

## ***Grundsatzposition „Ernährung und Bewegung - Gesundes Aufwachsen für alle Kinder und Jugendlichen“***

### **I. Präambel**

Unsere Gesellschaft ist geprägt von der Globalisierung, rasanten Entwicklungen und Veränderungen sowie veränderten Familienstrukturen und Berufsbiografien. Dies alles hat auch Auswirkungen auf die Kinder- und Jugendphase.

Vor diesem Hintergrund findet das Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland unter verschiedenen Bedingungen statt. Ungleiche Startchancen von Kindern und Jugendlichen werden nicht zuletzt vom eigenen familiären Umfeld geprägt. So erweist sich der familiäre Bildungsstatus nach wie vor als Beschleuniger oder Hemmschuh bei den Bildungsaussichten von Kindern und Jugendlichen. Gleiches lässt sich auf die Bereiche Ernährung und Bewegung übertragen. In Deutschland wächst die Kinder- und Jugendarmut. Mittlerweile leben nach Angaben des Deutschen Kinderschutzbundes rund 2,6 Millionen<sup>1</sup> Kinder in Armut. Diese Kinder und Jugendlichen erleben soziale Ausgrenzung und sind insbesondere von schlechten Bildungschancen und Gesundheitsrisiken betroffen.

Der Bund der Deutschen Landjugend setzt sich dafür ein, allen Kindern und Jugendlichen ein chancengerechtes Leben und Zugang zu gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung zu verschaffen. Nach Angaben des aid infodiensts sollten sich Kinder täglich zwei Stunden bewegen - im Alltag, in der Freizeit und im Sport. Tatsächlich bewegen sich Kinder aber durchschnittlich nur 53 Minuten<sup>2</sup> am Tag.

Individuell gibt es unterschiedliche Sichtweisen, was gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung bedeutet. Generell empfehlen die entsprechenden Fachstellen<sup>3</sup> eine vielseitige Ernährungsweise. Dabei können reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Kartoffeln und Reis gegessen werden. Wichtig für eine ausgewogene Ernährung ist ebenfalls der mäßige Verzehr von tierischen Produkten wie Milch, Fleisch, Wurst, Eiern und Fisch. Wobei Milch und Milchprodukte nach wie vor wichtige Protein-, Vitamin- und Kalziumlieferanten sind. Gerade Letzteres ist für Kinder, die sich im Wachstum befinden, wichtig. Beim Verzehr von fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln sollte hingegen ein sparsamer Gebrauch gelten. Generell gehören aber auch Zucker und Fett zur Ernährung. Entscheidend ist, dass auf die Menge und Qualität geachtet wird. Insbesondere bei Fetten sollte auf einen hohen Anteil an pflanzlichen Fetten mit vielen ungesättigten Fettsäuren geachtet werden – hierbei ist Rapsöl zum Beispiel eine gute Variante. Gesunde Getränke sind Trink- und Mineralwasser, aber auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Fruchtsäfte liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, gleichzeitig aber auch Energie.

---

<sup>1</sup> Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lebten im Jahr 2006 rund 12 Millionen Kinder und Jugendliche im Alter bis 15 Jahre in der Bundesrepublik Deutschland. In der Altersspanne 15-25 Jahre waren dies rund 9,6 Millionen junge Menschen.

<sup>2</sup> KIGGS (Kinder- und Jugendgesundheitsurvey)

<sup>3</sup> Zum Beispiel das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) sowie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Bewegung und Sport sind für Kinder und Jugendliche elementar und schaffen Lebensqualität. Beim Spielen können Kinder motorische Fähigkeiten trainieren, außerdem schützt ausreichende Bewegung vor Übergewicht. Über freies Spielen erschließen sich Kinder zudem ihre Umwelt. Freies Spielen, Naturerlebnisse und Bewegung in der Natur stellen somit den Zugang zur Außenwelt dar und ermöglichen hierdurch ein Lernen im ganzheitlichen Sinne.

## II. Herausforderungen

Im Themenspektrum Ernährung und Bewegung gibt es aus Sicht des Bundes der Deutschen Landjugend vor allem folgende Herausforderungen:

1. Kinder und Jugendliche bewegen sich im Alltag zu wenig. Neben den Auswirkungen hinsichtlich des Übergewichts verschlechtern sich dadurch bei immer mehr Kindern und Jugendlichen die motorischen Fähigkeiten. Darüber hinaus fehlt ein Ausgleich zum Stressabbau, den auch Kinder und Jugendliche benötigen, da sie bereits frühzeitig eine Vielzahl an Leistungen erbringen müssen. Beispielsweise müssen gerade Kinder und Jugendliche in den ländlichen Räumen viel Zeit in öffentlichen Verkehrsmitteln verbringen, um zu ihren Schulen zu gelangen.<sup>4</sup>
2. Eine ausgewogene Ernährung ist die Voraussetzung für Wachstum, Gesundheit und die kognitive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Fehl- oder Mangelernährung hat dementsprechend langfristige negative Auswirkungen auf die Körperfunktionen: So wird zum Beispiel das Herz- und Kreislaufsystem sowie die Gelenke und Knochen bei Übergewicht stark belastet.
3. Ernährungsbedingte Krankheiten führen zu hohen Kosten im Gesundheitssystem<sup>5</sup>. Aus Sicht der jungen Generation muss frühzeitig ein Bewusstsein für den eigenen Anteil an einer gesunden Lebensführung und ihre positiven Effekte auf die Gesundheit geschaffen werden.
4. Die allgemeinen Lebenshaltungskosten (Energie, Mobilitätskosten, Miete) sind in den letzten Jahren immer mehr gestiegen und schränken damit das Haushaltsbudget von Familien immer mehr ein. Anhand des Modells der Optimierten Mischkost<sup>6</sup> für Kinder und Jugendliche wurde berechnet, dass selbst eine preisbewusst konzipierte, gesunde Ernährung mit dem derzeitigen Betrag, der im Arbeitslosengeld II für Ernährung bei Kindern und Jugendlichen veranschlagt wurde, bei gängigem Einkaufsverhalten ab dem Schulalter nicht zu realisieren ist.<sup>7</sup>
5. Das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen wird von Vorbildern aus dem sozialen Umfeld und den Medien geprägt. Dazu gehören insbesondere Familie, FreundInnen, Schule und Jugendarbeit.
6. Das Ernährungs- und Bewegungsverhalten hat sich verändert. Die Mehrzahl der Menschen arbeitet in Berufen, in denen sie sich gar nicht oder kaum bewegen. Darüber hinaus ist der Verbrauch von Fertigprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln gestiegen. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums essen rund

---

<sup>4</sup> Vergleiche auch das Grundsatzpapier „Präventionsarbeit für Kinder und Jugendliche“ des Bundes der Deutschen Landjugend, S.1-2 (Stress), 2007

<sup>5</sup> Eine Studie des Bundesministeriums für Gesundheit aus dem Jahre 1990 beziffert diese Kosten in Höhe von 42,7 Milliarden Euro. Nach Angaben des BMELV betragen die Gesamtkosten der Adipositas 0.2 % des BIP.

<sup>6</sup> Die Optimierte Mischkost optimiX ist ein Konzept für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Es wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) Anfang der 1990er Jahre entwickelt.

<sup>7</sup> Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)

26 % der Bevölkerung einmal täglich auswärts, vor 10 Jahren waren dies noch 18%. Auch hier müssen sich Mensen, Kantinen und Gastronomiebetriebe stärker auf den gestiegenen Bedarf an gesunder Mittagsverpflegung einstellen und dies ermöglichen.

7. Gesunde Ernährung und die Aufklärung darüber findet zu einem großen Teil in Kindergärten, Schulen und Horten statt. Kindern dabei den Spaß zu vermitteln ist wichtig. Kinder bei der Zubereitung von gesunden Mahlzeiten einzubeziehen und die Kommunikation während einer gemeinsamen Mahlzeit als Gesamtpaket zu betrachten, sind richtige Ansätze – doch scheitern diese oft an der mangelnden personellen und finanziellen Ausstattung.
8. In Deutschland sind knapp 2 Millionen Kinder und Jugendliche übergewichtig, 800.000 dieser Kinder sind adipös<sup>8</sup>. Insbesondere Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien sind davon betroffen<sup>9</sup>.
9. Essstörungen treten bereits bei Kindern und Jugendlichen auf. Mädchen sind doppelt so häufig von Essstörungen betroffen. Zu den Essstörungen gehören Magersucht, Bulimie und Fresssucht. Kinder und Jugendliche mit niedrigem Sozialstatus weisen nach den Daten der KIGGS Studie am häufigsten Merkmale einer Essstörung auf. Neben verschiedenen anderen Risikofaktoren gehört nach wie vor das propagierte Schönheitsideal in Werbung und Medien zu den auslösenden Faktoren bei der Entstehung von Magersucht und Bulimie.
10. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums lag der Werbeaufwand für Schokolade und Süßwaren im Jahr 2006 über dem Werbeetat für frisches Obst und Gemüse. Die mit Abstand am häufigsten beworbenen Produkte sind Süßwaren wie Bonbons und Schokoriegel (20 - 30 % der Werbespots).

### III. Verantwortung

Wir halten es generell für eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, allen Kindern und Jugendlichen ein chancengerechtes Aufwachsen in Deutschland zu ermöglichen. Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung sind dabei zwei wichtige Faktoren. Konkret fordern wir dabei folgende AkteurInnen in unserer Gesellschaft auf, ihren Beitrag im oben beschriebenen Sinne zu leisten:

- **Politik** muss dafür Sorge tragen, dass das Themenspektrum Ernährung und Bewegung in die Lehrpläne aufgenommen wird. Auch für die engere Zusammenarbeit zwischen Eltern und Schule müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden. Weiterhin ist es notwendig, dass die Kinderarmut in Deutschland abgebaut wird. Die Tagessätze für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, die im Rahmen von Arbeitslosengeld II angesetzt sind, müssen angepasst werden an die realen Kosten, die im Rahmen einer Optimierten Mischkost entstehen. Kindern, deren Familien das Geld für das Mittagessen in der Kindertagesbetreuung oder Ganztagschule nicht aufbringen können, muss die kostenfreie Teilnahme ermöglicht werden. Zur Finanzierung dieser Leistung müssen bundesweit Lösungen geschaffen werden. Insgesamt muss die Politik eine langfristige und nachhaltige Förderung im gesamten Themenbereich gewährleisten. Eine reine Projektförderung im Bereich Ernährung und Bewegung greift hier zu kurz.
- Wir fordern den bedarfsgerechten Ausbau von Spiel- und Bewegungsräumen, Bolzplätzen in den **Kommunen** unter Beteiligung von Kindern und Jugendlichen. Lärmschutzbestimmungen dürfen nicht über das Bedürfnis von Kindern und Jugendlichen nach freiem Spiel und Bewegung gestellt werden. Hier bedarf es einer parteilichen Jugendpolitik, die einer reinen ordnungspolitischen Perspektive entgegentritt. Die

---

<sup>8</sup> fettleibig

<sup>9</sup> Laut KIGGS (Kinder- und Jugendgesundheitsurvey)

kommunale Sportförderung und kommunale Sportereignisse müssen erhalten bleiben, da hierüber viele BürgerInnen motiviert werden, sich zu bewegen.

- **Familien** müssen in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt werden. Ihnen muss vermittelt werden, dass Ernährung und Bewegung zwei wichtige Bausteine für die Zukunftschancen ihrer Kinder sind und dass sie dabei wichtige Vorbildfunktionen einnehmen. KinderärztInnen, ErzieherInnen und LehrerInnen sowie weitere Fachstellen müssen dabei unterstützen und beraten. Zur Prävention von Essstörungen müssen Eltern, LehrerInnen und MultiplikatorInnen im Studium, durch Fortbildungen und Kurse, besser aufgeklärt werden über das Krankheitsbild, die Ursachen und die Gefahren von Essstörungen.
- **Schulen** müssen sich auch als Orte der Bewegung und des Freien Spiels begreifen: hierzu muss die Ganztagschule Zeiten und Orte zur Gestaltung freigeben. Schule muss dazu beitragen, dass Kinder sich gern bewegen und auch Zusammenhänge zwischen Ernährungs- und Bewegungsverhalten vermitteln. Damit Schule alle SchülerInnen für Bewegung begeistern kann, muss verhindert werden, dass sportlich leistungsschwächere SchülerInnen diskriminiert werden. Das Wissen über gesunde Ernährung muss in den öffentlichen Einrichtungen, in denen Kinder viele Stunden verbringen, vermittelt werden. Eltern müssen dabei einbezogen und speziell angesprochen werden. Nur wenn sich zu Hause etwas verändert, haben die Bemühungen in Schule und Kita eine nachhaltige Wirkung.
- **Krankenkassen** müssen stärker als bisher Präventionsarbeit leisten. Ansätze zur Förderung von mehr Bewegung und zur besseren Ernährung müssen die Krankenkassen stärker als bisher kommunizieren. Die Kampagnen müssen stärker zielgruppenspezifisch und auch geschlechtsspezifisch ausgerichtet werden. Kosten, die die Krankenkassen in diesem Bereich investieren, können langfristig im Gesundheitssystem eingespart werden.
- Die Initiative „Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schlankeitswahn“<sup>10</sup> ist zu begrüßen. Der anvisierte nationale Kodex gegen übertriebenen Schlankeitswahn in der Modebranche muss erreicht werden. Die **Wirtschaft** muss dahingehend ihre Werbestrategien kritisch überprüfen. **Medien** und insbesondere die öffentlichen Fernseh- und Rundfunkanstalten müssen ihre Sendungen und medialen Vorbilder hinsichtlich ihrer vermittelten Schlankeits- und Schönheitsidealen überprüfen und verändern. Außerdem sollten sie alle Möglichkeiten der Ansprache nutzen, um Informationen über gesunde Ernährung und Bewegung für die Zielgruppen Eltern sowie Kinder und Jugendliche zu vermitteln.
- Der **BDL** versteht sich als wichtigen Multiplikator: Durch seine breite Angebotsstruktur erreicht die Landjugend viele Jugendliche im ländlichen Raum und motiviert durch Sport-, Bildungs- und Freizeitangebote zur konkreten Auseinandersetzung mit der Thematik. Konkrete Projekte wie zum Beispiel die „Tischkussion“ leisten auch zukünftig einen Beitrag zur gesunden Ernährung bei Kindern und Jugendlichen. An der Schnittstelle zwischen ErzeugerInnen und VerbraucherInnen hat die Landjugend eine wichtige Vermittlungsrolle: Zusammenhänge zwischen Ernährung, regionalen Produkten und ausreichender Bewegung lassen sich so praxisnah vor Ort vermitteln. Gleichzeitig sieht der Bund der Deutschen Landjugend auch andere **Verbände, Vereine und Initiativen** in der Pflicht zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen beizutragen. Der Bund der Deutschen Landjugend steht hierbei als Partner gerne zur Verfügung.

*Beschlossen von der Bundesmitgliederversammlung am 09.11.2008 in Berlin.*

---

<sup>10</sup> Eine Initiative der Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt, Bundesjugendministerin Ursula von der Leyen und Bundesforschungsministerin Annette Schavan.