

Sperrfrist: 16.45 Uhr

Berlin, 18. Januar 2006

Repräsentativ-Studie zeigt: Zu wenig Zeit für gemeinsame Mahlzeiten Seehofer: Viele Kinder bewegen sich nicht ausreichend

Umfrage bestätigt Zusammenhang von Ernährung und Bewegung bei Übergewicht

„Ausgewogene Ernährung und ein bewegter Alltag sind natürlich nicht nur für Spitzensportler, sondern gerade auch für Kinder und Jugendliche notwendig,“ erklärte Bundesernährungsminister Horst Seehofer bei der Podiumsdiskussion seines Ministeriums „Ernährung und Bewegung - Fair Play auf allen Feldern“ im Rahmen der Internationalen Grünen Woche 2006. Eine aktuelle repräsentative Telefonumfrage* im Auftrag der Berliner Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) durch das Institut com.X (Bochum) bestätigt den direkten Zusammenhang zwischen dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern. In Haushalten, die sich mehr Zeit für gemeinsame Mahlzeiten nehmen, bewegen sich die Kinder deutlich mehr.

„61 Prozent der Kinder spielen regelmäßig bei schönem Wetter draußen und 52 Prozent bewegen sich täglich bis sie aus der Puste geraten. Das bedeutet aber auch, dass der Rest sich nicht ausreichend bewegt, und das ist bedenklich“, erklärte der Vorstandsvorsitzende von peb, Prof. Dr. Erik Harms bei der Podiumsdiskussion. „**Wo man sich mehr Zeit für das gemeinsame Essen nimmt, findet man auch aktivere Kinder.** Insofern bestätigt die Umfrage den peb-Ansatz, gleichermaßen auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern Einfluss zu nehmen.“

Hier einige der wichtigsten Befunde der Repräsentativstudie:

- Jedes dritte Kind in Deutschland bewegt sich am Tag weniger als eine Stunde intensiv. Von diesen „Bewegungsmuffeln“ lebt nur ein Drittel (36 Prozent) in Haushalten, die für gemeinsame Mahlzeiten mehr als 30 Minuten Zeit investieren.
- 43 Prozent der deutschen Kinder sind zwischen ein und zwei Stunden pro Tag sportlich aktiv. Knapp die Hälfte (45 Prozent) der Kinder davon kommt in den Genuss gemeinsamer Mahlzeiten, die länger als 30 Minuten dauern.
- Täglich mehr als zwei Stunden verbringt nur jedes vierte Kind (23 Prozent) in Deutschland mit Sport oder bewegungsintensivem Spiel. Und genau diese Gruppe ist es, bei der fast zwei Drittel (59 Prozent) an längeren gemeinsamen Mahlzeiten mit Erwachsenen teilnehmen.

Richtig selten geworden ist in den Familien die gemeinsame Bewegung von Eltern und Kindern: **Lediglich in 20 Prozent der deutschen Haushalte unternehmen Erwachsene und Kinder jeden Tag etwas gemeinsam an der frischen Luft.**

peb trägt daher dazu bei, die Lebensstile von Familien mit Kindern grundlegend zu verändern. Hierbei sollen nicht nur Kinder und Jugendliche erreicht werden, sondern auch deren erwachsene Vorbilder. peb möchte Erwachsene ermutigen, Kinder zu bewegungsreichem Verhalten und ausgewogener Ernährung zu motivieren.

Deutsche schätzen gemeinsame Mahlzeiten - Umsetzung fällt jedoch schwer

Ein erfreuliches Ergebnis der Umfrage ist, dass der deutlichen Mehrheit (83 Prozent) der Befragten die Wichtigkeit gemeinsamer Mahlzeiten von Kindern und Erwachsenen durchaus bewusst ist. Problematisch scheint jedoch zu sein, diese Erkenntnis im Alltag umzusetzen:

- **Unter der Woche schafft es nur jede dritte Familie der Befragten (37 Prozent) einmal täglich alle Haushaltsmitglieder an den gemeinsamen Esstisch zu bringen.** Lediglich an Sonn- und Feiertagen gelingt es 85 Prozent der deutschen Haushalte sogar mehrmals täglich zusammen zu essen.

Die positive Einstellung der Menschen ist für peb eine gute Grundlage. Denn peb verfolgt einen **edukativen Ansatz, wie Kinder auf spielerischem Weg erreicht und motiviert werden können.** Nur positive Botschaften können Lebensstile nachhaltig verändern. Verzichtsansprüche sind bei Kindern, Eltern und Erziehern erwiesenermaßen nicht erfolgreich. Im Kern der Aktivitäten von peb steht daher die Verbreitung eines ausgewogenen Lebensstils. Dieser beinhaltet eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung, aber auch Genuss und Entspannung.

peb versteht sich als **breite, vernetzte Plattform, die das wissenschaftliche Know-how und die praktischen Erfahrungen** aller Akteure zusammenführt. peb ist also kein weiteres Einzelprojekt zur Bekämpfung von Übergewicht bei Kindern, sondern identifiziert erfolgversprechende Lösungsansätze und hilft, **Good-Practice-Modelle** zu etablieren.

Die Plattform Ernährung und Bewegung (peb) wurde im September 2004 unter Federführung der Bundesregierung (vertreten durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz) gegründet. Die gemeinsame Initiative von Politik, Verbänden und Wirtschaft ist mit rund 100 Partnern das europaweit größte Netzwerk zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Mitglieder sind unter anderem wissenschaftliche Institutionen, Initiativen sowie Unternehmen.

*Die Befragung wurde zwischen dem 12. und 30. Dezember 2005 telefonisch mit 1.020 erwachsenen Personen durchgeführt, die mit Kindern im Alter von bis zu 14 Jahren in einem Haushalt leben.

KONTAKT

Dr. Anna Oldenburg, Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Tel.: 030/278 797 67

FAX: 030/278 767 69

Email: a.oldenburg@pebonline.de