

Wie viel Obst und Gemüse essen Kinder und Jugendliche in Deutschland?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält eine ausgewogene, volumenreiche und zugleich wenig energiereiche Ernährung für essentiell, um den Trend für eine gesunde Lebensweise zu fördern. Hierzu gehört unter anderem der Verzehr von täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse.

Nach den Empfehlungen des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung sollen Kinder je nach Alter täglich jeweils zwischen 200 und 250 Gramm Obst und Gemüse essen, Jugendliche sogar deutlich mehr. Um diese abstrakten Grammzahlen besser umsetzbar zu machen, spricht die 5 am Tag-Kampagne davon, dass täglich 5 Handvoll Obst und Gemüse gegessen werden sollen. Kinder mit ihren kleineren Händen essen so automatisch weniger Obst und Gemüse als Erwachsene.

Empfohlene Lebensmittel	4 bis unter 7 Jahre	7 bis unter 10 Jahre	10 bis unter 13 Jahre
Obst (g/Tag)	200	220	250
Gemüse (g/Tag)	200	220	250
Gesamt	400	440	500

Quelle: DGE, Ernährungsbericht 2008, Seite 61

Doch wie viele Kinder essen tatsächlich die gewünschte Menge Obst und Gemüse?

Bei den 6 bis unter 12-jährigen Kindern erreichen lediglich 6% die empfohlenen Verzehrsmengen für Gemüse und 19% die für Obst. Bei den 12- bis unter 18-jährigen erreichen 16 % der Jungen und 26% der Mädchen die empfohlenen Obstmengen. Die empfohlenen Gemüseportionen werden nur von 19 % der Jungen und 30% der Mädchen erreicht.

Lebensmittel in Gramm / Tag	6 bis unter 7 Jahre		7 bis unter 10 Jahre		10 bis unter 12 Jahre	
	Mittelwert	Standardabweichung	Mittelwert	Standardabweichung	Mittelwert	Standardabweichung
Gemüse, Gemüseprodukte	90	76	106	71	102	73
Obst, Obstprodukte	148	103	134	103	128	126
Gesamt	238		240		230	

Quelle: DGE, Ernährungsbericht 2008, Seite 61