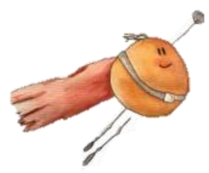


Hülsenfrüchte für die ganze Familie



Ausgangslage und Ziele

- Hülsenfrüchte sind ernährungsphysiologisch und ökologisch wertvoll, werden in der Schweiz jedoch insbesondere von Kindern nur wenig konsumiert
- Entwicklung eines erlebnisorientierten, multisensorischen Hülsenfrucht-Kits für Familien mit Kindern im Alter von fünf Jahren, um Wissen, Akzeptanz und die Integration von Hülsenfrüchten in den Familienalltag zu fördern
- Pilotierung und Evaluation des Kits hinsichtlich Akzeptanz, Umsetzbarkeit und wahrgenommener Motivation bei Kindern und Familien

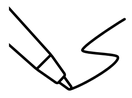
Vorgehen

1. Interviews



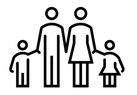
- Ermittlung von Bedürfnissen und Wünschen
- Auswahl mittels Convenience Sampling
- 5 halbstrukturierte Interviews mit Eltern aus den Kantonen Aargau und Bern

2. Entwicklung Kit



- Entwicklung der Materialien in Zusammenarbeit mit dem Verein Schweizer Hülsenfrüchte
- Basierend auf Literatur, Interviewergebnissen und den verfügbaren Kapazitäten

3. Testphase



- Evaluation des Kits hinsichtlich Akzeptanz und Verständlichkeit
- Durchführung in 9 Familien mit Kindern im Alter von 5 Jahren
- Testdauer 3 Wochen

Wichtigste Ergebnisse

- Hülsenfrüchtekonsum wird im Familienalltag insbesondere durch Zeitmangel, Gewohnheiten und Zubereitungsaufwand erschwert
- Eltern wünschen sich einfache, alltagstaugliche Ansätze zur Integration von Hülsenfrüchten
- 60 % der Teilnehmenden fanden das Kit «eher motivierend» und 40 % «sehr motivierend»
- Spielerische Elemente (Memory und Detektivspiel) erwiesen sich als beliebteste Aktivitäten. Sie wurden von allen 5 Teilnehmenden der Abschlussumfrage ausgewählt (n = 5; Abbildung 1)

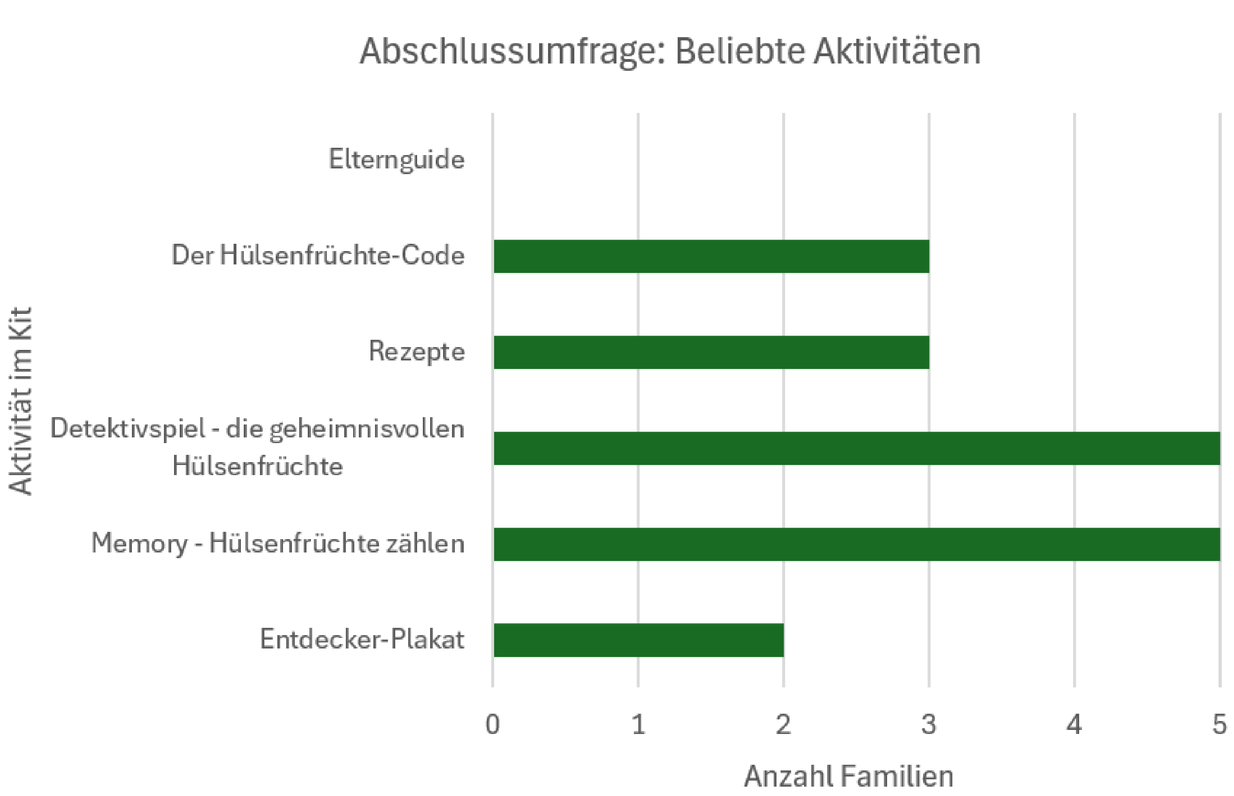


Abbildung 1 Beliebtheit der Aktivitäten



Abbildung 2 Das finale Hülsenfrüchte-Entdecker-Kit

Schlussfolgerungen

- Das Kit wurde von allen an der Umfrage teilnehmenden Familien (n=5) positiv bewertet und zeigte Potenzial, das Interesse an Hülsenfrüchten zu fördern
- Das entwickelte Kit erweist sich als vielversprechender Ansatz für die praxisnahe Ernährungsbildung und bietet eine Grundlage für die Weiterentwicklung vergleichbarer Bildungsangebote
- Weitere Untersuchungen mit grösseren und vielfältigeren Stichproben sowie über längere Zeiträume sind notwendig, um die Wirksamkeit und den langfristigen Nutzen des Kits zu evaluieren

Berner Fachhochschule

Schweizer Hülsenfrüchte

Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften HAFL

Bachelor-Thesis in Lebensmittelwissenschaften
Vertiefung Food Business
von Melanie Hugi
Vorgelegt bei Martina Galler und Eugenia Harms
Zollikofen, August 2026