



Ernährungs- und Bewegungsstudie der EDEKA Stiftung:

Eltern war ausgewogene Ernährung in Lockdowns wichtig, trotzdem sorgte Corona bei vielen Kindern für Übergewicht

- **Umfrage der EDEKA Stiftung zu Ernährung und Bewegung von Vorschulkindern während der Corona-Pandemie**
- **57 Prozent der Familien kochten im Lockdown fast täglich frisch**
- **Mehr Snacks und zu wenig Bewegung als Faktoren für Übergewicht**

Hamburg, 15. Oktober 2021 – Besonders Familien mit jüngeren Kindern mussten in der Corona-Pandemie große Herausforderungen meistern. In einer Umfrage gingen die EDEKA Stiftung und YouGov der Frage auf den Grund, wie sich das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von 4- bis 6-jährigen Kindern während der Lockdowns gestaltete. Dazu wurden über 1.000 Eltern befragt. Die Pandemie stellte die Speisepläne der Familien auf den Kopf: Nahmen viele Kinder ihr Mittagessen vorher in einer Kinderbetreuung ein, mussten Eltern nun zu Hause für eine kindgerechte und ausgewogene Ernährung sorgen. Die Studie zeigt: Viele Eltern übernahmen dabei in Sachen Ernährung Verantwortung. 45 Prozent der befragten Eltern gaben an, dass sie häufiger kochten als vor den Lockdowns und 33 Prozent verwendeten beim Kochen häufiger frische Zutaten. Besorgniserregend: Ein Drittel der Kinder verzehrte mehr süße und salzige Snacks als vor der Pandemie. Auch die Bewegung kam bei vielen Kindern zu kurz: 20 Prozent der Kinder bewegten sich täglich weniger als 30 Minuten - weit unter der Empfehlung des Bundesministeriums für Gesundheit¹. Weitere Ergebnisse unter <https://stiftung.edeka/>

In Zeiten von Home-Office, Kita-Schließungen und eingeschränkten Freizeitaktivitäten mussten Familien ihren täglichen Speiseplan anpassen. Trotz Zeitnot kochten laut der Studie viele Eltern (fast 60 Prozent) fast täglich frisch für ihre Kids, nur 12 Prozent servierten häufiger Fertiggerichte. 32 Prozent der Eltern banden ihre Kinder mindestens 3-4-mal in der Woche aktiv bei der Zubereitung der Mahlzeiten ein. Es ist davon auszugehen, dass die häufigere Beschäftigung mit Lebensmitteln bei den Vorschulkids ganz nebenbei auch auf das Thema Ernährungsbildung einzahlte. Hier setzt auch die EDEKA Stiftung mit ihren Projekten für Kinder und Jugendliche an, da frühkindliches Lernen und Erleben der Schlüssel für nachhaltige Ernährungsbildung ist. Wie wichtig diese ist, zeigen die folgenden Ergebnisse der Umfrage: 16 Prozent der Kinder haben während der Lockdowns größere Mengen gegessen als zuvor. Als

¹ <https://www.dsj.de/kinderwelt/dsj-kinderwelt/bewegungsempfehlungen/>



Gründe wurden Langeweile, Einsamkeit und Frust genannt. Daraus resultierte für 8 Prozent der Kinder eine nicht altersgemäße Gewichtszunahme.

Mehr Zeit zum Snacken während Lockdowns

Besonders hoch im Kurs bei den Kids: Süßigkeiten und salzige Snacks. Über zwei Drittel der Eltern räumten ein, dass ihre Kinder an mindestens 3-4 Tagen in der Woche süße und salzige Leckereien aßen. Bei frischen Snacks wurde Obst dem unbeliebteren Gemüse vorgezogen. 77 Prozent aller Befragten gaben an, dass ihr Kind an mindestens 5 Tagen pro Woche Obst verzehrte. Laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung² sollte der Gemüseanteil jedoch deutlich höher sein³. Bei 68 Prozent der befragten Mütter und Väter kam Gemüse während der Lockdowns nicht täglich auf den Teller. Neben der Vermutung, dass die meisten Kindergartenkinder keine Gemüsefans sind, spielten hierfür teilweise auch Kostengründe eine Rolle: Tendenziell gab es in Familien mit schwächerem Einkommen weniger Obst und Gemüse. 13 Prozent gaben sogar an, dass sie aufgrund pandemiebedingter finanzieller Einbußen ihren Speiseplan grundsätzlich weniger abwechslungsreich mit Obst und Gemüse gestalten konnten.

Kindliches Bewegungsverhalten während Corona

Mangelnde Bewegungsmöglichkeiten waren ein weiterer Faktor für die Gewichtszunahme der Kids in Lockdown-Zeiten: 31 Prozent der Befragten gaben an, dass sich ihr Kind weniger bewegt habe als vor der Pandemie. Laut Bundesgesundheitsministerium sollten Kindergartenkinder eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 180 Minuten erreichen. Wie die Studie zeigt, bewegten sich 20 Prozent der Vorschulkinder im Lockdown jedoch täglich nur bis zu einer halben Stunde. Viele der befragten Eltern versuchen der Krise jedoch auch etwas Positives abzugewinnen. So wollen sich 38 Prozent der Eltern auch nach der Pandemie weiter zusammen mit ihren Kids bewegen, zum Beispiel bei gemeinsamen Spaziergängen.

Was kommt nach Corona?

Viele Eltern sehen die Krise auch als Chance, um neue Ernährungsgewohnheiten zu etablieren: 29 Prozent der Befragten planen deshalb, auch nach der Pandemie zusammen mit ihren Kindern zu kochen und sie in die Vorbereitung der Mahlzeiten einzubeziehen. 26 Prozent gaben an, auch nach der Pandemie in Zukunft bewusster essen und neue Lebensmittel probieren zu wollen, womit auch weiterhin die Probierfreude und damit auch die Entwicklung des kindlichen Geschmacks unterstützt werden kann.

² <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>

³ <https://www.in-form.de/wissen/obst-gemuese-gesund/>



Methode: In einer online-basierten Umfrage der EDEKA Stiftung und YouGov wurden 1.008 Eltern von 4-6-jährigen Vorschulkindern vom 01. bis 17. Juli 2021 zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten Ihrer Kinder während der Lockdowns befragt.

Weitere Ergebnisse der Umfrage und viele kindgerechte Rezepte finden Sie hier:
<https://stiftung.edeka/>

Über die EDEKA Stiftung

Seit April 1950 setzt sich die EDEKA Stiftung für gemeinnützige Zwecke ein. Sie hat das Ziel, Bedürftige zu unterstützen sowie zukunftsgerichtete Initiativen zu etablieren, die vor allem junge Menschen anregen sollen, Verantwortung für sich, Gesellschaft und Umwelt zu übernehmen. Bedürftige Menschen und Einrichtungen erhalten von der EDEKA Stiftung einmalige oder laufende Zahlungen. Mit dem Projekt „Gemüsebeete für Kids“ führt die EDEKA Stiftung seit 2008 mit großem Erfolg Vorschulkinder an das Thema ausgewogene Ernährung heran. 2013 kam das Grundschul-Projekt „Mehr bewegen – besser essen“ hinzu. Im Mittelpunkt stehen hier während eines Projekttagess die Themen „Ernährung“, „Bewegung“ und „Verantwortung“. Für Schüler:innen der 7. und 8. Klassen wurde 2016/17 das Projekt „Fit für mein Leben“ eingeführt, das sie ermutigt, Verantwortung für sich selbst und ihre Umwelt zu übernehmen. Alle Projekte der EDEKA Stiftung tragen seit 2016 die Auszeichnung „Wir sind IN FORM“. Die Initiative IN FORM, getragen von den Bundesministerien für Ernährung und Landwirtschaft sowie für Gesundheit, würdigt damit das Engagement der EDEKA Stiftung für Ernährungsbildung und Bewegungsförderung.