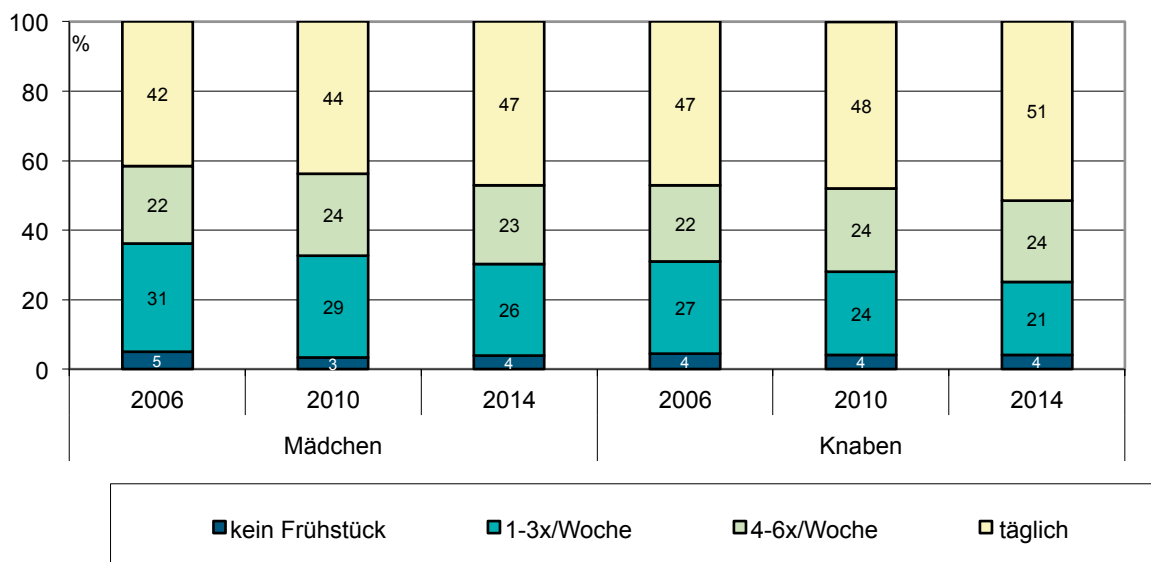


## Indikator 2.10: Einnahme von Frühstück und anderen Mahlzeiten, Kinder und Jugendliche

Regelmässiges Essen und insbesondere ein "richtiges" Frühstück sind für Kinder und Jugendliche von grosser Bedeutung. Ein ausgewogenes Frühstück wirkt sich positiv auf Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit in Schule und Beruf aus und scheint in einem Zusammenhang mit der Vermeidung von Übergewicht zu stehen.

Aus der folgenden Abbildung geht hervor, dass mehr Knaben (51%) als Mädchen (47%) täglich ein Frühstück einnehmen. Insgesamt haben 49 Prozent der Befragten angegeben, täglich zu frühstücken (2006: 44%). Zudem ist der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die mindestens viermal pro Woche frühstücken, zwischen 2006 und 2014 bei den Mädchen von 66 auf 70 Prozent, bei den Knaben von 69 auf 75 Prozent gestiegen (alle: von 67 auf 72%).

A) Häufigkeit der Einnahme eines Frühstücks nach Geschlecht, 11- bis 15-Jährige, 2006-2014 (Tage pro Woche)



Quelle: HBSC von Sucht Schweiz, Fallzahlen: 2006=9450, 2010=9873, 2014=9708.

### Datenbasis

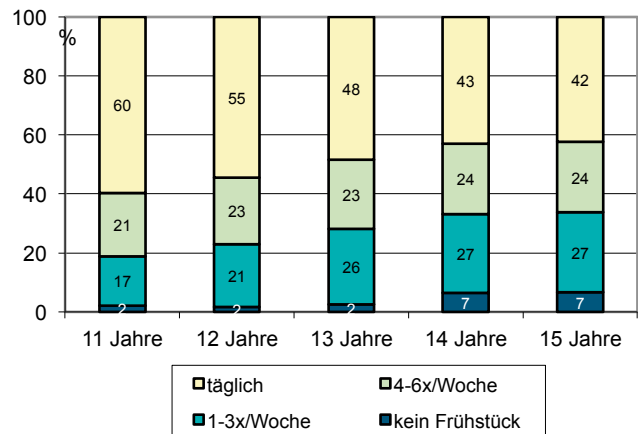
Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) 2006, 2010 und 2014 von Sucht Schweiz. Die Resultate beziehen sich auf 11- bis 15-jährige Kinder und Jugendliche.

## Weitere Resultate

Ein wichtiger Zusammenhang zeigt sich in Abbildung B bezüglich des Alters: Während noch drei Fünftel aller 11-Jährigen (60%) täglich ein Frühstück zu sich nehmen, fällt dieser Anteil mit steigendem Alter kontinuierlich auf zwei Fünftel (42%) bei den 15-Jährigen. Demgegenüber steigt der Anteil derjenigen, die maximal dreimal pro Woche frühstücken von 19% auf 34%.

In den hier nicht dargestellten früheren Untersuchungen lässt sich ein vergleichbarer Trend feststellen. Entsprechend den Angaben in Abbildung A fällt die Abnahme des regelmässigen Frühstückens mit zunehmendem Alter aber etwas geringer aus als in den früheren Jahren.

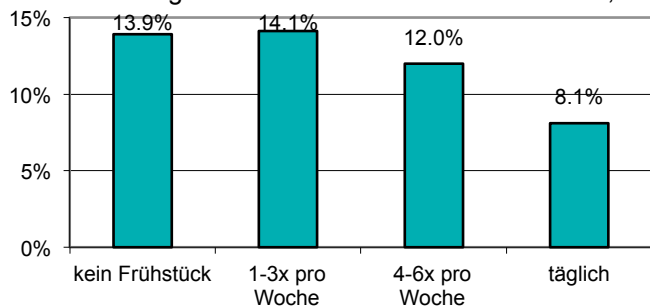
B) Häufigkeit der Einnahme eines Frühstücks nach Alter, 11- bis 15-Jährige, 2014 (Tage pro Woche)



Quelle: HBSC von Sucht Schweiz, n=9708.

Wie Abbildung C zeigt, ist ein regelmässiges Frühstück eindeutig mit einem "gesunden" Körpergewicht assoziiert. Selbst wenn die auf Befragungsdaten basierenden Angaben zum Übergewicht in der HBSC-Studie vorsichtig interpretiert werden müssen (vgl. Indikator 4.2 für gemessene Daten), legen sie doch den Schluss nahe, dass Kinder, die an höchstens drei Tagen pro Woche ein richtiges Frühstück zu sich nehmen, fast doppelt so häufig von Übergewicht betroffen sind, als Kinder, die täglich frühstücken. Dieser Zusammenhang fällt allerdings in der aktuellen Befragung von 2014 weniger deutlich aus als noch im Jahr 2010.

C) Anteil übergewichtiger und adipöser 11- bis 15-Jähriger nach Häufigkeit der Einnahme eines Frühstücks, 2014



Quelle: HBSC von Sucht Schweiz, n=8590.

## Weitere Informationen:

Angaben auf der Website von Sucht Schweiz:  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)