



Themenblatt

## Gemeinsame Familienaktivitäten

Die Ursache von Adipositas im Kindes- und Jugendalter erscheint zunächst klar: die Energieaufnahme der Heranwachsenden übersteigt dauerhaft deren Energieverbrauch. Ein genauer Blick auf die Ursachen zeigt aber, dass Adipositas im Kindes- und Jugendalter von einer Vielzahl von Faktoren abhängig ist. Die unterschiedlichen genetischen Voraussetzungen interagieren mit einer sich wandelnden Umwelt, die häufig einen sitzenden Lebensstil begünstigt und von einem Überangebot an energiereichen Lebensmitteln geprägt ist. Die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen wie die Familie, die Kita, die Schule sowie die unmittelbare Wohnumgebung werden ihrerseits durch soziale, ökonomische und politische Rahmenbedingungen beeinflusst. Adipositas im Kindes- und Jugendalter kann daher einerseits beim Individuum auf das Wechselspiel unterschiedlicher Einflussfaktoren zurückgeführt werden. Andererseits sind Kinder und Jugendliche in bestimmten Bevölkerungsgruppen und Entwicklungsphasen besonders anfällig für die Entwicklung von Adipositas.

Die auf diesem Themenblatt dargestellten Indikatoren sind Bestandteil des AdiMon-Indikatorensystems. Ziel von AdiMon ist es, regelmäßig aktualisierte und bevölkerungsweit aussagekräftige Daten über die Einflussfaktoren der Adipositas, umgesetzte Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung sowie über die Verbreitung von Adipositas im Kindes- und Jugendalter systematisch zusammenzustellen und öffentlich verfügbar zu machen.

### Kernaussagen

- Laut AID:A II (2013–2015) machen etwa die Hälfte der Eltern von 0- bis 11-jährigen Kindern mindestens einmal in der Woche gemeinsam mit ihren Kindern Sport.
- 17 % der Eltern von 0- bis 2-jährigen Kindern, 35 % der Eltern von 3- bis 6-jährigen Kindern und 28 % der Eltern von 7- bis 11-jährigen Kindern sehen täglich mit ihren Kindern fern.
- 87 % der Eltern von 0- bis 17-jährigen Kindern geben an, dass täglich mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit eingenommen wird.

### Hintergrund

Insbesondere in den ersten Lebensjahren aber auch darüber hinaus spielen die Eltern für die Entwicklung kindlicher Verhaltensmuster eine entscheidende Rolle. Dies gilt auch für gesundheitsrelevante Verhaltensweisen wie die körperliche Aktivität, sitzende Tätigkeiten oder das Ernährungsverhalten, die mit der Entstehung von Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Verbindung stehen [1, 2]. Gesundheitsverhalten wird dabei nicht nur durch Ermutigung, Unterstützung und Regeln oder Verbote der Eltern beeinflusst, sondern auch durch gemeinsame Aktivitäten von Kindern und Eltern [3] (siehe Themenblatt: Gesundheitsverhalten der Eltern). Andererseits können gemeinsame sitzende Tätigkeiten, wie gemeinsames Fernsehen, eine positive Energiebilanz und somit die Entwicklung von Adipositas begünstigen [1] (siehe Themenblatt: Nutzung von Bildschirmmedien). Des Weiteren wird angenommen, dass sich gemeinsame Familienmahlzeiten positiv auf das Ernährungsverhalten von Heranwachsenden auswirken und somit der Entwicklung von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen können [4, 5].

### Indikatoren und Datenquellen

Indikatoren für die Häufigkeit gemeinsamer Familienaktivitäten sind der Anteil der Eltern von 0- bis 11-jährigen Kindern, die mindestens einmal pro Woche gemeinsam mit ihren Kindern Sport treiben (Indikator D.1.4), mindestens einmal pro Woche mit ihren Kindern spazieren gehen (Indikator D.1.5) und täglich mit ihren Kindern fernsehen (Indikator D.1.6). Weitere Indikatoren sind der Anteil der Eltern von 0- bis 6-jährigen Kindern, die mindestens einmal pro Woche mit ihren Kindern zum Spielplatz

gehen (Indikator D.1.7) und der Anteil der Eltern von 0- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen, die angeben, dass in ihrer Familie täglich mindestens eine gemeinsame Mahlzeit eingenommen wird (Indikator D.1.8).

Datenquelle ist die Studie „Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten (AID:A II)“, durchgeführt vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) [6]. AID:A II erhebt durch umfangreiche Befragungen die Prozesse und Rahmenbedingungen des Aufwachsens bei Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen. Die zweite Welle der kombinierten Quer- und Längsschnittbefragung, auf der die hier dargestellten Indikatoren basieren, wurde von 2013 bis 2015 durchgeführt. Gemeinsame familiäre Aktivitäten wurden mit der Frage „Wie oft machen Sie die folgenden Aktivitäten gemeinsam mit Ihrem Kind?“ erfasst. Zu den abgefragten Aktivitäten gehörten „Sport machen“, „Spaziergänge machen“, „Zum Spielplatz gehen“ und „Fernsehen“. Gemeinsame Familienmahlzeiten wurden mit der Frage „Wie häufig wird in Ihrer Familie mindestens einmal am Tag gemeinsam gegessen?“ erfasst. Als Antwortkategorien standen zur Verfügung: „täglich“, „mehrmals pro Woche“, „ein- bis zweimal pro Woche“, „ein- bis zweimal pro Monat“, „seltener“ und „nie“. Entsprechend der Indikatoren wurden bei der Darstellung der Ergebnisse mehrere Antwortkategorien zusammengefasst.

### Ergebnisse

Laut AID:A II (2013–2015) gehen 51 % der Eltern mit ihren Kindern einmal in der Woche oder häufiger einer gemeinsamen sportlichen Betätigung nach, wobei der Anteil von 61 % bei den Eltern von 0- bis 2-jährigen auf 34 % bei den Eltern von 7- bis

11-jährigen Kindern zurückgeht (Indikator D.1.4). Mindestens wöchentliche gemeinsame Spaziergänge berichten 82 % der Eltern. Auch hier geht der Anteil von 98 % bei den Eltern von 0- bis 2-Jährigen auf 62 % bei den Eltern von 7- bis 11-jährigen Kindern zurück (Indikator D.1.5). Allerdings liegen keine Informationen vor, ob die Kinder selber laufen oder getragen werden bzw. im Kinderwagen sitzen. Auch beim gemeinsamen Fernsehen zeigt sich ein deutlicher Altersunterschied: Während 17 % der Eltern von 0- bis 2-Jährigen angeben, täglich mit ihren Kindern gemeinsam fernzusehen, sind es bei den Eltern von 3- bis 6-jährigen Kindern 35 % und bei den Eltern von 7- bis 11-jährigen Kindern 28 % (Indikator D.1.6). 71 % der Eltern von 0- bis 2-Jährigen und 74 % der Eltern von 3- bis 6-jährigen Kindern besuchen den Spielplatz mit ihrem Nachwuchs einmal pro Woche oder häufiger (Indikator D.1.7). Gemeinsame Mahlzeiten gehören in den meisten Familien zur Routine. Bei den Eltern von 0- bis 11-jährigen Kindern, beträgt der Anteil derjenigen, die angeben, dass täglich mindestens eine gemeinsame Mahlzeit eingenommen wird, rund 90 %, bei den Eltern von Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren 81 % (Indikator D.1.8).

## Einordnung der Ergebnisse

Die meisten Eltern unternehmen laut den Ergebnissen aus AIDA:A II regelmäßig Aktivitäten mit ihren Kindern, die sich positiv auf das Bewegungsverhalten der Heranwachsenden auswirken können. Mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Tag gehört für die meisten Familien zum Alltag. Gleichzeitig sieht ein nicht unerheblicher Teil der Eltern gemeinsam mit seinen Kindern täglich fern.

Bei der Interpretation der Daten muss beachtet werden, dass es sich um Selbstangaben handelt. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Ergebnisse durch Erinnerungsfehler oder soziale Erwünschtheit (d. h. einem Antwortverhalten, bei dem die Befragten eher die Antwort geben, von der sie glauben, dass sie

auf Zustimmung trifft [10]) verzerrt sind. Darüber hinaus muss berücksichtigt werden, dass die Fragen an Eltern von 0- bis 8-jährigen Kindern in gleicher Form gestellt wurden [11]. Dies könnte dazu geführt haben, dass die Fragen für Eltern sehr junger Kinder (< 1 Jahr) teilweise schwierig zu beantworten waren. Zudem sollten die dargestellten Veränderungen im Altersverlauf vor dem Hintergrund interpretiert werden, dass sich Kinder im Lebensverlauf zunehmend zu außerfamiliären Aktivitäten hinwenden (z. B. in der Schule oder mit Freunden) und dementsprechend weniger Zeit mit ihren Eltern verbringen.

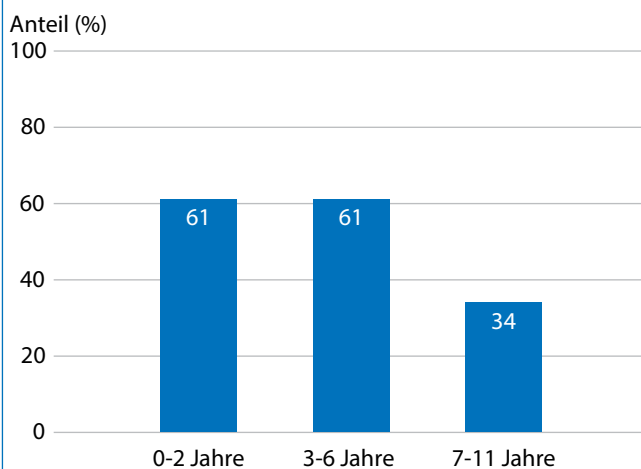
Da gemeinsame Familienaktivitäten für die Entwicklung von Adipositas im Kindes- und Jugendalter relevant sein können, sollten Maßnahmen der Adipositasprävention das familiäre Umfeld der Heranwachsenden adressieren und gemeinsame Aktivitäten von Eltern und Kindern fördern, die zu mehr Bewegung und einer gesunden Ernährung beitragen. Ein Beispiel aus dem Bereich der Bewegungsförderung ist das Projekt „Familienwandern“ des Deutschen Wanderverbandes [12].

Um Familien dabei zu unterstützen, regelmäßig gemeinsam zu essen, sind neben Maßnahmen auf individueller Ebene wie beispielsweise Familienkochkursen, auch Maßnahmen wichtig, die die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern und so erst die Möglichkeit für gemeinsame Mahlzeiten schaffen [13, 14].

Regelmäßiges Fernsehen kann die Entwicklung von Adipositas fördern, weil es mit einem geringen Energieverbrauch und häufig mit einem erhöhten Konsum energiereicher Lebensmittel einhergeht [7, 8]. Der Fernsehkonsum von Kindern und Jugendlichen sollte dementsprechend möglichst gering gehalten werden. Wenn Kinder fernsehen, ist es aus pädagogischer Sicht sinnvoll, dass Eltern insbesondere ihre jüngeren Kinder vor dem Bildschirm nicht alleine lassen [9].

### Indikator D.1.4: Sport mit den Eltern

Anteil der Eltern von 0- bis 11-jährigen Kindern, die mindestens einmal pro Woche gemeinsam mit ihren Kindern Sport machen (in Prozent).



**Datenquelle** Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten (AID:A II)

**Datenhalter** Deutsches Jugendinstitut

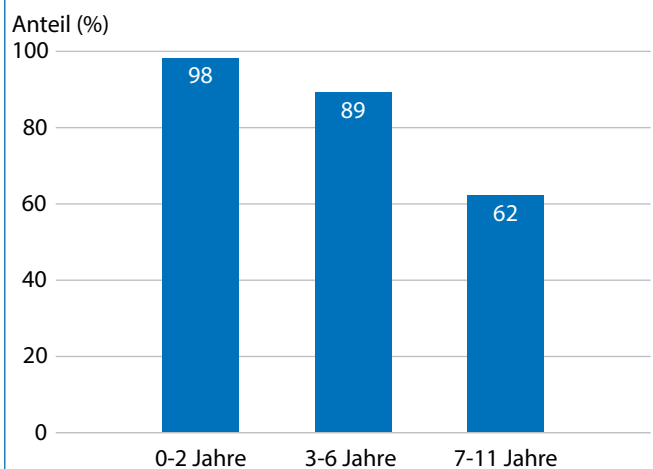
**Aktualität** 2013–2015

**Periodizität** Mehrjährig

**Regionalität** Deutschland

### Indikator D.1.5: Spaziergänge mit den Eltern

Anteil der Eltern von 0- bis 11-jährigen Kindern, die mindestens einmal pro Woche mit ihren Kindern spazieren gehen (in Prozent).



**Datenquelle** Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten (AID:A II)

**Datenhalter** Deutsches Jugendinstitut

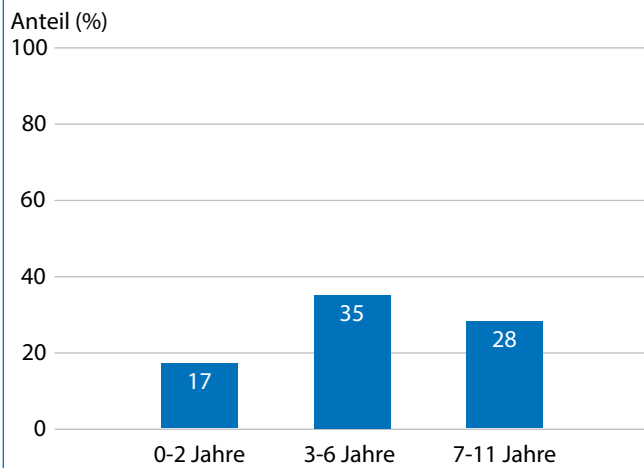
**Aktualität** 2013–2015

**Periodizität** Mehrjährig

**Regionalität** Deutschland

**Indikator D.1.6: Fernsehen mit den Eltern**

Anteil der Eltern von 0- bis 11-jährigen Kindern, die täglich mit ihren Kindern fernsehen (in Prozent).



**Datenquelle** Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten (AID:A II)

**Datenhalter** Deutsches Jugendinstitut

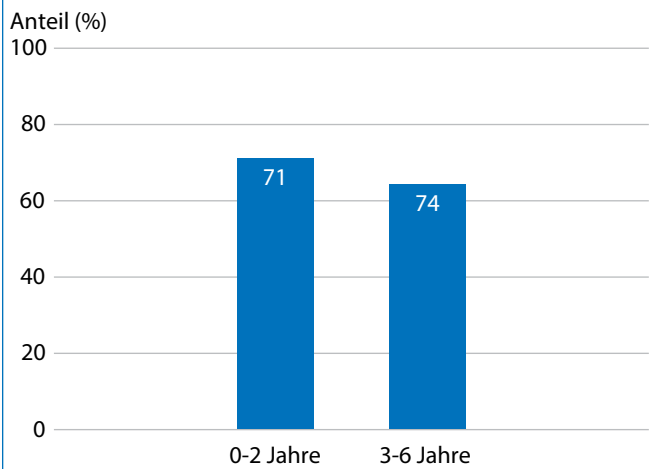
**Aktualität** 2013–2015

**Periodizität** Mehrjährig

**Regionalität** Deutschland

**Indikator D.1.7: Spielplatzbesuche mit den Eltern**

Anteil der Eltern von 0- bis 6-jährigen Kindern, die mindestens einmal pro Woche mit ihren Kindern zum Spielplatz gehen (in Prozent).



**Datenquelle** Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten (AID:A II)

**Datenhalter** Deutsches Jugendinstitut

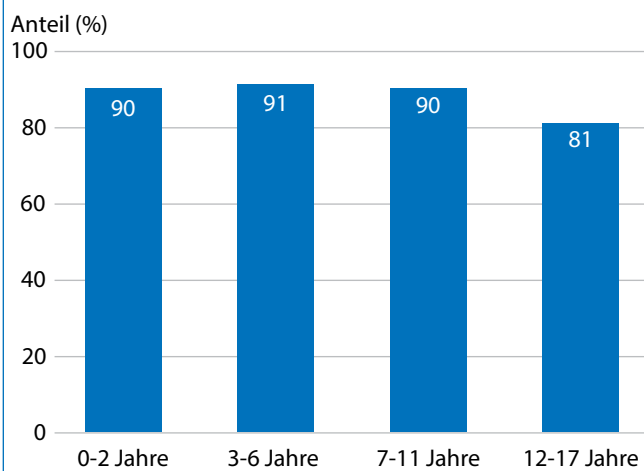
**Aktualität** 2013–2015

**Periodizität** Mehrjährig

**Regionalität** Deutschland

**Indikator D.1.8: Familienmahlzeiten**

Anteil der Eltern von 0- bis 17-jährigen Kindern, die täglich mindestens eine Mahlzeit mit ihren Kindern essen (in Prozent).



**Datenquelle** Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten (AID:A II)

**Datenhalter** Deutsches Jugendinstitut

**Aktualität** 2013–2015

**Periodizität** Mehrjährig

**Regionalität** Deutschland

## Literatur

1. Xu H, Wen LM, Rissel C (2015) Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of Obesity* 2015:546925
2. Larsen JK, Hermans RCJ, Sleddens EFC et al. (2015) How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite* 89:246-257
3. Sleddens EF, Kremers SP, Hughes SO et al. (2012) Physical activity parenting: a systematic review of questionnaires and their associations with child activity levels. *Obesity Reviews* 13(11):1015-1033
4. Hammons AJ, Fiese BH (2011) Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 127(6):e1565-e1574
5. Valdes J, Rodriguez-Artalejo F, Aguilar L et al. (2013) Frequency of family meals and childhood overweight: a systematic review. *Pediatric Obesity* 8(1):e1-e13
6. Deutsches Jugendinstitut (DJI) (2015) Aufwachsen in Deutschland heute. Erste Befunde aus dem DJI-Survey AID:A 2015. DJI, München
7. Zhang G, Wu L, Zhou LL et al. (2016) Television watching and risk of childhood obesity: a meta-analysis. *European Journal of Public Health* 26(1):13-18
8. Ghobadi S, Hassanzadeh-Rostami Z, Salehi-Marzijarani M et al. (2018) Association of eating while television viewing and overweight/obesity among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Obesity Reviews* 19(3):313-320
9. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2019) Empfehlungen zur Höchstdauer der Mediennutzung. [www.kindergesundheits-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer](http://www.kindergesundheits-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer) (Stand: 26.08.2020)
10. Diekmann A (2009) Empirische Sozialforschung: Grundlagen, Methoden, Anwendungen. Rowohlt Verlag, Hamburg
11. Deutsches Jugendinstitut (DJI) (2015) Fragebogenvorlagen AID:A II 2013. Zielpopulation: 0 bis 8 Jahre. <http://surveys.dji.de> (Stand: 26.08.2020)
12. Deutscher Wanderverband (2020) Let's Go - Familien, Kids und Kitas. [www.familien-wandern.de](http://www.familien-wandern.de) (Stand: 26.08.2020)
13. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2018) Erfolgsfaktor Familie. [www.erfolgsfaktor-familie.de](http://www.erfolgsfaktor-familie.de) (Stand: 18.07.2018)
14. Virudachalam S, Chung PJ, Faerber JA et al. (2016) Quantifying parental preferences for interventions designed to improve home food preparation and home food environments during early childhood. *Appetite* 98:115-124

## Weitere Informationen

[www.dji.de/aida](http://www.dji.de/aida)



Bevölkerungswieites Monitoring  
adipositasrelevanter Einflussfaktoren  
im Kindes- und Jugendalter

Robert Koch-Institut · Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring  
Fachgebiet Gesundheitsverhalten · General-Pape-Straße 62-66 · 12101 Berlin



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Zitierweise

Robert Koch-Institut (RKI) (2020) AdiMon-Themenblatt: Gemeinsame Familienaktivitäten (Stand: 5. Oktober 2020). [www.rki.de/adimon](http://www.rki.de/adimon)

### Förderungshinweis

Diese Arbeit wurde unterstützt durch Förderungen des Bundesministeriums für Gesundheit (Förderkennzeichen ZMVI1-2518KIG700).