

Pressemitteilung

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH

Dr. Martin Reuter

17.07.2000

<http://idw-online.de/de/news22961>

Forschungsergebnisse, Wissenschaftliche Publikationen
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional

Pommes, aber auch einen Apfel

Kinder wissen, was gesund ist und essen's auch, zeigt die DONALD-Studie

Bei einer Befragung von 1334 Kindern gaben 70 % auf die Frage, "Was gehört zu einer gesunden Ernährung?" zur Antwort "Viel Obst essen". Und die Kinder wissen nicht nur, was gesund ist, sondern sie essen es dann auch: 300 Gramm Obst täglich wären für Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren optimal, 335 Gramm essen sie. Noch deutlicher wird das für Kleinkinder: Empfohlen werden 120 Gramm am Tag, gegessen werden 190 Gramm Obst. Dabei zählen Fruchtsäfte, Konserven oder Tiefkühlobst allerdings mit.

Das sind einige Ergebnisse von DONALD, der Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally-Designed Study des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund. Diese Langzeitstudie zum Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen betreibt das Forschungsinstitut, eine kooperierende Einrichtung der Universität Witten/Herdecke, seit 1985. Darin wird über drei Tage die gesamte Ernährung, die die Kinder zu sich nehmen, vor dem Essen abgewogen und deren Abbau im Körper analysiert.

Eltern brauchen also nicht zu verzweifeln, wenn der Nachwuchs nach Pommes schreit - eigentlich wissen die lieben Kleinen schon ganz genau was gesund ist und essen das dann auch mehr oder weniger freiwillig. Gemessen am Gesamtverzehr aßen Klein- und Vorschulkinder am meisten Obst (> 18 %). Im Schulalter sank der Anteil von Obst bis auf 15% bei weiblichen und 12 % bei männlichen Jugendlichen. Der höhere Anteil von Obst in der Ernährung von Mädchen gegenüber Jungen ist auch aus anderen Untersuchungen bekannt und spiegelt das größere Interesse an einer gesunden (und kalorienarmen) Ernährung wider.

Weitere Informationen bei Dr. Mathilde Kersting, 0231/79 22 10 18 oder www.fke-do.de

URL zur Pressemitteilung: <http://www.fke-do.de>