

HBSC-Team Deutschland



Faktenblatt zur Studie

Health Behaviour in School-aged Children 2009/10

Häufigkeit des Frühstücks bei Kindern und Jugendlichen

Hintergrund

Aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht ist die Förderung des Frühstückens im Kindes- und Jugendalter von besonderer Bedeutung. Das Frühstück gilt als die wichtigste Mahlzeit des Tages. So ist nachgewiesen, dass Kinder und Jugendliche, die regelmäßig frühstücken, einen insgesamt gesünderen Lebensstil aufweisen (1-2) und verbesserte Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistungen in der Schule abrufen können (3). Auch ist die Wahrscheinlichkeit einer insgesamt ausgewogeneren Ernährung bei regelmäßig frühstückenden Kindern und Jugendlichen höher (1). Darüber hinaus unterstützt ein häufiges Auslassen des Frühstücks die Entwicklung von Übergewicht (1; 4).

Es hat sich zudem in den letzten Jahren gezeigt, dass das regelmäßige Auslassen des Frühstücks unter Jugendlichen zugenommen hat (5).

Aktuelle Empfehlungen betonen die hier dargestellte Bedeutung des täglichen Frühstücks und sehen dabei vier Bestandteile für ein ausgewogenes Frühstück: ein Getreideprodukt, Obst/Gemüse, ein Milchprodukt und ein zusätzliches Getränk (z.B. Wasser, Tee) (5).

Wie wurde die Häufigkeit des Frühstücks erfasst?

Die Jugendlichen wurden gefragt, wie häufig sie normalerweise an Schultagen frühstücken. Es wurde erläutert, dass „frühstücken“ mehr als nur ein Glas Milch oder Fruchtsaft bedeutet. Einzelne Bestandteile des Frühstücks wurden nicht erfragt. Die Tabellen 1 und 2 am Ende des Faktenblatts zeigen, wie sich die Häufigkeit des Frühstücks von „nie“, „an 1-4 Tagen“ und „täglich“ differenziert nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund für Mädchen und Jungen verteilt. In Abbildung 1 wird der Anteil der Mädchen und Jungen dargestellt, die an Schultagen täglich frühstücken.

Hauptergebnisse

- Während 65,4% der Kinder und Jugendlichen an jedem Schultag frühstücken, tun dies 20,4% der Kinder und Jugendlichen nie.
- Mädchen und Jungen unterscheiden sich geringfügig in der Häufigkeit des Frühstücks an Schultagen: Jungen frühstücken häufiger als Mädchen, in der Gruppe der 13-Jährigen und in der Gesamtgruppe ist dieser Unterschied signifikant.
- Bei beiden Geschlechtern verringert sich der Anteil derjenigen, die an Schultagen täglich frühstücken, von den 11- zu den 15-Jährigen deutlich (-17,2 Prozentpunkte bei Mädchen, -18,2 Prozentpunkte bei Jungen).
- Ein klarer Trend ist für den familiären Wohlstand bei Mädchen und Jungen zu beobachten: je höher dieser ist, desto häufiger wird an Schultagen täglich gefrühstückt.
- Bei beiden Geschlechtern verringert sich der Anteil derjenigen, die an Schultagen täglich frühstücken, von den Jugendlichen ohne Migrationshintergrund über einen einseitigen bis hin zu einem beidseitigen Migrationshintergrund in ähnlicher Größenordnung (-13,1 Prozentpunkte bei Mädchen; -12,9 Prozentpunkte bei Jungen).
- Der Anteil derjenigen, die nie an Schultagen frühstücken, ist mit 33,6% bei den Mädchen mit niedrigem familiärem Wohlstand am höchsten, gefolgt mit 32,0% von Mädchen mit beidseitigem Migrationshintergrund.

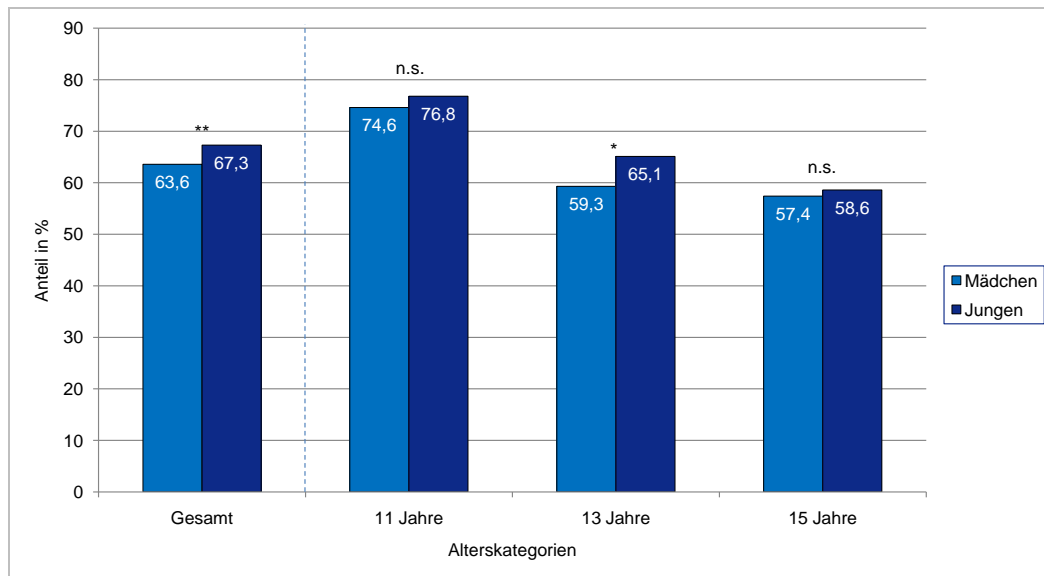


Abbildung 1: Geschlechts- und altersspezifischer Anteil (in %) an Mädchen und Jungen, die an Schultagen täglich frühstücken
 (*: $p < 0,05$, **: $p < 0,01$, ***: $p < 0,001$, n.s.: nicht signifikant)

Bewertung und Schlussfolgerungen

Die HBSC-Daten der Welle 2009/10 zeigen, dass aus Sicht der Prävention und Gesundheitsförderung Maßnahmen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung wichtig sind. Eine wichtige Zielgröße stellt hierbei das tägliche Frühstück dar. Bisherige Maßnahmen beziehen sich zumeist auf den Kindergarten und das Grundschulalter (5). Da ein deutlicher Rückgang in der Häufigkeit des täglichen Frühstücks allerdings im Altersverlauf beobachtbar ist, sind insbesondere Interventionen zu entwickeln, die stärker auf Jugendliche ausgerichtet sind.

Daneben sind sehr große Unterschiede im Frühstücksverhalten für den familiären Wohlstand als auch den Migrationshintergrund festzustellen. Es müssen hier verstärkte Anstrengungen unternommen werden, um Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund und niedrigem sozioökonomischen Status zu erreichen. Neben der Schule als Setting von Interventionen zum Frühstücksverhalten spielt die Familie als Ort der Prägung von Ernährungsgewohnheiten sicherlich eine prioritäre Rolle. Für Mädchen, die (mit Ausnahme beim regelmäßigen Frühstück) grundsätzlich ein ausgewogeneres Ernährungsverhalten pflegen, müssen entsprechenden Interventionen vor allem betonen, dass das Auslassen des Frühstücks nicht geeignet ist, um das eigene Gewicht zu regulieren (2).

Literatur

1. Timlin, M. T., Pereira, M. A., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2008). Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics*, 121(3), e638-645.
2. Vereecken, C., Dupuy, M., Rasmussen, M., Kelly, C., Nansel, T. R., Al Sabbah, H., et al. (2009). Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *International Journal of Public Health*, 54 Suppl 2, 180-190.
3. Wesnes, K. A., Pincock, C., Richardson, D., Helm, G. & Hails, S. (2003). Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren. *Appetite*, 41(3), 329-331.
4. Haug, E., Rasmussen, M., Samdal, O., Iannotti, R., Kelly, C., Borraccino, A., et al. (2009). Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *International Journal of Public Health*, 54 Suppl 2, 167-179.
5. Alexy, U., Wicher, M. & Kersting, M. (2010). Breakfast trends in children and adolescents: frequency and quality. *Public Health Nutrition*, 13(11), 1795-1802.

Tabelle 1: Häufigkeitsverteilung der Einnahme eines Frühstücks an Schultagen von **Mädchen** nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund

	Nie	An 1-4 Tagen	Jeden Tag
	%	%	%
Mädchen gesamt (n=2.546) ♀	21,8	14,7	63,3
Alterskategorien			
11 Jahre (n=821)	13,2	12,2	74,6
13 Jahre (n=817)	24,5	16,2	59,3
15 Jahre (n=908)	27,0	15,7	57,4
Familiärer Wohlstand			
Niedrig (n=224)	33,6	18,3	48,0
Mittel (n=962)	24,2	15,0	60,8
Hoch (n=1.296)	18,1	14,1	67,8
Fehlend (n=64)	17,2	9,4	73,4
Migrationshintergrund (n=2.541)			
Kein (n=1.940)	18,9	12,6	68,5
Einseitig (n=192)	28,2	19,0	52,8
Beidseitig (n=409)	32,0	22,7	45,3
Gesamt			
Jungen und Mädchen (n=4.939)	20,4	14,3	65,4

Tabelle 2: Häufigkeitsverteilung der Einnahme eines Frühstücks an Schultagen von **Jungen** nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund

	Nie	An 1-4 Tagen	Jeden Tag
	%	%	%
Jungen gesamt (n=2.393) ♂	18,9	13,8	67,3
Alterskategorien			
11 Jahre (n=844)	12,2	11,0	76,8
13 Jahre (n=807)	19,8	15,1	65,1
15 Jahre (n=742)	25,7	15,7	58,6
Familiärer Wohlstand			
Niedrig (n=145)	29,7	13,5	56,8
Mittel (n=804)	21,4	16,8	61,8
Hoch (n=1.362)	16,0	12,0	72,0
Fehlend (n=82)	24,1	13,3	62,7
Migrationshintergrund (n=2.389)			
Kein (n=1.852)	16,6	12,0	71,4
Einseitig (n=191)	22,6	16,9	60,5
Beidseitig (n=346)	29,5	21,3	49,1
Gesamt			
Jungen und Mädchen (n=4.939)	20,4	14,3	65,4

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:
HBSC-Team Deutschland* (2011). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Häufigkeit des Frühstücks bei Kindern und Jugendlichen“. Bielefeld: WHO Collaborating Centre for Child and Adolescent Health Promotion.

Kontakt

Prof. Dr. Petra Kolip
Universität Bielefeld
Fakultät für Gesundheitswissenschaften
WHO Collaborating Centre for Child and Adolescent Health Promotion
Postfach 100131
33501 Bielefeld

E-Mail: hbsc@uni-bielefeld.de



*Das HBSC Team Deutschland setzt sich aus den folgenden Standorten zusammen: Universität Bielefeld (Leitung: Prof. Dr. Petra Kolip); Technische Universität Dresden (Leitung: Prof. Dr. Wolfgang Melzer); Fachhochschule Frankfurt a.M. (Leitung: Prof. Dr. Andreas Klocke); Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Leitung: Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer)