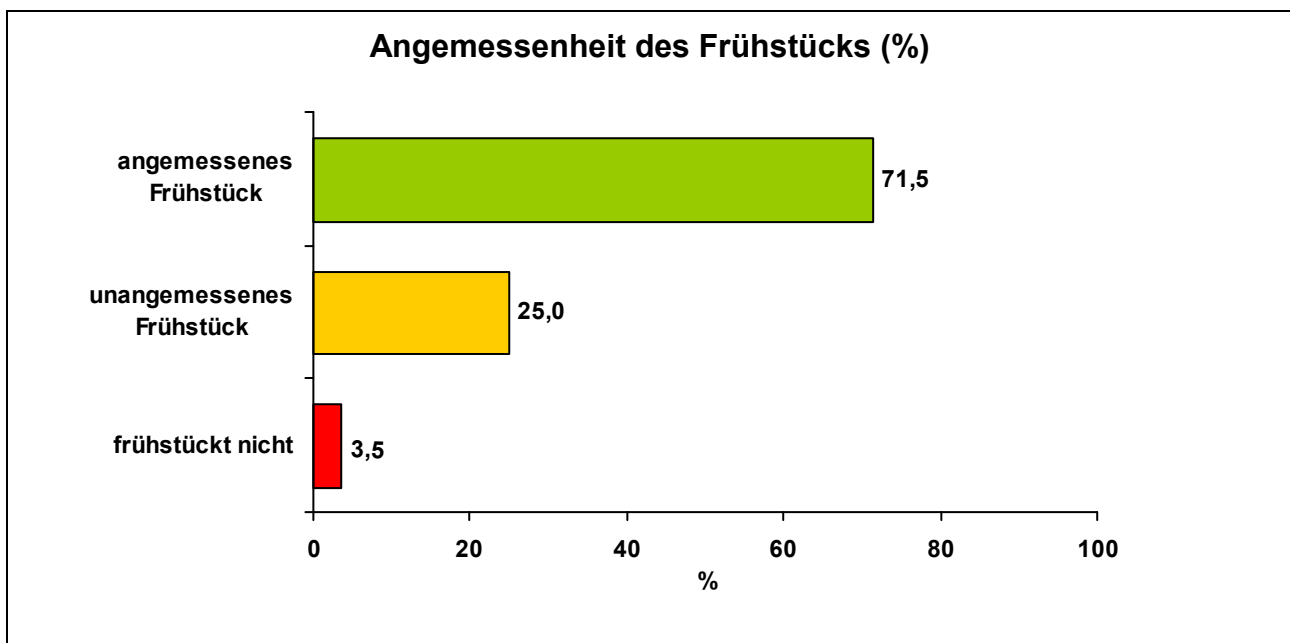


Ernährungsgewohnheiten der Kinder

Eine Diät mit hohem Fett- und Kaloriengehalt ist mit einer Zunahme des Körpergewichts assoziiert, das bei Kindern bis zum Erwachsenenalter bestehen bleibt. Eine ausgewogene Diät d.h. ein Gleichgewicht zwischen Fett, Eiweiße und Zucker und ihre richtig Verteilung im Laufe des Tages tragen dazu bei, korrekte Essgewohnheiten anzunehmen oder zu erhalten.

Frühstücken unsere Kinder angemessen?

Verschiedene wissenschaftliche Studien beweisen, dass zwischen der Gewohnheit nicht zu frühstücken und dem Auftreten von Übergewicht ein Zusammenhang besteht. In Übereinstimmung mit den Angaben des IRAN (Nationales Forschungsinstitut für Nahrungsmittel und Ernährung) wurde das Frühstück als angemessen definiert, wenn es eine ausgewogene Zufuhr an Kohlenhydrate und Eiweiße liefert, wie z. B. Milch (Eiweiße) und Müsli (Kohlehydrate) oder ein Fruchtsaft (Kohlenhydrate) und Joghurt (Eiweiße).

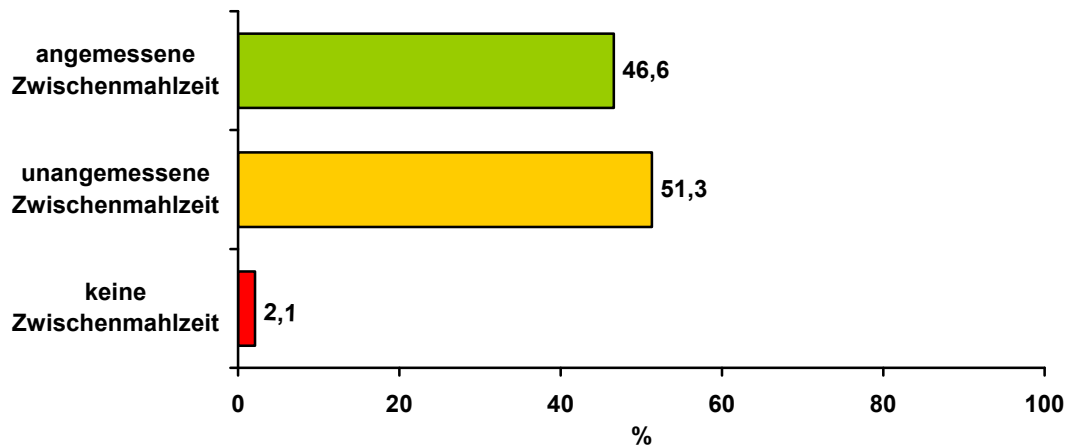


- In der Provinz Bozen frühstücken 71,5% der Kinder angemessen.
- In 3,5% der Fälle frühstücken die Kinder nicht (etwas mehr die Buben im Vergleich zu den Mädchen, 4,1% versus 3,0%) und in 25% der Fälle ist das Frühstück nicht angemessen.
- Die Gewohnheit nicht zu frühstücken ist bei Kindern deren Mutter eine niedere Schulausbildung (Volks- oder Mittelschule) hat, häufiger vorhanden.

Ist die Zwischenmahlzeit am Vormittag angemessen?

Heutzutage wird empfohlen, dass bei einem angemessenen Frühstück, die Kinder am Vormittag nicht mehr als 100 Kalorien zur Jause zu sich nehmen sollen und das entspricht einem Joghurt, einer Frucht oder einem Fruchtsaft ohne Zugabe von Zucker. Falls die Zwischenmahlzeit in der Schule verteilt wird, wurde sie für diese Analyse als angemessen betrachtet.

Angemessenheit der Zwischenmahlzeit am Vormittag (%)

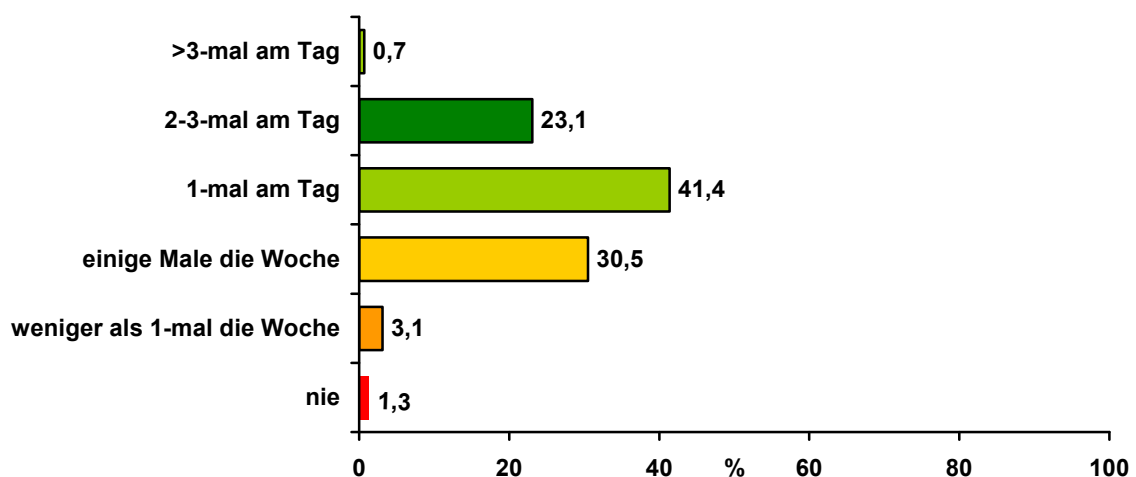


- In mehr als die Hälfte der Klassen (52,1%) verteilt die Schule am Vormittag eine Jause.
- Etwas weniger als die Hälfte der Kinder (46,6%) isst eine angemessene Zwischenmahlzeit am Vormittag.
- Etwas mehr als die Hälfte (51,3%) nimmt unangemessene Zwischenmahlzeiten zu sich und 2,1% verzichtet auf eine Zwischenmahlzeit.
- Es konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen Buben und Mädchen und aufgrund der Schulausbildung der Mütter festgestellt werden.

Tägliche Obst- und Gemüseportionen

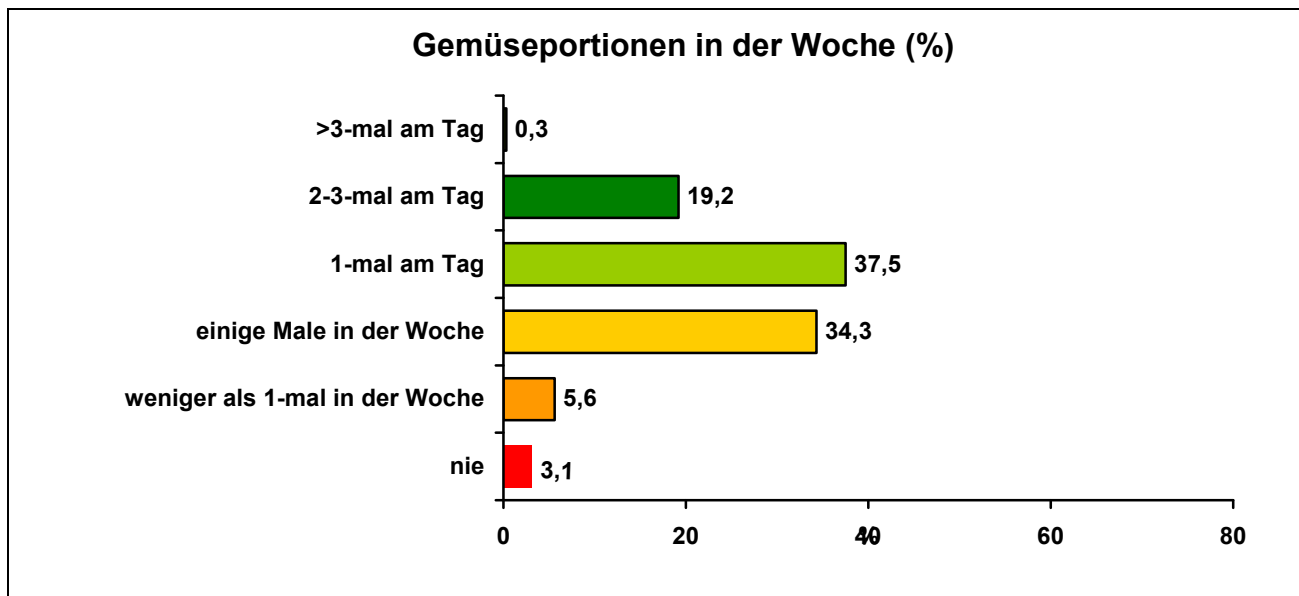
Die Leitlinien über die gesunde Ernährung geben fünf Obst- und Gemüseportionen am Tag vor, um ausreichend Ballaststoffe und Mineralsalze aufzunehmen und die Kalorien zu reduzieren. Im Vergleich zur ersten Datenerhebung wird der Obst- und Gemüsekonsum anhand von zwei Fragen separat erhoben.

Obstportionen in der Woche (%)



- In der Provinz Bozen geben 23,1% der Eltern an, dass ihre Kinder 2-3-mal am Tag **Obst** essen; 41,4% der Kinder essen eine Portion am Tag. In 34,9% der Fälle essen die Kinder weniger als eine Portion am Tag oder überhaupt kein Obst in der gesamten Woche.
- Während zwischen Buben und Mädchen keine Unterschiede festgestellt wurden, steigt die

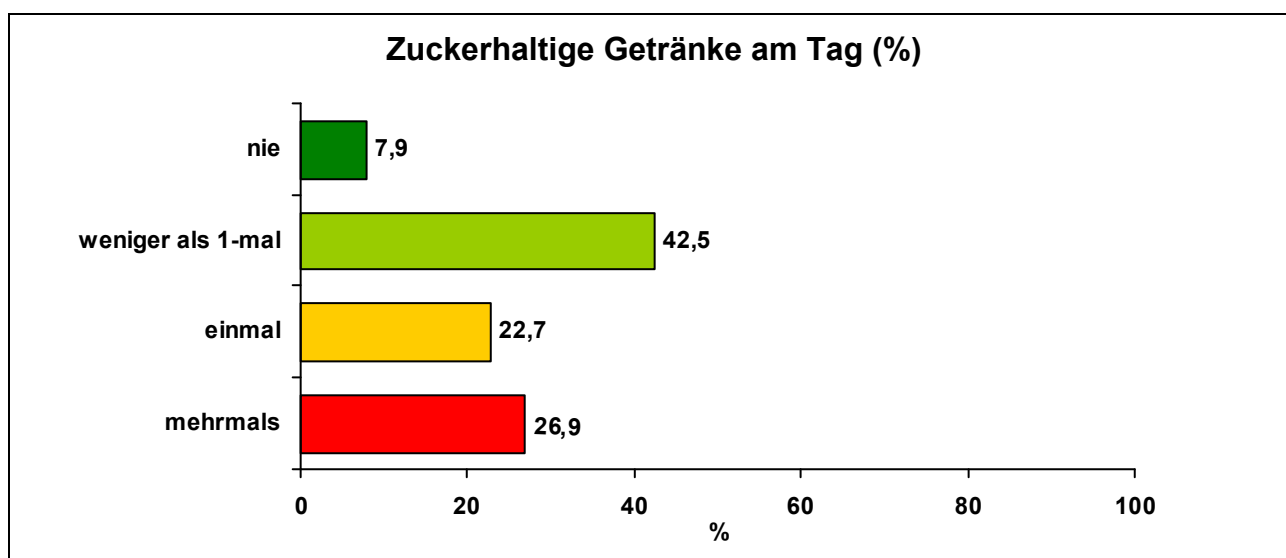
Prävalenz des täglichen Obstkonsums signifikant mit der Schulausbildung der Mutter: 18,4% der Mütter mit Volks- oder Mittelschulabschluss geben ihrem Kind täglich 2-3 Portionen Obst, 25,9% der Mütter mit Oberschulabschluss und 37,2% der Mütter mit Universitätstitel ($p < 0,05$).



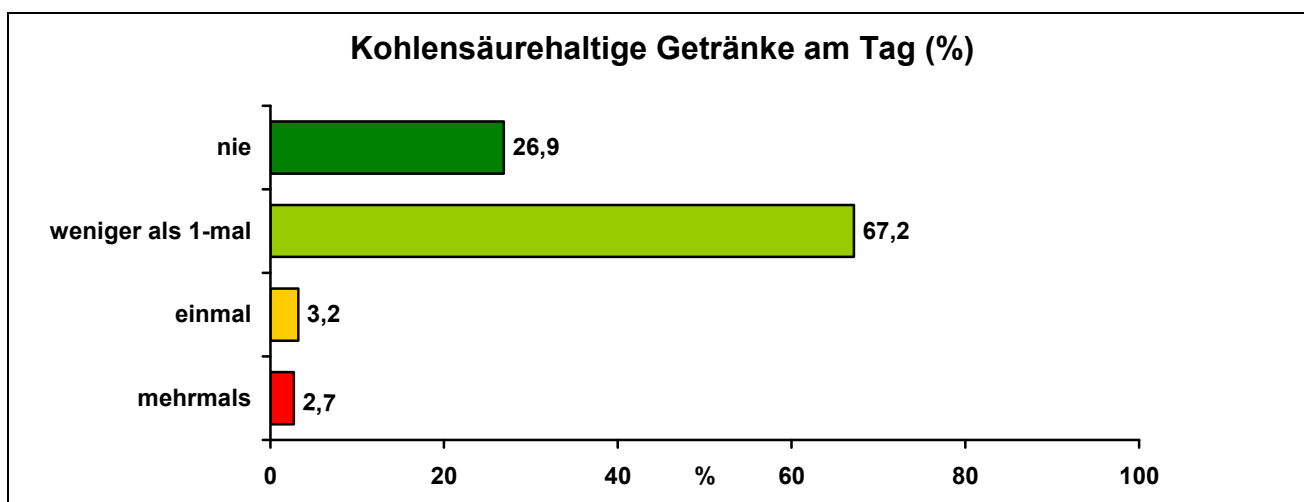
- In der Provinz Bozen geben 19,2% der Eltern an, dass ihre Kinder 2-3-mal am Tag Gemüse essen; in 37,5% der Fälle nur eine Portion am Tag. Mehr als die Hälfte der Kinder (42,9%) essen weniger als eine Portion am Tag oder überhaupt kein Gemüse in der gesamten Woche.
- Während zwischen Buben und Mädchen keine Unterschiede festgestellt wurden, steigt die Prävalenz des Gemüsekonsums 2-3-mal am Tag signifikant mit der Schulausbildung der Mutter: von 12,1% der Mütter Volks- oder Mittelschulabschluss, auf 23,9% der Mütter mit Oberschulabschluss, auf 34,2% der Mütter mit Universitätstitel ($p < 0,05$).

Zuckerhaltige Getränke

Im Durchschnitt enthält eine Dose zuckerhaltiges Getränk (33 cc) die Menge von 40-50 Gramm hinzugefügten Zucker, was 5 bis 8 Teelöffeln entspricht und eine hohe Zufuhr an Kalorien mit sich bringt. Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen zuckerhaltige Getränke und Fettleibigkeit. Im Unterschied zur ersten Datenerhebung wurden diesmal die zuckerhaltigen Getränke getrennt von den kohlenensäurehaltigen Getränken befragt.



- In der Provinz Bozen trinken mehr als die Hälfte der Kinder weniger als einmal am Tag oder nie **zuckerhaltige Getränke**.
- In 22,7% der Fälle trinken die Kinder einmal am Tag zuckerhaltige Getränke und in 26,9% der Fälle mehrmals am Tag.
- Die Buben trinken signifikant häufiger mehrmals am Tag zuckerhaltige Getränke im Vergleich zu den Mädchen (30,4% versus 23,5%). Der mehrmalige tägliche Konsum von zuckerhaltigen Getränken nimmt mit dem Ansteigen der Schulausbildung ab: 34,7% bei Müttern mit Volks- oder Mittelschulabschluss, 21,4% bei Müttern mit Oberschulabschluss und 13,3% der Mütter mit Universitätstitel ($p < 0.05$).



- In der Provinz Bozen trinken 94,1% der Kinder weniger als einmal am Tag oder nie **kohlensäurehaltige Getränke**.
- In 3,2% der Fälle trinken die Kinder einmal am Tag kohlesäurehaltige Getränke und in 2,7% der Fälle mehrmals am Tag.
- Während kein Unterschied zwischen Buben und Mädchen festgestellt werden konnte, nimmt der mehrmalige tägliche Konsum von kohlesäurehaltigen Getränken mit der steigenden Schulausbildung der Mutter ab: 3,4% bei Müttern mit Volks- oder Mittelschulabschluss, 1,7% bei Müttern mit Oberschulabschluss und kein einziges Kind der Mütter mit Universitätsabschluss ($p < 0.05$).

Zum Vergleich.....

Prävalenz der Kinder, die	Wert aufgrund des Bezugsmittelwerts*	Provinzieller Wert 2008	Provinzieller Wert 2009	Nationaler Wert 2010
gefrühstückt haben	100%	96%	97%	91%
angemessen gefrühstückt haben	100%	68%	72%	61%
am Vormittag eine angemessene Zwischenmahlzeit gegessen haben	100%	5%	47%	28%
5 Portionen Obst und/oder Gemüse täglich essen	100%	1%	5%	7%
mind. 1 am Tag zuckerhaltige und/oder kohlesäurehaltige Getränke trinken	0%	39%	51%	48%



Kommentare

Es ist erwiesen, dass ein Zusammenhang zwischen falschen Essgewohnheiten und Übergewicht/Fettleibigkeit besteht. In der Provinz Bozen ist die Prävalenz der Kinder, die angemessen frühstücken und eine angemessene Zwischenmahlzeit essen größer im Vergleich zur ersten Erhebung; ebenso der Prozentsatz der Kinder, die fünf Portionen Obst und Gemüse täglich essen. Der vermehrte Konsum von zuckerhaltigen Getränken hingegen ist eine Gewohnheit, die ein harmonisches Wachstum nicht fördert und eine Gewichtszunahme begünstigt. Dieses Gesundheitsrisiko kann anhand von Veränderungen der Gewohnheiten innerhalb der Familie dank der Unterstützung der Schule, der Kinder selbst und ihren Familien eingeschränkt werden.

