

Auswertung der Umfrage unter den 18-Jährigen

Frühstück: Bei ca. 62% der Befragten gibt es täglich Frühstück. Die Mehrheit isst Semmeln mit Marmelade, Wurst und Käse oder Müsli. Als Getränke wurden zu ungefähr gleichen Anteilen Kaffee, Tee und Orangensaft genannt.

Essen in der Schule: Viele essen ein belegtes Pausenbrot oder (Leberkäse-)Semmeln, das die meisten von zuhause mitbringen, die anderen kaufen es entweder in der Mensa oder beim Bäcker. Einige greifen in den Pausen auch zu Obst oder Süßigkeiten.

Getränke: Über 50 % trinken in der Schule Wasser, 25 % mögen Saft und die anderen bevorzugen u.a. Cola und Eistee.

Angebot in der Schule: Einige wünschen sich mehr Obst und Gemüse sowie belegte Sandwiches, aber auch Fastfood wie Pizza und Döner wären gerne gesehen. Einige zeigten sich genauso wie bei den Getränken zufrieden mit dem Angebot. Im Getränkesortiment würden viele gerne große Wasserflaschen, Cola und Säfte sehen.

Mittagessen: Nur 36 % essen mittags zuhause, die Mehrheit isst in der Stadt und andere in der Mensa. Daher isst ein großer Teil nur 2- bis 3-mal die Woche zuhause warm. Meistens kocht die Mutter oder der Schüler selbst.

Abendessen: Bei 77 % der Befragten gibt es täglich Abendessen, wobei die meisten warm oder im Wechsel warm und kalt essen. Auch hier bereitet meist die Mutter, der Vater oder der Schüler selbst das Essen zu, es wird z.T. auch in der Familie gemeinsam gekocht.

Umfeld: Bei der Mehrheit wird in der Küche oder im Esszimmer gegessen, einige nehmen ihr Essen im Wohnzimmer ein. Bei fast allen ist der Tisch nur funktional gedeckt, nur einzelne legen Wert auf zusätzliche Dekoration.

67 % essen gemeinsam mit ihrer Familie.

Neben dem Essen bevorzugen viele ein Unterhaltungsmedium, besonders Fernseher und Radio ist hier gefragt, aber einige verzichten auch auf solche Geräte nebenbei.

Eigene Kochkünste: Hier nannten die Schüler vor allem Pizza, Pasta, Salat, Eier bzw. Omelette, Toast, aber auch vereinzelt etwas Aufwendigeres wie z.B. Kuchen und Braten.

Gäste: Bei vielen sind selten Gäste zum Essen und bei anderen meist nur 1- bis 2-mal die Woche.

Essenszeiten: Bei fast der Hälfte der Befragten gibt es keine regelmäßigen Essenszeiten.

Fastfood: Viele vermeiden das ungesunde Fastfood ganz und nur einzelne essen 5- oder mehrmals die Woche davon.

Fleisch: Fast alle nehmen mindestens einmal die Woche Fleisch zu sich, viele sogar 4-mal oder öfter. Die meisten kaufen es im Supermarkt oder beim Metzger ein, wenige gehen dafür in den Biomarkt.

Lieblingsgerichte: Viele nannten hier Döner, Pizza, Pasta, Salat, Fisch, Fleisch und deutsche Gerichte wie beispielsweise Braten, Käsespätzle und Apfelstrudel, es wurden aber auch internationale Speisen wie Doro wot und die mexikanische Küche erwähnt.

Spezialitäten aus den Familien: In vielen Familien werden Pizza, Pasta, Braten, Leberkäse und Kässpätzchen gekocht. Außerdem wurden Spezialitäten aus anderen Ländern wie z.B. Cevapcici und chinesische Küche angegeben.

Zwischenmahlzeiten: Die meisten greifen zwischendurch zu Obst, Gemüse oder Milchprodukten, aber auch Süßigkeiten und Knabbereien sind unter den Befragten als Zwischenmahlzeit sehr beliebt.

Anzahl Obst: Fast 60 % essen mindestens einmal am Tag frisches Obst und nur einige wenige essen weniger als einmal pro Woche Früchte.

Obstsorten: Beliebt sind vor allem Äpfel, Bananen, Birnen, Ananas, aber auch Mangos, Nektarinen und Kirschen.

Anzahl Gemüse: Über 80 % essen mehrmals die Woche Gemüse, viele davon sogar (mehrmals) täglich.

Gemüsesorten: Viele essen Salat, Tomaten, Gurken, Karotten aber auch Broccoli und Zucchini.

Gewürze: Hier nannten fast alle Salz und Pfeffer und auch Curry und Paprika sind in den meisten Haushalten beliebte Würzmittel. Einzelne nannten z.B. Rosmarin, Basilikum, Dill oder auch Kardamon.

Gesunde Ernährung: Fast alle erwähnten Gemüse und Obst. Auch Fleisch, Fisch und Vollkornprodukte spielen für viele eine wichtige Rolle. Fettarme, eiweißreiche und vor allem abwechslungsreiche Kost gehört für viele zur gesunden Ernährung. Mehr als drei Viertel der Familien achten darauf, sich gesund zu ernähren, die anderen fühlen sich auch ohne fit oder haben zu wenig Zeit.

Gewicht: Über 70 % denken, ihr Gewicht sei normal, 23 % fühlen sich zu dick.

Diät: 30 % haben bereits eine Diät gemacht, 14 % haben es versucht, um ihr Übergewicht zu reduzieren.

Lebensmittel: Die meisten haben ein Lebensmittel, das sie nicht essen. Hier wurden u.a. verschiedene Gemüsesorten wie z.B. Spinat, Innereien und Käse genannt. In einigen Fällen wird aufgrund der Gesundheit darauf verzichtet.

Sport: Fast alle machen mindestens einmal die Woche Sport. Die meisten sind 2- bis 3-mal die Woche sportlich aktiv, einige sogar 6- bis 7-mal.

Änderung des Essverhaltens: Über 50 % wollen nichts an ihren Essgewohnheiten ändern, die anderen wollen weniger Süßes und mehr Gemüse und insgesamt gesünder und bewusster essen.

Jennifer Demel