

## **2. BZfE-Forum**

### **Ich kann. Ich will. Ich werde!**

Ernährungskompetenz früh fördern, lebenslang begleiten.

27. September 2018, Stadthalle Bonn-Bad Godesberg

---

### **Mattea Dallacker**

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin

---

### **Zusammen is(s)t man gesünder: Wie Eltern und Familie das Essverhalten von Kindern prägen**

Die Zahl schwer übergewichtiger Kinder hat sich in den letzten 40 Jahren weltweit verzehnfacht. Eltern und Familie stellen ein sehr prägendes soziales Umfeld für die Essensgewohnheiten von Kindern dar: Circa zwei Drittel der Kalorienmenge, die Kinder täglich konsumieren, stammen aus dem häuslichen Umfeld. Eltern werden daher auch als Türsteher der Ernährung bezeichnet. Welche Gesundheitskompetenzen benötigen Eltern, um ein Umfeld zu schaffen, das gesunde Ernährung fördert und Übergewicht vorbeugt?

Industriell hergestellte Nahrungsmittel enthalten fast ausnahmslos überraschend große Mengen an verstecktem Zucker. Das intuitive Wissen von Eltern über den Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel ist daher eine aktuelle und gesellschaftlich höchst relevante Gesundheitskompetenz. Nur so können sie den Zuckerkonsum ihrer Kinder im Blick behalten. Doch es zeigt sich, dass Eltern den Zuckergehalt vieler Nahrungsmittel massiv unterschätzen und dass diese Fehleinschätzung mit einem höheren Übergewichtsrisiko ihrer Kinder zusammenhängt.

Eltern können das Essverhalten ihrer Kinder nicht nur durch die Auswahl gesunder Nahrungsmittel beeinflussen, sondern auch durch die Gestaltung der Essenssituation. Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie bieten enormes Lernpotential. Systematische Überblicksarbeiten zeigen, dass es nicht nur darauf ankommt, dass Familien gemeinsam essen, sondern auch, wie sie essen.

Beispielsweise scheinen Familienmahlzeiten gesünder zu sein, wenn sie länger dauern, nicht vor dem Fernseher stattfinden und wenn Eltern und Kinder das Gleiche essen.

Aus diesen Erkenntnissen lassen sich innovative Präventionsmaßnahmen ableiten, die innerhalb und außerhalb des Familiensettings ansetzen.

---

**Kontakt:**

Mattea Dallacker

Dallacker@MPIB-Berlin.MPG.de

[www.MPIB-Berlin.MPG.de](http://www.MPIB-Berlin.MPG.de)