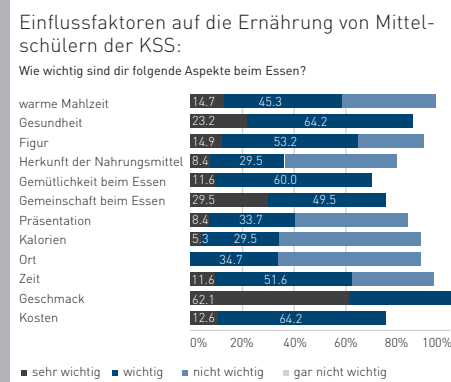
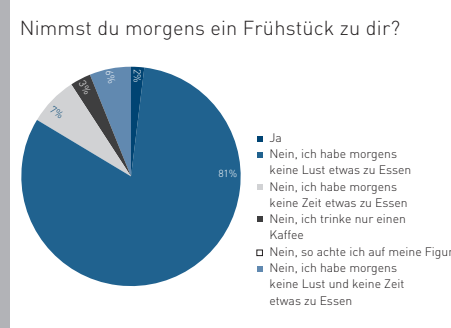


Ernährungsverhalten von Mittelschülern in der ländlichen Ostschweiz

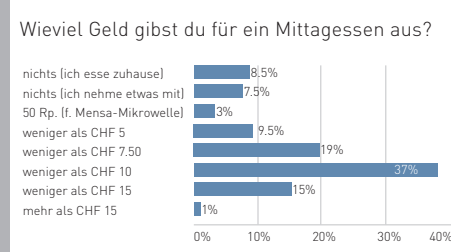
Grafik 1



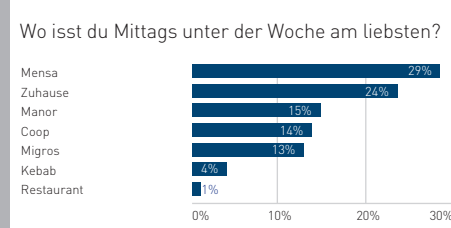
Grafik 2



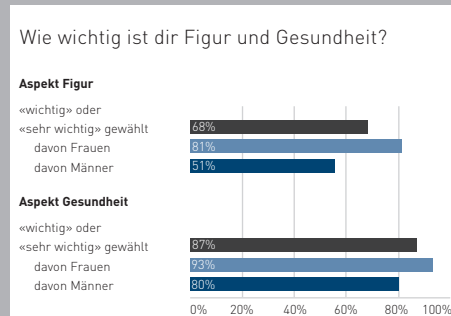
Grafik 3



Grafik 4



Grafik 5



Urs Keller¹ | Nadine Hess²

Fragestellung/Ausgangslage

Die Essgewohnheiten von jungen Personen geben immer wieder zu Diskussionen Anlass. Aus diesem Grund wurde mittels einer Maturaarbeit versucht herauszufinden, wie sich die Mittelschüler der Kantonschule Sargans ernähren und ob die folgenden, gängigen Behauptungen zutreffen:

- Mittelschüler essen am Mittag gemeinsam, billig und nicht kalorienbewusst
- Mittelschüler essen kaum Frühstück und am Abend nur selten mit der Familie
- Mittelschüler essen in der Mensa, wenn das Angebot stimmt
- Grossverteiler können mit nur wenig Aufwand deutlich attraktiver sein für Mittelschüler
- Schüler sparen beim Essen für wichtigere Ausgaben
- Schülerinnen achten beim Essen auf Gesundheit und Figur

Vorgehen

Es wurden 121 Fragebogen an Schüler/innen von 6 Klassen aller Altersstufen verteilt. 95 Fragebogen (=80%) wurden von 54 Schülerinnen und 41 Schülern (57% w, 43% m) vollständig ausgefüllt. Diese Verteilung ist repräsentativ für die Schule mit total 705 Schüler/innen (58% w, 42% m)

Resultate

Es konnte gezeigt werden, dass

- es Mittelschülern wichtig ist, mittags gemeinsam und preiswert zu essen, wobei Kalorien keine Rolle spielen
- 81% der Mittelschüler Frühstück zu sich nehmen und am häufigsten Abends mit der Familie essen
- Mittelschüler gerne in der Mensa essen, wenn das Angebot stimmt
- Grossverteiler sich für Mittelschüler nicht speziell attraktiv machen
- Mittelschüler tatsächlich beim Essen sparen um für sie wichtigere Ausgaben tätigen zu können.
- Schülerinnen beim Essen etwas mehr auf die Gesundheit und deutlich mehr auf die Figur achten als ihre männlichen Kollegen

Folgerung

Grundsätzlich ist es mittags für die Mehrheit der Mittelschüler wichtig, eine geschmacklich überzeugende, warme, kostengünstige Mahlzeit gemeinsam mit Anderen zu sich zu nehmen! Sie essen mittags gerne in der Mensa und legen auch Wert auf Gesundheit und Gemütlichkeit der Umgebung. Morgens isst die grosse Mehrheit Frühstück, wobei 35% alleine essen. Abends essen 70% mit der ganzen Familie und nur 10% alleine.

¹FA Allgemeinmedizin FMH, Wangs | ²Maturandin 2012 4GM, Sargans