



15 Prozent der Kinder kommen ungefrühstückt in die Schule

Studienergebnisse zu „Frühstücks- & Vespergewohnheiten von Grundschulkindern“

Seit zehn Jahren engagiert sich die Schulaktion „Gesunde Pause“ dafür, dass Grundschul Kinder zu Hause frühstücken und ein leckeres und gesundes Pausenbrot mit in die Schule bringen. Im Jubiläumsjahr hat die Firma Marketing & Sales zusammen mit den langjährigen Sponsoren der Aktion an der Universität Hohenheim eine Studie in Auftrag gegeben, die die Frühstücks- und Vespergewohnheiten untersucht hat. Herausgekommen ist, dass nach wie vor rund 15 Prozent der Schüler ohne Frühstück in die Schule kommen und 31 Prozent geben an, dass sie Süßigkeiten oder süße Teilchen in der Vesperbox haben.

Die Studie wurde von Hans Konrad Biesalski, Ernährungsmediziner und Professor für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft an der Universität Hohenheim und Dr. Petra Forster, Lehrbeauftragte der Universität, entwickelt und von Frau Lena Wiedemann an neun Stuttgarter Grundschulen mit 363 Kindern aus 20 dritten Klassen durchgeführt. Die Befragung erfolgte eine Woche lang im Juli. Gestellt wurden 14 Fragen. Die Antworten wurden über Wortmeldungen im dialogisch moderierenden Gespräch erhoben.

Danach haben 80 Prozent der Kinder zu Hause gefrühstückt, fünf Prozent frühstücken auf dem Schulweg oder in der Schule und immerhin 15 Prozent hatten nicht gefrühstückt. Als Grund für das Nicht-Frühstückten gaben mehr als die Hälfte der Kinder (54 Prozent) an keinen Hunger zu haben. 46 Prozent gaben andere Gründe an, warum nicht gefrühstückt wird: Aus dieser Gruppe nannten „keine Zeit“ (35 Prozent), „niemand frühstückt“ (5 Prozent), „keine Lust“ (4 Prozent) und „es ist nichts da“ (1 Prozent). Da das Frühstück ein Viertel bis ein Drittel des Tagesbedarfs an Energie und Mikronährstoffzufuhr decken kann, ist es naheliegend, dass Nicht-Frühstücker in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden können. In Studien an Erwachsenen zeigte sich zudem, dass Nicht-Frühstücker bei den nachfolgenden Mahlzeiten eine höhere Kalorienaufnahme und insgesamt eher zu Übergewicht neigen. Für Nicht-Frühstücker könnte so bereits die Gewöhnung an ein Risikoverhalten, das zur Übergewicht führt, gelegt werden.

Was aber wird gefrühstückt? 52 Prozent der Kinder essen zum Frühstück belegte Brote/Brötchen, vor allem mit süßem Aufstrich. 40 Prozent der befragten Kinder essen Müsli, immerhin 30 Prozent aller Kinder haben auch Obst oder Gemüse bei ihrem Frühstück mit dabei.

Interessant sind auch die Ergebnisse der Umfrage zu den Vespergewohnheiten: 84 Prozent der Kinder haben eine Vesperbox dabei. Zehn Prozent bringen lieber eine Tüte (Bäckertüte oder Frischhaltetüte von zuhause) mit und 6 Prozent der Kinder haben gar kein Vesper dabei. Die Gründe, weshalb die Kinder kein Vesper dabei haben, unterteilt sich in zwei Kategorien: Ein Teil hat absichtlich nichts



mitgenommen, weil sie keinen Hunger in der Vesperpause haben, sich in der Pause etwas am Bäckerstand kaufen oder eine Frucht aus dem Obstkorb essen. Einige haben jedoch auch unabsichtlich nichts mitgenommen: Einige Kinder geben an, nicht genug Zeit gehabt zu haben, andere haben ihre Vesperbox vergessen und wieder andere hatten keine Lust sich etwas einzupacken.

85 Prozent der Kinder nehmen sich zum Vesper Obst oder Gemüse mit in die Schule, 69 Prozent haben belegte Brote/Brötchen oder Brezeln dabei, vor allem mit salzigem Belag, und 31 Prozent aller Befragten haben zusätzlich Süßigkeiten oder auch nur süße Teilchen in ihrer Vesperbox. 96 Prozent der Kinder hatten ein Getränk dabei. Nur 13 Kinder (4 Prozent) hatten ihr Getränk vergessen.

Die Wunsch-Vesperbox, die sich die Kinder überlegt haben, unterscheidet sich nur bei den folgenden Lebensmittel-Gruppen maßgeblich von der tatsächlichen durchschnittlichen Vesperbox. Bei den Backwaren haben 84 Prozent aller Kinder solche dabei, aber nur 24 Prozent geben sie bei der Frage nach ihrem Wunsch-Vesper an. Obst & Gemüse: Nur 46 Prozent der Kinder geben an, Obst oder Gemüse mitbringen zu wollen, dennoch haben ganze 85 Prozent dieses in Wirklichkeit dabei. 18 Prozent der Kinder hätten gerne eine warme Mahlzeit in ihrer Wunsch-Vesperbox, doch nur zwei Prozent haben tatsächlich ein warmes oder gekochtes Vesper mitgebracht.

Professor Biesalski fasst die Studie folgendermaßen zusammen: „15 Prozent der Kinder der Stuttgarter Frühstücksstudie haben nicht gefrühstückt. Keinen Hunger und Keine Zeit waren die häufigsten Ursachen. Was bedeutet das aber, wenn das Frühstück ausfällt? Das muss nicht heißen, dass die Kinder mit knurrendem Magen und mit nagendem Hungergefühl in der Schule sitzen. Viele Kinder frühstücken lieber erst in der Pause und wie die Studie gezeigt hat, haben die meisten (84 Prozent) eine Vesperbox dabei. Nicht frühstücken kann aber heißen, dass das Gehirn nicht optimal mit Glucose versorgt wird. Glucose ist aber der einzige Brennstoff für das Gehirn, das immerhin 25 Prozent der gesamten Energie, die wir mit der Nahrung aufnehmen, verbraucht. Ist die Glucose im Blut niedrig, dann kann sich das zunächst einmal in Müdigkeit äußern, dann aber auch in Hungergefühl und das muss dann warten, bis die Vesperbox in der Pause dran ist. Also lieber ein kleines Frühstück und dafür munter und hellwach in der Schule. Wer dann seine Vesperbox als zweites Frühstück hat, tankt wieder Energie für den restlichen Schultag.“