

GKK STEIERMÄRKISCHE GEBIETSKRANKENKASSE
www.stgkk.at

» **„Richtig essen von Anfang an!“-Steiermark** 

Blitzlichter der Umsetzung 

Kick-Off Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, 11. Mai 2015

Mag. Johanna Stelzhammer
Projektleitung „Richtig essen von Anfang an!“ Steiermark 

GKK

Ausgangssituation

2008



Im Auftrag von HVB, BMG und AGES: Initiierung nationales Projekt **„Richtig essen von Anfang an!“**

2009

STGKK Kooperationspartner von **Richtig essen von Anfang an!** Entwicklung und Umsetzung von Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“

2011-2014

Vorsorgemittel Ernährung Steiermarkweite Ausweitung und Weiterentwicklung des Workshop-Angebots

GKK

Ziele und Zielgruppen

Was ist das Hauptziel des Projekts?

- » Verbesserung des Ernährungsbewusstseins und der Ernährungsgewohnheiten von Schwangeren und deren Partnern anhand wissenschaftlich fundierter und erprobter Workshops
- » Weiterentwicklung der Ernährungs-Workshops für spezielle Zielgruppen und Entwicklung eines Folge-Workshops zum Thema Stillen/Beikost

Wen wollen wir erreichen?

- » werdende und/oder frischgebackene Eltern
- » Schwangere/Eltern in bestimmten Risikogruppen (Migrantinnen, sozial Benachteiligte)



© istock.com / monkeybusinessimages



GKK

Herausforderung mit großen Chancen

Schwangere Frauen...

- » befassen sich bewusster mit ihrer Gesundheit
- » lassen sich einfacher von positivem Essverhalten überzeugen (Bot et al., 2009)
 - Ernährung der Schwangeren beeinflusst das Essverhalten des Kindes wesentlich
 - Geschmacksprägung findet bereits im Mutterbauch statt (Menella et al. 2001)

→ Große Bedeutung bereits in der Schwangerschaft Maßnahmen zur Förderung des gesunden Essens und Trinkens mittels qualitätsgesicherter Ernährungsworkshops zu setzen



© fotolia.de / the rock



Kostenfreies Workshopangebot



- » WS I: Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit
- » WS II: Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter
- » WS III: GemüsetigerALARM- Ernährung der 1 bis 3-Jährigen
- » Interkulturelle Workshops

Ablauf

- » Gruppengröße zwischen 8 und 16 Personen
- » Dauer: 3h geleitet von DiätologIn/ ErnährungswissenschaftlerIn
- » Anmeldung +43 316 8035-1131
richtigessen@stgkk.at



© fotolia.de/Oksana Kuzmina



Inanspruchnahme der Workshops



WS I Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit (2009-2014)

- » 277 Workshops
- » 2.287 TeilnehmerInnen

WS II Babys erstes Löffelchen (2012-2014)

- » 304 Workshops
- » 2.529 TeilnehmerInnen

WS III GemüsetigerALARM – Ernährung der 1 bis 3-Jährigen (2014)

- » 6 Workshops
- » 45 TeilnehmerInnen

Interkulturelle Workshops (2012-2014)

- » 44 Workshops
- » 206 TeilnehmerInnen



631 Workshops
5.067 TeilnehmerInnen



Blitzlichter Umsetzung 2011-2014



Sozial benachteiligte Personengruppen sind speziell eingebunden und angesprochen

- » Konzept zur Erreichung von sozial Benachteiligten, u.a. MigrantInnen mit den Ernährungsworkshops „Richtig essen von Anfang an!“ – Entwicklung neuer Unterlagen
- » Kontakte zu bestehenden Strukturen geknüpft (Müttertreffen, Müttercafes, Integrationsfonds, Vereine,...)
- » Kooperation mit multikulturellem Verein OMEGA seit 2012
 - Schulung von 22 Migrantinnen zu Multiplikatorinnen.
 - Umsetzung von 44 MigrantInnenworkshops & niederschweligen Treffen in der Steiermark.
 - 206 Migrantinnen wurden im Zuge der interkulturellen Workshops/ Treffen erreicht.



© fotolia.de/digivic



Blitzlichter Umsetzung 2011-2014



Die Ernährungsgewohnheiten und das Ernährungsbewusstsein von Schwangeren entsprechend den Ernährungsempfehlungen des nationalen Projektes sind verbessert

- » signifikanter Wissenszuwachs von 17 %. Nach drei Monaten ist der Wissensstand geringer als direkt nach dem Kurs, aber dennoch deutlich höher als zum ersten Messzeitpunkt (p<0.000).
- » Spürbare positive Veränderungen im Ernährungsverhalten
 - Konsum von Obst (44% berichten von Steigerung),
 - Gemüse (43%)
 - Milchprodukten (45%)
 - Fischkonsum (28%)
 - Verzehr von Süßigkeiten/Mehlspeisen sank (41%)



© fotolia.de/Olli-P

[Evaluationsbericht Stmk., research-team, 2012]



Blitzlichter Umsetzung 2011-2014



Fortbildungen/Schulungen

- » 101 Trainerinnen wurden ausgebildet, drei Vernetzungstreffen fanden statt
- » 17 Fortbildungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit und im Beikostalter, sowie Ernährung von 1-3 Jahren“ wurden abgehalten
- » 9 Projektvorstellungen rund um REVAN fanden statt auf Tagungen/Konferenzen/Fachgruppentreffen
- » 45 StudentInnen der Studiengänge Diätologie und Hebammen der FH JOANNEUM wurden erreicht
- » Mehr als 250 persönliche Gespräche mit GesundheitsprofessionistInnen wurden geführt



Blitzlichter Umsetzung 2011-2014



Ein nachhaltiges Konzept für die Überführung in die Regelversorgung liegt vor

- » Zielbild: Institutionen, die DiätologInnen beschäftigen, verankern das Workshop-Angebot
- » Zusammenarbeit mit dem Land Steiermark, FA 8 Landessanitätsdirektion und Ernährungsberatung:
 - Verankerung im Aufgabenprofil der Landes-Diätologinnen
 - Seit Herbst 2014 erfolgt die Umsetzung eines Workshopkontingents über das Landeskontingent
- » STGKK



Umsetzung 2015/2016



- » Umsetzung von 180 Workshops / Jahr
 - Organisation/Bewerbung und Koordination durch STGKK
- » Umsetzung von 15 interkulturellen Workshops / Jahr
- » Umsetzung von 14 Fortbildungen / Jahr
- » Durchführung von Stakeholdergesprächen, Sensibilisierungsterminen
- » Umsetzung der Qualitätssicherung, Feedbackschleifen, Weiterentwicklungen
- » Aktualisierung der Materialien in der Steiermark
- » Vernetzung und Weiterbildung der aktiven Trainerinnen
- » Kooperationsgespräche zur Implementierung in die Regelversorgung



Entwickelte Materialien



The collage features several materials:

- A poster for 'Nachlese' workshops, with the subtitle 'WORKSHOP: BEIPE ERSTES GEFÜHLEN!' and 'WORKSHOP: ERNÄHRUNG IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT'.
- A flyer for 'ERNÄHRUNGS-WORKSHOPS FÜR SCHWANGERE' with a 'TERMIN' section listing dates for Hartberg (11.7.2015, 18.07., 19.08.07.) and Weiz (14.02., 7.2012, 13.02., 19.02.07.).
- A flyer for 'MEIN APFEL!' with the subtitle 'WACHSCHNEIDEN BEI DER GESUNDESTEN SESAMKEIT DER WELT'.
- A flyer for 'G-SUND ERNÄHREN' with the subtitle 'ERNEUERN AN G-SUND ERNÄHREN'.

 Logos for 'Richtig essen von Anfang an!', 'G-SUND', and 'Die Land Steiermark' are visible at the bottom.

Kontakt



Mag. Johanna Stelzhammer
Gesundheitsförderung und Public Health
Tel. 0316 8035 – 1579
johanna.stelzhammer@stgkk.at
www.stgkk.at/richtigessen



© Fotolia.com /WavebreakMediaMicro

