

# Einführung in das Kapitel 1 „Ernährungsempfehlungen“

## Immer mehr übergewichtige Kinder

Kinder- und Jugendärzte berichten über eine alarmierende Zunahme bei der Zahl der übergewichtigen Kinder in Deutschland. Im **Ernährungsbericht 2000** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. werden 11% der Kinder und Jugendlichen als übergewichtig, weitere ca. 8 % sogar als fettsüchtig eingestuft. Als Hauptursache sehen die Mediziner zu viel Süßes und zu wenig Bewegung.

Auch der Landesgesundheitsbericht 2002, **Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen**, kommt zu dem Ergebnis, dass Kinder und Jugendliche das zunehmende Angebot industriell veränderter, angereicherter Nahrungsmittel bereitwillig aufnehmen und in ihrem Ernährungsverhalten weit von der empfohlenen optimierten Mischkost entfernt sind.

Neben psychosozialen Problemen treten bereits im Kindesalter vermehrt Folgekrankheiten von Übergewicht auf, wie z.B. Haltungsschäden, Bluthochdruck oder erhöhte Blutfette.

## Das Ernährungsverhalten muss früh in die richtige Richtung geleitet werden

Ernährungsgewohnheiten werden bereits in früher Kindheit geprägt und sind später nur schwerlich zu verändern. Deshalb kommt einer frühzeitigen Vermittlung von Wissen über Lebensmittelzusammensetzung, Ernährungsphysiologie und der Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit eine große Bedeutung zu.

Aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen sind jedoch viele Elternhäuser heute nicht mehr in der Lage, alleine eine wirksame Ernährungserziehung zu leisten. Es bedarf gemeinsamer Anstrengungen mit Kindergärten und Schulen, um die Heranwachsenden zu einem gesundheitsbewussten und bedarfsgerechten Ernährungsverhalten zu erziehen.

Hintergrundinformationen zum tatsächlichen und wünschenswerten Ernährungsverhalten von Kindern und zur Bewertung von Kinderlebensmitteln erhalten Sie in diesem Kapitel. Zur bequemen Nachbestellung der Broschüren, die sich auch zur Weitergabe an Eltern eignen, ist in Kapitel 2 unter „Bestellformulare“ eine Anforderungskarte ‚Milch per Post‘ beigefügt.

