



Themenblatt

## Mahlzeitenzubereitung zu Hause

Die Ursache von Adipositas im Kindesalter erscheint zunächst klar: die Energieaufnahme des Kindes übersteigt dauerhaft den Energieverbrauch. Ein genauer Blick auf die Ursachen zeigt aber, dass kindliche Adipositas von einer Vielzahl von Faktoren abhängig ist. Die unterschiedlichen genetischen Voraussetzungen interagieren mit einer sich wandelnden kindlichen Umwelt, die häufig einen sitzenden Lebensstil begünstigt und von einem Überangebot an energiereichen Lebensmitteln geprägt ist. Die das Kind umgebenden Lebenswelten wie die Familie, die Kita oder die Wohnumgebung werden ihrerseits durch soziale, ökonomische und politische Rahmenbedingungen beeinflusst. Adipositas im Kindesalter kann daher einerseits beim einzelnen Kind auf das Wechselspiel unterschiedlicher Einflussfaktoren zurückgeführt werden. Andererseits sind Kinder 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 kindlicher Adipositas, umgesetzte Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung sowie über die Verbreitung von Adipositas im frühen Kindesalter systematisch zusammenzustellen und öffentlich verfügbar zu machen.

### Kernaussagen

- Laut Zeitverwendungserhebung (2012/2013) verbringen 47 % der Väter und 86 % der Mütter von 0- bis 6-jährigen Kindern Zeit mit der Zubereitung von Mahlzeiten.
- Von den Eltern, die Mahlzeiten zubereiten, verbringen Mütter durchschnittlich 56 Minuten pro Tag und Väter 37 Minuten mit der Mahlzeitenzubereitung.
- Der Zeitaufwand für die Zubereitung von Mahlzeiten ist in den vergangenen Jahren bei Vätern gestiegen und bei Müttern gesunken.

### Hintergrund

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für eine gesunde Entwicklung im Kindesalter und die Prävention kindlicher Adipositas [1]. Was Kinder essen, wird unter anderem durch das Ernährungsverhalten ihrer Eltern und die Verpflegung im elterlichen Haushalt beeinflusst [2]. In mehreren Studien wurde beobachtet, dass ein regelmäßiger Verzehr zu Hause zubereiteter Mahlzeiten bei Erwachsenen mit einer ausgewogenen Ernährung assoziiert ist [3, 4]. Ferner wird angenommen, dass sich die Zeit, die für die Zubereitung von Mahlzeiten aufgewendet wird, positiv auf deren ernährungsphysiologische Qualität auswirkt [5]. Folglich können Informationen über den Anteil der Eltern, die Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten aufwenden, und die Dauer der aufgewendeten Zeit, einen Hinweis auf die Qualität der Verpflegung im elterlichen Haushalt geben. Bezüglich des Zusammenhanges zwischen der Mahlzeitenzubereitung im elterlichen Haushalt und dem Ernährungsverhalten der Kinder bzw. der Entwicklung kindlicher Adipositas besteht allerdings weiterhin Forschungsbedarf

### Indikatoren und Datenquellen

Indikatoren sind der Anteil der Väter und Mütter von 0- bis 6-jährigen Kindern, die Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten aufwenden (**Indikator D.1.9**) und die tägliche Dauer, die Väter und Mütter von 0- bis 6-jährigen Kindern durchschnittlich für die Zubereitung von Mahlzeiten aufwenden (**Indikator D.1.10**).

Datenquelle ist die Zeitverwendungserhebung des Statistischen Bundesamtes [6]. In der Zeitverwendungserhebung wird erfasst, wie viel Zeit Personen in Deutschland für Aktivitäten in verschiedenen Lebensbereichen aufwenden. Hierzu wurden zuletzt in den

Jahren 2012/2013 über 5.000 Haushalte ausgewählt, in denen alle im Haushalt lebenden Personen ab 10 Jahren an drei vorgegebenen Tagen ihren Tagesablauf in einem Tagebuch protokollierten [6]. Die erfassten Aktivitäten erlauben Aussagen über die Zeit, die die befragten Personen für die Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten und das Backen aufwenden. Für wen die Mahlzeiten zubereitet werden, kann aus der Zeitverwendungserhebung nicht abgeleitet werden. Die berichteten Indikatoren basieren auf den Zeitverwendungserhebungen der Jahre 2001/2002 und 2012/2013.

### Ergebnisse

Laut der Zeitverwendungserhebung aus den Jahren 2012/2013 verbringen 47 % der Väter und 86 % der Mütter von 0- bis 6-jährigen Kindern Zeit mit der Zubereitung von Mahlzeiten (**Indikator D.1.9**). Im Durchschnitt verbringen diese Väter 37 Minuten und diese Mütter 56 Minuten pro Tag mit der Zubereitung von Mahlzeiten (**Indikator D.1.10**). Im Vergleich zur Zeitverwendungserhebung aus den Jahren 2001/2002 ist der Anteil der Väter und Mütter, die Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten aufwenden, relativ konstant geblieben. Die durchschnittliche Zeitverwendung von Elternteilen 0- bis 6-jähriger Kinder für die Zubereitung von Mahlzeiten ist in diesem Zeitraum bei Vätern leicht gestiegen und bei Müttern leicht gesunken.

### Einordnung der Ergebnisse

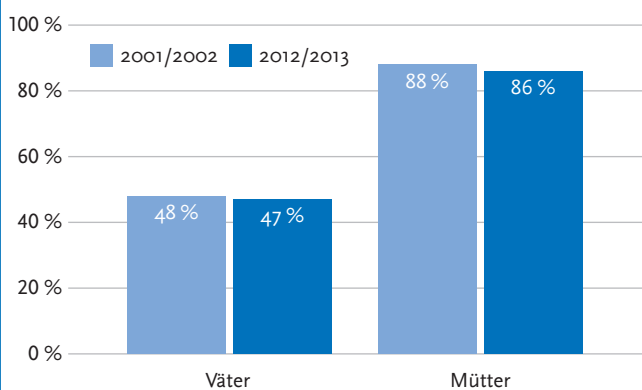
Die Ergebnisse der Zeitverwendungserhebung zeigen, dass ein größerer Anteil von Müttern als von Vätern Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten aufwendet und der Zeitaufwand bei Müttern deutlich höher ausfällt als bei Vätern. Die Dauer, die für die Zubereitung von Mahlzeiten aufgewendet wird, ist bei Müttern in den

vergangenen Jahren leicht gesunken und bei Vätern leicht gestiegen. Diese Entwicklung zeigt sich auch bei Männern und Frauen in der gesamten Bevölkerung [6]. Bei der Interpretation der Ergebnisse muss berücksichtigt werden, dass Väter häufiger erwerbstätig und in Vollzeit beschäftigt sind als Mütter [7]. Allerdings zeigen auch nach Erwerbsstatus differenzierte Auswertungen, dass Väter weniger Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten aufwenden als Mütter [8, 9]. Da sich die Zeit, die für die Zubereitung von Mahlzeiten aufgewendet wird, positiv auf deren ernährungsphysiologische Qualität auswirken kann und die Verpflegung im elter-

lichen Haushalt das Ernährungsverhalten von Kindern beeinflusst, sind Maßnahmen zu unterstützen, die die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern und die Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten fördern. Hierzu gehören zum Beispiel die Initiative „Erfolgsfaktor Familie“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) [10] und das Angebot von Kursen, deren Ziel die Zubereitung abwechslungsreicher und preiswerter Mahlzeiten mit frischen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln ist [11].

#### Indikator D.1.9: Mahlzeitenzubereitung der Eltern

Anteil der Väter und Mütter von 0- bis 6-jährigen Kindern, die Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten aufwenden (in Prozent).



**Datenquelle** Zeitverwendungserhebung (Sonderauswertung)

**Datenhalter** Statistisches Bundesamt

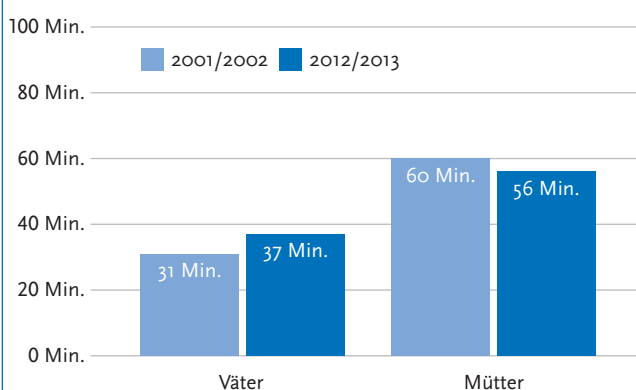
**Aktualität** 2012/2013

**Periodizität** Mehrjährig

**Regionalität** Deutschland

#### Indikator D.1.10: Zeitaufwand für die Mahlzeitenzubereitung

Durchschnittlich von Vätern und Müttern 0- bis 6-jähriger Kinder für die Zubereitung von Mahlzeiten pro Tag aufgewendete Zeit (in Minuten). Die Werte beziehen sich auf Väter und Mütter, die Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten aufwenden.



**Datenquelle** Zeitverwendungserhebung (Sonderauswertung)

**Datenhalter** Statistisches Bundesamt

**Aktualität** 2012/2013

**Periodizität** Mehrjährig

**Regionalität** Deutschland

## Literatur

1. Blüher S, Kromeyer-Hauschild K, Graf C, Grünewald-Funk D, Widhalm K, Korsten-Reck U, et al. (2016) Aktuelle Empfehlungen zur Prävention der Adipositas im Kindes- und Jugendalter. *Klinische Pädiatrie* 228(01): 1-10
2. Gerards S, Kremers S (2015) The role of food parenting skills and the home food environment in children's weight gain and obesity. *Current Obesity Reports* 4(1): 30-36
3. Mills S, Brown H, Wrieden W, White M, Adams J (2017) Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14(1): 109
4. Wolfson JA, Bleich SN (2015) Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition* 18(8): 1397-1406
5. Monsivais P, Aggarwal A, Drewnowski A (2014) Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. *American Journal of Preventive Medicine* 47(6): 796-802
6. Statistisches Bundesamt (Destatis) (2015) Zeitverwendungserhebung. Destatis, Wiesbaden
7. Keller M, Kahle I (2018) Realisierte Erwerbstätigkeit von Müttern und Vätern zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. *Wirtschaft und Statistik* 3: 54-71
8. Möser A (2009) Determinanten der Zeitverwendung für Ernährung in Deutschland: eine ökonometrische Analyse mit Zeitbudgetdaten. *Agrarwirtschaft* 58(3): 168-179
9. Klünder N, Meier-Gräwe U (2017) Essalltag und Arbeitsteilung von Eltern in Paarbeziehungen - Eine quantitative Analyse auf Basis der repräsentativen Zeitverwendungsdaten 2012/13 und 2001/02. *Zeitschrift für Familienforschung* 29(2)
10. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2018) Erfolgsfaktor Familie. [www.erfolgsfaktor-familie.de](http://www.erfolgsfaktor-familie.de) (Stand: 18.07.2018)
11. Virudachalam S, Chung PJ, Faerber JA, Pian TM, Thomas K, Feudtner C (2016) Quantifying parental preferences for interventions designed to improve home food preparation and home food environments during early childhood. *Appetite* 98: 115-124



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: Mahlzeitenzubereitung zu Hause (Stand: 2. Oktober 2020). [www.rki.de/adimon](http://www.rki.de/adimon)

### Förderungshinweis

Diese Arbeit wurde unterstützt durch Förderungen des Bundesministeriums für Gesundheit (Förderkennzeichen ZMV11-2518KIG700).