

2. NICHTMEDIZINISCHE GESUNDHEITSAKTIVITÄTEN

2.2. Ernährung im Alter von 11, 13 und 15 Jahren

Die Ernährung spielt für die Entwicklung und die langfristige Gesundheit von Kindern eine wichtige Rolle. Der Verzehr von Obst anstelle von Erzeugnissen mit hohem Fett-, Zucker- und Salzgehalt in der Adoleszenz kann vor Gesundheitsproblemen wie Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Das Essen von Obst in jungen Jahren kann zudem einer gesunden Ernährungsweise im späteren Leben förderlich sein.

Die von Jugendlichen konsumierte Menge an Obst wird von einer Reihe von Faktoren beeinflusst, wie dem Einkommen der Familie, den Kosten von Obst im Verhältnis zu anderen Nahrungsmitteln, der Zubereitungszeit, den Essensgewohnheiten der Eltern und dem Angebot an frischem Obst, das je nach Land und Klima unterschiedlich sein kann (Rasmussen et al., 2006). Geringer Wohlstand geht in den meisten OECD-Ländern mit weniger Obstkonsum einher. Der Obst- (und Gemüse-)konsum hat in den meisten OECD-Ländern als Indikator für eine gesunde Ernährungsweise hohe Priorität.

Laut der jüngsten HBSC-Erhebung (Currie et al., 2008) aßen 2005-06 nur rund ein Drittel der Jungen und zwei Fünftel der Mädchen im Alter von 11-15 Jahren täglich mindestens ein Stück Obst. Der tägliche Obstkonsum insgesamt war in Italien bei den Jungen und im Vereinigten Königreich bei den Mädchen am höchsten. Verhältnismäßig gering ist der Obstkonsum in einigen nordischen Ländern, wie Finnland, Island und Schweden. Am niedrigsten liegt der Obstkonsum eigenen Angaben zufolge bei Kindern in Finnland, wo weniger als eines von vier Mädchen und einer von fünf Jungen täglich ein Stück Obst verzehren. In den meisten Ländern essen Mädchen jeden Alters mit höherer Wahrscheinlichkeit täglich Obst. Die Häufigkeit täglichen Obstverzehr im Alter von 11 Jahren ist bei Mädchen in Norwegen, Portugal und der Schweiz und bei Jungen in Portugal, den Vereinigten Staaten und Italien besonders hoch. In der Altersgruppe der 15-Jährigen essen die Mädchen in Italien, Dänemark und im Vereinigten Königreich und die Jungen in Italien, Portugal und Belgien am meisten Obst (Abbildung 2.2.1).

In fast allen OECD-Ländern geht der tägliche Obstkonsum zwischen dem Alter von 11 und 15 Jahren zurück (Abbildung 2.2.2). Bei den Mädchen sinkt er im OECD-Durchschnitt von 46% im Alter von 11 Jahren auf 40% im Alter von 13 und 36% im Alter von 15 Jahren. Bei Jungen verringert er sich von 38% auf 33% und dann auf 26%. In Österreich und Island geht er zwischen dem Alter von 11 und 15 Jahren um bis zu rd. 50% zurück, und auch in Ungarn ist eine starke Verringerung zu beobachten (bei den Mädchen). Italien (Mädchen) und Belgien (Jungen) sind die Länder, die im Hinblick auf die Aufrechterhal-

tung gesunder Essgewohnheiten bei älter werdenden Kindern am erfolgreichsten sind.

Der Abstand zwischen Mädchen und Jungen, was den Obstverzehr betrifft, ist in den meisten Ländern im Alter von 15 Jahren am größten. Im Alter von 11 Jahren ist der Obstkonsum von Mädchen und Jungen in Frankreich, Italien und Spanien am ähnlichsten. Norwegen, Deutschland und Polen weisen in dieser Altersgruppe die größten Unterschiede auf. Bis zum Alter von 15 Jahren vergrößert sich der Unterschied in Dänemark, der Tschechischen Republik und der Türkei so weit, dass auf zehn Mädchen, die regelmäßig Obst essen, nur noch weniger als sechs Jungen kommen, die dies ebenfalls tun.

Der durchschnittliche Anteil der Kinder, die eigenen Angaben zufolge täglich Obst essen, ist in den OECD-Ländern zwischen 2001-02 und 2005-06 etwas gestiegen. Am auffälligsten war dieser Anstieg bei Mädchen im Alter von 11 Jahren (Abbildung 2.2.3).

Es bedarf wirksamer Strategien, um sicherzustellen, dass die von Kindern verzehrte Obstmenge den Ernährungsempfehlungen entspricht. Im Allgemeinen sind die Kinder dem Obstverzehr gegenüber positiv eingestellt und geben an, zu Hause ein ausreichendes Obstangebot zu haben, weniger jedoch in der Schule und bei Freizeitaktivitäten. Eine Verbesserung der Versorgung mit Obst kann in Verbindung mit Aufklärungs- und Motivationsaktivitäten zur Erhöhung des Obstkonsums beitragen (Sandvik et al., 2005).

Definition und Abweichungen

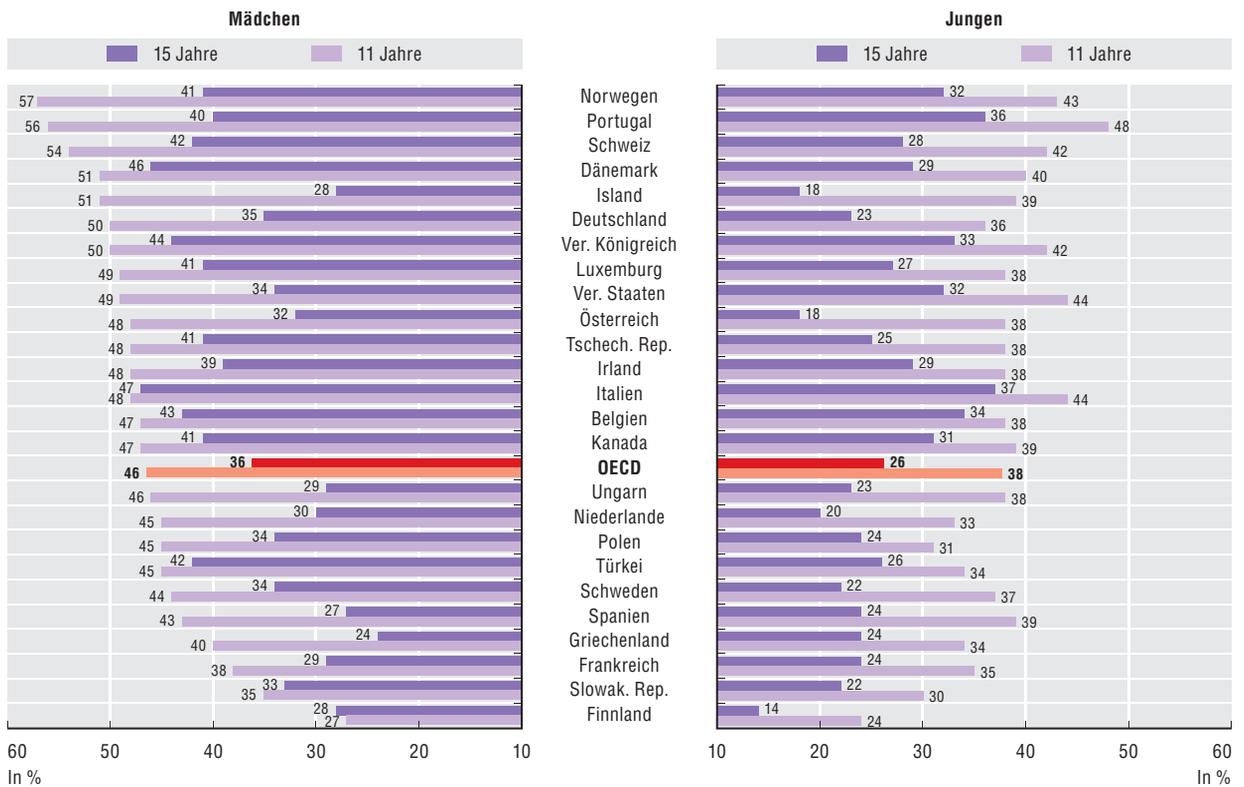
Die Qualität der Ernährung wird am Anteil der Kinder gemessen, die eigenen Angaben zufolge mindestens einmal oder mehrmals täglich Obst essen. Zu einer gesunden Ernährung gehören neben Obst natürlich auch noch andere Nahrungsmittel.

Für 25 OECD-Länder stammen die Daten aus HBSC-Erhebungen (*Health Behaviour in School-aged Children*), die in der Zeit zwischen 2001-02 und 2005-06 durchgeführt wurden. Sie basieren auf schulinternen Stichproben. Deutschland, Frankreich und das Vereinigte Königreich übermitteln nur Ergebnisse bestimmter Regionen. In Australien, Japan, Korea, Mexiko und Neuseeland wurden die fraglichen Erhebungen nicht durchgeführt.

2. NICHTMEDIZINISCHE GESUNDHEITSAKTIVITÄTEN

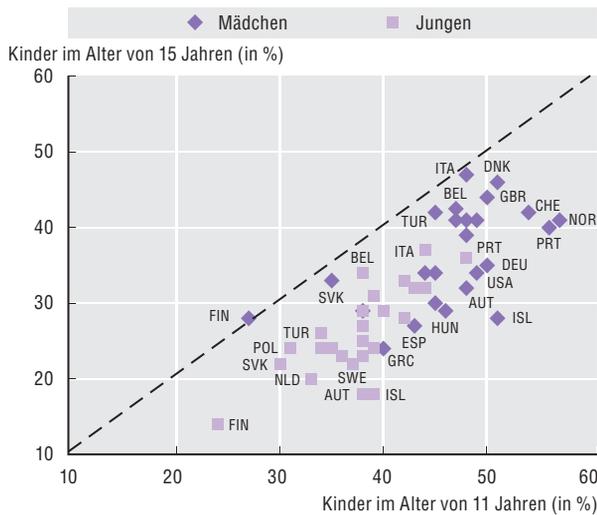
2.2. Ernährung im Alter von 11, 13 und 15 Jahren

2.2.1 Täglicher Obstkonsum von 11- und 15-Jährigen, 2005-06



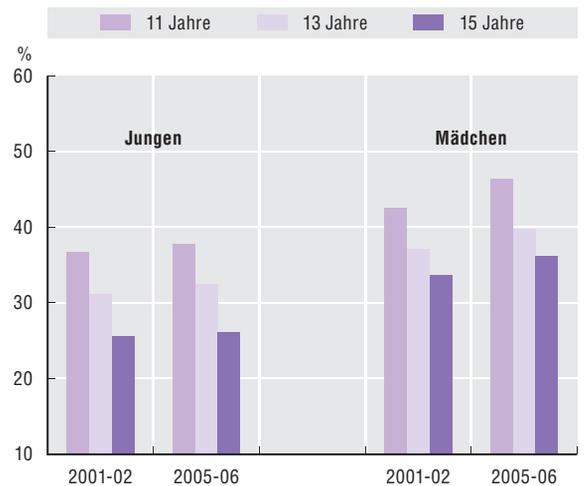
Quelle: Currie et al. (2008).

2.2.2 Regelmäßiger Obstkonsum im Alter von 11 und 15 Jahren, nach Geschlecht, 2005-06



Quelle: Currie et al. (2008).

2.2.3 Durchschnittlicher Anteil der Kinder, die nach eigenen Angaben täglich Obst essen, nach Geschlecht, 2001-02 und 2005-06



Quelle: Currie et al. (2004, 2008).

StatLink <http://dx.doi.org/10.1787/803233543648>



From:
Health at a Glance 2009
OECD Indicators

Access the complete publication at:
https://doi.org/10.1787/health_glance-2009-en

Please cite this chapter as:

OECD (2010), "Ernährung im Alter von 11, 13 und 15 Jahren", in *Health at a Glance 2009: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris.

DOI: https://doi.org/10.1787/soc_glance-2009-17-de

Das vorliegende Dokument wird unter der Verantwortung des Generalsekretärs der OECD veröffentlicht. Die darin zum Ausdruck gebrachten Meinungen und Argumente spiegeln nicht zwangsläufig die offizielle Einstellung der OECD-Mitgliedstaaten wider.

This document and any map included herein are without prejudice to the status of or sovereignty over any territory, to the delimitation of international frontiers and boundaries and to the name of any territory, city or area.

You can copy, download or print OECD content for your own use, and you can include excerpts from OECD publications, databases and multimedia products in your own documents, presentations, blogs, websites and teaching materials, provided that suitable acknowledgment of OECD as source and copyright owner is given. All requests for public or commercial use and translation rights should be submitted to rights@oecd.org. Requests for permission to photocopy portions of this material for public or commercial use shall be addressed directly to the Copyright Clearance Center (CCC) at info@copyright.com or the Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC) at contact@cfcopies.com.