

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	11
1.1	Problemaufriss	11
1.2	Ziel	12
1.3	Vorgehensweise	12
2	Empfehlungen zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen	15
2.1	Gesunde Ernährung von Anfang an	15
2.2	Die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern	17
2.2.1	Der "Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr"	17
2.2.2	Flüssigkeitsversorgung	20
2.3	Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen	21
2.3.1	Die Optimierte Mischkost "optimiX"	22
2.3.1.1	Nährstoffzufuhr mit optimiX	22
2.3.1.2	Lebensmittelauswahl in optimiX	24
2.3.1.3	Mahlzeiten bei optimiX	26
2.3.2	Ist eine vegetarische Ernährung für Kinder geeignet?	27
2.3.2.1	Vegetarische bzw. (ovo)laktovegetarische Ernährung	28
2.3.2.2	Streng vegetarische (vegane) Ernährung	29
2.4	Die Ernährung der Mutter während Schwangerschaft und Stillzeit	30
2.4.1	Einfluss der mütterlichen Ernährung auf das (ungeborene) Kind	30
2.4.2	Der Nährstoffbedarf während Schwangerschaft und Stillzeit	31
2.4.2.1	Essenzielle Nährstoffe	32
2.4.2.2	Stoffe, die gemieden werden sollten	34

3	Daten und Fakten zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen	37
3.1	Der Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS)	37
3.2	Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo).....	39
3.2.1	Hintergrund und Fragestellung	39
3.2.2	Die Erhebung.....	40
3.2.3	Die Teilnehmer:.....	41
3.2.4	Die Ergebnisse.....	42
3.2.4.1	Energie- und Nährstoffzufuhr	42
3.2.4.2	Lebensmittelverzehr.....	46
3.2.4.3	Ernährungsverhalten und Ernährungsumstände.....	49
3.3	Kernaussagen.....	52
4	Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen	55
4.1	Epidemischer Anstieg.....	55
4.2	Ursachen	55
4.3	Folgen von Übergewicht und Adipositas.....	58
4.4	Die aktuelle Datenlage in Deutschland.....	61
4.4.1	KiGGS schließt Informationslücken	61
4.4.2	Ergebnisse	62
4.4.2.1	Allgemein.....	62
4.4.2.2	Besondere Risikogruppen	62
5	Kinder als Zielgruppe im Lebensmittelmarketing	65
5.1	Kinder und Lebensmittelwerbung	65
5.1.1	Das Fernsehen als Hauptwerbemedium.....	65
5.1.2	Weitere Werbewege	68

5.2	Kinderlebensmittel.....	70
5.3	Fastfood in der Ernährung von Kindern und Jugendlichen.....	73
5.3.1	Auswirkungen des Fastfood-Verzehrs.....	74
5.3.2	Fastfood-Konsum von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.....	76
5.3.3	Überlegungen zur Beliebtheit von Fastfood bei Kindern und Jugendlichen.....	78
5.3.4	Empfehlungen.....	79
6	Kinderernährung vor dem Hintergrund sozialer Ungleichheit.....	81
6.1	Das Konzept "Soziale Ungleichheit"	81
6.2	Pierre Bourdieu: Sozialisation als Habitualisierung	83
6.3	Empirische Befunde	85
6.3.1	Ernährungsroutinen, -gewohnheiten und -verhalten unter Berücksichtigung der sozialen Herkunft (HBSC-Studie)	87
6.3.2	Diätverhalten und körperliche Aktivität.....	89
6.3.3	Erklärungsversuch für das schlechtere Ernährungsverhalten in sozial benachteiligten Familien	91
7	Ernährung von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund in Deutschland (KiGGS)	93
7.1	Der Migrantenbegriff und seine Operationalisierung in KiGGS.....	93
7.2	Zusammensetzung der Stichprobe.....	94
7.3	Darstellung der wichtigsten Ergebnisse der KiGGS-Migrantenauswertung	95
7.3.1	Ernährungsverhalten der Kinder und Jugendlichen.....	95
7.3.2	Stillverhalten der Mütter	97
7.3.3	Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund.....	99

8	Auswirkungen des Ernährungsverhaltens auf die kognitive Leistungsfähigkeit	101
8.1	Gehirnfunktion und intellektuelle Entwicklung	101
8.2	Direkte Beeinflussung der kognitiven Leistungsfähigkeit durch die Ernährung (Brainfood)	103
8.2.1	Die Bedeutung des Blutzuckerspiegels	103
8.2.2	Sauerstoffversorgung im Gehirn und kognitive Leistungsfähigkeit	105
8.2.3	Hämoglobin und Eisen	105
8.2.4	Proteine	106
8.2.5	Fette	106
8.2.6	Vitamine und Mineralstoffe	107
8.2.7	Flüssigkeitszufuhr	109
8.3	Das richtige Timing.....	113
8.3.1	Frühstücksverzehr und kognitive Leistungsfähigkeit	114
8.3.2	Regelmäßige Mahlzeitenverteilung über den Tag hinweg	116
8.4	Indirekte Beeinflussung der kognitiven Leistungsfähigkeit durch die Ernährung.....	118
8.4.1	Migräne	118
8.4.2	Depressionen und depressive Symptome.....	122
8.4.3	Hyperkinetische Störungen und hyperkinetische Symptome	124
9	Überlegungen zur möglichen Beziehung zwischen (Fehl-)Ernährung und Lernen innerhalb der beiden Risikogruppen	129
9.1	Sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche an der Schule zur Lernförderung	129

9.3	Überlegungen zum Zusammenhang zwischen (Fehl-)Ernährung und Lernbeeinträchtigungen	131
10	Perspektiven zur Verbesserung des Ernährungszustandes von Kindern und Jugendlichen im Rahmen der Schule	135
10.1	Die Schule als "soziales Kapital" für benachteiligte Kinder und Jugendliche	135
10.2	Ernährungserziehung	137
10.2.1	Intentionen	137
10.2.2	Ernährungserziehung: so früh wie möglich	138
10.2.3	Materialien und Medien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	139
10.2.3.1	Themenhefte zur Ernährungserziehung	140
10.2.3.2	Wichtige Überlegungen für den Unterricht	143
10.2.4	Weitere Anbieter	144
10.2.5	Spezifische Anforderungen an eine nachhaltige Ernährungserziehung an der Förderschule	144
10.3	Schulverpflegung	146
10.3.1	Pädagogische Rahmenbedingungen	146
10.3.2	Kulturelle Rahmenbedingungen	148
10.3.3	Schulorganisatorische Rahmenbedingungen	150
10.3.4	Gestaltung der Schulverpflegung	151
10.3.4.1	Die Mittagsverpflegung	151
10.3.4.2	Die Zwischenverpflegung in der Schule	152
10.4	Weitere Maßnahmen im Zusammenhang mit Prävention von Fehlernährung in der Schule	154
10.4.1	Lehrerfort- und -weiterbildungen	154
10.4.2	Elternarbeit	156

11 Fazit	161
Literaturverzeichnis	169
Abkürzungsverzeichnis	191
Anhang	195
A1: Prozentanteile der Kinder und Jugendlichen, die die optimiX-Empfehlungen des FKE erreichen	195
A2: Altersgemäße Empfehlungen zur Lebensmittelverzehrmenge in der Optimierten Mischkost „optimiX“	196
A3: Kontaktadressen	197