

Frühstücksgewohnheiten und Zwischenverpflegung von Gymnasiasten

P. Carp, M. Stransky und H.-P. Graf

Institut für Ernährungsforschung, Rüslikon

Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Zürich

1. Einleitung

Im Sommer 1980 wurde eine Studie zur Erfassung der Ernährungs- und anderer Lebensgewohnheiten von Gymnasiasten in drei kantonszürcherischen Gymnasien durchgeführt. Parallel dazu fand eine Untersuchung der Mittagsverpflegung in den Schulkantinen statt (5). Der vorliegende Bericht befasst sich mit dem Teilaspekt der Frühstücksgewohnheiten und der Zwischenverpflegung.

2. Methodik

Die Stichprobe umfasste 345 Schüler und Schülerinnen aus einem städtischen und zwei ländlichen Gymnasien. Die Ernährungsgewohnheiten wurden durch Gruppen-Interviews erhoben. Um die Altersunterschiede aufdecken zu können, wurden Probanden jeweils aus der zweiten (14 - 15jährige) und der sechsten (18 - 19jährige) Gymnasialklasse gewählt.

3. Resultate

3.1. Frühstück

Tabelle 1 gibt Auskunft, wie häufig das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten eingenommen werden.

Tabelle 1: Häufigkeit der Einnahme des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten (Angaben in %)

Häufigkeit pro Woche	Frühstück	Znüni	Zvieri	Spätmahlzeit
nie oder weniger als einmal	6	29	27	58
ein- bis zweimal	5	22	27	22
drei- bis viermal	7	20	25	10
mehr als viermal	82	29	21	10

Die meisten Schüler (82%) frühstücken mindestens fünfmal pro Woche. Die Häufigkeit der Frühstückseinnahme wird durch Alters- und Geschlechtsunterschiede nicht beeinflusst. Bruppacher (1) ermittelte bei 14 - 16jährigen Gymnasiasten eine regelmässige Frühstückseinnahme bei 78% der Befragten. Eine Untersuchung von Schlettwein-Gsell (4) bei 16 - 19jährigen Gymnasiasten ergab eine Frühstückseinnahme am Vortag in 93%.

Die Schüler bevorzugen ein mittleres Frühstück in Form von Café complet (55%). An zweiter Stelle (30%) folgt ein reichhaltiges Frühstück (zusätzlich Käse, Ei, Fleischwaren oder Flocken). Die übrigen 15% nehmen entweder ein kleines Frühstück (Getränk und Brot/Kleingebäck ohne Aufstrich) (9%), nur Getränke (5%) oder gar nichts (1%) zu sich. Auch bei dieser Fragestellung ergaben sich weder Alters- noch Geschlechtsunterschiede.

Wenn das Café complet (ev. mit weiteren Zulagen) als ausreichend betrachtet wird, nehmen 85% der Gymnasiasten ein ausreichendes Frühstück zu sich, 14% frühstücken aber ungenügend, 1% der Schüler geht ohne Frühstück zur Schule.

Wegen der unterschiedlichen Fragestellung lassen sich unsere Resultate nur beschränkt mit den bereits erwähnten Untersuchungen von Bruppacher (1) und Schlettwein-Gsell (4) vergleichen. Die von Bruppacher untersuchten Schüler (Gymnasiasten, Sekundar- und Realschü-

ler) ergaben zu 60% einen Konsum von Milch/Milchmischgetränken am Vortag der Untersuchung an, in unserer Studie waren es 72%. 52% der von Schlettwein-Gsell untersuchten Gymnasiasten hatten am Tag vor dem Interview ein Café complet mit Milch zu sich genommen, ein Café complet ohne Milch hatten 17% genossen. Unsere Vergleichszahlen liegen bei 46% bzw. 9%.

Fitzen (2) hat bei etwas jüngerem Kollektiv der 8 - 14-jährigen Schüler der Grundschule, Hauptschule und des Gymnasiums in der Bundesrepublik ein ausreichendes Frühstück bei 62% der Gymnasiasten, allerdings nach etwas geänderten Kriterien, ermittelt. Weitere 31% der Schüler frühstücken ungenügend, in 7% der Fälle gehen sie ohne Frühstück zur Schule. Unsere Ergebnisse sind somit besser ausgefallen, da 85% der von uns untersuchten Schüler ausreichend und 15% ungenügend frühstücken.

3.2. Zwischenverpflegung am Morgen

Die Häufigkeit der Aufnahme von Znüni ist aus Tabelle 1 ersichtlich. Auch hier gibt es kaum Alters- und Geschlechtsunterschiede. Die Zahl von Schülern, die regelmässig und von denjenigen, die kaum ein Znüni einnehmen, hält sich die Waage. Schlettwein-Gsell (4) fand eine Frequenz der Einnahme eines Znünis am Vortag der Untersuchung von 61%, bei Bruppacher (1) liegen die Vergleichszahlen für regelmässige Aufnahme bei 34%.

Die Zusammensetzung des Znünis geht aus Tabelle 2 hervor.

Tabelle 2: Zusammensetzung der Zwischenmahlzeiten (Prozentzahlen für wichtigste Nahrungsmittel)

Zwischenmahlzeit	Znüni	Zvieri	Spätmahlzeit
n (alle Probanden)	299	298	236
Brot und Kleingebäck	68	43	24
Früchte	44	47	32
Süssigkeiten oder Feingebäck	29	44	28
Milch und Milchprodukte	13	41	48
Fruchtsäfte	13	12	12
Kaffee, Tee und ungesüsste Mineralwasser	8	24	27
gesüsste Mineralwasser	4	9	6
anderes	-	4	4

Die Schüler bevorzugen Brot, auch Früchte sind beliebt. Süssigkeiten und Feingebäck werden ebenfalls relativ häufig verzehrt. Milch und Milchprodukte sowie Fruchtsäfte spielen eine untergeordnete Rolle. Die übrigen Getränke werden noch seltener eingenommen. Vergleichen wir unsere Ergebnisse mit denjenigen von Bruppacher, Schlettwein-Gsell und Mühlemann, scheinen unsere Probanden häufiger Früchte zu wählen.

3.3. Zwischenverpflegung am Nachmittag

Die Frequenz der Einnahme eines Zvieris geht aus Tabelle 1 hervor. Die Quoten von Probanden, die eine solche Zwischenmahlzeit dreimal und häufiger oder im Gegenteil seltener einnehmen, hält sich die Waage. Alters- und Geschlechtsunterschiede waren nicht festzustellen. Das Zvieri wird etwa gleich oft eingenommen wie das Znüni.

Bruppacher (1) und Schlettwein-Gsell (4) fanden eine Häufigkeit der Einnahme eines Zvieris am Vortag der Untersuchung von 57% bzw. 80%. Unsere Schüler scheinen somit auch das Zvieri etwas seltener einzunehmen. Die Zusammensetzung des Zvieris geht aus Tabelle 2 hervor. Früchte, Süssigkeiten und Feingebäck, Brot und Kleingebäck, Milch und Milchprodukte werden etwa gleich oft eingenommen, gefolgt von Kaffee, Tee und ungesüsstem Mineralwasser. Die übrigen Nahrungsmittel werden seltener eingenommen. Im Vergleich zum Znüni werden häufiger Süssigkeiten und Feingebäck, aber auch Milch und Milchprodukte konsumiert. Demgegenüber wird das Brot seltener gewählt. Schlettwein-Gsell (4) und Bruppacher (1) kamen zu ähnlichen Ergebnissen; bei unserem Kollektiv scheinen jedoch die Früchte beliebter zu sein.

3.4. Spätmahlzeit

Die Häufigkeit der Einnahme einer Spätmahlzeit geht wieder aus Tabelle 1 hervor. Mehr als die Hälfte der Befragten verzichten in der Regel auf die Spätmahlzeit. Sie wird vorwiegend von den älteren Schülern eingenommen (doppelt so häufig wie in der jüngeren Altersgruppe). Geschlechtsunterschiede waren nicht festzustellen. Im Vergleich zu den anderen Zwischenmahlzeiten wird die Spätmahlzeit am seltensten eingenommen. Bruppacher (1) ermittelte bei 14 - 16jährigen Gymnasiasten eine regelmässige Einnahme einer Spätmahlzeit von 7%. Schlettwein-Gsell (4) fand bei 16 - 19jährigen Gymnasiasten am Tag vor dem Interview eine Frequenz von 64%. Diese Studien widerspiegeln unsere Beobachtung, dass die älteren Schüler häufiger eine Spätmahlzeit zu sich nehmen. Die Unterschiede sind durch ein unterschiedliches Tagesregime der Schüler zu erklären.

Die Art der Spätmahlzeit geht aus Tabelle 2 hervor. Verzehrt werden vor allem Milch und Milchprodukte, gefolgt von Früchten, Süssigkeiten und Feingebäck, Kaffee, Tee und ungesüsstem Mineralwasser. Fruchtsäfte sowie gesüsstes Mineralwasser und Sirup werden seltener konsumiert. Auch die Untersuchungen in Basel (1, 4) ergeben für die Spätmahlzeit einen hohen Konsum von Milch und Milchprodukten.

Gesamthaft gesehen unterscheiden sich unsere Resultate von den in Basel erhobenen Daten (1,3,4) nur wenig was die Frequenz der Einnahme der Zwischenmahlzeiten betrifft. Unsere Schüler scheinen etwas häufiger Früchte zu den Zwischenmahlzeiten zu wählen.

3.5. Alters- und Geschlechtsunterschiede in der Gestaltung von Zwischenmahlzeiten

Tabelle 3 gibt Aufschluss über die Alters- und Geschlechtsunterschiede beim Verzehr der wichtigsten Nahrungsmittel zu den Zwischenmahlzeiten.

Tabelle 3: Konsum der wichtigsten Nahrungsmittel zu den Zwischenmahlzeiten (Angaben in %)

	14 - 15jährige		18 - 19jährige	
	♂ n = 82	♀ n = 71	♂ n = 45	♀ n = 80
<u>Früchte</u>				
Znüni	31	66	27	51
Zvieri	30	65	33	60
Spätmahlzeit	31	36	16	43
<u>Milch, Milchprodukte</u>				
Znüni	11	5	19	16
Zvieri	50	35	38	40
Spätmahlzeit	40	53	47	51
<u>Süssigkeiten</u>				
Znüni	30	15	48	23
Zvieri	39	28	58	37
Spätmahlzeit	30	24	28	30
<u>Brot</u>				
Znüni	70	66	73	61
Zvieri	51	36	56	30
Spätmahlzeit	21	20	42	14

Es wurden kaum Altersunterschiede gefunden; die Geschlechtsunterschiede bei der Auswahl der Lebensmittel sind z.T. recht gross. Die Mädchen konsumieren etwa doppelt so häufig Früchte wie die Knaben. Keine grossen Unterschiede sind jedoch anzutreffen beim Konsum von Milch und Milchprodukten. Die Knaben beider Altersgruppen scheinen zu den Zwischenmahlzeiten häufiger Süssigkeiten und Brot zu wählen als die Mädchen. Das gesundheitsbewusste (oder linienbewusste) Verhalten ist - was die Gestaltung von Zwischenverpflegung anbelangt - bei Mädchen offenbar ausgeprägter als bei Knaben.

Literatur

1. R. Bruppacher: Zur Ernährungslage der Adoleszenten. In G. Brubacher, G. Ritzel (Hrsg.): Zur Ernährungssituation der schweizerischen Bevölkerung. Verlag Hans Huber, Bern (1975).
2. H. Fitzen, W. Steller und H. Zentgraf: Die Aktion "Gesundes Schulfrühstück". Verhalten von Schulkindern beim ersten und zweiten Frühstück. Ernährungs-Umschau 25, 238 - 242 (1978).
3. R. Mühlemann und G. Ritzel: Verpflegung in der Znünipause bei Basler Schulkindern. SL2-Educateur. S. 17 - 18. 19. Oktober 1978.
4. D. Schlettwein-Gsell, B. Brosveld-Minder und G. Ritzel: Nahrungskonsum von 1088 Jugendlichen in Basel. Zeitschrift für Präventivmedizin 18, 269 - 277 (1973).
5. M. Stransky, P. Scheffeldt, A. Blumenthal: Zur Mittagsverpflegung der Mittelschüler. Sozial- und Präventivmedizin 26, 308 - 309 (1981).

Zusammenfassung

345 Gymnasiasten der zweiten und sechsten Klasse wurden über die Ernährungsgewohnheiten befragt. 82% der Schüler frühstücken regelmässig, 55% der Befragten nehmen ein mittleres, 30% ein reichhaltiges Frühstück ein. Die Zwischenmahlzeiten und die Spätmahlzeit werden wesentlich seltener eingenommen; die Gestaltung ist geschlechtsabhängig.

Résumé

Habitudes des gymnasiastes concernant petit déjeuner et collation

345 gymnasiastes de la deuxième et de la sixième classe ont été interrogés sur leurs habitudes alimentaires. 82% des élèves prennent régulièrement un petit déjeuner, 55% des personnes interrogées prennent un petit déjeuner moyen, 30% un petit déjeuner copieux. Les collations prises entre les repas et en fin de soirée sont sensiblement plus rares. Leur composition dépend du sexe des personnes interrogées.

Summary

Breakfast habits of and snacks taken between meals by high school students

345 high school students of the second and sixth grade were questioned to gather data on their nutrition habits. 82% of the students have breakfast regularly, 55% of those questioned have a medium breakfast whereas 30% prefer a rich meal in the morning. Snacks between meals and late meals are taken by far less frequently. The composition of meals varies according to sexes.