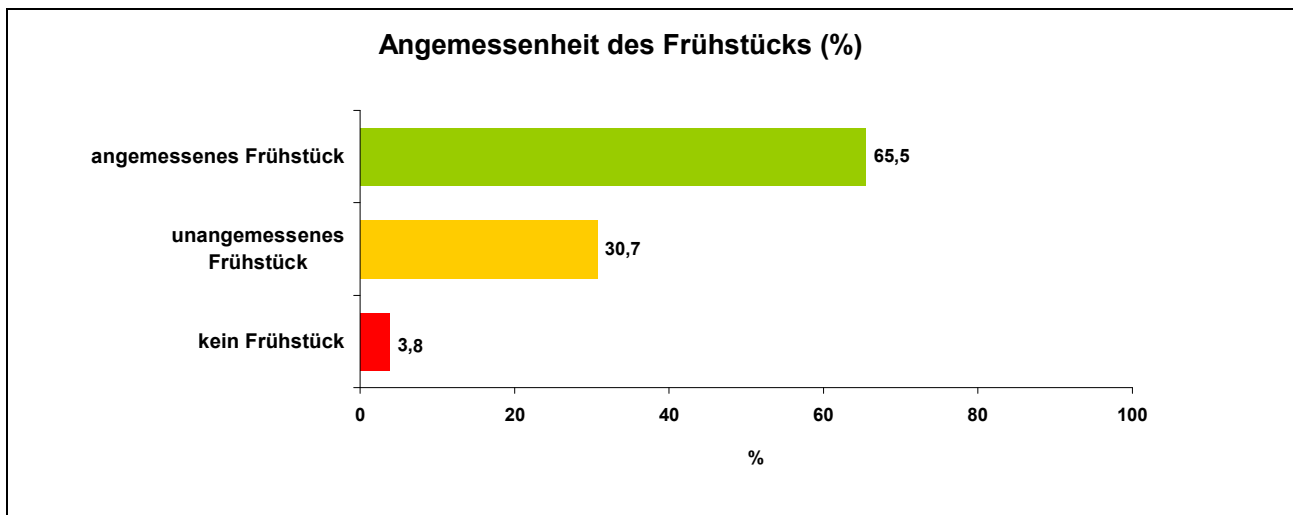


## ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DER KINDER

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 Fette, Eiweiße und Zucker und ihre richtige Verteilung im Laufe des Tages tragen dazu bei, korrekte Essgewohnheiten anzunehmen oder zu erhalten.

### **Frühstücken unsere Kinder angemessen?**

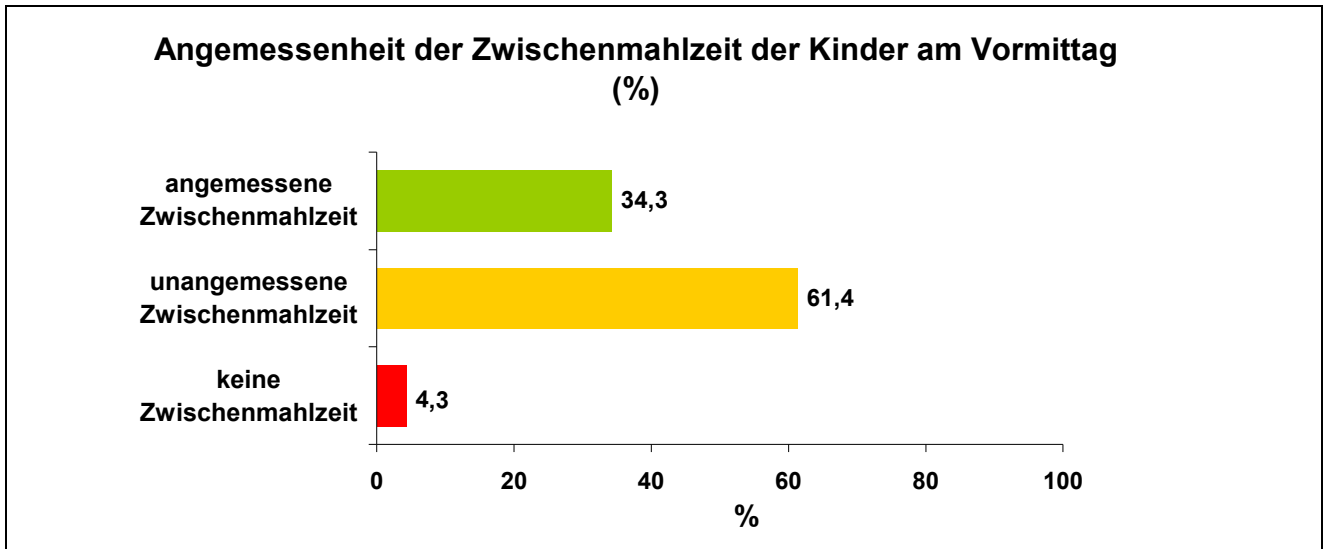
Verschiedene wissenschaftliche Studien beweisen, dass zwischen der Gewohnheit nicht zu frühstücken und dem Auftreten von Übergewicht ein Zusammenhang besteht. In Übereinstimmung mit den Angaben des IRAN (Nationales Forschungsinstitut für Nahrungsmittel und Ernährung) wurde das Frühstück als angemessen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



- In der Provinz Bozen frühstücken 65% der Kinder angemessen.
- In 4% der Fälle frühstücken die Kinder nicht und in 31% der Fälle ist das Frühstück nicht angemessen.

### **Ist die Zwischenmahlzeit am Vormittag angemessen?**

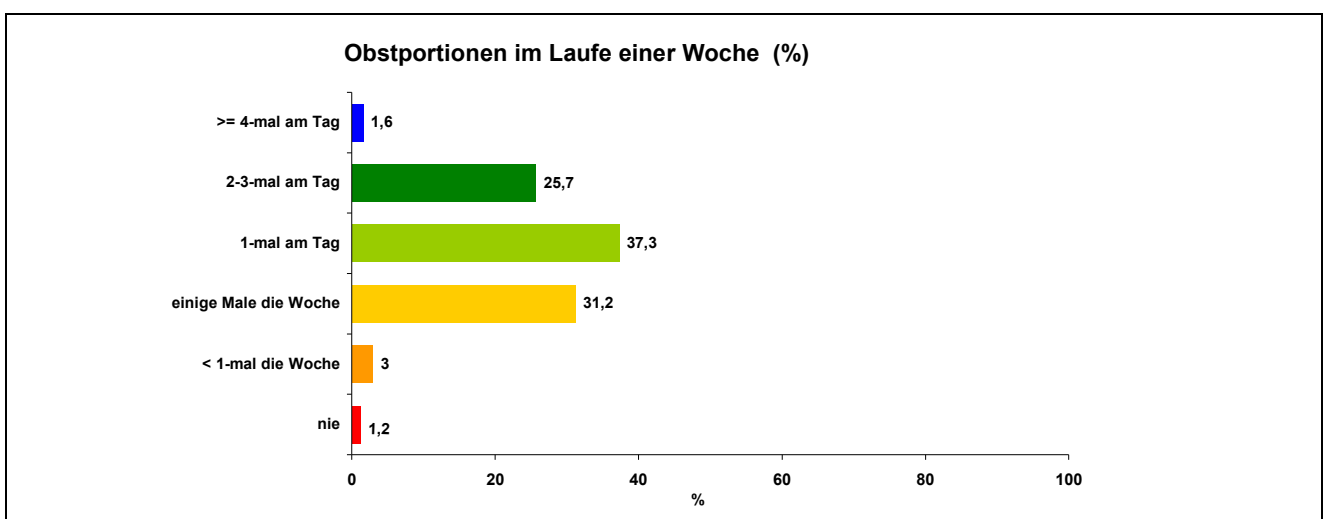
Heutzutage wird empfohlen, dass bei einem angemessenen Frühstück, die Kinder am Vormittag nicht mehr als 100 Kalorien zur Jause zu sich nehmen sollen und das entspricht einem Joghurt, einer Frucht oder einem Fruchtsaft ohne Zugabe von Zucker. Falls die Zwischenmahlzeit in der Schule verteilt wird, wurde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



- In 26% der Klassen wird die Zwischenmahlzeit am Vormittag verteilt.
- Ein Drittel der Kinder (34%) isst eine angemessene Zwischenmahlzeit am Vormittag.
- Etwas mehr als die Hälfte (61%) nimmt unangemessene Zwischenmahlzeiten zu sich und 4% verzichtet auf eine Zwischenmahlzeit.
- Mädchen greifen häufiger zu einer angemessenen Zwischenmahlzeit als Buben (38% vs 31%,  $p < 0,05$ ) sowie Kinder von Müttern mit niedriger Schulausbildung (42% Volks-/Mittelschule vs 28% Oberschule vs 30% Universität,  $p < 0,01$ ).

### Tägliche Obst- und Gemüseportionen

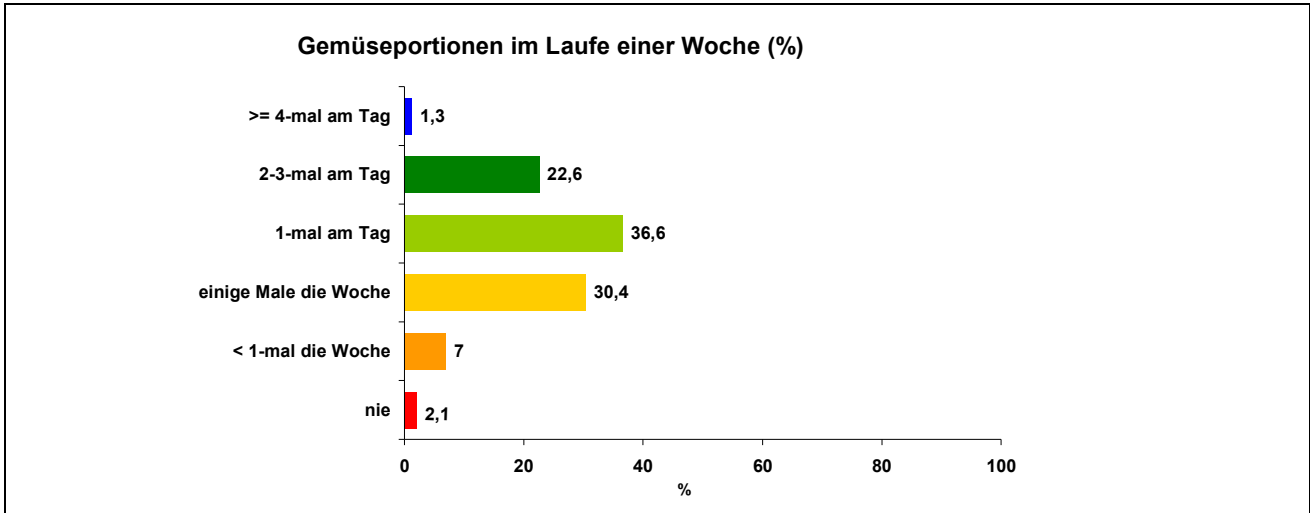
Die Leitlinien über die gesunde Ernährung geben fünf Obst- und Gemüseportionen am Tag vor, um ausreichend Ballaststoffe und Mineralsalze aufzunehmen und die Kalorien zu reduzieren. Im Vergleich zur ersten Datenerhebung (2008-09) wurde in den letzten beiden Erhebungen (2010, 2012) der Obst- und Gemüsekonsum anhand von zwei Fragen separat erhoben.



- In der Provinz Bozen geben 26% der Eltern an, dass ihr Kind 2-3-mal am Tag Obst isst; 37% essen eine Portion am Tag.
- In 35% der Fälle essen die Kinder weniger als eine Portion am Tag oder überhaupt kein Obst

im Laufe der gesamten Woche.

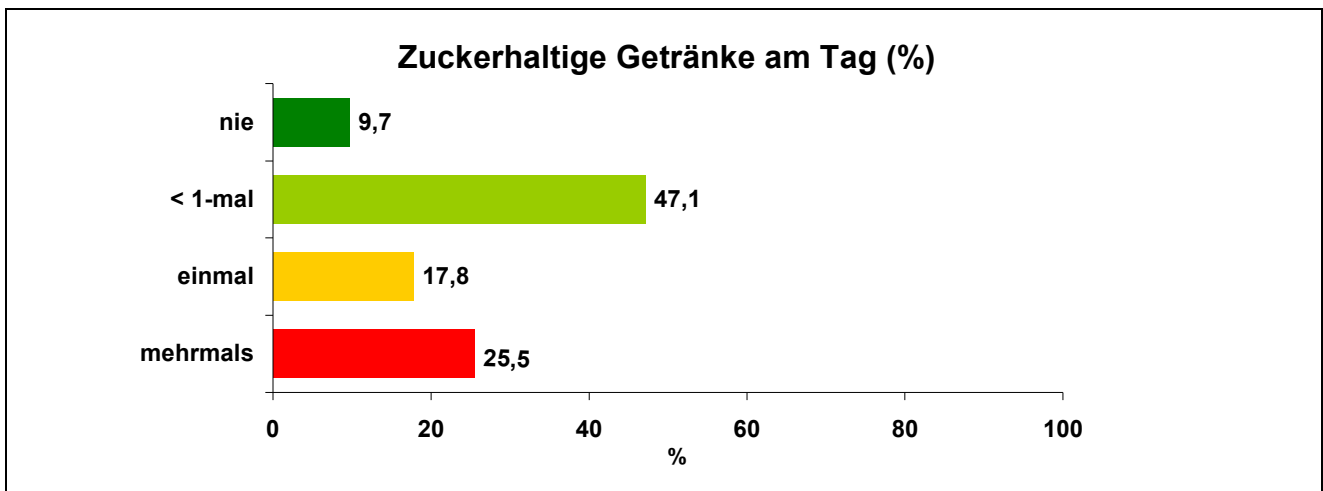
- In 71% der Fälle essen Mädchen mindestens einmal am Tag Obst im Vergleich zu 58% der Buben ( $p < 0,0001$ ). Mehrere Obstportionen am Tag sind bei Müttern mit Universitätstitel (73%) häufiger als bei Oberschulabgängerinnen (65%) oder Müttern mit Volks-/Mittelschulabschluss (61%,  $p < 0,001$ ).



- In der Provinz Bozen geben 23% der Eltern an, dass ihre Kinder 2-3-mal am Tag Gemüse essen; in 37% der Fälle nur eine Portion am Tag.
- Etwas weniger als die Hälfte der Kinder (40%) essen weniger als eine Portion am Tag oder überhaupt kein Gemüse in der gesamten Woche.
- Mädchen essen häufiger mehr als einmal am Tag Gemüse als Buben (66% vs 56%,  $p < 0,001$ ) und im Falle von Müttern mit Universitätsabschluss (78%) im Vergleich zu Oberschulabgängerinnen (64%) und Müttern mit Volks-/Mittelschulabschluss (51%,  $p < 0,0001$ ).

### Zucker- und kohlenstoffhaltige 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. Im Vergleich zur ersten Datenerhebung (2008-09) wurde der Konsum von zuckerhaltigen und kohlenstoffhaltigen Getränken anhand von zwei getrennten Fragen hinterfragt.

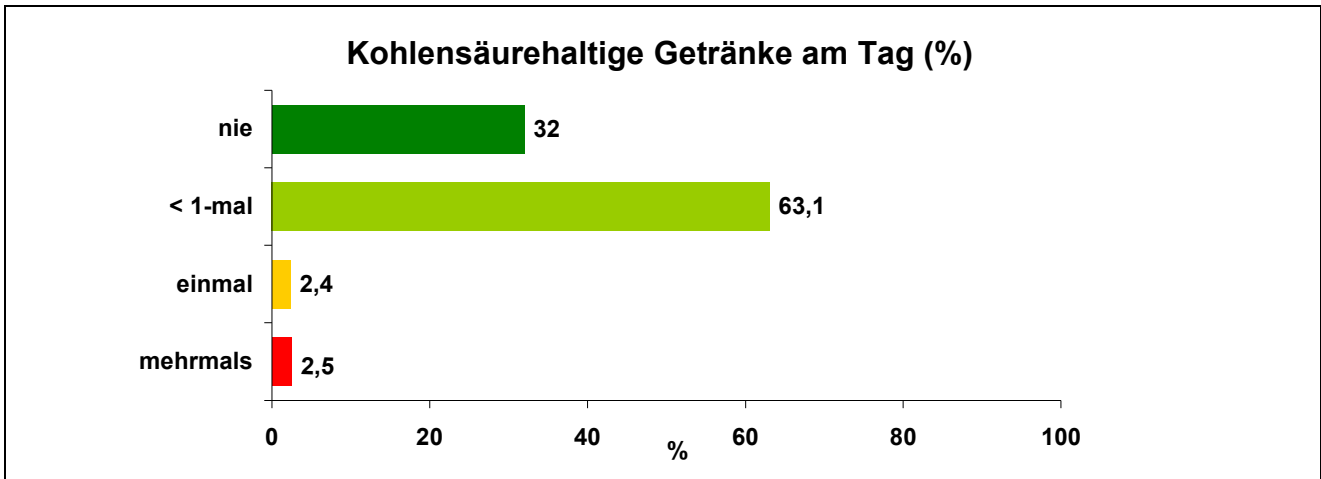


- In der Provinz Bozen trinken mehr als die Hälfte (57%) der Kinder weniger als einmal am Tag



oder nie **zuckerhaltige Getränke**.

- In 18% der Fälle trinken die Kinder einmal am Tag zuckerhaltige Getränke und in 25% der Fälle mehrmals am Tag.
- Es können keine Unterschiede zwischen Mädchen und Buben festgestellt werden. Hingegen verringert sich der tägliche Konsum bei steigender Schulausbildung der Mutter. Das Intervall reicht von 24% bei Müttern mit Universitätsabschluss bis hin zu 54% bei Müttern mit Volks-/Mittelschulabschluss.



- In der Provinz Bozen trinken 66% der Kinder weniger als einmal am Tag oder nie **kohlensäurehaltige Getränke**.
- In 2,4% der Fälle trinken die Kinder einmal am Tag kohlensäurehaltige Getränke und in 2,5% der Fälle mehrmals am Tag.
- Es können keine Unterschiede zwischen Mädchen und Buben festgestellt werden. Hingegen verringert sich der tägliche Konsum bei steigender Schulausbildung der Mutter. Das Intervall reicht von 1% bei Müttern mit Universitätsabschluss bis hin zu 6% bei Müttern mit Volks-/Mittelschulabschluss (p<0,05).

### Zum Vergleich

Prävalenz der Kinder, die ...	Erstrebens- werter Wert	Landes- wert 2008/09	Landes- wert 2010	Landes- wert 2012	Landes- wert 2012
am Tag der Erhebung gefrühstückt haben	100%	96%	97%	96%	91%
am Tag der Erhebung angemessen gefrühstückt haben	100%	68%	72%	65%	60,4%
am Tag der Erhebung eine angemessene Zwischenmahlzeit gegessen haben	100%	5%	47%	34%	30,5%
5 Portionen Obst und/oder Gemüse täglich essen	100%	1%	5%	8%	7,4%
mindestens einmal am Tag Obst und/oder Gemüse essen	100%	86%	77%	76%	78,1%
mindestens einmal am Tag zuckerhaltige oder kohlensäurehaltige Getränke konsumieren	0%	39%	51%	44%	44,2%



## Empfehlungen

Es ist erwiesen, dass ein Zusammenhang zwischen unangemessenen Essgewohnheiten und Übergewicht/Fettleibigkeit besteht. Auch die dritte Datenerhebung bestätigt, dass schlechte Essgewohnheiten sich auf das Körpergewicht der Kinder auswirken und das Risiko von Übergewicht steigern: geringe Menge an Obst und Gemüse, erhöhter Konsum von zucker- und/oder kohlenstoffhaltigen Getränken.

Dieses Gesundheitsrisiko kann anhand von Veränderungen der Gewohnheiten innerhalb der Familie dank der Unterstützung der Schule, der Kinder selbst und ihren Familien eingeschränkt werden.

