

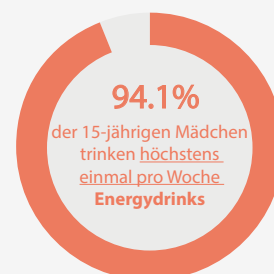
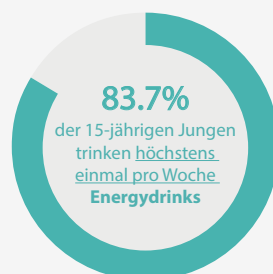
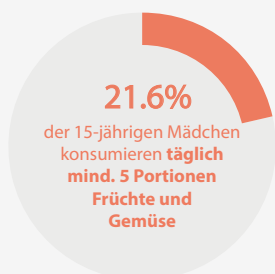
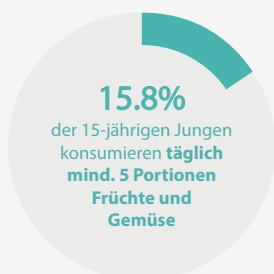


Ernährungsgewohnheiten

der 11- bis 15-Jährigen im Kanton Freiburg im Jahr 2018



Schlüsselzahlen



Allgemeine Informationen

Gesunde und ausgewogene Essgewohnheiten in Verbindung mit ausreichender körperlicher Aktivität fördern eine gute physische und psychische Gesundheit bei Jugendlichen. Weiter tragen sie zur Vorbeugung nicht übertragbarer Krankheiten (NCDs) bei. In der Schweiz sind die Ernährungsempfehlungen in der «Schweizer Lebensmittelpyramide» zusammengefasst. Unter anderem wird der tägliche Verzehr von mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse empfohlen (idealerweise mindestens zwei Portionen Früchte und mindestens drei Portionen Gemüse). Eine Portion entspricht einer Handvoll Früchte/Gemüse. Weiter wird ein massvoller Konsum von zuckerhaltigen Getränken wie Cola und Limonaden sowie Energydrinks nahegelegt.

Zu beachten bei der Interpretation der Daten

In diesem Faktenblatt orientieren sich die präsentierten Häufigkeiten des Konsums unterschiedlicher Lebensmittel und Getränke an den Empfehlungen der „Schweizer Lebensmittelpyramide“. Dennoch sind direkte Vergleiche mit ihr unzulässig, denn die Konsumhäufigkeit spiegelt weder die eingenommenen Mengen noch die entsprechenden Energie- und Nährstoffaufnahmen wieder.

Empfohlene Lebensmittel

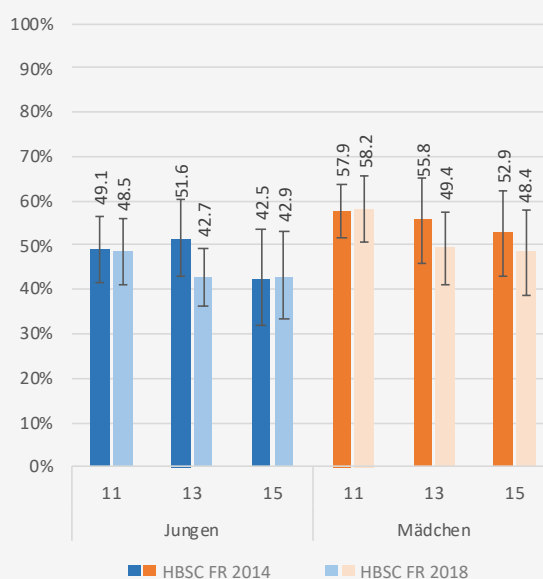
Täglicher Fruchtekonsum

Im Jahr 2018 essen etwa die Hälfte der 11- bis 15-Jährigen täglich **Früchte**. Der tägliche Verzehr von Früchten ist bei Mädchen häufiger als bei Jungen. Zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr nimmt der Fruchtekonsum tendenziell ab, nicht jedoch bei den 15-Jährigen.

Jüngste Entwicklung

Zwischen 2014 und 2018 bleibt der tägliche Fruchtekonsum bei 11-jährigen Jugendlichen und 15-jährigen Jungen stabil. In den anderen Untergruppen, insbesondere bei den 13-jährigen Jungen, scheint der Konsum rückläufig zu sein.

Täglicher Fruchtekonsum bei 11-, 13- und 15-Jährigen (HBSC FR 2014-2018)

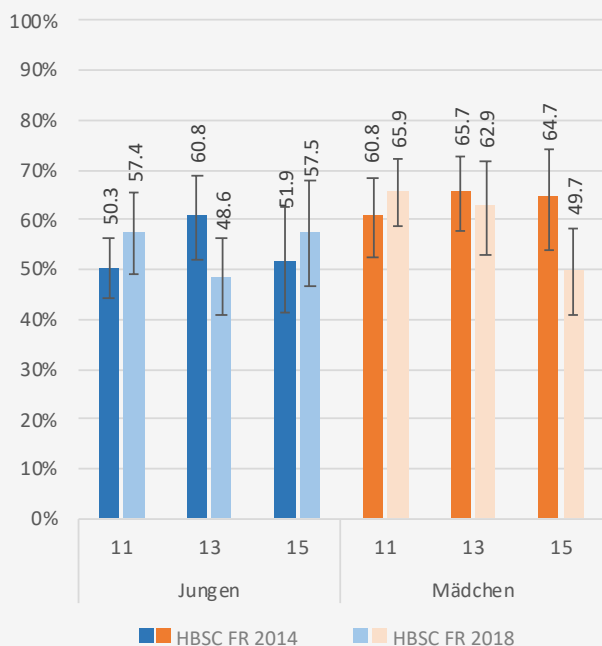


Tägliche Gemüsekonsum

Im Jahr 2018 essen etwas mehr als die Hälfte der 11- bis 15-Jährigen täglich Gemüse. Diese Essgewohnheit ist bei 11- und 13-jährigen Mädchen stärker verbreitet als bei Jungen, während bei 15-Jährigen das Gegenteil zutrifft. Zudem folgen die beobachteten Unterschiede zwischen den Altersgruppen keinem eindeutigen Muster.

Jüngste Entwicklung

Zwischen 2014 und 2018 zeichnet sich ein Anstieg des täglichen Gemüsekonsums bei 11-Jährigen und 15-jährigen Jungen ab. Umgekehrt scheint diese Essgewohnheit bei 13-jährigen Jungen und 15-jährigen Mädchen rückläufig zu sein.



Tägliche Früchte- und Gemüseportionen

Im Jahr 2018 essen 23.7% der 11-jährigen Jungen und 30.0% der 11-jährigen Mädchen **mindestens fünf Früchte- und Gemüseportionen¹ pro Tag**, was der Empfehlung der «Schweizer Lebensmittelpyramide» entspricht. Dies bedeutet, dass Mädchen die Ernährungsempfehlung häufiger befolgen als Jungen.

Im Vergleich zu den 11-Jährigen halten die 13-Jährigen die Empfehlung weniger häufig ein (Jungen: 16.4%; Mädchen: 26.6%). Bei den 15-jährigen Jungen bleibt der Konsum konstant, während er bei den Mädchen weiter abzunehmen scheint (Jungen: 15.8%; Mädchen: 21.6%).

¹ Die Schätzung basiert auf selbstberichteten Daten und nicht auf Messungen der Anzahl Portionen. Diese Frage wurde 2018 erstmals gestellt.

Wo findet man weiterführende Informationen zu diesem Thema?

Schneider, E., Masseroni, S., & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.

Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S. (2020). Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 109). Lausanne: Addiction Suisse.

Staat Freiburg: [Kantonale Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention](#)

Die Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)

Die HBSC-Studie, die unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) steht, ist dem Gesundheitsverhalten junger Menschen im Alter von 11 bis 15 Jahren gewidmet. Im Jahr 2018 wurde sie in der Schweiz zum neunten Mal in zufällig ausgewählten Klassen der 7. bis 11. Klasse HarmoS durchgeführt. Die Jugendlichen füllen während einer Unterrichtsstunde einen anonymen und standardisierten Fragebogen aus. Die Schweizerische HBSC-Erhebung wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und den meisten Kantonen finanziert. Sie wird von Sucht Schweiz durchgeführt. Für die kantonale Freiburger Studie des Jahres 2018 wurden 105 Klassen der 7. bis 11. Klasse HarmoS nach dem Zufallsprinzip ausgewählt (Teilnahmequote 95.2%). Dieses Faktenblatt basiert auf den Antworten von 1673 Schülerinnen und Schülern im Alter von 11 bis 15 Jahren aus dem Kanton Freiburg, die an der Umfrage von 2018 (und 1678 im Jahr 2014) teilgenommen haben. Die Ergebnisse werden meist nach Untergruppen bezüglich Alter und Geschlecht diskutiert, beispielsweise für 15-jährige Mädchen oder 15-jährige Jungen. Aufgrund der geringen Fallzahlen in jeder dieser Untergruppen ist die Interpretation der Ergebnisse mit relativ grossen Fehlermargen behaftet. Auf jedem Balken der Diagramme ist das 95%-Kontrollintervall (95% CI) dargestellt. Aus Gründen der Lesbarkeit werden nur die Ergebnisse der 11-, 13- und 15-Jährigen dargestellt, um die jüngsten Entwicklungen zu veranschaulichen.

Inhalt und Gestaltung

Sophie Masseroni, Eva Schneider, Marina Delgrande Jordan

Sucht Schweiz, November 2020

Getränke, deren Konsum gelegentlich bleiben sollte

Gelegentlicher Konsum von Energydrinks

Im Jahr 2018 ist der höchstens einmal wöchentliche Konsum von **Energydrinks²** bei Jungen (11 Jahre: 97.0%; 13 Jahre: 94.9%; 15 Jahre: 83.7%) etwa so verbreitet wie bei Mädchen (11 Jahre: 99.4%; 13 Jahre: 97.5%; 15 Jahre: 94.1%). Die 15-Jährigen stellen hier eine Ausnahme dar. Der höchstens einmal wöchentliche Konsum von Energydrinks scheint mit dem Alter abzunehmen, insbesondere bei Jungen.

Mit anderen Worten: Jungen und ältere Schülerinnen und Schüler konsumieren häufiger Energydrinks.

² Diese Getränke haben einen hohen Koffein- und Zuckergehalt (es gibt «light»/«zero»-Versionen), einen übermässigen Säuregehalt (welcher schädlich für den Zahnschmelz ist) und enthalten verschiedene andere Substanzen wie Taurin.

Jüngste Entwicklung

Im Jahr 2018 scheint der höchstens einmal wöchentliche Konsum von Energydrinks bei 13-Jährigen (2014: Jungen: 90.3%; Mädchen: 94.1%) und 15-jährigen Mädchen (2014: 90.6%) etwas verbreiteter zu sein als 2014. Dieser Trend kann in den anderen Untergruppen nicht beobachtet werden (2014: 11-jährige Jungen: 96.2%; 15-jährige Jungen: 84.4%; 11-jährige Mädchen: 97.9%).

Mit anderen Worten: Energydrinks scheinen im Jahr 2018 bei 13-jährigen Jungen und Mädchen und 15-jährigen Mädchen weniger häufig konsumiert worden zu sein. Diese Feststellung kann in den anderen Untergruppen nicht geteilt werden.

Gelegentlicher Konsum von zuckerhaltigen Getränken

Im Jahr 2018 trinken etwa 60% der 11-Jährigen höchstens einmal pro Woche Cola oder andere zuckerhaltige Getränke³. Bei den 13- und 15-Jährigen schwanken die Anteile je nach Untergruppe zwischen 35% und 50%. Mit anderen Worten: Diese Getränke sind bei älteren Jugendlichen beliebter.

³ Es ist nicht möglich zu wissen, ob die Schülerinnen und Schüler bei der Beantwortung dieser Frage die so genannten «light» oder «zero»-Getränke miteinbezogen haben oder nicht.

Jüngste Entwicklung

Zwischen 2014 und 2018 nimmt der höchstens einmal wöchentliche Konsum von Cola oder anderen zuckerhaltigen Getränken in allen Alters- und Geschlechtsgruppen zu. Mit anderen Worten: Diese Getränke wurde 2018 seltener konsumiert.