

## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

### Veränderte Ernährungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen

Die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte spiegeln sich auch in unseren Ernährungsgewohnheiten wieder: Die Mahlzeiten haben sich den Arbeitszeiten angepasst und für die Nahrungszubereitung sowie für gemeinsame Mahlzeiten bleibt nur noch wenig Zeit. Unsere Nahrung besteht mehr und mehr aus Fast Food- und Fertigprodukten, deren Herkunft und Produktionsweisen Kindern und Jugendlichen zunehmend unbekannt sind. Sie wissen kaum mehr, wo Butter, Milch und Brot herkommen und Nudeln oder Pommes frites haben keinen Bezug mehr zu Getreide und Kartoffeln. Viele Kinder lernen von ihren meist berufstätigen Eltern nicht mehr selbst zu kochen, was sich im Erwachsenenleben in einem verstärkten Konsum von Fast Food- und Fertigprodukten äußern könnte.

### Übergewicht durch Fehlernährung – ein weitverbreitetes Problem bei Kindern und Jugendlichen

Übergewicht und Fettsucht haben bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. In den Augen der Ernährungswissenschaftler gelten heute bereits 20 % aller Schulkinder als übergewichtig bzw. adipös (krankhaft fettleibig). Ursachen sind in erster Linie Fehlernährung und Bewegungsmangel.

#### Fehlernährung = Mangelernährung

Meist essen Kinder nicht einfach „zu viel“, sondern zu viel an problematischen Nahrungsmitteln: Süßigkeiten, fettreiches Fast Food, viel Fleisch und gezuckerte Erfrischungsgetränke. Tiefkühlpizza, Pommes frites und Hamburger enthalten beispielsweise zu viel Fett, Proteine und Zucker und zu wenig Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Vitamine. Auch die von der Werbung speziell für Kinder gepriesenen Produkte sind meist unausgewogen und tragen zu Fehlernährung bei. Von vielen Konsumenten werden Fast Food- Mahlzeiten als Zwischenmahlzeiten angesehen, obwohl diese mit Blick auf die darin enthaltenen Kalorien einer Hauptmahlzeit entsprechen. Der Anteil von „Hamburgern & Co“ an der Ernährung wird von Experten mittlerweile auf 25 % beziffert.

Ernähren sich Kinder und Jugendliche zu einseitig, fühlen sie sich schlapp und müde, sind nicht mehr leistungsfähig und werden anfälliger gegenüber Infektionskrankheiten. Im Erwachsenenalter ist Übergewicht durch Unterernährung (Fettleibigkeit durch Fehlernährung) ein Hauptrisikofaktor der meisten Zivilisationskrankheiten.

#### Bewegungsmangel

Die Auswirkungen von falschen Ernährungsgewohnheiten verstärken sich durch Bewegungsmangel, der bei Kindern und Jugendlichen in der Regel einhergeht mit hohem Fernsehkonsum oder stundenlangem Computerspielen. Die tägliche Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen nimmt ab. So kannten beispielsweise Kinder um die Jahrhundertwende etwa 120 Bewegungsspiele, in der Nachkriegszeit noch 50 und heute kennen sie durchschnittlich nur noch 20.

### Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche: Essen mit Spaß!

Das Ernährungsverhalten ist ein zentraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils, nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche! Neben dem Wachstum und der körperlichen Entwicklung ist die richtige Ernährung auch im Hinblick auf die geistige Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in der Schule sehr wichtig. Ernährung ist daher eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

**Quellen:**

- [www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de)
- [www.vzbv.de](http://www.vzbv.de)

**Internet-Tipp:**

- [www.agendakids.muc.kobis.de](http://www.agendakids.muc.kobis.de) (Ernährung)