



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Bereich Gesundheitsdienste**

► Präventiv- und Sozialmedizin



BASEL-STADT

JUGEND BEFRAGUNG

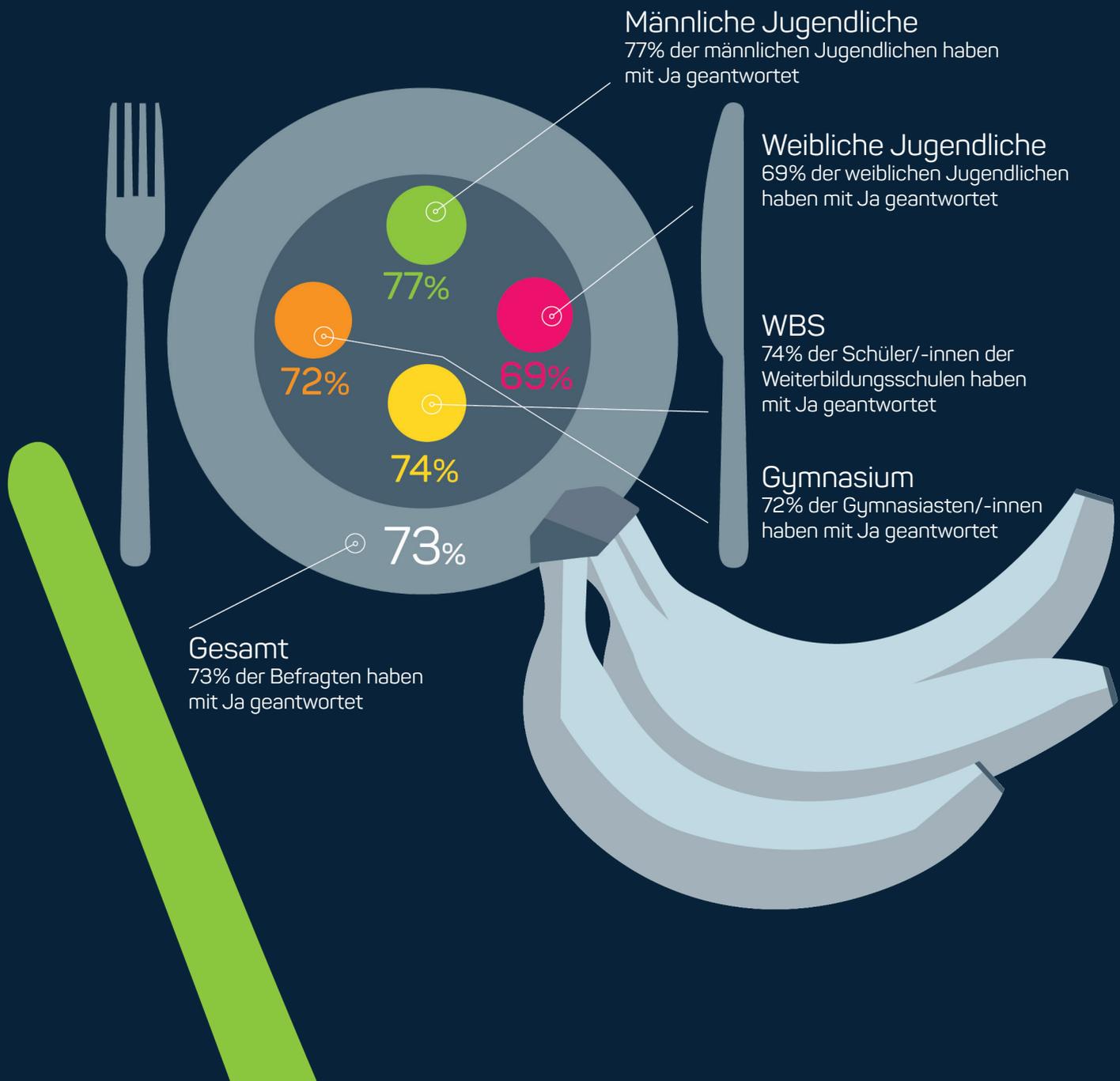
ERNÄHRUNG

# ERNÄHRUNG VON BASLER JUGENDLICHEN

Die folgende Auswertung beruht auf einer repräsentativen Befragung von Basler Schülerinnen und Schülern der neunten Klassen zum Thema Ernährung im Schuljahr 2012/2013. An der Befragung teilgenommen haben 1093 Jugendliche (84% der Jahreskohorte). Im Durchschnitt waren die Jugendlichen 15,4 Jahre (SD 0,59) alt. 52 Prozent der Befragten waren männlich und 48 Prozent weiblich. 37 Prozent der Jugendlichen besuchten ein Gymnasium und 63 Prozent eine Weiterbildungsschule (WBS) im Kanton Basel-Stadt.

## BEISPIEL

Anzahl Ja-Antworten auf die Frage «Unter der Woche esse ich Mittags mehrheitlich zu Hause»





## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Für die grosse Mehrheit der befragten Jugendlichen (80%) ist das Thema Ernährung wichtig. Im Ernährungsverhalten spiegelt sich diese positive Einstellung jedoch nur teilweise wider. Positiv zu werten ist, dass zum Beispiel **Früchte** (51%) und **Gemüse** (55%) viel häufiger auf dem täglichen Speiseplan der Jugendlichen stehen als **Fastfood** (4%). Dennoch liegt der Früchte- und Gemüsekonsum deutlich unter den empfohlenen fünf Portionen am Tag. Rund jeder/jede zehnte Jugendliche gibt sogar an, Gemüse und Salat (12%) sowie Früchte (14%) nur selten bis nie zu essen. Auch ist der Konsum von **Süssgetränken** hoch. So konsumieren 75 Prozent der Jugendlichen mehrmals pro Woche Süssgetränke; 38 Prozent trinken diese sogar täglich. Demgegenüber werden Energydrinks deutlich seltener konsumiert. Drei Viertel der Jugendlichen geben an, selten bis nie **Energydrinks** zu trinken.

Bezüglich der Mahlzeiten zeigt sich, dass nur gut die Hälfte der befragten Jugendlichen ein Frühstück (55%) und ein Znüni (53%) zu sich nehmen, während praktisch alle regelmässig am Mittag (98%) und abends (97%) etwas essen. Betrachtet man das Ernährungsverhalten beim Znüni, zeigt sich ein uneinheitliches Bild. Zwar essen 46 Prozent in der Regel Früchte und Gemüse und 80 Prozent trinken Wasser. Gleichzeitig konsumieren jedoch 62 Prozent der Jugendlichen Gipfeli, süsse Weggli oder Riegel, über die Hälfte trinkt Süssgetränke (53%) und 25 Prozent nehmen Chips und Pizza zu sich. Gesamthaft betrachtet zeigt sich beim Znüni, dass sich **Mädchen tendenziell gesünder ernähren** als Jungen und **Jugendliche von Gymnasien** ein gesünderes Ernährungsverhalten an den Tag legen als Jugendliche aus der WBS.



Bezüglich des **Mittagessens** wurden die Jugendlichen gefragt, wo sie dieses zu sich nehmen. Hier geben fast drei Viertel (73%) der Befragten an, mehrheitlich zu Hause zu essen. Rund 19 Prozent der Jugendlichen essen in der Stadt und die restlichen 8 Prozent essen in der Schulmensa oder anderswo. Erfreulich ist es, dass auch die **gemeinsame Mahlzeit mit der Familie weitverbreitet ist**. So geben 87 Prozent aller Befragten an, mindestens einmal täglich gemeinsam mit der Familie am Tisch zu essen.

Neben Fragen zum Ernährungsverhalten wurden die Schülerinnen und Schüler auch zu ihrer Körpergrösse und ihrem Gewicht befragt. **Laut BMI sind 73 Prozent der Jugendlichen normalgewichtig und 27 Prozent übergewichtig**. Im Vergleich zu den letzten Jahren zeigen sich hier erste Anzeichen dafür, dass der Anteil übergewichtiger Jugendlicher nicht mehr weiter zunimmt. Unterschiede in der Häufigkeit von Übergewicht zeigen sich nach Geschlecht und auch bei den verschiedenen Schultypen. Jungen sind deutlich häufiger übergewichtig (32%) als Mädchen (23%). Auch ist Übergewicht bei Jugendlichen der WBS deutlich häufiger (35%) als bei Jugendlichen am Gymnasium (14%). Aufschlussreich ist die Analyse dieser Übergewichtsdaten in Verbindung mit den Angaben zum subjektiven Körperempfinden der Jugendlichen. Hier fällt besonders auf, dass sich **rund 27 Prozent der normalgewichtigen Jugendlichen eher zu dick fühlen**. Bei Mädchen (42%) ist dies deutlich häufiger der Fall als bei Jungen (11%).

Die hier vorgestellte Befragung der Basler Jugendlichen zum Thema Ernährung liefert wichtige Informationen zu deren Einstellung und Verhalten und bildet damit eine gute Grundlage, um gezielt weitere Präventionsmassnahmen zu entwickeln.

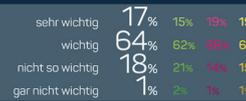


# ERNÄHRUNG VON BASLER JUGENDLICHEN

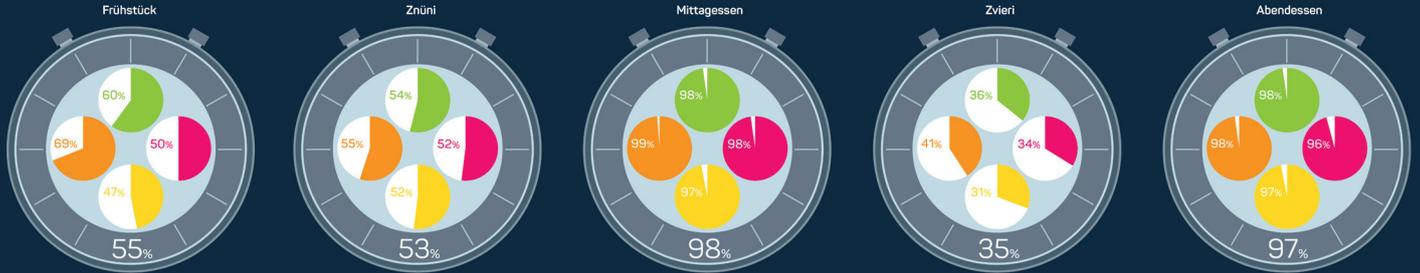
## LEGENDE

- Männlich
- Gymnasium
- Weiblich
- Gesamt
- WBS

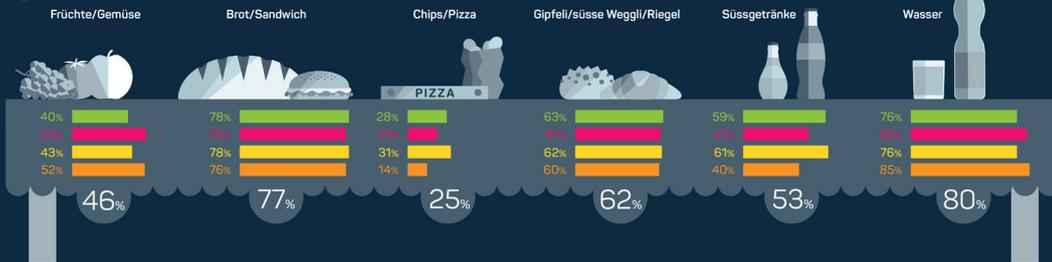
## 1. Das Thema Ernährung ist mir ...



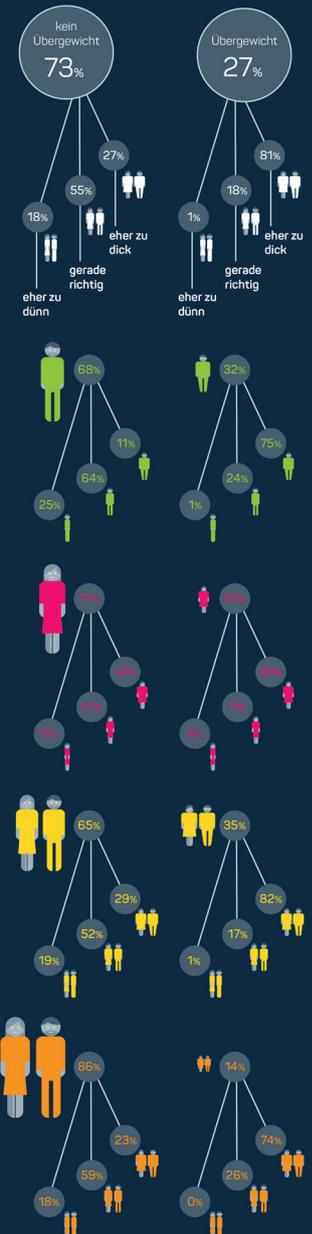
## 2. Ich esse regelmässig ...



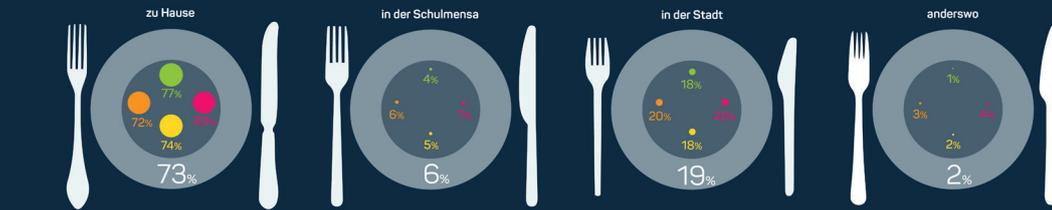
## 3. Zum Znüni esse und trinke ich in der Regel ...



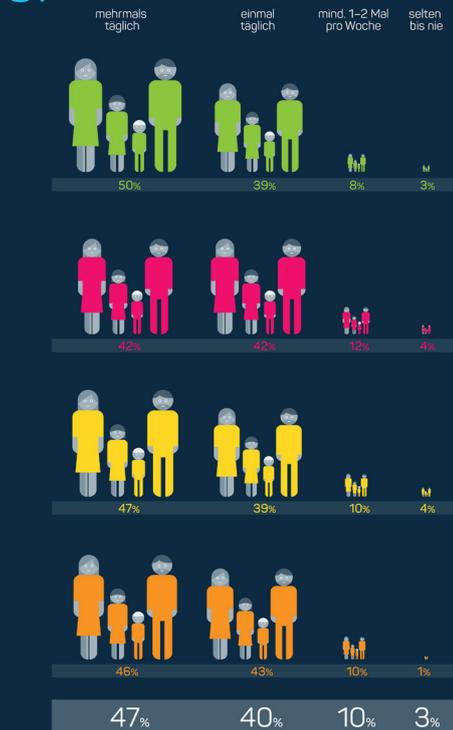
## 7. Laut BMI habe ich ... und fühle mich zurzeit ...



## 4. Unter der Woche esse ich mittags mehrheitlich ...



## 5. Mit der Familie zusammen esse ich ...



## 6. Ich konsumiere im Allgemeinen ...

Item	mehrmals täglich	täglich	mehrmals pro Woche	selten	nie
Fastfood	1% 1% 1% 0%	4% 3% 5% 1%	40% 28% 37% 30%	54% 66% 56% 67%	1% 2% 1% 2%
Gemüse/Salat	10% 12% 10% 13%	43% 46% 39% 53%	32% 34% 37% 25%	14% 7% 13% 8%	1% 1% 1% 1%
Früchte	12% 18% 13% 19%	35% 38% 34% 41%	36% 34% 38% 29%	16% 9% 14% 10%	1% 1% 1% 1%
Süssigkeiten	3% 3% 4% 2%	17% 16% 17% 18%	41% 41% 37% 49%	36% 36% 39% 29%	3% 2% 3% 2%
Süssgetränke	11% 12% 14% 7%	31% 21% 30% 16%	40% 21% 35% 43%	17% 29% 20% 28%	1% 3% 1% 4%
Energysdrinks	2% 1% 3% 0%	7% 7% 10% 1%	20% 16% 23% 9%	46% 38% 43% 42%	25% 38% 21% 48%



## WEITERE INFORMATIONEN

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Präventiv- und Sozialmedizin  
St. Alban-Vorstadt 19  
4052 Basel

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

Telefon: 061 267 45 20  
E-Mail: [psm@bs.ch](mailto:psm@bs.ch)

