17 – 57

5.2.3. Staatsangehörigkeit

Von den teilnehmenden BesucherInnen gaben 80,6 % (n=595) an, eine österreichische Staatsbürgerschaft und 19,0 % (n=140) eine andere Staatsbürgerschaft als die Österreichische zu haben (Abbildung 1). Von jenen Personen, die keine österreichische Staatsbürgerschaft besitzen, war die Mehrheit (32,1 %, n=45) aus Deutschland, 7,9 % (n=11) aus Polen und 6,4 % (n=9) aus Rumänien. Keine Angabe zur Staatsangehörigkeit machten 0,4 % der TeilnehmerInnen (n=3). Weitere Detailangaben sind im Anhang enthalten.

Abbildung 1 Verteilung der Staatsangehörigkeit ($n_{\text{gesamt}}=738$)

5.2.4. Wohndauer in Österreich

166 befragte (werdende) Mütter, die nicht in Österreich geboren wurden, gaben an wie lange sie schon in Österreich leben. Der Mittelwert der Wohndauer lag bei $11,6 \pm 8,9$ Jahren und reichte von 0,1 bis 37 Jahre (Tabelle 3). Keine Angabe machten 3 befragte Personen. Die genannten Geburtsländer von (werdenden) Müttern, welche nicht in Österreich geboren wurden, sind im Anhang aufgelistet.

Tabelle 3 Wohndauer in Wien in Jahren ($n_{\text{gesamt}}=169$)

	n (fehlend)	Wohndauer in Jahren	
		MW \pm sd	Min - Max
(werdende) Mütter	166 (3)	$11,6 \pm 8,9$	0,1 – 37

5.2.5. Ausbildung

Drei Fünftel der befragten EvaluationsteilnehmerInnen (60,8 %, $n=449$) hatten einen Universitäts- oder Fachhochschulabschluss. 23,3 % ($n=172$) der insgesamt 738 TeilnehmerInnen bestätigten, eine berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule absolviert zu haben. Einen Abschluss einer berufsbildenden mittleren Schule (Fachschule, Handelsschule, etc.) hatten 6,2 % ($n=46$) der befragten Personen. 8,0 % ($n=59$) schlossen eine Lehre ab und ein geringer Anteil von 3 TeilnehmerInnen (0,4 %) besaß einen Pflichtschulabschluss ohne Lehre. Nur eine der Befragten gab an, keinen Pflichtschulabschluss zu haben (0,1 %). 8 Personen machten keine Angabe zu dieser Frage (1,1 %).

5.2.6. Versicherungsträger

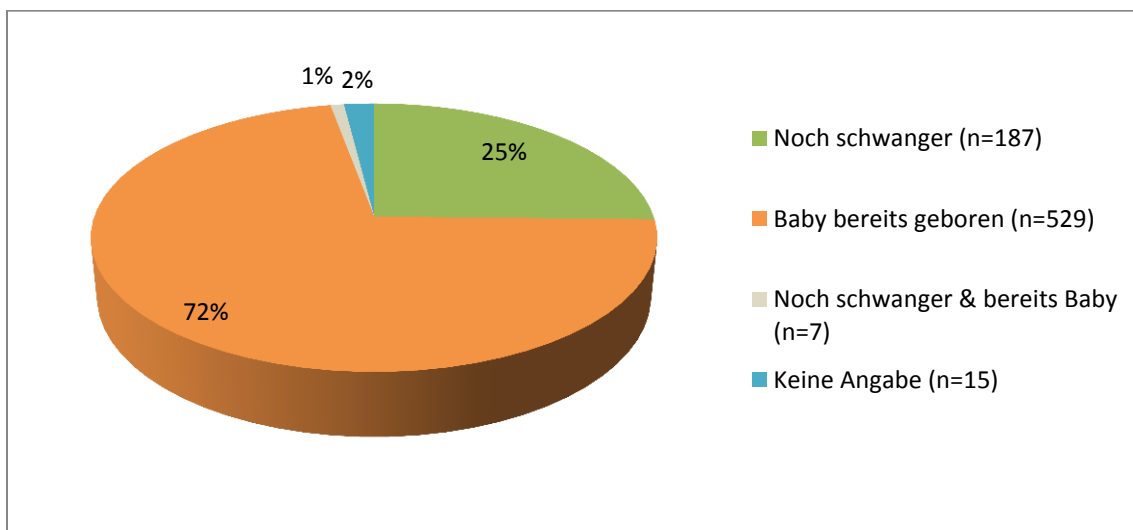
98,4 % (n=726) der insgesamt 738 Befragten beantworteten die Frage nach dem zuständigen Versicherungsträger. 12 Personen (1,6 %) machten keine Angabe. Mehrfachantworten waren möglich.

Auf die Frage nach dem zuständigen Versicherungsträger antworteten 77,8 % (n=574) der TeilnehmerInnen in Wien mit WGKK. 6,4 % (n=47) der TeilnehmerInnen gaben an, bei der BVA versichert zu sein. Bei der NÖGKK waren 3,7 % (n=27) und bei der SVA 2,3 % (n= 17) versichert. Von der VAEB waren 8 (1,1 %), von der OÖGKK und TGKK jeweils 4 (0,5 %), von der BKK 3 (0,4 %), von der STGKK 2 (0,3 %) und von der SGKK bzw. SVB jeweils ein/e Versicherte/r (0,1 %) in den Workshops. 43 Personen (5,8 %) gaben an, bei einem anderen als den genannten Trägern versichert zu sein. Genauere Angaben hierzu sind dem Anhang zu entnehmen.

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

723 Befragte beantworteten die Frage zur Schwangerschaftswoche, zum Alter und Geburtsgewicht des Kindes und/oder zur Termingeburt des Kindes. 2,0 % (n=15) machten keine Angabe. Von insgesamt 738 Befragten waren 25,3 % (n=187) noch schwanger, bei 71,7 % (n=529) wurde das Kind bereits geboren und 7 Frauen (0,9 %) waren noch schwanger und hatten bereits ein Kind (Abbildung 2).

Abbildung 2 Häufigkeitsverteilung Schwangere und Befragte, die bereits ein Kind haben (n_{gesamt}=738)



Schwangerschaftswoche

194 Personen in Wien gaben eine Schwangerschaftswoche (SSW) an. Im Mittel waren die Frauen in der 32. SSW (32,3 ± 6,0), wobei die Angaben von der 3. bis zur 40. SSW reichten (Tabelle 4).

Tabelle 4 Schwangerschaftswoche der Teilnehmerinnen in Wochen ($n_{\text{gesamt}}=194$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Schwangerschaftswoche	194 (0)	32,3 \pm 6,0	3 – 40

Alter des Kindes

In Wien wurde von 534 Personen, bei denen das Baby bereits geboren wurde, eine Angabe zum Alter des Babys gemacht. Das mittlere Alter der Kinder lag bei 4,8 \pm 3,1 Monaten. Das jüngste Kind hatte ein Alter von einem halben Monat und das älteste Kind war 37 Monate alt (Tabelle 5).

Tabelle 5 Alter des Kindes in Monaten ($n_{\text{gesamt}}=536$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Alter des Kindes in Monaten	534 (2)	4,8 \pm 3,1	0,5 – 37

Geburtsgewicht

Von jenen TeilnehmerInnen, deren Baby bereits auf der Welt war, gaben 516 Personen das Geburtsgewicht ihres Kindes an, wobei das mittlere Geburtsgewicht bei 3.338,9 \pm 580,6 g lag. Das niedrigste angegebene Geburtsgewicht betrug 870 g, das höchste 6.500 g (Tabelle 6).

Tabelle 6 Geburtsgewicht in Gramm ($n_{\text{gesamt}}=536$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Geburtsgewicht in g	516 (20)	3.338,9 \pm 580,6	870 – 6.500

Termingeburt

Diese Frage beantworteten ebenfalls nur jene befragten EvaluationsteilnehmerInnen, bei denen das Kind bereits geboren wurde. Von diesen 536 Personen in Wien, wurde bei 86,2 % ($n=462$) das Kind termingerecht geboren, 9,1 % der Frauen ($n=49$) hatten keine Termingeburt und 4,7 % der Befragten ($n=25$) machten keine Angabe zu dieser Frage.

5.2.8. Fragen zum Thema „Stillen“

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

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

gemacht hatten (n=194). Hingegen wurden bei der Frage „Haben Sie Ihr Kind gestillt?“ diejenigen Personen berücksichtigt, welche bereits das Baby geboren haben (n=536).

Auf die Frage „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“ antworteten 94,3 % (n=183) der TeilnehmerInnen mit „Ja“. 2 der befragten Personen (1,0 %) beantworteten die Frage mit „Nein“ und 3 Personen (1,5 %) mit „weiß nicht“. 6 (3,1 %) der 194 in Wien befragten TeilnehmerInnen machten diesbezüglich keine Angabe.

Die Frage „Haben Sie Ihr Kind gestillt?“ beantworteten 88,1 % (n=472) der TeilnehmerInnen, bei welchen bereits das Baby geboren wurde, mit „Ja“. Nur 2,1 % der Befragten (n=11) gaben an, dass ihr Kind nicht gestillt wurde. Von 53 (9,9 %) der insgesamt 536 in Wien befragten TeilnehmerInnen mit Baby wurde keine Angabe zu dieser Frage gemacht.

5.2.8.2. Informationsquellen zum Thema „Stillen“

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

387 der 536 befragten EvaluationsteilnehmerInnen (72,2 %) hatten Informationen zum Thema Stillen im Krankenhaus erhalten. Im Entbindungsheim erhielten 3 TeilnehmerInnen (0,6 %) Informationen zum Stillen. Im Falle von Hausgeburten bekamen 7,5 % der TeilnehmerInnen (n=40) vom medizinischen Personal Informationen zu diesem Thema. 48,5 % der TeilnehmerInnen (n=260) 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 9,5 % der Personen (n=51).

5.2.8.3. Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit“

Für die Auswertung der Frage nach der Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit durch die oben genannten Informationsquellen“, wurden ebenfalls nur diejenigen Personen herangezogen, bei welchen das Baby bereits geboren wurde (n=536).

42,4 % der Befragten (n=227) antworteten auf die Frage, ob bei den von ihnen angegebenen Informationsquellen, das Thema „Ernährung in der Stillzeit“ behandelt wurde, mit „Ja“. Hingegen gaben 44,4 % der TeilnehmerInnen (n=238) an, dass das Thema „Ernährung in der Stillzeit“ nicht behandelt wurde. 71 Personen (13,2 %) von insgesamt 536 Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

5.2.9. Beikost

5.2.9.1. Einführung der Beikost

Auch bei der Frage „Wurde Beikost bereits eingeführt“ wurden nur jene TeilnehmerInnen, bei denen das Baby bereits geboren wurde (n=536), ausgewertet.

25,2 % dieser 536 EvaluationsteilnehmerInnen gaben an, dass Beikost bereits eingeführt wurde (n=135). 65,1 % der Befragten (n=349) gaben noch keine Beikost. Keine Angabe diesbezüglich machten 9,7 % der befragten Personen (n=52).

5.2.9.2. Alter des Kindes bei der Beikosteinführung

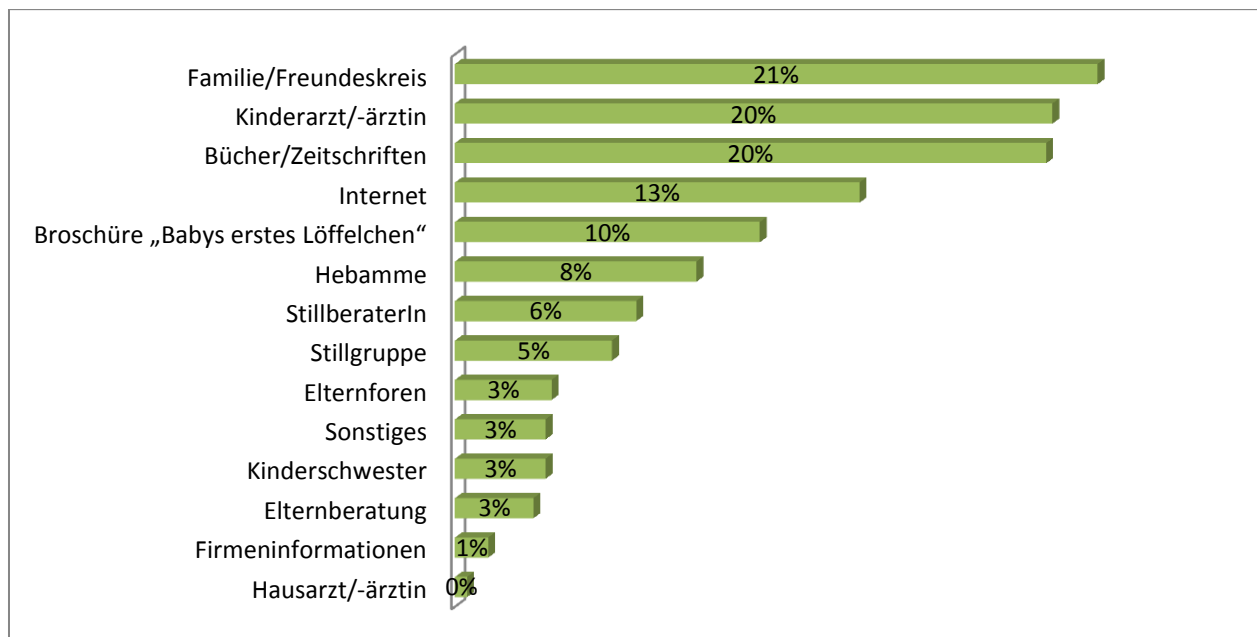
29,3 % (n=157) von 536 TeilnehmerInnen, bei denen bereits das Baby geboren wurde, gaben das Alter des Kindes bei Beikosteinführung an. 70,7 % machten keine Angabe (n=379). Im Mittel lag das Alter bei Beikosteinführung bei $5,3 \pm 1,0$ Monaten. Das jüngste Kind war bei Beikosteinführung ein Monat alt, das älteste 9 Monate (Tabelle 7).

Tabelle 7 Alter bei Beikosteinführung in Monaten ($n_{\text{gesamt}}=536$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Alter in Monaten	157 (379)	$5,3 \pm 1,0$	1 – 9

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

Auf die Frage „Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?“ wurde von den TeilnehmerInnen in Wien am häufigsten „Familie/Freundeskreis“ (21,3 %, n=114), sowie „Kinderarzt/Kinderärztin“ (19,8 %, n=106) und „Bücher und Zeitschriften“ (19,6 %, n=105) angekreuzt. 13,4 % (n=72) der TeilnehmerInnen nannten als Quelle für Empfehlungen zur Ernährung des Kindes das Internet und 10,1 % (n=54) die Broschüre „Babys erstes Löffelchen“. Am seltensten gaben die TeilnehmerInnen in Wien Firmeninformationen (1,1 %, n=6) oder den Hausarzt/die Hausärztin (0,4 %, n=2) als Quelle für die Vermittlung von Ernährungsempfehlungen an. Weitere Angaben sind in Abbildung 3 ersichtlich. Keine Angabe zu dieser Frage machten 64,7 % der Personen (n=347). Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich. Weitere Detailangaben sind im Anhang enthalten.

Abbildung 3 Quelle von Ernährungsinformationen ($n_{\text{gesamt}}=536$)

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

5.2.10.1. Bekanntheit der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“

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

Auf die Frage „Kennen Sie die Broschüre „Babys erstes Löffelchen?““ antworteten 13,6 % der TeilnehmerInnen ($n=73$) in Wien mit „Ja“. 43,3 % der TeilnehmerInnen ($n=232$) gaben an die Broschüre nicht zu kennen. 231 Personen (43,1 %) von insgesamt 536 in Wien Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

5.2.10.2. Falls ja, fanden Sie die Informationen hilfreich?

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

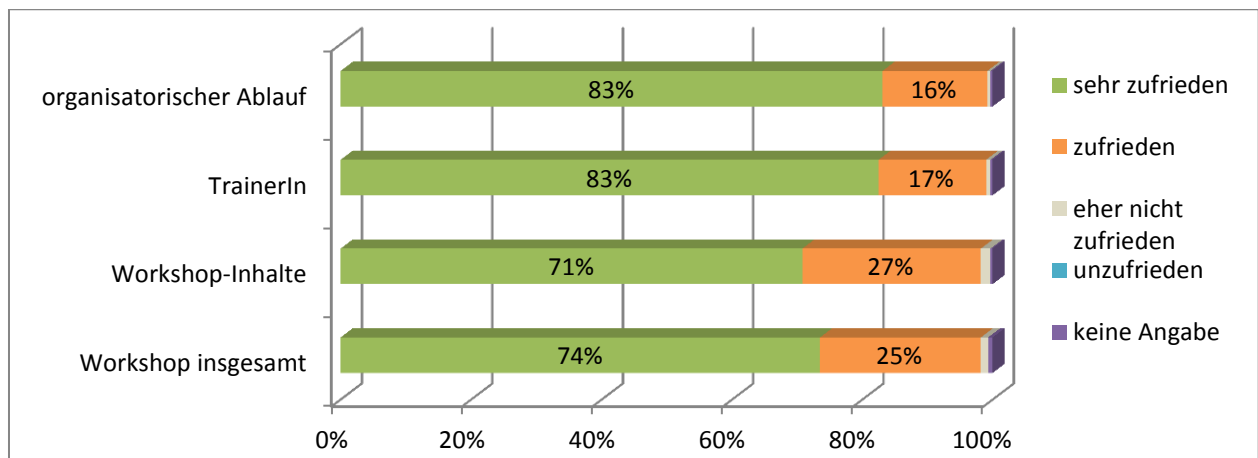
Auf die Frage „Finden Sie die Infos hilfreich?“ antworteten 87,7 % der TeilnehmerInnen ($n=64$) in Wien mit „Ja“. 4,1 % der TeilnehmerInnen ($n=3$) gaben an, dass die Informationen für sie nicht hilfreich waren. 6 Personen (8,2 %) der insgesamt 73 in Wien Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

5.3. Ziele

5.3.1. Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung

Der überwiegende Anteil der EvaluationsteilnehmerInnen in Wien war mit dem organisatorischen Ablauf der Workshops sehr zufrieden (83,1 %, n=609) bzw. zufrieden (16,1 %, n=118). Eher nicht zufrieden waren 4 der Befragten (0,5 %). 2 Personen (0,3 %) machten keine Angaben bzgl. der Organisation. Mit 82,5 % (n=605) äußerte der Großteil der Befragten hohe Zufriedenheit und 16,5 % (n=121) Zufriedenheit mit dem/der TrainerIn. 5 Personen (0,7 %) waren eher nicht zufrieden mit dem/der TrainerIn und 2 Personen (0,3 %) machten keine Angaben bzgl. der Zufriedenheit mit dem/der TrainerIn. Die Inhalte des Workshops wurden ebenso von der Mehrheit der Befragten als sehr zufriedenstellend (70,8 %, n=519) bzw. zufriedenstellend (27,4 %, n=201) empfunden. 11 Personen (1,5 %) waren eher nicht zufrieden mit den Inhalten und 2 Personen (0,3 %) machten keine Angaben. Die Mehrheit der TeilnehmerInnen in Wien war mit dem Workshop insgesamt sehr zufrieden (73,5 %, n=539) und 24,7 % (n=181) waren zufrieden. 8 TeilnehmerInnen (1,1 %) waren mit dem Workshop insgesamt eher nicht zufrieden und 5 Personen (0,7 %) machten keine Angaben zu dieser Frage. Keine der befragten Personen antwortete auf die jeweiligen Fragen mit „unzufrieden“ (Abbildung 4).

Abbildung 4 Zufriedenheit der TeilnehmerInnen ($n_{gesamt}=733$)



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

5.3.2. Die Überprüfung des Wissenszuwachses

5.3.2.1. Wissenszuwachs

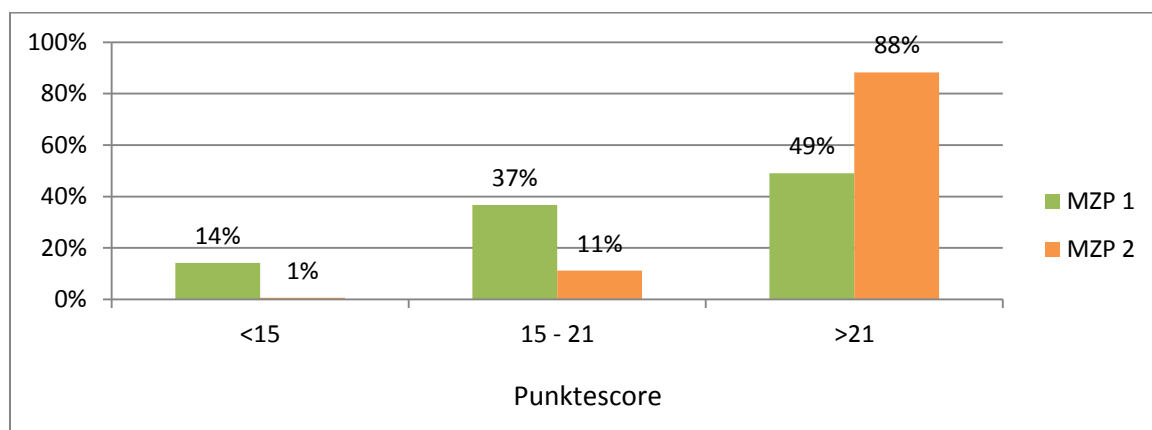
Um den Wissenszuwachs der TeilnehmerInnen zu den Themen Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter zu überprüfen, wurde den Befragten sowohl vor (MZP 1) als auch nach dem Workshop (MZP 2) der gleiche Wissensfragebogen vorgelegt. Der Wissenstest bestand aus insgesamt 3 Fragen zum Thema Ernährung in der Stillzeit und aus insgesamt 8 Fragen zum Thema Ernährung im Beikostalter. Es handelte sich dabei um Multiple-Choice-Fragen, bei denen unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten; eine Antwort war jedoch mindestens richtig. Bei Fragen mit nur einer richtigen Antwortmöglichkeit, gab es für jede korrekt beantwortete Frage einen Punkt. Bei Fragen, bei denen Mehrfachantworten möglich waren, konnte für jede Antwortmöglichkeit ein Punkt erreicht werden. Wurde die gesamte Frage falsch beantwortet bzw. „bin nicht sicher“ angegeben, wurde für die jeweilige Frage kein Punkt vergeben. Insgesamt konnten 28 Punkte erreicht werden.

Für die Analyse wurden jene Personen eingeschlossen, die den Wissensfragebogen sowohl vor als auch nach dem Workshop ausfüllten. Das ergibt eine Stichprobe von 643 Personen.

Der errechnete Gesamtscore lag vor dem Workshop (MZP 1) im Mittel bei $20,2 \pm 4,9$ Punkten. Knapp 50 % der TeilnehmerInnen (49,1 %, $n=316$) erzielte dabei mehr als 21 Punkte, 36,7 % ($n=236$) zwischen 15 und 21 Punkten und 14,2 % der TeilnehmerInnen ($n=91$) weniger als 15 Punkte. Die größten Wissenslücken waren vor allem bei der Frage „Darf Fisch bereits im 1. Lebensjahr gegeben werden?“ sowie bei der Frage „Ist ein hartgekochtes Ei für die Beikost geeignet?“ und bei der Frage „Darf glutenhaltiges Getreide ab Beginn der Beikosteinführung gegeben werden?“.

Nach dem Workshop (MZP 2) konnte in Wien ein signifikanter Wissenszuwachs beobachtet werden ($p < 0,001$). Im Mittel erreichten die TeilnehmerInnen nach dem Besuch des Workshops einen Gesamtscore von $25,0 \pm 2,9$ Punkten. Der Gesamtscore erhöhte sich somit im Durchschnitt um $4,7 \pm 4,8$ Punkte. Beim MZP 2 stieg der Anteil jener Personen, die mindestens drei Viertel der maximalen Punkteanzahl (>21 Punkte) erreichten, auf knapp 90 % (88,2 %, $n=567$) an (Abbildung 5).

Abbildung 5 Wissensstand der TeilnehmerInnen zum MZP 1 und MZP 2 ($n_{\text{gesamt}}=643$)



Fazit: Es fand ein signifikanter Wissenszuwachs ($p < 0,001$) bei den Befragten des Workshops statt. Unmittelbar vor dem Workshop (MZP 1) erreichten die TeilnehmerInnen im Mittel $20,2 \pm 4,9$ Punkte und nach dem Workshop (MZP 2) im Mittel $25,0 \pm 2,9$ Punkte. Dieser Punkteanstieg entspricht einem Wissenszuwachs von 23,8 %.

5.3.2.2. Erhalt vieler neuer Informationen durch den Workshop

Die Frage „Durch den Workshop habe ich insgesamt viele neue Informationen erhalten“ beantworteten 731 der 733 befragten EvaluationsteilnehmerInnen unmittelbar nach dem Workshop. Keine Angabe zu dieser Frage machten 2 Personen (0,3 %).

Rund die Hälfte der TeilnehmerInnen (50,1 %, $n=367$) stimmten völlig zu, viele neue Informationen erhalten zu haben. 29,7 % der TeilnehmerInnen ($n=218$) beantworteten die Frage mit „stimme zu“. Die Antwortmöglichkeit „stimme teilweise zu“ befürworteten 14,6 % der TeilnehmerInnen ($n=107$). 2,6 % der Befragten ($n=19$) antworteten bei dieser Frage mit „stimme eher nicht zu“ und 2,3 % ($n=17$) mit „stimme kaum zu“. Für die Antwort „stimme nicht zu“ entschieden sich 0,4 % der TeilnehmerInnen ($n=3$).

5.3.2.3. Bereiche des Wissenszuwachses

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

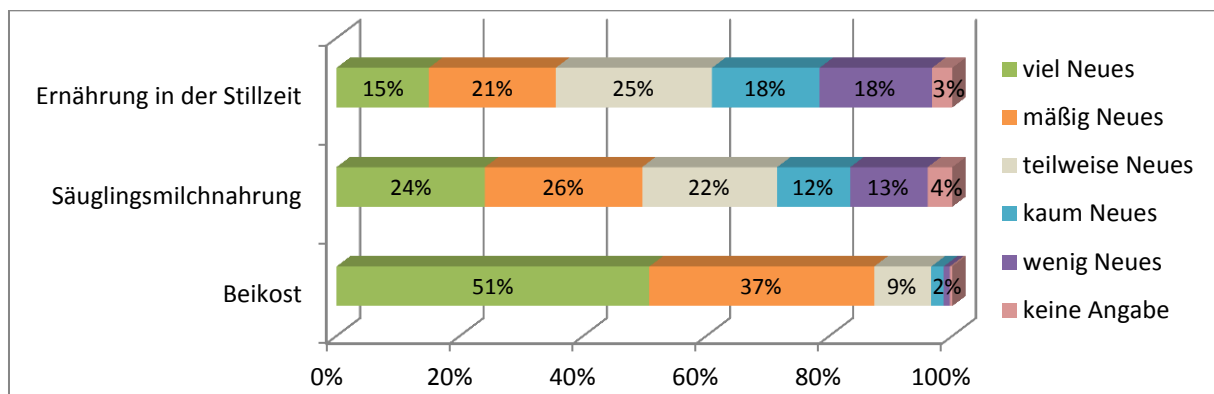
Über das Themengebiet „**Ernährung in der Stillzeit**“ hörten die TeilnehmerInnen der Workshops in Wien größtenteils nur teilweise neue Inhalte (25,4 %, $n=186$). Die wenigsten der TeilnehmerInnen gaben an, dass sie zu diesem Thema viel dazugelernt haben (15,0 %, $n=110$). 24 von insgesamt 733 Personen beantworteten diese Frage nicht (3,3 %).

Die Frage, ob es sich bei den Workshopinhalten zum Thema „**Säuglingsmilchnahrung**“ um neues Wissen gehandelt hat, beantworteten 96,0 % der Befragten in Wien ($n=704$). Der größte Teil der TeilnehmerInnen, jeweils ca. ein Viertel, gaben an, durch die Workshops viel (24,1 %, $n=177$) oder mäßig Neues (25,5 %, $n=187$) zu diesem Thema gelernt zu haben. Der geringste Anteil an Befragten meinte (zu fast gleichen Anteilen), dass sie durch die Workshops kaum (11,9 %, $n=87$) bzw. wenig neues Wissen über Säuglingsmilchnahrungen erlangt haben (12,6 %, $n=92$).

Circa die Hälfte der Befragten in Wien erfuhr durch die Workshops viel Neues über das Thema „**Beikost**“ (50,8 %, $n=372$) und etwas mehr als ein Drittel beantwortete die Frage mit mäßig Neues (36,6 %, $n=268$). Nur wenige TeilnehmerInnen gaben an, dass sie zu diesem Thema kaum (2,0 %, $n=15$) oder wenig Neues gelernt haben (1,0 %, $n=7$). Die Frage wurde von insgesamt 730 Personen (99,6 %) beantwortet.

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

Abbildung 6 Erlangung von neuem Wissen durch den Workshop bei verschiedenen Themengebieten ($n_{\text{gesamt}}=733$)

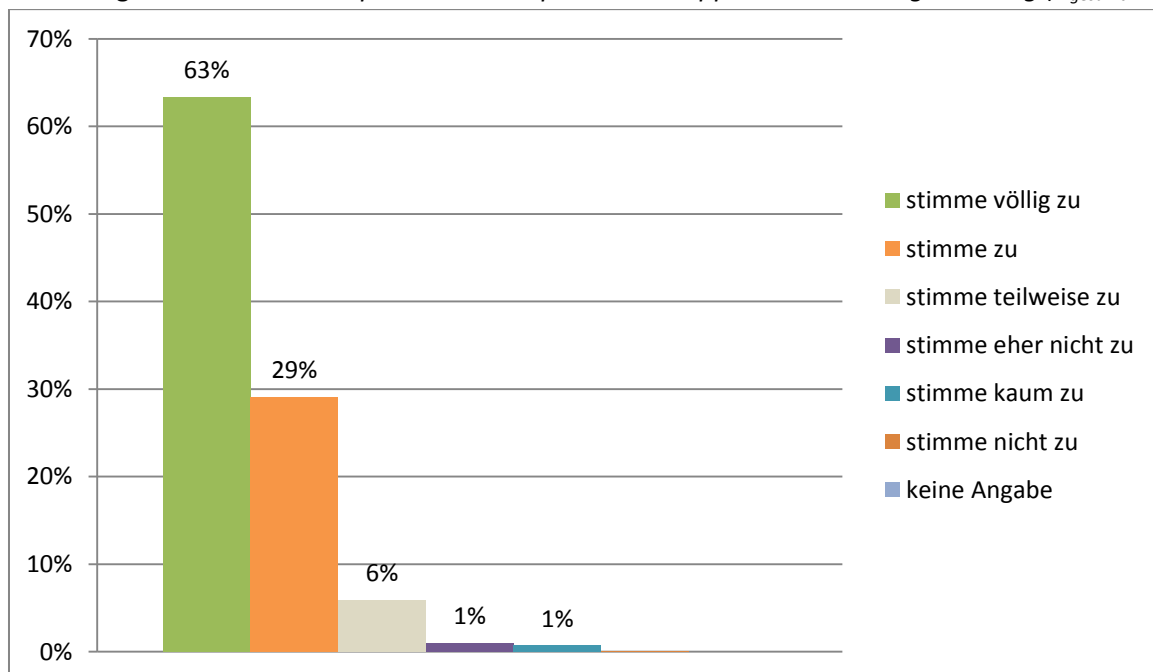


5.3.3. Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag

5.3.3.1. Praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag

Alle 733 TeilnehmerInnen des Workshops beantworteten die Frage "Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag". Insgesamt stimmten über 92 % dieser Aussage völlig zu (63,3 %, $n=464$) bzw. zu (29,1 %, $n=213$). 5,9 % stimmten teilweise zu ($n=43$). Der Anteil der TeilnehmerInnen, die diese Aussage nicht befürworteten war gering. 1,0 % ($n=7$) stimmten eher nicht zu und 0,7 % stimmten kaum zu ($n=5$). Eine Person stimmte nicht zu (0,1 %) (Abbildung 7).

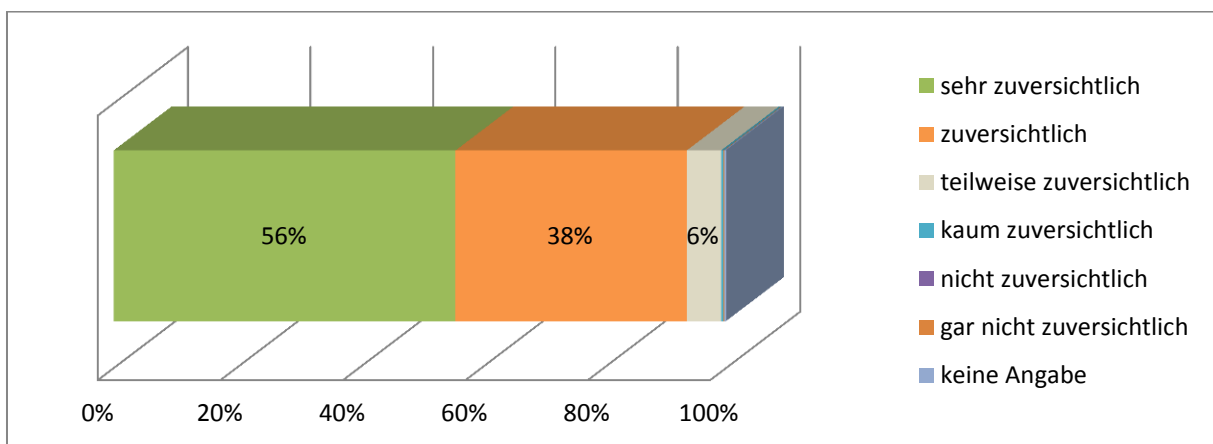
Abbildung 7 Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag ($n_{\text{gesamt}}=733$)



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

Der überwiegende Anteil der befragten EvaluationsteilnehmerInnen in Wien war sehr zuversichtlich (55,8 %, n=409) bzw. zuversichtlich (37,8 %, n=277), die im Workshop gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können. 5,6 % (n=41) gaben an, teilweise zuversichtlich zu sein. Ein geringer Prozentsatz (0,4 %, n=3) ist kaum zuversichtlich. Eine Person (0,1 %) gab an, gar nicht zuversichtlich zu sein. 2 TeilnehmerInnen (0,3 %), der insgesamt 733 Befragten, machten keine Angabe zu dieser Frage und keine der befragten Personen gab die Antwort „nicht zuversichtlich“ (Abbildung 8).

Abbildung 8 Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können ($n_{gesamt}=733$)



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

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

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

Zwei Fragen wurden über alle Messzeitpunkte dahingehend ausgewertet:

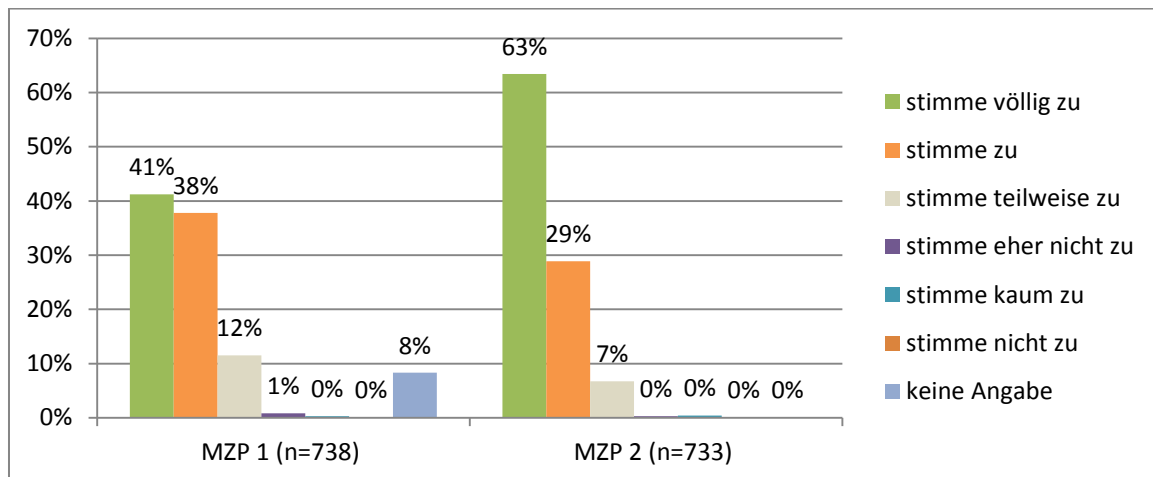
- **Ich bin mir sicher**, dass die Empfehlungen des Beikostworkshops einen großen Beitrag für die Gesundheit meines Babys leisten können.
- **Ich bin mir sicher**, dass ich es schaffe, die Empfehlungen des Beikostworkshops umzusetzen, auch wenn Hindernisse auftreten.

5.3.4.1. Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes

Die Frage nach der selbst empfundenen Auswirkung der Empfehlungen des Workshops auf die Gesundheit des Babys beantworteten vor dem Workshop (MZP 1) 677 der 738 in Wien befragten EvaluationsteilnehmerInnen. 61 Befragte (8,3 %) machten keine Angabe. Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) gaben 732 von 733 Personen, die den Fragebogen ausfüllten, eine Antwort. Eine Person (0,1 %) beantwortete die Frage nicht.

Bereits vor dem Workshop stimmte der überwiegende Anteil (rund vier Fünftel) der befragten EvaluationsteilnehmerInnen der Aussage „Ich bin mir sicher, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit meines Babys leisten können“ „völlig zu“ (41,2 %, n=304) bzw. „zu“ (37,8 %, n=279). Weitere 11,5 % (n=85) stimmten „teilweise zu“ und nur ein kleiner Teil der Befragten entschied sich für die Antwort „stimme eher nicht zu“ (0,8 %, n=6). 2 Personen (0,3 %) antworteten „stimme kaum zu“ und eine Person (0,1 %) „stimme nicht zu“. Unmittelbar nach dem Workshop stieg der Anteil derjenigen TeilnehmerInnen, die der Aussage „völlig zustimmten“ (63,4 %, n=465) oder „zustimmten“ (28,9 %, n=212), auf insgesamt 92,3 % (n=677). Der Prozentsatz an Befragten, die nur teilweise ihre Zustimmung gaben, sank auf 6,7 % (n=49). 0,3 % der Personen (n=2) antworteten „stimme eher nicht zu“, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit ihres Babys leisten können. Nach dem Workshop entschieden sich weitere 0,4 % der TeilnehmerInnen (n=3) für die Antwort „stimme kaum zu“ und eine Person (0,1 %) für die Antwort „stimme nicht zu“. Abbildung 9 zeigt die prozentuelle Verteilung der Antworten vor bzw. unmittelbar nach dem Workshop.

Abbildung 9 „Selbstwirksamkeit“ – Vergleich MZP 1 ($n_{\text{gesamt}}=738$) mit MZP 2 ($n_{\text{gesamt}}=733$)



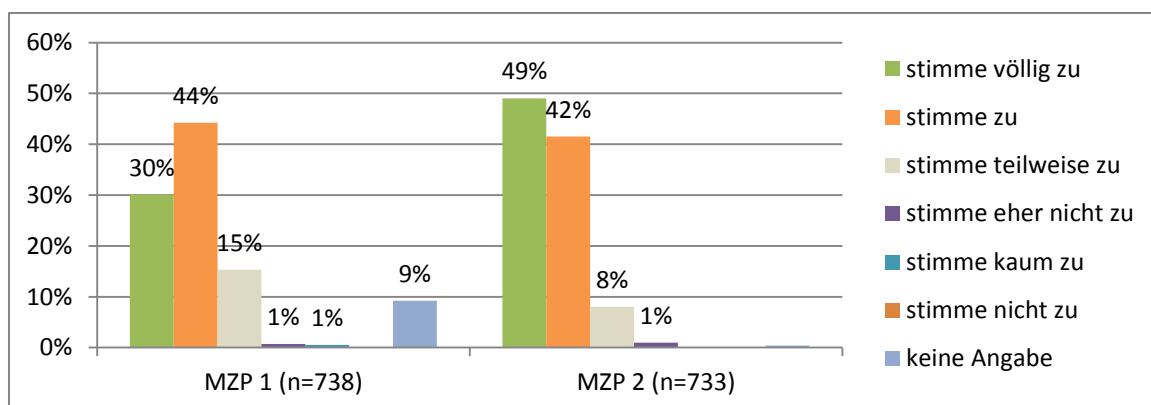
Bei jenen TeilnehmerInnen, die diese Frage sowohl zum Messzeitpunkt 1 als auch zum Messzeitpunkt 2 ausfüllten (n=601), konnte eine signifikante Verbesserung ($p<0,001$) beobachtet werden.

5.3.4.2. Umsetzung der Empfehlungen

Die Frage zur Umsetzbarkeit der Empfehlungen des Workshops beantworteten vor dem Workshop (MZP 1) 670 der 738 TeilnehmerInnen (90,8 %). Keine Angabe zur Umsetzbarkeit machten 68 TeilnehmerInnen (9,2 %). Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) gaben 730 der 733 Personen, die den Fragebogen ausfüllten, eine Antwort (99,6 %). 3 TeilnehmerInnen (0,4 %) beantworteten die Frage nicht.

Bereits vor dem Workshop stimmte knapp ein Drittel der TeilnehmerInnen (30,1 %, n=222) völlig zu, sich sicher zu sein, es zu schaffen die Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können, auch wenn Hindernisse auftreten. Der größte Anteil der Befragten, 44,2 % (n=326), beantwortete zu MZP 1 die Frage mit „stimme zu“. Die Antwortmöglichkeit „stimme teilweise zu“ befürworteten 15,3 % der TeilnehmerInnen (n=113). Lediglich 5 Personen (0,7 %) antworteten bei dieser Frage mit „stimme eher nicht zu“ und nur 4 Befragte (0,5 %) mit „stimme kaum zu“. Kein/e TeilnehmerIn antwortete auf diese Frage mit „stimme nicht zu“. Unmittelbar nach dem Workshop stimmten knapp die Hälfte der TeilnehmerInnen (49,0 %, n=359) völlig zu, die Empfehlungen umsetzen zu können und 41,5 % der Personen (n=304) antworteten auf die Frage mit „stimme zu“. 8,0 % (n=59) stimmten nur teilweise zu. Weitere 7 Personen stimmten eher nicht zu (1,0 %), sicher zu sein, die Empfehlungen trotz auftretenden Hindernissen umsetzen zu können. Die Antwortmöglichkeit „stimme kaum zu“ kreuzte nur ein/e EvaluationsteilnehmerIn (0,1 %) an. Kein/e TeilnehmerIn beantwortete die Frage mit „stimme nicht zu“. Die nachfolgende Abbildung 10 zeigt, inwieweit die EvaluationsteilnehmerInnen sich zu MZP 1 und MZP 2 sicher sind, die Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können, auch wenn Hindernisse auftreten.

Abbildung 10 Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 ($n_{gesamt}=738$) mit MZP 2 ($n_{gesamt}=733$)



Bei jenen TeilnehmerInnen, die diese Frage sowohl zum MZP 1 als auch zum MZP 2 ausfüllten (n=593), konnte eine signifikante Verbesserung ($p<0,001$) beobachtet werden.

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

Ernährungsempfehlungen folgen zu können, ist bei den Befragten des Workshops in Wien signifikant gestiegen ($p < 0,001$).

5.4. Erneute Teilnahme und Weiterempfehlung

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

Auf die Frage „Haben Sie zuvor den Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ besucht?“ antworteten 12,7 % der TeilnehmerInnen ($n=94$) in Wien mit „Ja“. 85,8 % der TeilnehmerInnen ($n=633$) gaben an, den Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ nicht besucht zu haben. 11 Personen (1,5 %) von insgesamt 738 Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

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

721 der 733 EvaluationsteilnehmerInnen (98,4 %) antworteten auf die Frage „Würden Sie den Workshop weiterempfehlen“ mit „Ja“, während 9 TeilnehmerInnen (1,2 %) die Frage verneinten. Weitere 3 EvaluationsteilnehmerInnen (0,4 %) 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.

6 Anhang

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

6.1. Messzeitpunkt 1

Sie kommen als Angehörige/r:

Zuschauer (1), Tante (1), Interessierte/r (1), Praktikant (1), Tagesmutter (1), Beraterin (2)

Welche andere Staatsangehörigkeit haben Sie (wenn nicht Österreich)?

Deutschland (45), Polen (11), Rumänien (9), Serbien (8), Türkei (6), Slowakei (5), Italien (5), Kroatien (4), Tschechien (4), Ukraine (4), Ungarn (4), USA (3), Schweden (3), Frankreich (3), Bulgarien (2), Weißrussland (2), China (2), Australien (2), Japan (2), Albanien (1), Bosnien und Herzegowina (1), Dänemark (1), Georgien (1), Griechenland (1), Großbritannien (1), Indien (1), Kolumbien (1), Kosovo(1), Mongolei (1), Russland (1), Slowenien (1), Spanien (1)

Wenn Sie nicht in Österreich geboren sind:

Geburtsland der Mutter:

Deutschland (40), Polen (18), Rumänien (12), Bosnien und Herzegowina (9), Ungarn (7), Serbien (7), Slowakei (7), Russland (7), Türkei (7), Ukraine (6), Tschechien (5), Italien (4), Bulgarien (3), Frankreich (3), USA (3), Weißrussland (3), Bolivien (2), Griechenland (2), Schweden (2), Slowenien (2), Japan (2), Kroatien (2), Brasilien (1), Chile (1), China (1), Dänemark (1), Indien (1), Iran (1), Kolumbien (1), Kosovo (1), Mongolei (1), Albanien (1), Australien (1), Belgien (1), Philippinen (1), Spanien (1), Taiwan (1)

Woher/von wem haben Sie Informationen zum Stillen erhalten?

Sonstige Stellen, die genannt wurden:

Hebamme (Hebamme (69), Hebammenzentrum (14), private Hebamme (10), Wahlhebamme (5), Familienhebammen (4), eigene Hebamme (3), Nachbetreuungshebamme (3), Hebamme zuhause (2), Hebamme (Ambulante Geburt) (1), Hebamme WGKK (1), Hebammensprechstunde (1), Hebammenpraxis Siebensterngasse (1), Magistratshebamme (1)),

Bücher (35), Freunde/Freundin/Freundinnen (20), StillberaterIn (19), Internet (16), Stillberaterin Angelika Rössle (10), Stillgruppe (8), Stillberatung (7), Geburtsvorbereitungskurs (6), Eltern- Familie (6), Kinderarzt/Kinderärztin (5), Kind-Zentrum (5), WGKK (5), Lebenszentrum Nanaya (4), Broschüre (4), Literatur (4), La Leche Liga (3), per Post (3), Mutter (3), Bekannte (3), Verwandte (3), Buch „Das Stillbuch“ (2), private Stillberaterin (2), Schwester (2), Hausbesuch (2), div. Ratgeber (2), Fachliteratur (2), Mütterstudio (2), KH Rudolfsstiftung (1), Stillambulanz (1), Stillvortrag (1), diverse Prospekte (1), Eigenlektüre (1), Elternberatung (1), Gynäkologin (1), Fem (1), Flyer (1), Folder per Post von WGKK bekommen (1), Web Vorträge (1), Baby Expo (1), Bekannte Mütter (Freundinnen) (1), Mutter-Kind-Gruppe (1), Prospekte (1), Spielgruppen (1), Geburtsvorbereitungskurs MA 2 (1), habe bereits gestillt, erstes Kind (1), allein Bücher gelesen (1), eigenes Wissen (1), Stillvortrag Hebamme (1), Vortrag Apothekerkammer (1), Infovorträge (1), Eltern (1), MA 11 (1), bin DKKS (1), Magistrat (1), Medien (1), Moki (1), Mutter-Baby + Geburtsvorbereitungskurs EKIZ Gitgeg. (1), Mutterkind B., Mutterberatung (1), arbeite selbst auf Geburtsabteilung (1), Broschüre aus Apotheke (1), Prospekt beim Frauenarzt und Baby Treff gesehen (1), selbst informiert (1), Seminare (1), Stillberaterin MA 15 (1), Lektüre (1), Stillberatung LKH Klosterneuburg (1), Stillgruppe Rudolfsstiftung (1), Infobroschüre (1), Stillinfotag im SMZ-Ost (1), vom Leben (1), von einer Mutter die auch den Workshop besucht hat (1), Vortrag (1), Vortrag im KH (1), Wanaga (1), WGKK Post (1), meine Frau (1), zu Hause, aber nicht vom med. Personal (1)

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

Sonstige Informationsquellen, die genannt wurden:

Bezirksstelle WGKK (1), Broschüren (1), Buch Ingeborg Hanreich (1), Buch: TCM - Barbara Temelie (1), EKZ (1), Freunde (1), Freundin, die diesen Workshop bereits besucht hat (1), Hebammenzentrum (1), Milupa (1), MK Zentrum (1), Post (1), WGKK (1), Workshops, Kurse, Seminare (1), wurde zugeschickt (1), www.richtigessen...(1)

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

- Beikost: Ab wann allgemein und ab wann bestimmte Lebensmittel (z. B. Kuhmilch, Topfen, Fleisch, rohes Obst)? Wie? Wie viel (von bestimmten Lebensmitteln z. B. Öl)? Ausreichende Menge, wann satt? Wie kombiniert? Richtige Breizusammensetzung? Was darf das Baby essen, was nicht? Roh oder gekocht? Umstellung auf feste Nahrung? Welche Lebensmittel zu Beginn? Umstellung Stillen - Beikost (102)
- Zeitmanagement/zeitlicher Aufwand (allgemein bzw. gesund, nährstoffreich, abwechslungsreich, ausgewogen in kurzer Zeit zu kochen/zubereiten, Einkaufen, Stillen, Familie, Job, Stress, trotzdem alles zu beachten und umzusetzen, wenig Zeit neben dem Baby) (87)
- Richtige, frische, schonende Zubereitung/Vorbereitung allgemein und der Beikost bzw. (selbst) zu kochen für Baby/Familie, Aufbewahren/Einfrieren der Beikost (43)

- Abwechslungsreiche, ausgewogene, gesunde Ernährung allgemein und für das Kind (ausreichend Nährstoffe, richtige Zusammensetzung KH/Eiweiß, gesunde Speisen etc.) (35)
- Ernährung der Mutter/Stillenden (ausreichend Nährstoffe, Einschränkungen/Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, Ernährung für ausreichende/nährstoffreiche Milchbildung, Nahrungsergänzungsmittel, Ernährungsumstellung/Ablegen von bisherigen Gewohnheiten (z. B. Konsum von Zucker, Süßigkeiten, Salz etc.)) (30)
- Allergie/Unverträglichkeit/Verträglichkeit (Vermeidung, Prävention, „überevorsichtig sein“) (28)
- Unterschiedliche Informationen, Meinungen von verschiedenen Quellen, Änderung von Empfehlungen (dadurch Verwirrung, Unsicherheit) (18)
- Verdauungsprobleme allgemein und beim Kind (Blähungen, Vermeidung von Blähungen, blähende Speisen, Verstopfung, Bauchweh) (18)
- Stillen (17): Abstillen (6), Stilldauer (2), Stillprobleme (z. B. Funktioniert es? Schlafmangel durch Stillen, ausreichende Milchproduktion, trinkt Baby ausreichend, Schmerzen beim Anlegen) (9)
- Akzeptanz - Verweigerung des Babys von Beikost, bestimmten Lebensmitteln, an Beikost gewöhnen, schmeckt es dem Baby? (16)
- (Richtige) Umsetzung/Durchführung/Integration in den Alltag/Organisation (14)
- Gesunde, frische, qualitativ hochwertige Lebensmittel (allgemein, Einkauf, Verfügbarkeit) (13)
- Regelmäßigkeit/Rhythmus/Routine (11)
- Geduld/Durchhaltevermögen (auch in schwierigen Zeiten)/Konsequenz (10)
- Umsetzung Beikost/Essen unterwegs, auf Reisen/im Urlaub, bei Einladungen (9)
- Selber kochen oder Gläschen/Fertignahrung (8)
- Bio Produkte - allgemein, Verfügbarkeit (Supermarkt, Saison), Kennzeichnung (7)
- Die richtige Auswahl/Entscheidung zu treffen (für gesundes Essen) (4)
- Keine im Moment, weiß noch nicht (habe mich noch nicht damit auseinandergesetzt) (4)
- Vegetarier/vegetarische Ernährung (4)
- Rezepte/Kochtipps (Beikost und allgemein) (3)
- Alles richtig zu machen (2)
- Ab Eintritt in die Kinderkrippe ist Essen nicht mehr so gesund! Wasser als Getränk für Kinder ausreichend! Im Kindergarten wird Verdünnungssaft getrunken. (1)
- Abwarten (1)
- Ammenmärchen (1)
- Angebot von Babynahrung-Produkten überblicken/erkennen, wo z.B. zu viel Zucker zugesetzt ist, etc. - welche Produkte "ok" sind (1)
- Beikost ohne künstliche Milch/Milchpulver ist mir ein Anliegen (1)
- Beikost, wenn ich mit dem Kind unterwegs bin (wärmende Beikost)
- Bestes Preis-/Leistungsverhältnis, Logistik wenn man viel unterwegs ist (1)
- Das Essen landet überall, nur nicht im Mund :) (1)
- Die Auswahl der Lebensmittel 2 – 3 Monate nach dem Beginn der Beikost (1)
- Eigene Vorbereitung. Möglichst entspannt und vorbereitet auf das Thema herangehen (1)
- Einfach am Abend vorbereiten und einfrieren (1)

- Einkauf (1)
- Ernährung in der Stillzeit bereitet kein Problem (1)
- Ernährung mit/ohne Fleisch, Fisch etc. (1)
- Es sollte schnell gehen und nicht zu sehr ins Geld! Und natürlich auch gesund. (1)
- Falsche Gewohnheiten (1)
- Familiäre Angewohnheiten beim Essen (1)
- Familie und Baby Ernährung vereinbaren (1)
- Flascherl oder gleich Umstieg von Stillen auf Löffel? (1)
- Fleisch (1)
- Folgemilch (1)
- Gemüse (1)
- Gemüse und Obst essen (1)
- Gewicht (Mutter und) und Kind (1)
- Gewöhnungsphase schaffen (1)
- Glutenfrei oder nicht? (1)
- Gute Lösungen für zwischendurch
- Habe mich bis dato mit diesem Thema noch gar nicht beschäftigt und hoffe viele Infos zu bekommen (1)
- Ich liebe klassisch blähende Speisen. Ich bin keine Freundin von Gläschenkost und würde sehr gerne selber den Brei kochen. Keine Ahnung, ob mir das zu viel wird. (1)
- Im Buch (1)
- In der Umstellung (1)
- In jeder Hinsicht (1)
- Info über gesunde Ernährung
- Information um den Alltag - wo ein Wille, da ein Weg (1)
- Irreführende Werbung (z.B. 'Ich bürge mit meinem Namen') (1)
- Jedes Baby ist anders - möglich, dass Abstillen und langsames Gewöhnen an Beikost schwierig werden könnten (1)
- Jedes Baby ist anders. Theorie und Praxis könnte anders aussehen. (1)
- Jedes Kind reagiert anders. Man muss es ausprobieren.
- Keine Fertignahrung mit Zuckerzusätzen oder sonst. Zusätzen zu verwenden (1)
- Koffein (Red Bull), Nikotin (1)
- Man soll sich gesund ernähren, soll aber vieles nicht essen. Baby trinkt am liebsten von der Brust (1)
- Menge, Trinkverhalten (1)
- Marken der empfohlenen, nicht empfohlenen Lebensmittel für den täglichen Einkauf (1)
- Milchprodukte zu vermeiden
- Minimierung der Patzerei (1)
- Mir nicht von den anderen reinreden zu lassen :) (1)
- Mit der Unordnung und den Flecken auf Kleidern klarkommen (1)
- Praxisnähe (1)
- Selbe Ernährung für beide Kinder? Gewichtszunahme (1)
- Sich nicht vom Fertigangebot verführen zu lassen (1)

- Spaß an der Beikosteinführung beider Seiten, Brei vs. Fingerfood BLW (1)
- Süßigkeiten (1)
- Trifft es den Geschmack des Babys als auch meinen. (1)
- Vielfältigkeit (1)
- Was gebe ich an mein Kind weiter? (1)
- Was ist das Richtige für mein Kind? (1)
- Was man essen darf (1)
- Wie gesund sind die fertigen Lebensmittel (1)
- Wie lerne ich am besten meinen Zwillingen mit Löffeln zu essen? Wann soll ich selber kochen für die Kinder? (1)
- Wie viel gesunde Ernährung (1)
- Wissen/Bemerken, wann der nächste Schritt möglich ist (1)
- Worauf achte ich bei der Beikost? Wie stelle ich Zufriedenheit sicher? (1)
- Zu wenig Kochkenntnisse (1)
- Zucker (1)
- Zucker + Fett in Beikost (1)
- Zwei ältere Geschwister (1)

Ihr zuständiger Versicherungsträger:

Andere Versicherungsanstalten, die genannt wurden:

KFA (38), Uniqa (1), WVB (1), privat (1)

6.2. Messzeitpunkt 2

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

- Aber: Matten zum Niederlegen der Babys, statt vieler Tische (1)
- Allerdings muss ich sagen, dass wenig was nicht auch schon in der Broschüre "1. Löffelchen" vorkommt, erwähnt wurde (1)
- Besser, wenn Trainerin selber Mutter wäre & gewisse Grundlagen weiß (1)
- Habe nicht so viel Neues erfahren (1)
- Keine neuen Inhalte (1)
- Keine praxisnahe Info, nur Theorie (1)
- Man sollte unterscheiden nach Mutter mit Erfahrung und ohne Erfahrung. Ich war die einzige ohne Erfahrung und es war einfach schwierig alles mitzubekommen. (1)
- Mittagszeit (1)
- Trainerin, die selber Mutter ist, hat den Praxisbezug bzw. die Erfahrung (1)
- Vortragende sehr gut, sehr informiert, danke Frau Gegenbauer. (1)

- Weitergabe der Unterlagen vermutlich ausreichend (1)
- Zu viel grundlegende Informationen, besser: mehr Problemfälle, viel spezifischere Infos, Vergleich der verschiedenen Ansätze: Üblich Auswirkungen, Studien etc. (1)
- Zu wenig Eingehen (Wissen) auf Detailfragen. (1)

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

- Alles hat gepasst, genau richtig, Alles individuell, alles war perfekt, keine weiteren Themen (21)
- Beikost Rezepte (10)
- Mehr Rezept- bzw. Kochideen, Rezeptheft (8)
- Mehr Praxisbeispiele (6)
- Beikost (5)
- Stillzeit hätte für mich kürzer sein können (da ich schon stille) (5)
- Ernährung in der Stillzeit (4)
- Praktische Übung (Kochen), Selber kochen/zubereiten (3)
- Baby Led Weaning (2)
- Beikosteinführung, Beispiele wie man es machen könnte; Vorgaben, wie der Essplan aussehen könnte/Ablauf (2)
- Beikostzubereitung (2)
- Fingerfood (2)
- Gute Übersicht, auf die Fragen eingegangen (2)
- Hätte noch länger sein können, zu kurz (2)
- Ich würde gern ein bisschen mehr über Abstillen (den Prozess) lernen. (2)
- Mehr Information zur Ernährung in der Stillzeit (2)
- Still- und Beikost getrennt vortragen (2)
- Stillzeit (2)
- Über Süßstoffverwendung (Xylit, Stevia) (2)
- Übergang Beikost – Familienessen (2)
- Vegetarische Beikosternährung -> Eisen (2)
- Workshop war sehr oberflächlich, es wurden nur Infos gesagt die ich ohnehin wusste, Details haben gefehlt (2)
- Abpumpen von Muttermilch und einfrieren etc., wie wärme ich Muttermilch richtig auf (1)
- Alle meine Fragen wurden ausführlich beantwortet (1)
- Allergien & Ernährungszusammenhang, Kochen (1)
- Allergieprävention, wieso und warum jetzt anders ist nach den wissenschaftlichen Ergebnissen (1)
- Alternative (1)
- Alternative Ernährung: TCM/Brugger (1)
- Beikost selber machen (1)

- Beikost, Einführung der Mengen (1)
- Beikost/gesund Essen und Kochen (1)
- Beikosternährung in anderen Ländern/Kulturen (1)
- Beikostvorbereitung (1)
- Bioprodukte (1)
- Blähung (1)
- Der erste Teil Gesunde Ernährung im Allgemeinen hätte etwas kürzer sein können. Sonst war die Länge + Intensität gut bemessen (für mich persönlich). (1)
- Der Kurs lebt auch sehr von den Teilnehmerinnen (1)
- Der Vortrag war sehr gut, aber mir persönlich fast zu viel (1)
- Die Ernährung in der Stillzeit wurde nur sehr kurz behandelt - da wäre mehr Information gut gewesen - Leitfaden? (1)
- Ein Kind, wie viel Menge es essen soll, und wie viel Kilo pro Monat es zunehmen soll (1)
- Erste Ernährung für das Baby (1)
- Erste Hilfe beim Schlucken (1)
- Erziehung bei Tisch (1)
- Es wurde sehr auf unsere Interessen eingegangen (1)
- Familienessen, gemeinsam Kochen (1)
- Gemeinsame Zubereitung einer vollständigen Mahlzeit (1)
- Genauer auf einzelne Lebensmittel und ihre Werte und Wichtigkeit eingehen (1)
- Gute, ausgewogene Mischung (1)
- Hat perfekt gepasst, war vorher schon gut informiert. (1)
- Ich war sehr zufrieden, vor allem, weil auch viele praktische Beispiele gegeben wurden. (1)
- Individuelle Fragebedürfnisse wurden zu Beginn aufgenommen und im Verlauf erfüllt (1)
- Info zu blähenden Nahrungsmitteln (1)
- intensivere Antworten auf Fragen (1)
- Kindergeld war als Thema vorgesehen, wurde jedoch nicht erwähnt (1)
- Kinderlebensmittel (1)
- Kochworkshops wären sehr interessant, Dauer genau richtig (1)
- Kurs war informativ, jedoch wusste ich diese grundlegenden Dinge bereits, was keine Kritik sein sollte (1)
- Lebensmittelqualität und -einkauf, Empfehlungen, Information sehr grundlegend (1)
- Leider zu wenig Zeit für Zubereitung Brei im Workshop. Mit Baby unterwegs, wie da optimal ernähren (1)
- Literatur-Empfehlungen (1)
- Man hatte die Möglichkeit Fragen zu stellen, somit wurde für mich alles Wissenswerte abgedeckt. Leiterin konnte alle Fragen kompetent beantworten. (1)
- Mehr alltagstaugliche Sachen einbeziehen (1)
- mehr Beikost (1)
- mehr Beispiele für Beikostzusammensetzung. (1)
- Mehr Beispiele für Rezepte/Zusammensetzung der Nahrungsmittel (Mischverhältnis, Kombinationen) (1)
- Mehr Infos im Spital nach der Geburt. (1)

- Milchfördernde/-hemmende Lebensmittel, vegetarische Ernährung von Babys + Kids (1)
- Mitgabe von Rezepten bzw. Kombinationsmöglichkeiten (1)
- Nein (1)
- Nein, Inhalte haben optimal gepasst, Beikost-Verkostung war sehr aufschlussreich (1)
- Praktische Beispiele z.B. Beikost in den ersten 1-2 Woche inkl. welche Gerichte, Menge etc., für Einstiegsütter könnte das sehr hilfreich sein (1)
- Praktische Einbindung zu Beikost im Alltag (1)
- Praxisnahe Tipps zum Stillen, möglicherweise gemeinsame Moderation mit Hebamme, Stillberaterin (1)
- Rezepte unterwegs, Inhaltsstoffe (1)
- Rezepte vor allem nach aktuellen Richtlinien evtl. Internetseite/Kochbuch zu empfehlen (1)
- Stillen, Säuglingsmilchnahrung pro/contra (1)
- Thermische Wirkung der Lebensmittel und nicht rein auf die Inhaltsstoffe heruntergebrochen (1)
- Tipps zu Übergang Stillen - Beikost in der Praxis (1)
- Vegetarische Ernährung (1)
- Verhalten und Benehmen mit Kind bis 1. Lebensjahr (1)
- Verschiedene Allergien (1)
- War ein guter Überblick über alle Bereiche! (1)
- Wehen (1)
- Weshalb was wichtig ist (1)
- Wie koche ich? (1)
- Wie lange man eine Mahlzeit ersetzt. (1)
- Wie sieht so ein Tag mit dem Baby aus, wenn man so viel Zeit für Essenzubereitung braucht (1)
- Windeln + Pflege des Säuglings (1)
- Woher bekommt man gesunden einheimischen Fisch? Entweder ist der Zuchtfisch mit Antibiotika belastet oder der Meerfisch durch das Meer verseucht (1)
- Z.B. Grilltipps (1)
- Zinkquellen? (1)
- Zubereitungstipps (1)

Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen?

- Nein, alles super, danke, Es war ganz informativ und extrem hilfreich (23)
- Mehr Praxisbeispiele (sowie Kochen), Zusammen etwas kochen, Breie zubereiten (8)
- Kindgerechter, größerer Raum, Möglichkeit mit Baby am Boden zu sitzen z.B. Matten, Decken am Boden, Kursraum war zu klein, nicht für Babys geeignet (es fehlt Wickeltisch, Krabbelplätze) (6)
- Eine kleine Pause wäre super (5)

- Aufklärung bereits im Krankenhaus, dass es Beratung dieser Art gibt und wo! Mehr Werbung für die Workshops machen. Vielleicht könnte Bekanntheit dieser Veranstaltung noch erhöht werden (4)
- Etwas unstrukturiert (4)
- Mit Kind etwas zu lang, zu viele Infos auf einmal (4)
- Angenehme Gruppengröße, sehr angenehmer kleiner Kreis (3)
- Ich persönlich hätte lieber Stillzeit und Beikost Themen in 2 Seminare getrennt (3)
- Vortragende sollte selbst Mutter sein, Vortragende aus der Praxis (3)
- Aufzug (barrierefreier Zugang) zum Vortragsraum ist wünschenswert!!! (2)
- Bei interessierten Zuhörern sind 3h zu kurz (2)
- Breirezepte zum Mitnehmen (2)
- Foliensatz zu Beginn austeilen, damit man mitschreiben kann (2)
- Mehr alltagstauglich, Tipps zu praktischer Anwendung in der Theorie klingt alles gut (2)
- Rezeptvorschläge für Zuhause – Broschüre (2)
- Allergien und Probleme bei der Einführung der Beikost (1)
- Auf bestimmte Hersteller eingehen, praktische Hinweise bei der Auswahl geben (1)
- Das Handout ist ein guter Leitfaden für Stillende, man bekommt einen Überblick über das was wichtig ist. (1)
- Der Fragebogen MZP1 ist komisch, zuerst ankreuzen dann Ja = 1/Nein = 2 Fragen. Und ich weiß ja vorher nicht, ob er hilfreich ist, der Workshop (Frage 19 oder so) (1)
- Die Info kam erst nach der Geburt, wäre jedoch in der Schwangerschaft besser, da man da noch mehr Zeit für Workshop hat. (1)
- Die Inhalte waren gut; es war zum Teil wenig strukturiert. Durch die Folien habe ich mir mehr organisatorische Ordnung erwartet -> z.B. Einleitung, welche Themen werden heute behandelt, wann gibt es eine Pause etc. (1)
- Die Thematik Fertignahrung mehr kritisch betrachten (1)
- Die vegetarische Ernährung für Babys und Kinder ist durchaus gesund und sollte positiver abgehandelt werden. (1)
- Eventuell Kombination v. Ernährung in der Schwangerschaft u. Stillen in einem Kurs (1)
- Eventuell würde ich Stillen von Beikost trennen. Kochkurse mit Baby zusammen (1)
- Finde es sehr positiv, dass die Trainerin selbst Mama, kennt Anliegen der Mütter in dieser Situation, wirkt sehr kompetent (1)
- Fragen wurden gut beantwortet (1)
- Freundliche Räumlichkeiten, besser eingestellte Klimaanlage (zu kalt) (1)
- Größerer Raum, besser gelüftet (1)
- Hotline für Beikost Fragen z.B. Donnerstag 8-12 (1)
- Ich finde es toll, dass es die Möglichkeit gibt, so einen Workshop kostenlos besuchen zu können. (1)
- Keine Wünsche, bin mir aber nicht sicher, ob ich das umsetzen kann (1)
- Lesetipps für Stillen, Abstillen, Beikost (1)
- Mehr erklären was die Nahrungsmittel im Körper des Kindes tun/nicht tun. "Warum", "Wieso" beantworten! (1)
- Mehr Info-Abende von der Stadt Wien (1)

- Mehr Information über Beikostlagerung (1)
- Mehr ins Detail gehend, z.B. "gesunde Ernährung" (1)
- Mehr Möglichkeit zum Austausch unter Müttern/Teilnehmern (1)
- Mehr Unterlagen für zuhause (1)
- Mehr Vortrag als Workshop. (1)
- Mehr zielgruppenspezifisch, d.h., mit Erfahrung und ohne. (1)
- Musterspeiseplan, Beikosteinführung, mehr Musterbeispiele (1)
- Per Du ist besser als per Sie (1)
- Rezeptvorschläge zum Stillen für Mütter (1)
- Schlüssel für den Wickelraum sollte bereitliegen (1)
- Sehr informativ, sehr angenehme Atmosphäre, auf Fragen wurde ausführlich eingegangen, sehr viele Praxistipps, nette Trainerin (1)
- Sehr sympathische Vortragende (1)
- Spezifischere Infos (1)
- Trinkgläser u. Leitungswasser zur Verfügung stellen (1)
- Viel Info in kurzer Zeit, 2 geteilte Workshop wären sinnvoll (1)
- Vielleicht noch mehr konkrete Anleitung zur Beikosteinführung (1)
- Vielleicht soll man per Email auch die Zimmernummer bekommen (1)
- Vortragende war sehr bemüht, plus: Zubereitung eines eigenen Breis und Verkostung (1)
- WC mit Wickeltisch - damit auch Mütter mit Baby aufs WC gehen können (1)
- Zur Übung wäre ein Folgekurs mit Kochübungen hilfreich! (auch gegen Bezahlung) (1)