



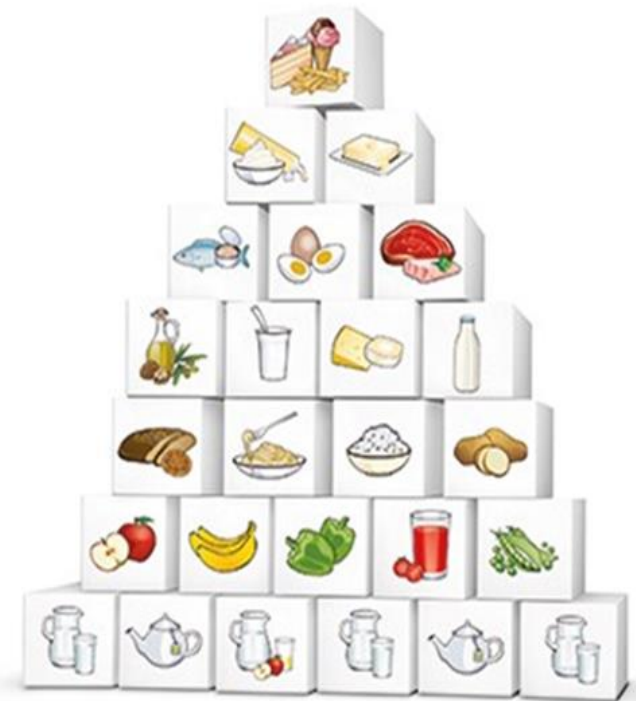
Gesunde Ernährung?

Ergebnisse der Ernährungsumfrage am BRG Kepler 2018

Impulsreferat Elternabend BRG Kepler 21.11.2018, Dr. Angela Huber-Stuhlpfarrer

Die Ernährungspyramide

Lebensmittel	Häufigkeit
alkoholfreie, energiearme Getränke (Wasser, Tee, Kaffee)	täglich mind. 1,5 Liter
Gemüse und Obst	täglich 5 Portionen (3 Gemüse, 2 Obst)
Getreide und Erdäpfel	täglich 4 Portionen
Milch- und Milchprodukte	täglich 3 Portionen
pflanzliche Öle und Nüsse	1-2 Esslöffel pro Tag
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	1-2 Portionen Fisch pro Woche, 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst pro Woche, 3 Eier pro Woche
Streich-, Back- und Bratfette	sparsam
Fettes, Süßes und Salziges	sehr sparsam

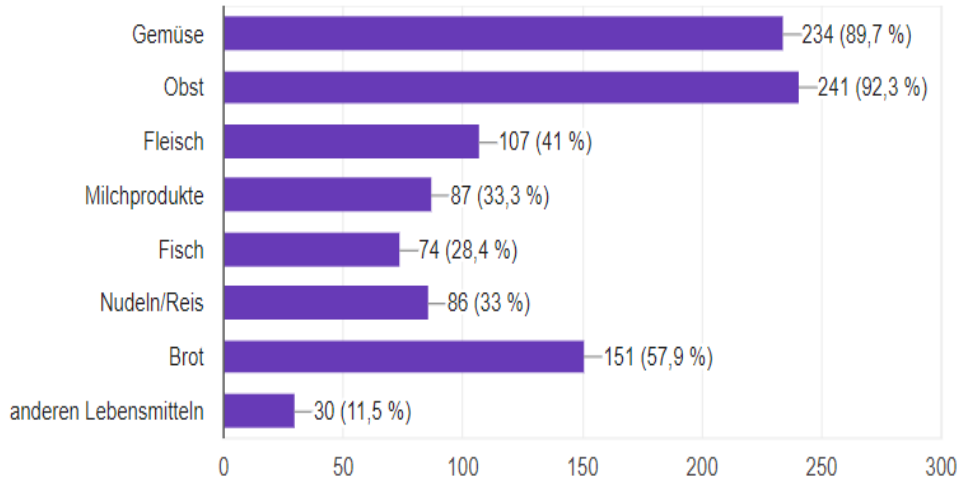


Präsentation von Teilergebnissen der Fragebogenerhebung unter Schüler_innen des BRG Kepler 2018

(n= 516 , Unterstufe: n=261, Oberstufe: n=255)

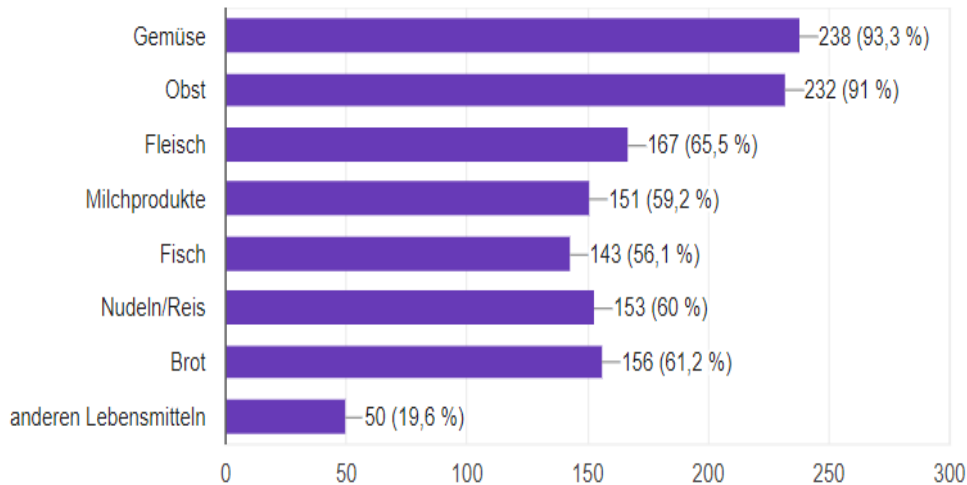
Frage 1: „ Unter gesunder Ernährung verstehe ich regelmäßiges Essen von...“

Unterstufe



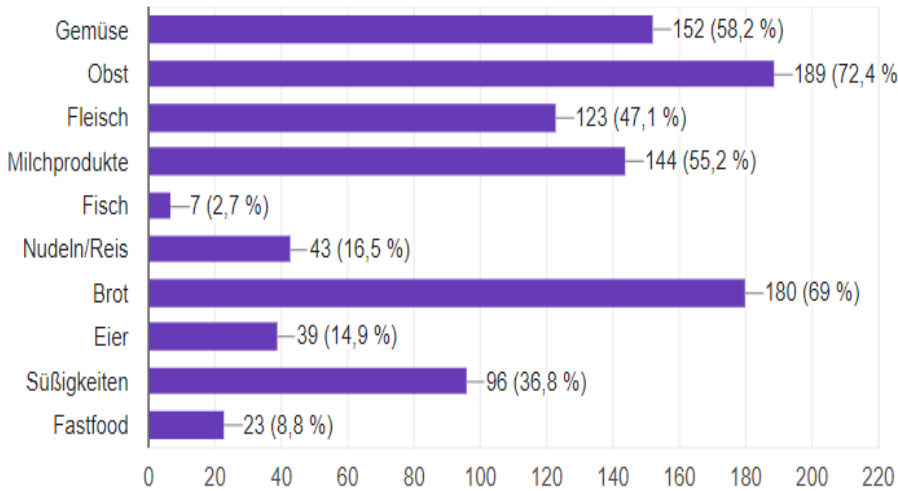
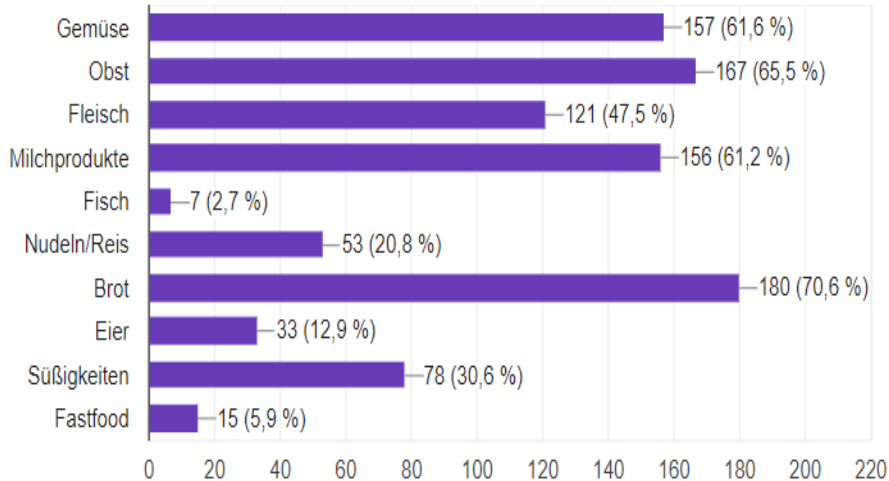
Unter gesunder
Ernährung verstehe
ich regelmäßiges
Essen von ...

Oberstufe



In ihrer Selbsteinschätzung geben 70,5% der Unterstufenschüler_innen und 69,4% der Oberstufen Schüler_innen an, sich ausgewogen zu ernähren.

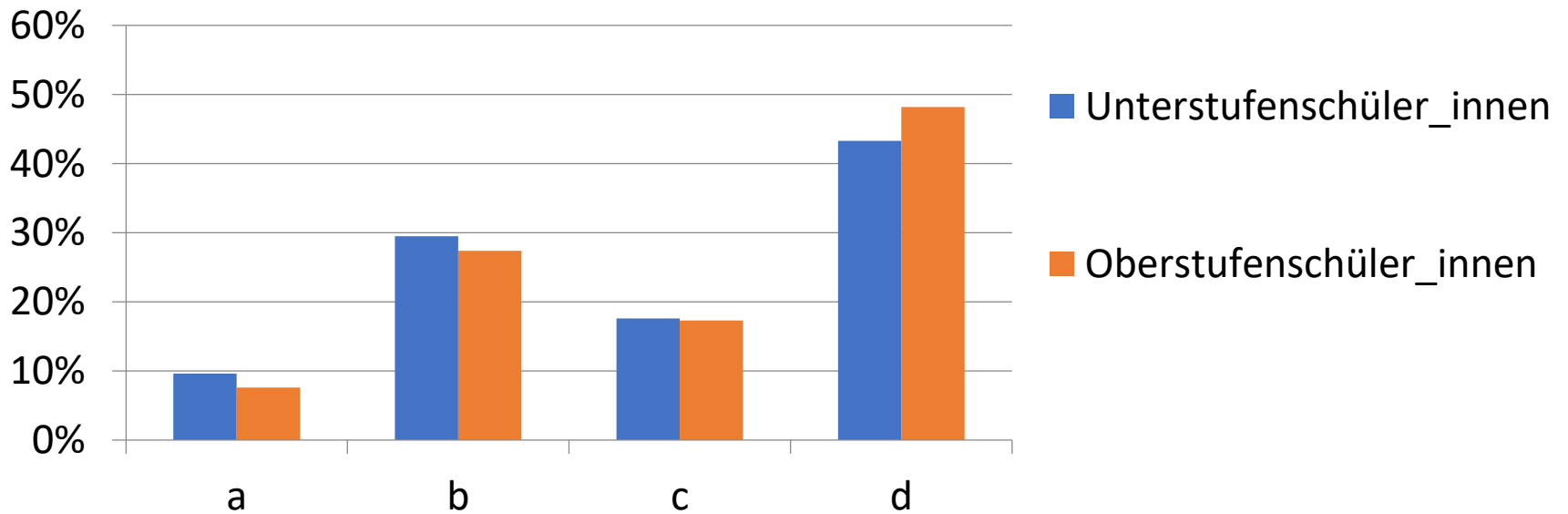
Frage 4: „Folgende Nahrungsmittel esse ich täglich...“

Unterstufe**Oberstufe**

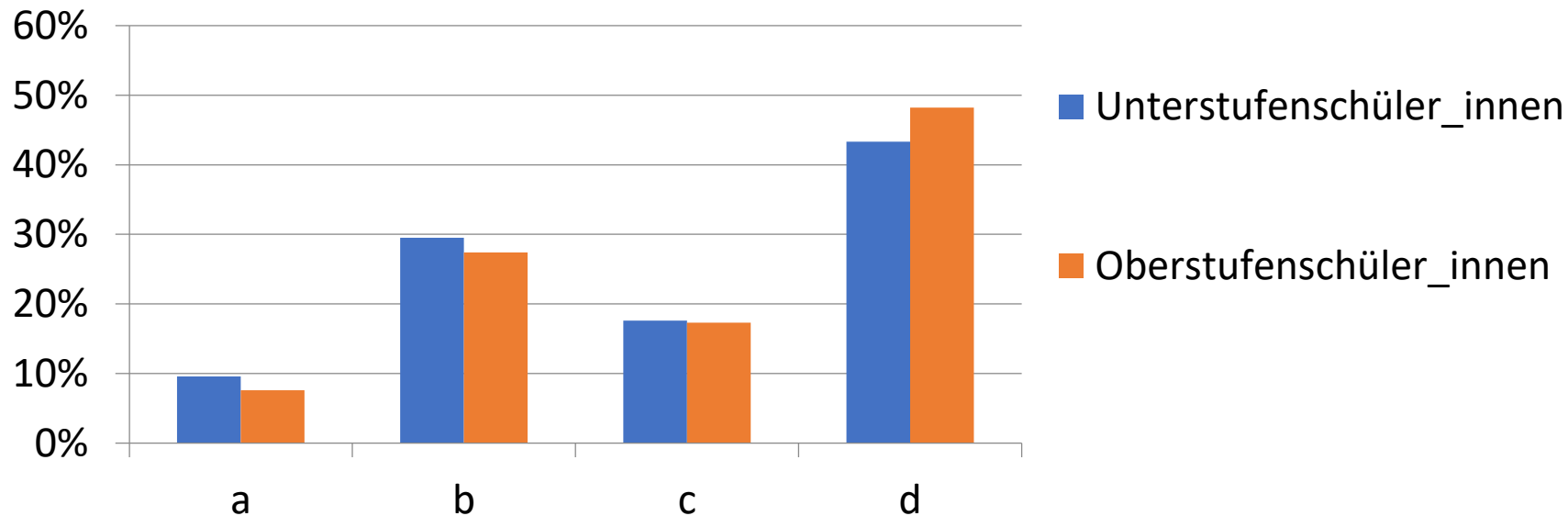
**Folgende
Nahrungsmittel esse
ich täglich:**

82,8% der Unterstufenschüler_innen und 90,6% der Oberstufenschüler_innen geben an, gerne frisch zubereitete Mahlzeiten zu essen.

Frage 11: „Ich esse *Fertigessen* (Mikrowellenprodukte, tiefgekühlte Produkte, Konserven,...) ...“



Frage 11: „Ich esse *Fertigessen (Mikrowellenprodukte, tiefgekühlte Produkte, Konserven,...)* ...“



a = 3 Mal oder mehr die Woche

b = 1 bis 2 Mal in der Woche

c = 1 bis 2 Mal im Monat

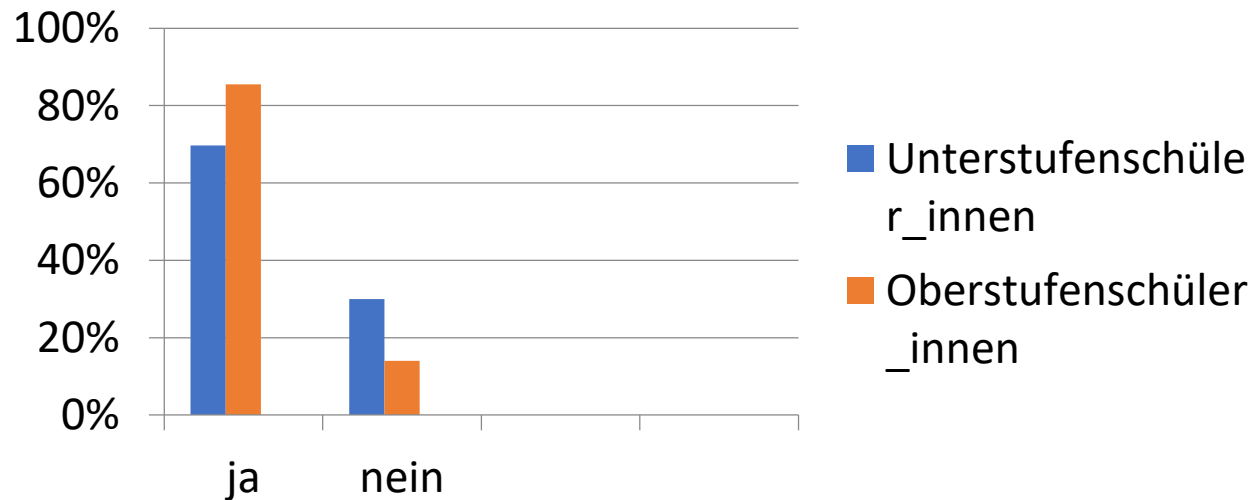
d = nie

Leistungshoch nach dem Frühstück:

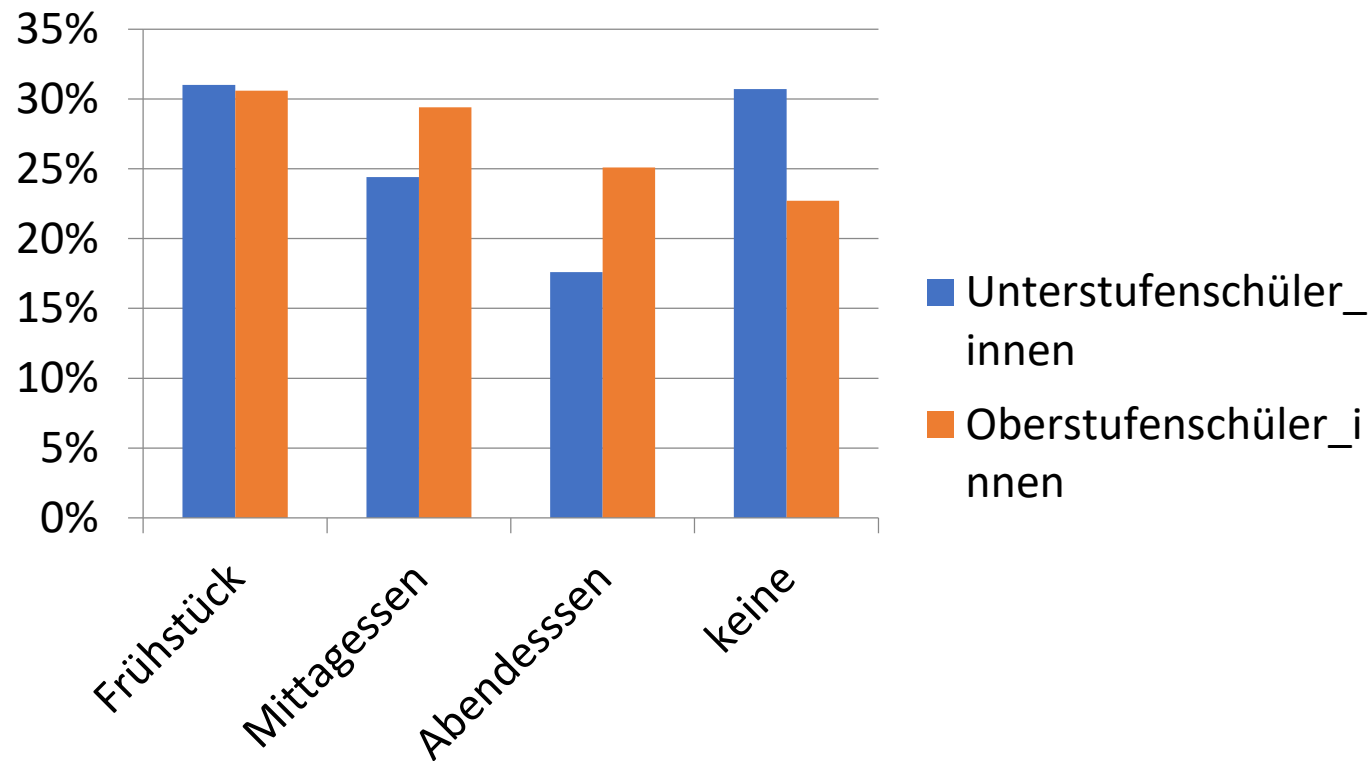


55,6% der Unterstufenschüler_innen und 55,7 % der Oberstufenschüler_innen geben an, täglich zu frühstücken. Für ihr Frühstück benötigen 41% der Schüler_innen zwischen 5-10 Minuten. Fast 25% der Schüler_innen nehmen sich maximal 5 Minuten dafür Zeit.

Frage 12: „Ich bereite meine Mahlzeiten selber zu/ wärme sie auf“

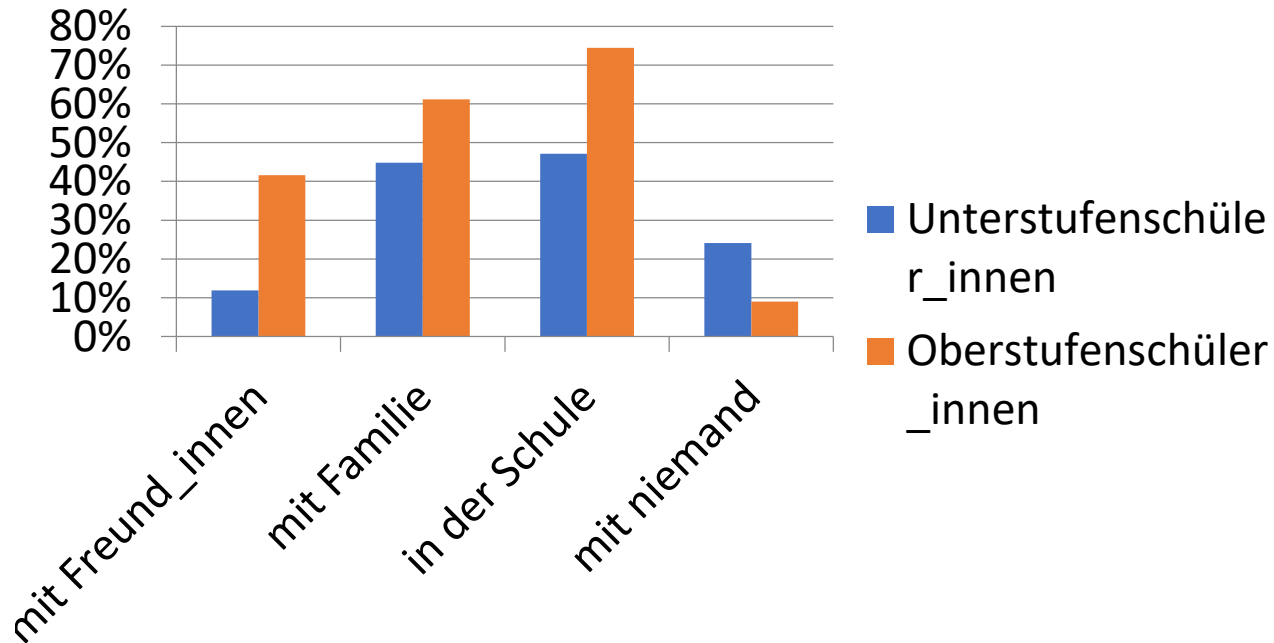


Frage 19: „Diese Mahlzeit esse ich meist alleine:“



Wissen über gesunde Ernährung

Frage 7: „Wo/ mit wem habe ich über das Thema gesunde Ernährung gesprochen?“

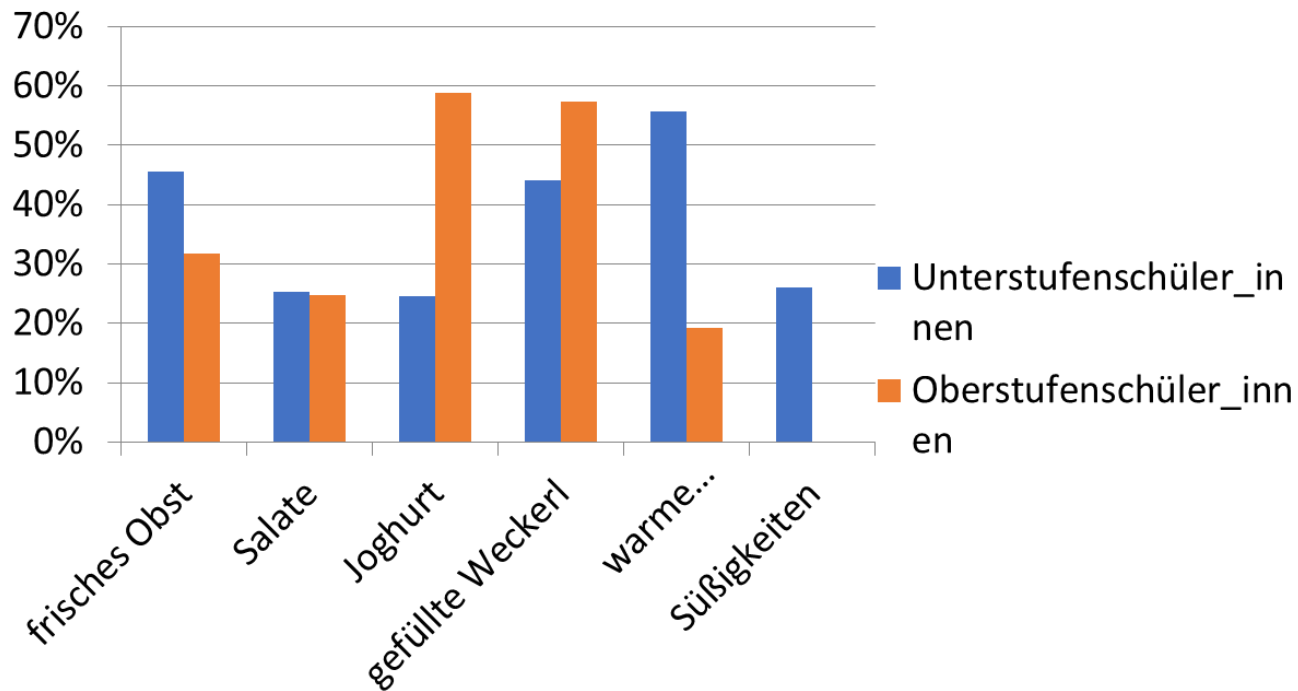


Schüler_innen verbringen viel Zeit in der Schule. Ein gesundes Angebot an Zwischenmahlzeiten und ein Angebot an gesunden warmen Mahlzeiten im Rahmen der schulischen Verpflegung sind erstrebenswert.

Work in process:

Unser gesundes Schulbuffet

Frage 37: „Wenn es das Angebot gibt, würde ich an meinem Schulbuffet kaufen:“



**HERZLICHEN DANK
FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**

Quellenangaben:

Ernährungsumfrage unter Schüler_innen am BRG _Kepler 2018:

Huber-Stuhlpfarrer, Riegler, Uray. 2018. Unveröffentlichte Umfrage.

Grafik und Tabelle: Ernährungspyramide

<https://www.gesundesleben.at/ernaehrungspyramide>, 2018-11-14

Grafik: „Mit guten Lebensmittel fit durch den Tag“:

<https://www.tegut.com/aktuell/artikel/leistungsfahigkeit-steigern-durch-regelmaessige-mahlzeiten.html>,
2018-11-13

Konsensbasierte (S2) Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter :

https://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/AGA_S2_Leitlinie.pdf, 2018-11-15

Interessante links und Literaturhinweise:

Gesunde Jause von zu Hause - Broschüre mit Rezeptvorschlägen:

https://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/gesooe_gesunde_jause_zuhause.pdf, 2018-11-15

Gesundes Frühstück: Broschüre „So geht frühstücken: Mit Power in den Tag“:

<https://www.ooegkk.at/cdscontent/load?contentid=10008.648231&version=1527102588>, 2018-11-13

Getränkliste: **Zuckergehalt** - Checkliste von handelsüblichen Getränken :

<https://www.sipcan.at/getraumlnkeliste.html>, 2018-11-15

Richtig trinken:

<http://www.schulaerzte.at/unsere-themen/richtig-trinken.html>, 2018-11-15

Vollwertig essen und trinken:

https://www.schularzt.at/fileadmin/user_upload/downloads/Gesundheitsthemen/Ernaehrung/10-Regeln-der-DGE.pdf, 2018-11-15