

Hier gelangen Sie zur [Übersicht der Faktenblätter](#)

## Häufigkeit des Frühstücks bei Kindern und Jugendlichen

### Hintergrund

Aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht ist die Förderung des Frühstückens im Kindes- und Jugendalter bedeutsam. Das Frühstück gilt als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Kinder und Jugendliche, die regelmäßig frühstücken, weisen nachweislich einen gesünderen Lebensstil auf (1) und rufen verbesserte Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistungen in der Schule ab, die sich langfristig auf eine verbesserte Schulleistung auswirken (2). Auch ist die Wahrscheinlichkeit einer insgesamt ausgewogeneren Ernährung bei regelmäßig frühstückenden Kindern und Jugendlichen höher. Darüber hinaus unterstützt ein häufiges Auslassen des Frühstücks die Entwicklung von Übergewicht (3).

Es hat sich zudem in den letzten Jahren gezeigt, dass das regelmäßige Auslassen des Frühstücks unter Jugendlichen zugenommen hat (4).

Aktuelle Empfehlungen betonen die Wichtigkeit des täglichen Frühstücks und sehen vier Bestandteile für ein ausgewogenes Frühstück: ein Getreideprodukt, Obst/Gemüse, ein Milchprodukt und ein zusätzliches Getränk (z.B. Wasser, Tee) (5).

### Wie wurde die Häufigkeit des Frühstücks erfasst?

Die Jugendlichen wurden gefragt, wie häufig sie normalerweise an Schultagen frühstücken. Es wurde erläutert, dass „frühstücken“ mehr als nur ein Glas Milch oder Fruchtsaft bedeutet. Einzelne Bestandteile des Frühstücks wurden nicht erfragt.

Die Tabellen 1 und 2 am Ende des Faktenblatts zeigen, wie sich die Häufigkeit des Frühstücks von „nie“, „an 1-4 Tagen“ und „täglich“ differenziert nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund für Mädchen und Jungen verteilt. In Abbildung 1 wird der Anteil der Mädchen und Jungen dargestellt, die an Schultagen täglich frühstücken.

### Hauptergebnisse

- 57,3% der Mädchen und 65,1% der Jungen frühstücken an Schultagen täglich.
- Mit zunehmendem Alter verringert sich der Anteil an Jungen und Mädchen, die an Schultagen täglich frühstücken.
- Ein klarer Trend ist für den familiären Wohlstand bei Mädchen und Jungen zu beobachten: Je höher dieser ist, desto häufiger wird an Schultagen täglich gefrühstückt.
- Jugendliche ohne Migrationshintergrund frühstücken deutlich häufiger täglich im Vergleich zu Jungen und Mädchen mit einem einseitigen oder beidseitigen Migrationshintergrund.
- Der Anteil derjenigen, die nie an Schultagen frühstücken, ist bei Mädchen (39,3%) und Jungen (32,8%) mit beidseitigem Migrationshintergrund am höchsten, gefolgt von Mädchen (34,8%) und Jungen (27,4%) mit niedrigem familiärem Wohlstand.

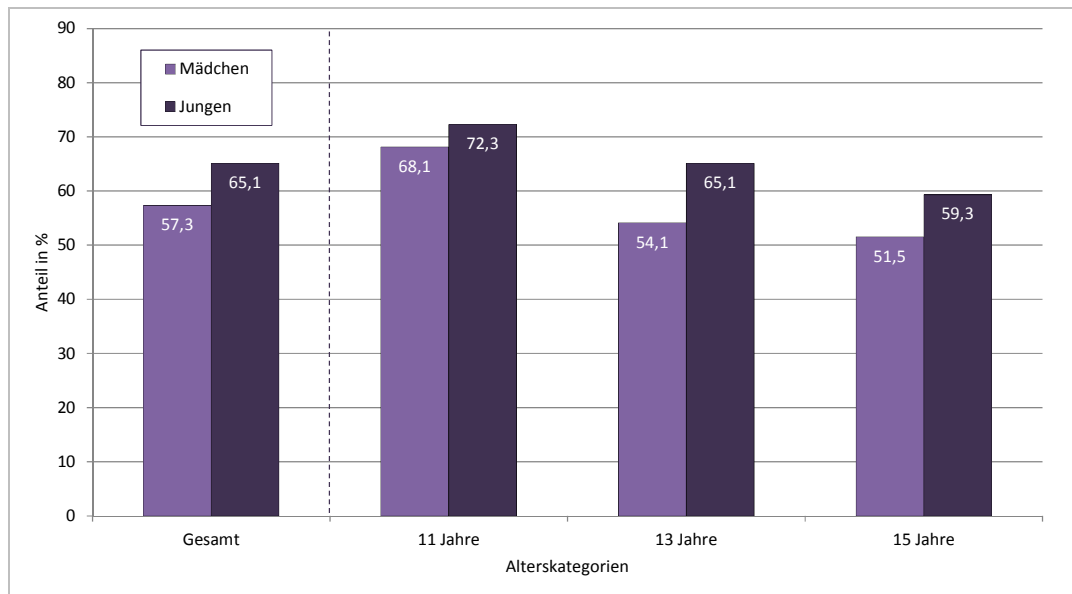


Abbildung 1: Tägliches Frühstücksverhalten an Schultagen nach Alter und Geschlecht (in %)

### Bewertung und Schlussfolgerungen

Die HBSC-Daten der Welle 2013/14 zeigen, dass aus Sicht der Prävention und Gesundheitsförderung Maßnahmen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung wichtig sind. Eine wichtige Zielgröße stellt das tägliche Frühstück dar. Bisherige Maßnahmen beziehen sich zumeist auf den Kindergarten und das Grundschulalter (5). Da ein deutlicher Rückgang in der Häufigkeit des täglichen Frühstücks allerdings im Altersverlauf beobachtbar ist, sind insbesondere Interventionen zu entwickeln, die stärker auf Jugendliche ausgerichtet sind. Für Mädchen, die (mit Ausnahme beim regelmäßigen Frühstück) grundsätzlich ein ausgewogeneres und kalorienbewussteres Ernährungsverhalten pflegen als Jungen, müssen entsprechenden Interventionen vor allem betonen, dass das Frühstück eine wichtige Grundlage darstellt und sein Auslassen keine geeignete Option ist, um das eigene Gewicht zu regulieren (3)

Daneben sind sehr große Unterschiede im Frühstücksverhalten für den familiären Wohlstand als auch den Migrationshintergrund festzustellen. Es müssen hier verstärkte Anstrengungen unternommen werden, um Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund (unter Berücksichtigung kultureller Prägungen) und niedrigem sozioökonomischen Status zu erreichen. Neben der Schule als elementares Setting von Interventionen zum Frühstücksverhalten spielt die Familie als Ort der Prägung von Ernährungsgewohnheiten ebenfalls eine prioritäre Rolle.

### Literatur

1. Szajewska, H. & Ruszczyński, M. (2010). Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 50(2), 113–119.
2. Adolphus, K., Lawton, C. L. & Dye, L. (2013): The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 425.
3. Haug, E., Rasmussen, M., Samdal, O. et al. (2009). Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *International Journal of Public Health*, 54(2), 167–179.
4. Bucksch, J., Finne, E., Glücks, S.-C. et al. (2012): Die Entwicklung von Geschlechterunterschieden im gesundheitsrelevanten Verhalten Jugendlicher von 2001 bis 2010. *Gesundheitswesen*, 74, 56–62.
5. Alexy, U., Wicher, M. & Kersting, M. (2010). Breakfast trends in children and adolescents: frequency and quality. *Public Health Nutrition*, 13(11), 1795–1802.

Tabelle 1: Frühstücksverhalten an Schultagen von **Mädchen** nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund (in %) <sup>1</sup>

	Nie	An 1-4 Tagen	Jeden Tag
	%	%	%
<b>Mädchen gesamt (n=2.858)</b>	27,1	15,6	57,3
<b>Altersstufe</b>			
11 Jahre (n=840)	17,2	14,6	68,2
13 Jahre (n=979)	29,2	16,7	54,1
15 Jahre (n=1.039)	33,2	15,3	51,5
<b>Familiärer Wohlstand (n=2.727)</b>			
Niedrig (n=432)	34,8	17,5	47,7
Mittel (n=1.699)	26,8	15,5	57,7
Hoch (n=596)	22,2	13,6	64,2
<b>Migrationsstatus (n=2.855)</b>			
Kein (n=2.021)	22,5	14,4	63,1
Einseitig (n=314)	36,1	15,7	48,2
Zweiseitig (n=520)	39,3	20,3	40,3
<b>Gesamt</b>			
Jungen und Mädchen (n=5.830)	24,9	13,8	61,3

Tabelle 2: Frühstücksverhalten an Schultagen von **Jungen** nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund (in %) <sup>1</sup>

	Nie	An 1-4 Tagen	Jeden Tag
	%	%	%
<b>Jungen gesamt (n=2.972)</b>	22,9	12,0	65,1
<b>Altersstufe</b>			
11 (n=855)	16,1	11,6	72,2
13 (n=1.055)	23,4	11,5	65,1
15 (n=1.062)	27,9	12,8	59,3
<b>Familiärer Wohlstand (n=2.829)</b>			
Niedrig (n=578)	27,4	15,1	57,5
Mittel (n=1.741)	23,5	10,6	65,9
Hoch (n=510)	15,9	11,6	72,5
<b>Migrationsstatus (n=2.969)</b>			
Kein (n=2.210)	20,4	11,1	68,5
Einseitig (n=284)	25,8	11,0	63,3
Zweiseitig (n=475)	32,8	16,5	50,6
<b>Gesamt</b>			
Jungen und Mädchen (n=5.830)	24,9	13,8	61,3

<sup>1</sup> Angaben in n beziehen sich auf die Grundgesamtheit aller befragten SchülerInnen

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:

HBSC-Studienverbund Deutschland\* (2015). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Häufigkeit des Frühstücks von Kindern und Jugendlichen“.

### Kontakt

Prof. Dr. Matthias Richter  
Institut für Medizinische Soziologie (IMS)  
Medizinische Fakultät  
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg  
Magdeburger Straße 8  
06112 Halle (Saale)  
Tel +49 (0) 345 | 557 1166  
Fax +49 (0) 345 | 557 1165

E-Mail: [hbsc-germany@medizin.uni-halle.de](mailto:hbsc-germany@medizin.uni-halle.de)



---

\*Der HBSC-Studienverbund Deutschland setzt sich aus den folgenden Standorten zusammen: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (Prof. Dr. Matthias Richter, Leitung), Universität Bielefeld (Prof. Dr. Petra Kolip); Technische Universität Dresden (Prof. Dr. Wolfgang Melzer); Frankfurt University of Applied Sciences (Prof. Dr. Andreas Klocke); Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Prof. Dr. Ulrike Ravensieberer), Hochschule Magdeburg-Stendal (Prof. Dr. Ludwig Bilz), Universität Tübingen (Prof. Dr. Gorden Sudeck)