

A4 Ernährungssituation von Schulkindern

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | Energie- und Nährstoffzufuhr | 1 |
| 2 | Einflüsse auf die Lebensmittelwahl | 7 |
| 2.1 | Geschmacksbildung und Präferenzen..... | 7 |
| 2.2 | Werbung und Konsumverhalten | 9 |
| 2.3 | Ernährungswissen und Interesse an Ernährungsthemen..... | 14 |
| 3 | Quellen | 17 |

A4 Ernährungssituation von Schulkindern

1 Energie- und Nährstoffzufuhr

Untersuchungen zeigen, dass die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung schon von Kindern ebenso wenig umgesetzt werden wie von Erwachsenen. Ernährungsfehler mindern jedoch langfristig die Lebensqualität und stellen ein bedeutendes Gesundheitsrisiko dar. Auf Grund ungünstiger Ess- und Trinkgewohnheiten tragen bereits viele Kinder ein hohes Risiko für die spätere Entwicklung ernährungsbeeinflusster Krankheiten.

Eine Untersuchung an rund 3500 Nürnberger Grundschulern 1997/98 ergab, dass 16 % der Kinder an Übergewicht litten und jeweils rund ein Drittel erhöhte Blutdruck- und Cholesterinwerte aufwies (9)¹.

Alarm im Klassenzimmer:

Risiko „erhöhtes Cholesterin“ auf Platz 1



☞ : Häufigkeit bei Grundschulern

Quelle: Präventionserziehungsprogramm Nürnberg (9)

Im Ernährungsbericht 2000 werden aktuelle Daten zur Energie- und Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen vorgestellt.

¹ Zahlen in Klammern sind Literaturangaben: siehe Quellennachweis

Energiezufuhr

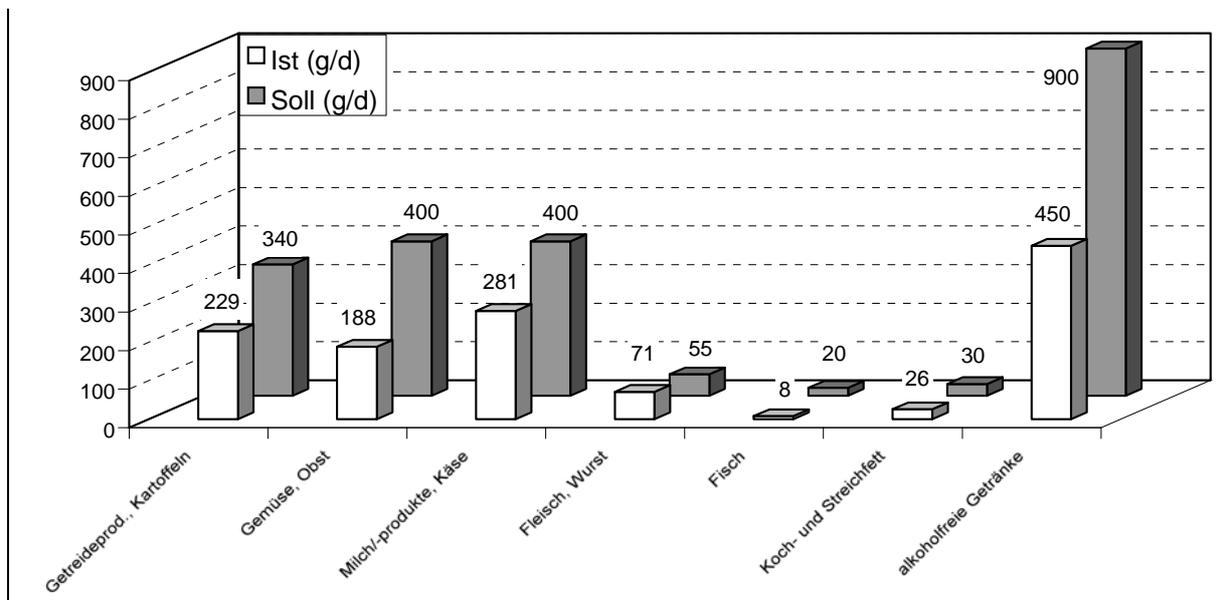
Die Energiezufuhr liegt bei Jungen wie Mädchen rund 10 % unterhalb der Richtwerte. Dennoch kommt Untergewicht nur bei etwa 3 % der älteren Schüler ab 13 Jahren vor. Übergewicht ist dagegen bereits für viele Kinder ein Problem: Etwa jeder fünfte Schüler zwischen sechs und 16 Jahren ist übergewichtig. Von diesen Kindern ist jedes dritte adipös, d. h. es liegt ein behandlungsbedürftiges Übergewicht vor.

Der Energiebedarf der Kinder wird also trotz der relativ geringen durchschnittlichen Energiezufuhr überwiegend gedeckt oder sogar überschritten. Es ist daher anzunehmen, dass ein großer Anteil der Kinder auf Grund zunehmender Bewegungsarmut einen geringen Energieverbrauch hat. So verbringen z. B. übergewichtige Kinder durchschnittlich zwei Stunden täglich vor dem Fernseher, normalgewichtige eine halbe Stunde weniger (5).

Lebensmittelauswahl

Was Kinder tatsächlich essen, weicht teilweise weit von den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung ab. Wie die folgenden Abbildungen zeigen, stimmen die Verzehrsmuster jüngerer und älterer Schüler weitgehend überein – ein Hinweis auf die frühe Verfestigung von Ernährungsgewohnheiten. Ernährungserziehung ist daher unbedingt notwendig, um frühzeitig die Weichen für einen gesundheitsorientierten Ernährungsstil zu stellen.

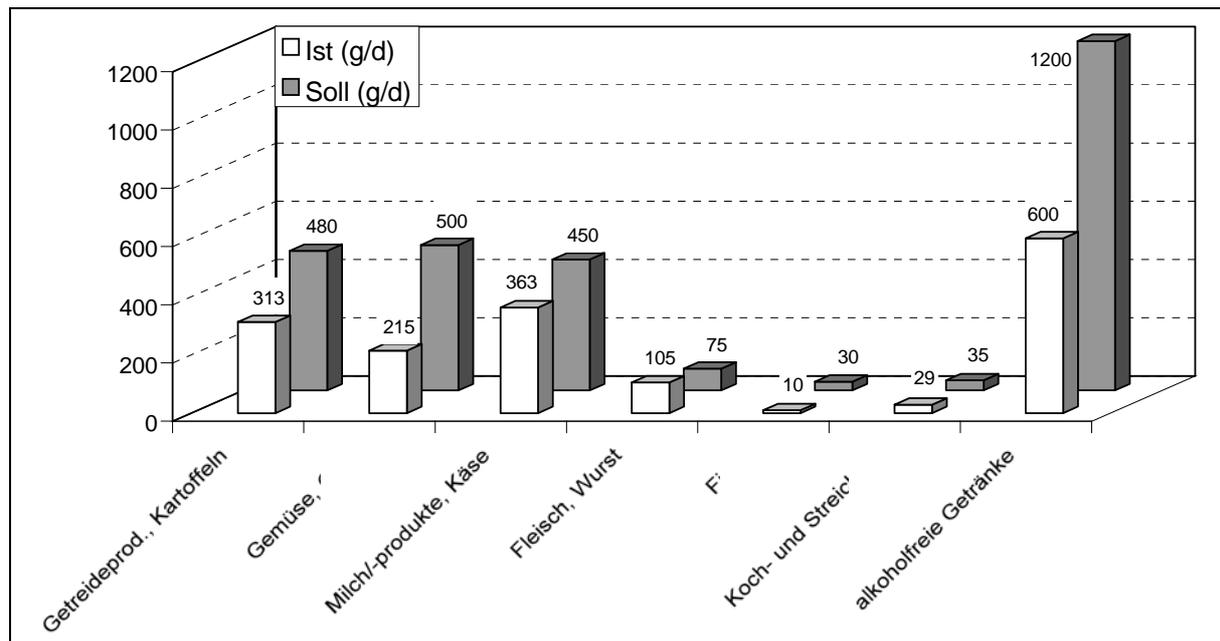
Verzehr ausgewählter Lebensmittelgruppen bei Kindern von 7 bis 9 Jahren



Quelle: DGE: Ernährungsbericht 2000 (5)

U. Alexy, M. Kersting, Forschungsinstitut für Kinderernährung: Was Kinder essen - und was sie essen sollten (1)

Verzehr ausgewählter Lebensmittelgruppen bei Kindern von 13 bis 14 Jahren



Quelle: DGE:Ernährungsbericht 2000 (5)

U. Alexy, M. Kersting, Forschungsinstitut für Kinderernährung: Was Kinder essen - und was sie essen sollten (1)

Während Schulkinder etwa ein Drittel mehr Fleisch und Wurstwaren essen als empfohlen, kommen andere nährstoffreiche Nahrungsmittel erheblich zu kurz. Der Verzehr von Getreide/-produkten und Kartoffeln beträgt nur etwa zwei Drittel der empfohlenen Menge. Vor allem Vollkornprodukte sollten öfter auf den Tisch kommen.

Ein hoher Obst- und Gemüseverzehr erhöht den Schutz vor Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose und verschiedenen Krebserkrankungen. Von den empfohlenen fünf Gemüse- und Obstportionen pro Tag sind die Schulkinder jedoch weit entfernt; sie essen nicht einmal die Hälfte der wünschenswerten Menge. Und das, obwohl die Mehrzahl der Schüler viele Obst- und Gemüsesorten gerne mag (7).

Im Hinblick auf die Osteoporose-Prophylaxe ist auch der geringe Konsum von Milch und Milchprodukten bedenklich, denn diese Lebensmittel sind die bedeutendste Calciumquelle.

Dass der Verzehr von Streich- und Kochfetten etwas unterhalb der Empfehlung liegt, ist unproblematisch; insgesamt ist die Fettzufuhr immer noch eher zu hoch. Die Aufnahme gesättigter Fettsäuren ist um die Hälfte höher als erwünscht und sollte zu Gunsten ungesättigter Fettsäuren reduziert werden.

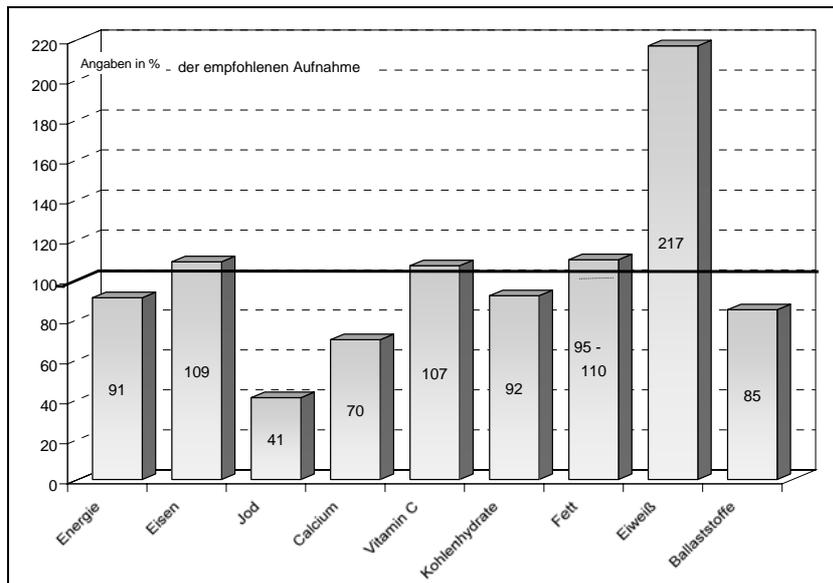
Gesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in tierischen Fetten (fette Milch- und Fleischprodukte), in Plattenfetten sowie in Fertigprodukten, Süßwaren und im Snackbereich. Pflanzenöle, Nüsse und Samen sind dagegen gute Lieferanten für einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Kinder aller Altersgruppen trinken zu wenig. Die Trinkmenge beträgt nur etwa die Hälfte der Empfehlungen.

Nährstoffversorgung

Die Lebensmittelauswahl wirkt sich natürlich auf die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen aus.

Versorgung mit Energie und ausgewählten Nährstoffen bei Kindern von 7 bis 9 Jahren

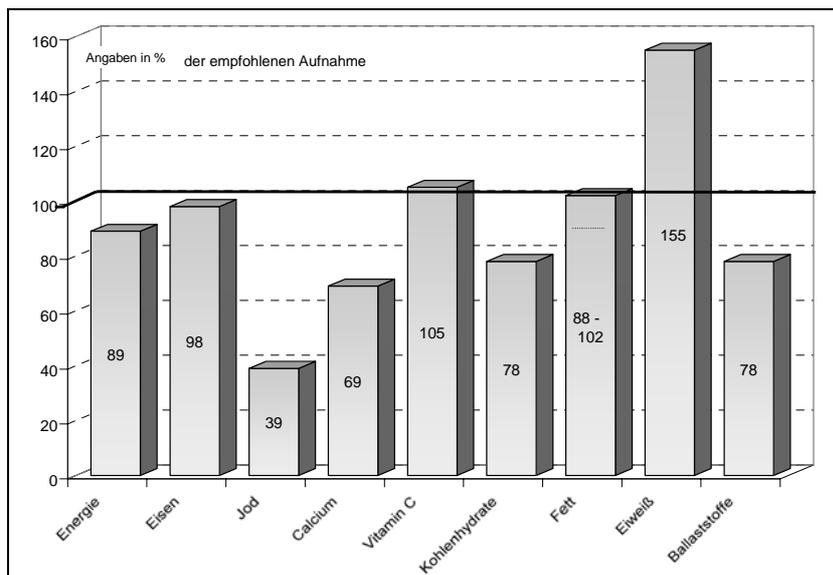


Quelle:

DGE et al: DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (6)

DGE (Hrsg): Ernährungsbericht 2000 (5)

Versorgung mit Energie und ausgewählten Nährstoffen bei Kindern von 13 bis 14 Jahren



Quelle:

DGE et al: DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (6)

DGE (Hrsg): Ernährungsbericht 2000 (5)

In beiden Altersgruppen werden die empfohlenen Mengen für die meisten Mineralstoffe und Vitamine erreicht. Bei einigen Nährstoffen werden sie jedoch eindeutig unterschritten.

Während die **Eisenversorgung** im Durchschnitt aller Kinder gut ist, erreichen 13- bis 14-jährige Mädchen nur 78 % der empfohlenen Zufuhr.

Lebensmittel wie Fleisch, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind gute Eisenquellen. Zwar wird pflanzliches Eisen vom Organismus wesentlich schlechter ausgenutzt als tierisches, doch kann die Resorption durch die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C (Obst/-säfte, Gemüse, Kartoffeln) verbessert werden.

Große Probleme bereitet nach wie vor die **Jodversorgung**. Lediglich 40 % der empfohlenen Menge wird aufgenommen. Um die Jodversorgung sicherzustellen, sollte man im Haushalt konsequent Jodsalz verwenden, mindestens eine Seefischmahlzeit pro Woche einplanen und beim Einkauf von Brot, Fleischwaren und Fertiggerichten die Verwendung von Jodsalz beachten.

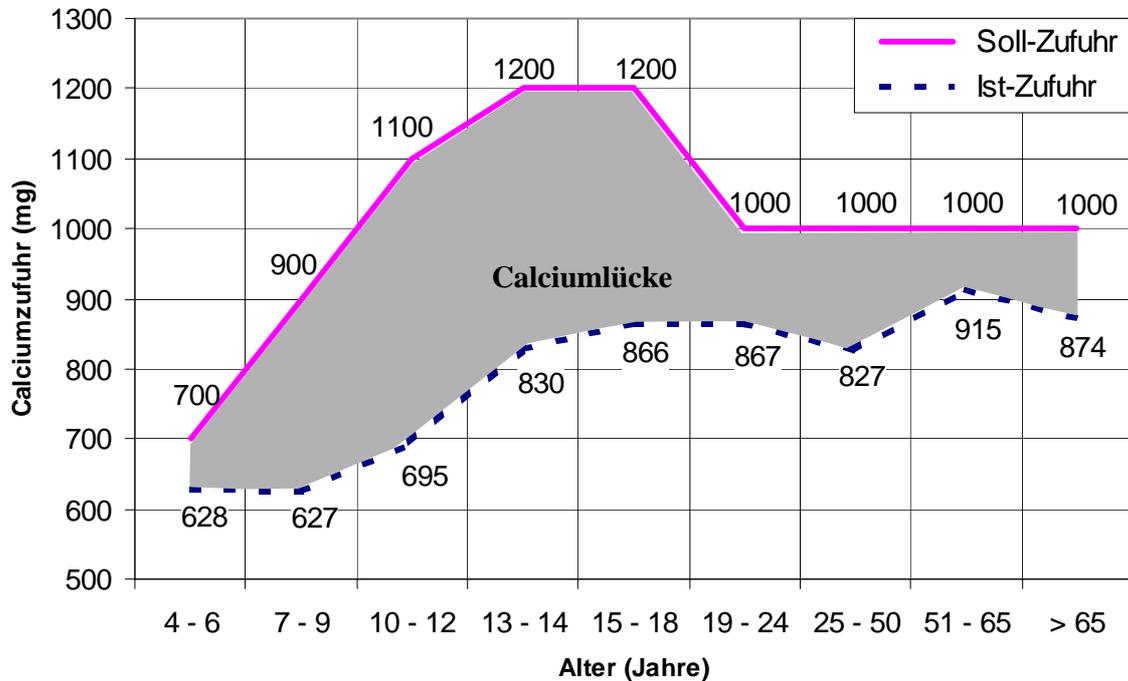
In den meisten Haushalten wird inzwischen Jodsalz verwendet, doch in industriell hergestellten Lebensmitteln spielt es noch eine untergeordnete Rolle. Ein bis zwei Seefischmahlzeiten pro Woche könnten die Jodzufuhr erheblich verbessern. Im Durchschnitt essen Schulkinder derzeit nur 60 Gramm Fisch pro Woche; das entspricht etwa einer halben Verzehrportion. Auch Milch und Milchprodukte tragen wesentlich zur Jodversorgung bei.

Mit Sorge muss auch die unzureichende **Calciumaufnahme** betrachtet werden. Die Empfehlung für die Calciumaufnahme wird vor allem von größeren Kindern deutlich unterschritten. Gerade die Jahre vor und während der Pubertät sind jedoch Jahre des maximalen Knochenlängen- und Knochendichtewachstums. In dieser Lebensphase wird sozusagen die „Knochendichte-Sparkasse“ für das Alter angelegt. Eine optimale Calciumversorgung der Schulkinder ist daher ein zentrales Anliegen der Ernährungserziehung, denn Versäumnisse durch eine unzureichende Calciumversorgung können später nicht mehr wettgemacht werden.

Milch und Milchprodukte sind mengenmäßig die bedeutendste Calciumquelle unserer Nahrung. Auch einige Gemüsesorten wie Lauch, Fenchel, Brokkoli, Grünkohl enthalten reichlich Calcium. Bei Milchunverträglichkeit können mit Calcium angereicherte Fruchtsäfte die Versorgung sicherstellen.

Calciumlücke

Vergleich der empfohlenen mit der tatsächlichen Calciumzufuhr



Quelle: DGE et al: DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (6)

DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht 2000 (5)

Bedingt durch den geringen Obst- und Gemüseverzehr sowie eine geringe Zufuhr an Vollkornprodukten nehmen Schulkinder auch zu wenig **Ballaststoffe** zu sich.

Fazit:

Um die Nährstoffversorgung im Schulkindalter zu verbessern, sollten pflanzliche Lebensmittel einen wesentlich höheren Stellenwert in der täglichen Ernährung erhalten. Dies wäre gleichzeitig ein effizienter Beitrag zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten. Auch auf eine ausreichende Milchversorgung muss Wert gelegt werden. Zu Gunsten magerer Milchprodukte und Fisch sollte der Fleisch- und Wurstverzehr reduziert werden.

Durch die Förderung einer optimalen Pausenverpflegung kann schulische Ernährungserziehung vor allem einen Beitrag zum verstärkten Verzehr von Vollkornprodukten, Milch/-produkten sowie Obst bzw. Gemüse leisten.

2 Einflüsse auf die Lebensmittelwahl

2.1 Geschmacksbildung und Präferenzen

Sowohl die Ernährungspsychologie wie die Marktforschung befassen sich mit der Geschmacksentwicklung und den Lebensmittel-Präferenzen von Kindern. Im Folgenden werden die wichtigsten Einflussfaktoren zusammengestellt:

- ☒ Fast alle Menschen mögen Süßes. Die Präferenz für die Geschmackskomponente „süß“ ist angeboren. Später mögen Kinder auch Salziges und Saures und akzeptieren im Lauf der Zeit zu einem gewissen Grad auch bitter schmeckende Lebensmittel.
- ☒ Kinder haben ein teilweise anderes Geschmacksempfinden als Erwachsene. Daher bevorzugen viele Kinder Lebensmittel, die „neutral“ oder mild schmecken. Bittere Lebensmittel und solche mit starkem Eigengeschmack wie Zwiebeln oder Kohlgemüse werden oft abgelehnt. Die Akzeptanz für diese Lebensmittel entwickelt sich erst im Lauf der Jahre.
- ☒ Die Ernährungsweise und Lebensmittelauswahl, die zu Hause vorherrschen, wirken sich stark auf die Essgewohnheiten von Kindern aus. Besonders die Ablehnung bestimmter Speisen wird in hohem Ausmaß von den Eltern übernommen. Wenn also z. B. ein Elternteil viele Gemüsesorten ablehnt, ist dies mit hoher Wahrscheinlichkeit bei den Kindern ebenso. Lebensmittel, die häufig auf den Tisch kommen, haben größere Chancen, zu bevorzugten Speisen zu werden als selten angebotene Lebensmittel: Der Gewöhnungseffekt (mere exposure effect) bestimmt in starkem Maße, was gemocht wird und was nicht. Dies zeigt sich z. B. auch an der unterschiedlichen Akzeptanz bestimmter Speisen in unterschiedlichen Kulturkreisen. Um den Gewöhnungseffekt im Sinne einer vollwertigen Ernährung zu nutzen, sollte man in der Familie auf ein vielfältiges Angebot an nährstoffreichen Lebensmitteln Wert legen.

Lebensmittel, die verboten sind oder deren Verzehr von den Eltern sehr restriktiv gehandhabt wird, können für Kinder eine enorme Attraktivität erlangen. So führt z. B. ein strenges Süßigkeitenverbot oft zu regelrechtem Heißhunger auf Süßes. (Diesen Heißhunger-Effekt empfinden auch viele Erwachsene, die eine rigorose Diät praktizieren.)

- ☒ Kinder lernen am Vorbild: Bis zum Schuleintritt sind die Eltern die wichtigsten Vorbilder ihrer Kinder. Auch im Grundschulalter können Eltern sowie die Lehrkräfte das Ernährungsverhalten noch beeinflussen. Sie treten ihren Einfluss jedoch zunehmend an die „Peer Group“ der Gleichaltrigen sowie an Idole aus der Medienwelt ab (10).

Aus der Marktforschung sind folgende Kriterien bekannt, die Lebensmittel für Kinder attraktiv machen:

- ☒ Das Lebensmittel muss sich im Mund gut anfühlen. Kinder mögen es knusprig-knackig oder schön weich. Auch Essen, mit dem man „spielen“ kann, ist attraktiv (z. B. Spaghetti).
- ☒ Das Auge isst mit! Dieser Satz trifft bei Kindern besonders zu. Farbe, Form und Verpackung der Lebensmittel sind für Kinder wichtig. Sie nehmen außerdem Details weit intensiver wahr als Erwachsene. Daher werden oft bereits Lebensmittel mit „kleinen Macken“ abgelehnt, z. B. eine sehr reife Banane, ein Apfel mit Wurmloch.
- ☒ Kindern sind viele Dinge wichtiger als Essen und Trinken. Sie bevorzugen daher Lebensmittel, die sich schnell und unkompliziert verzehren lassen, wie Fast Food oder Snacks. Auch empfehlenswerte Lebensmittel sollten daher einen entsprechenden „Convenience“-Charakter haben (z. B. bereits gewaschenes Obst in greifbarer Nähe, fertige Müslimischung).
- ☒ Kinder besitzen eine ausgeprägte Polysensualität und nehmen mit allen Sinnen wahr. Werden durch ein Lebensmittel mehrere Sinne angesprochen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es für das Kind attraktiv wird. In der Ernährungserziehung kann man gezielt mehrere Sinne einbeziehen, um so die Akzeptanz gewünschter Lebensmittel zu steigern, z. B. Riechen und Schmecken (den Duft von Brot wahrnehmen, mit geschlossenen Augen Gemüse am Geschmack erkennen), Sehen (die Vielfalt verschiedener Früchte, die Form eines Getreidekorns), Fühlen mit den Händen (Mehl und Getreide durch die Finger rieseln lassen) und Fühlen mit dem Mund (bevorzugt knackige, knusprige, prickelnde oder cremige Lebensmittel).
- ☒ Die Akzeptanz von Lebensmitteln steigt auch, wenn sie in einer für Kinder attraktiven Erlebniswelt angeboten werden, z. B. in Verbindung mit Abenteuern, fernen Ländern oder in Verbindung mit Computern (z. B. Szene im Internet-Cafe): Die Lebensmittelwerbung nutzt diesen Effekt bei der Präsentation der Produkte. Die Akzeptanz steigt ebenso, wenn die Lebensmittel in einem für Kinder wichtigen Kontext präsentiert werden, z. B. Ernährung und Sport (2).

2.2 Werbung und Konsumverhalten

Werbung

Die meisten Ernährungsratschläge erhalten Kinder und Jugendliche heute nicht von Eltern oder Lehrkräften, sondern aus der Fernsehwerbung. Insbesondere in den Privatsendern wird massiv für Lebensmittel geworben. Nahezu alle Spots laufen dabei den Regeln einer gesunden Ernährung zuwider.

Im Jahr 1999 ergab eine Untersuchung der Werbung im Privatfernsehen während der Haupt-Fernsehzeit von Kindern am Wochenende (7⁰⁰ bis 20⁰⁰ Uhr) folgendes Bild: Bis zu 20 „Ernährungsempfehlungen“ kommen innerhalb einer Stunde über den Bildschirm. Die meisten Werbespots preisen Snackartikel an, die meist einen hohen Fett- und/oder Zuckeranteil aufweisen. Zudem sind sie überwiegend für den Verzehr zwischen den Mahlzeiten gedacht. Häufiger Zwischendurch-Verzehr von Süßem ist jedoch problematisch: Das Kariesrisiko steigt an. Darüber hinaus wird durch die Snacks entweder zuviel Energie zugeführt oder aber die Naschereien verdrängen die Hauptmahlzeit und damit die nährstoffreichen Lebensmittel.

Anteile verschiedener Produktbereiche bei Werbespots, die von einem Privatsender an drei Wochenenden in der Zeit von 7⁰⁰ bis 13³⁰ Uhr ausgestrahlt wurden:

| Produktgruppe | Samstag | Sonntag |
|----------------------------|---------|---------|
| Süßwaren | 32,8 % | 34,7 % |
| Süßspeisen | 14,2 % | 10,7 % |
| Knabberartikel | 12,6 % | 16,3 % |
| Frühstücksprodukte | 11,5 % | 9,5 % |
| Fast Food Restaurants | 11,5 % | 6,3 % |
| Soft Drinks | 4,9 % | 5,3 % |
| nicht süße Food-Produkte | 6,6 % | 10,0 % |
| Erwachsenengetränke | 1,6 % | 2,1 % |
| sonstige Food-Produkte | 4,4 % | 5,8 % |
| Anzahl der Spots (= 100 %) | 183 | 190 |

Quelle: J.M. Diehl: Werbung und Ernährung (8)

Sowohl die Auswahl der Produkte wie ihre Präsentation in der TV-Werbung kommt den Präferenzen der Kinder entgegen: Werbung spricht auf hervorragende Weise das Bedürfnis nach Genuss und spontanem Verzehr an und greift die Vorliebe für süße Lebensmittel auf.

Dabei wird das noch geringe Ernährungswissen der Kinder ausgenutzt und „Genuss ohne Reue“ vorgespiegelt. Über ihr Taschengeld sowie das Mitspracherecht beim Einkauf werden so viele Kinder treue Kunden der Süßwarenanbieter (8).

Zwar sind bereits Schulanfänger mit den Absichten der Werbung vertraut: Werbung genießt bei ihnen nur eine relativ geringe Glaubwürdigkeit. Trotzdem beeinflusst sie die Wünsche und Einstellungen der Schüler. Viele Kinder wollen solche Produkte einmal ausprobieren, die sie neu in der Werbung gesehen haben. Sie bitten entweder ihre Eltern, diese Lebensmittel zu kaufen, oder kaufen sie selbst. Besonders die jüngeren Kinder lassen sich in ihren Konsumwünschen stark von der Werbung beeinflussen.

Anteil der Kinder und Jugendlichen, die „hin und wieder“ bzw. „oft“ Lebensmittel probieren wollen, die sie neu in der Werbung gesehen haben:

| | |
|--------------------|------|
| 6- bis 7-Jährige | 46 % |
| 8- bis 11-Jährige | 33 % |
| 12- bis 16-Jährige | 23 % |

Quelle: DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht 2000 (5)

Werbung beeinflusst auch die Einschätzung der ernährungsphysiologischen Qualität von Lebensmitteln. Die Schüler schätzen spezielle Kinderlebensmittel häufig als „gesund“ ein. So sind z. B. 60 % der 6- bis 7-Jährigen davon überzeugt, dass „Kinderschokolade“ gesünder sei als andere Schokolade.

Anteil der Kinder und Jugendlichen, die spezielle Kinderlebensmittel aus der Werbung für „ziemlich gesund“ bzw. „sehr gesund“ halten:

| | |
|--------------------|------|
| 6- bis 7-Jährige | 40 % |
| 8- bis 11-Jährige | 32 % |
| 12- bis 16-Jährige | 27 % |

Quelle: DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht 2000 (5)

Neben der Werbung beeinflussen allerdings weitere Faktoren die Produktauswahl, wie z. B. der Einfluss von Freunden, die Aufmachung des Produkts und seine Präsentation im Geschäft. Produkte aus der Lebensmittelwerbung werden nämlich von Kindern, die die entsprechenden Werbespots kaum kennen, fast genauso oft verzehrt wie von den Kindern, die mit der Produktwerbung vertraut sind (5).

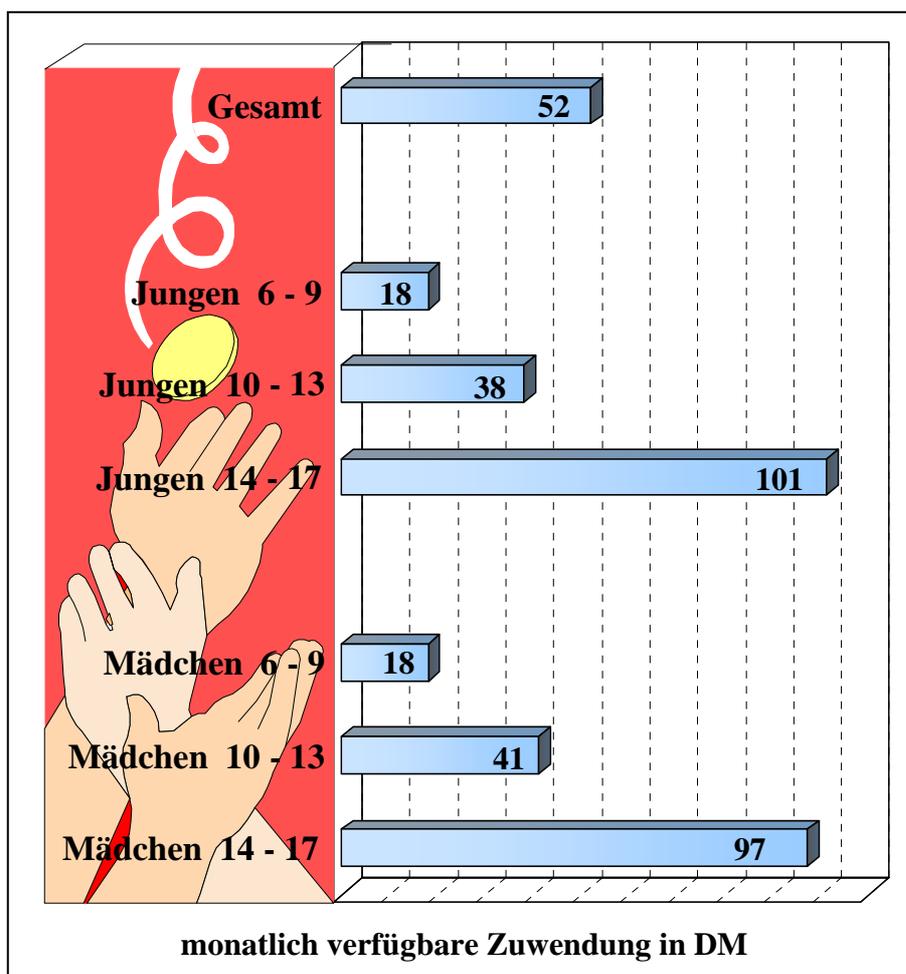
Konsumverhalten

Kinder sind eine begehrte Zielgruppe der Lebensmittelindustrie, denn sie verfügen über immer mehr Geld. Darüber hinaus beeinflussen sie in vielen Bereichen auch die Kaufentscheidung ihrer Eltern.

Die folgenden Daten stammen überwiegend aus der Kids Verbraucher Analyse, einer jährlich durchgeführten Repräsentativerhebung zum Konsumverhalten. Befragt werden ca. 2000 Kinder und Jugendliche von sechs bis 17 Jahren sowie deren Eltern.

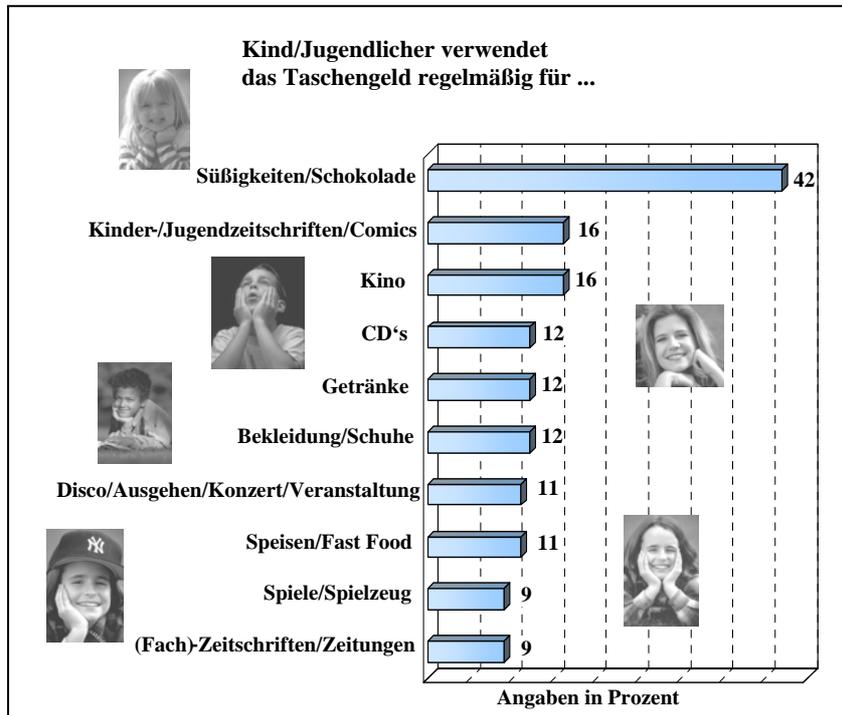
Kinder verfügen bereits über eine beträchtliche Kaufkraft und dürfen weitgehend selbst über die Verwendung ihres Taschengelds bestimmen. Bevorzugt geben sie es für Süßigkeiten und Schokolade aus. Aber auch Getränke und Fast Food sind Lebensmittelgruppen, die Kinder gerne kaufen.

Durchschnittlich monatlich verfügbares Geld bei Kindern und Jugendlichen



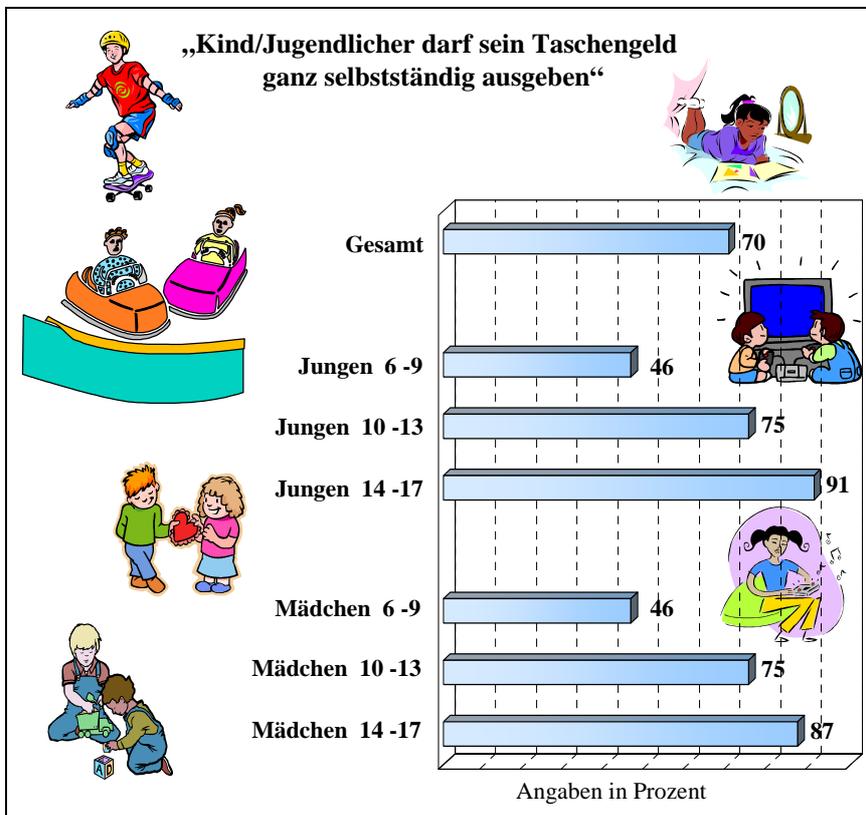
Quelle: Kids Verbraucher Analyse 2000 (3)

Taschengeldverwendung



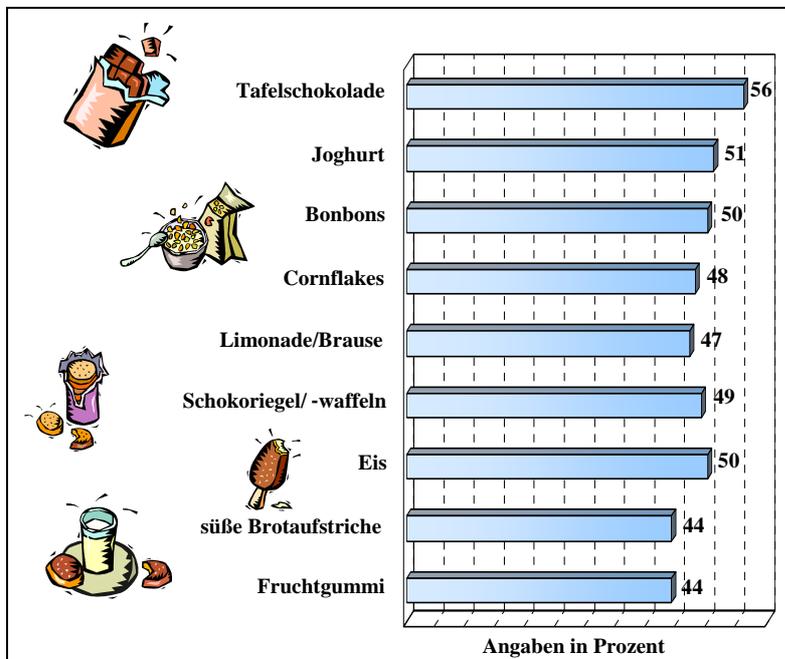
Quelle: Kids Verbraucher Analyse 2000 (3)

Selbstständiges Ausgeben von Taschengeld



Quelle: Kids Verbraucher Analyse 2000 (3)

Kinder beeinflussen außerdem in hohem Maße, welche Lebensmittel ihre Eltern kaufen. Besonders groß ist ihr Einfluss bei folgenden Lebensmittelgruppen: Süßigkeiten, Joghurt, Getränke und Brotaufstriche. Wenn Kinder eine bestimmte Marke bevorzugen, können sie ihren Wunsch fast immer durchsetzen, auch im Lebensmittelbereich (3).

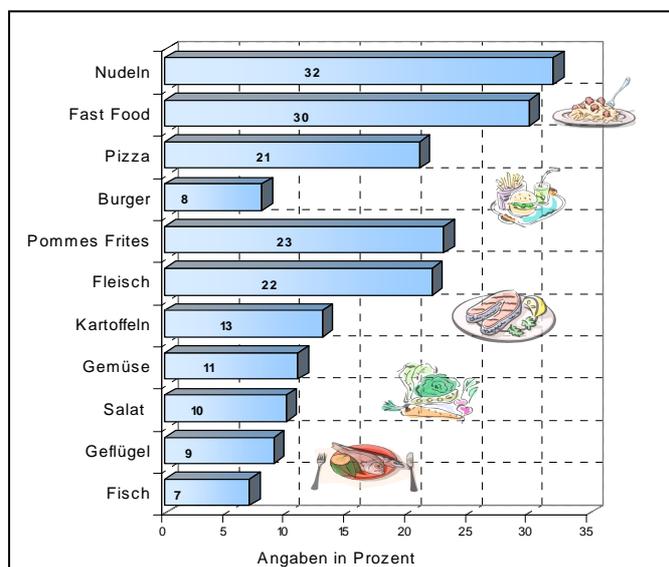


Einfluss von Kindern (6 bis 13 Jahre) auf die Markenwahl beim Lebensmittelkauf

Quelle:
Kids Verbraucher Analyse 1999 (3)

Zu den Favoriten bei den Essenswünschen der Kinder zählen Nudeln, Fast Food und Pizza. Sie rangieren auf der Wunschliste weit vor nährstoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Salat oder Kartoffeln (4). Bereits frühzeitig dürfen Kinder in Fast-Food-Restaurants essen gehen: 26 % der Mädchen und 29 % der Jungen zwischen 10 und 13 Jahren dürfen alleine Restaurants wie „Mc Donalds“ besuchen (3).

Wunsch-Mittagessen für 6- bis 17-Jährige



Quelle:
Icon Kids & Youth, München (4)

Insgesamt steigt mit zunehmendem Alter der Schüler der Verzehr an ernährungsphysiologisch ungünstigen Lebensmitteln, weil sie wahrscheinlich ein besseres Image besitzen. Gesunde Lebensmittel haben dagegen für die Schüler keinen „Erlebnischarakter“ und ein entsprechend langweiliges Image (11).

2.3 Ernährungswissen und Interesse an Ernährungsthemen

Ernährungswissen

Kinder wissen recht gut über „gesunde Ernährung“ Bescheid: Etwa 90 % der Schüler verbinden das Thema mit Leistungsfähigkeit und geringerer Krankheitsanfälligkeit.

Auf die Frage nach „Lebensmitteln zum Gesundbleiben“ können bereits Schulanfänger von 6 bis 7 Jahren die nährstoffreichen Lebensmittelgruppen nennen, die für den täglichen Verzehr empfohlen werden. Jedoch halten etwa 40 % der Kinder auch „Milchschnitten“ und „Pommes“ für wichtige Lebensmittel. Jedes fünfte Kind schätzt auch süße Getränke und Hamburger als „Lebensmittel zum Gesundbleiben“ ein (5).

Nennung von Lebensmitteln in Bezug zum Thema „Gesundheit“ bei 6- bis 7-jährigen Kindern

| Was musst du essen und trinken, um gesund zu bleiben? (10 Vorgaben) | Zustimmung (%) |
|--|----------------|
| Obst | 98,2 |
| Gemüse | 90,0 |
| Brot | 86,5 |
| Milch | 86,3 |
| Kartoffeln | 83,0 |
| Fleisch | 66,5 |
| Milchschnitte | 41,4 |
| Pommes | 37,0 |
| Cola/ Limonade | 21,2 |
| Hamburger | 19,4 |

Quelle: DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht 2000 (5)

Über gesundes Essen Bescheid zu wissen, sagt jedoch noch nichts über die Umsetzung aus. Beim tatsächlichen Ernährungsverhalten steht „Genuss“ an erster Stelle, wie sich auch an der Lebensmittelauswahl zeigt (vgl. S. 2).

Das hängt auch damit zusammen, dass Kinder sich die langfristigen Auswirkungen einer ungünstigen Ernährungsweise noch nicht vergegenwärtigen können. Die Vorstellungskraft dafür, dass Ernährungsfehler über Jahrzehnte hinweg zu Krankheiten führen können, fehlt ihnen noch. Selbst Erwachsenen fällt es ja schwer, ihre Ernährungsweise auf Grund gesundheitlicher Aspekte zu ändern.

Interesse an Ernährungsthemen

Eine Untersuchung der Fachhochschule Hamburg bei 550 Schülern der 3. bis 10. Klasse (11) zeigte, dass durchaus Interesse an Ernährungsthemen besteht.

Bei den jüngeren Schülern dominieren die Themen Ernährung und Sport, Lernen und Umwelt. Die Älteren interessieren sich außer für den Zusammenhang zwischen Ernährung und Sport vor allem für Fragen des Aussehens (Schönheit, gesunde Haut, Abnehmen). Bei Mädchen ist dies deutlich stärker ausgeprägt als bei Jungen.

Interesse von Schülern der Jahrgangsstufe 3 bis 10 an Ernährungsthemen (%)

| Interesse an Ernährungsthemen in Zusammenhang mit | Gesamt | Jungen | Mädchen |
|---|--------|--------|---------|
| Sportlicher Leistung | 62 | 74 | 50 |
| Besserem Lernen | 31 | 31 | 30 |
| Abnehmen | 28 | 20 | 36 |
| Gesunder Haut | 27 | 19 | 35 |
| Schönheit | 19 | 11 | 26 |
| Krankheiten | 18 | 16 | 19 |
| Umwelt | 16 | 17 | 15 |

Quelle: J. Westenhöfer, K. Mattusch: Ernährungsverhalten von Schülern (11)

Ernährungserziehung sollte bei den Themen ansetzen, die Kindern wichtig erscheinen. Das Thema „Ernährung und Krankheit“ interessiert nicht einmal jeden fünften Schüler. Das Argument „Gesundheit“ wird deshalb Schüler kaum dazu bewegen, ihren Ernährungsstil zu ändern.

Aussehen und Körpergewicht spielen schon im Schulalter eine wichtige Rolle. Die Hamburger Erhebung zeigt als weiteres Ergebnis, dass nur etwa ein Viertel der Schüler keine Maßnahmen zur Beeinflussung des Körpergewichts ergreift. Ein geringer Anteil möchte zunehmen, während zwischen 60 und 70 % der Schüler abnehmen bzw. ihr Gewicht stabil halten wollen. Bereits 30 % der 10-Jährigen haben Diäterfahrung, bei den Mädchen zwischen 13 und 15 Jahren ist es sogar schon rund die Hälfte.

Während deutlich mehr übergewichtige als normalgewichtige Jungen eine Diät einhalten, ist bei den Mädchen der Anteil der Normalgewichtigen sogar etwas höher als der Anteil Übergewichtiger. Dies kann als Zeichen für den großen gesellschaftlichen Druck gewertet werden, dem bereits junge Mädchen in Bezug auf ihr Aussehen ausgesetzt sind. Dieser Trend kann die Gefahr für das Auftreten von Essstörungen erhöhen und sollte durch die Ernährungserziehung nicht noch verstärkt werden, indem das Thema „Abnehmen“ in den Vordergrund gestellt wird.

3 Quellen

- (1) U. Alexy, M. Kersting: Deutsches Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund:
Was Kinder essen – und was sie essen sollten
München (1999)
- (2) I. Barlovic:
Kinder in Deutschland – Konsumwelt und Ernährung
Ernährungs-Umschau 2 (1999) S. 40 - 43
- (3) Verlage Bastei, Springer, Bauer (Hrsg.):
Kids Verbraucher Analyse
Hamburg (1999 und 2000)
- (4) A. Dammler:
Ernährung aus der Sicht von Kindern und Jugendlichen
Vortragsunterlage, Icon Kids & Youth.
München (1999)
- (5) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg):
Ernährungsbericht 2000
Frankfurt a. M. (2000)
- (6) Deutsche Gesellschaft für Ernährung et al:
DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
Frankfurt a. Main (2000)
- (7) J.M. Diehl:
Motivation zu gesunder Ernährung
aid-Verbraucherdienst 5 (2000), S. 442 – 449
- (8) J.M. Diehl:
Werbung und Ernährung, in: Bertelsmann Stiftung (Hrsg.):
Aspekte der Ernährung im Kindes- und Jugendalter
Gütersloh (2000)
- (9) Präventionserziehungsprogramm Nürnberg (PEP):
Jahresbericht 1998/99
Nürnberg (1999)
- (10) V. Pudal, J. Westenhöfer:
Ernährungspsychologie
Göttingen (1998)
- (11) J. Westenhöfer, K. Mattusch:
Ernährungsverhalten von Schülern; Abschlussbericht zum fächerübergreifenden Projekt
Sommersemester 1999 an der Fachhochschule Hamburg, Fachbereich Ökotrphologie
Hamburg (1999)