# Immer mehr Volkschulkinder sind übergewichtig

## Die Hälfte von 10- bis 12-Jährigen ernähren sich ungesund. Etwa ein Viertel von ihnen leiden an Übergewichtigkeit und neun Prozent an Adipositas. Fast ein Viertel isst sogar kein Gemüse.

Bei einem Projekt des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin wurden 146 Schüler von mehreren Wiener Schulen befragt. Aus diesen Daten hat man herausgefunden, dass ein Drittel aller Schüler übergewichtig ist. Das höchste gemessene Körpergewicht liegt bei 108 kg. Diese hohen Anteile an Übergewichtigkeit kann man durch die ungesunde Ernährung von 10- bis 12-Jährigen erklären. Mehr als die Hälfte der Schüler trinken vier Mal pro Woche ungesunde Softdrinks und ein Drittel isst Fastfood wie Hamburger oder Döner drei bis vier Mal pro Woche. Die Hälfe der Kinder essen selten Gemüse und jeder Vierte nimmt kein Gemüse zu sich zu. Etwa jeder Dritte ist vier Mal pro Woche Fleisch.

Fast Food und Softdrinks sollte man möglichst selten zu sich nehmen oder sogar komplett vermeiden. Der Gemüsekonsum sollte sich möglichst erhöhen und der Fleischkonsum sollte niedriger sein. Ein Grund für diese ungesunden Gewohnheiten ist der Zeitmangel der Eltern. Da viele Eltern ungenügend Zeit haben gesundes Essen vorzubereiten, essen Familien oft Fastfood oder vorgefertigte Gerichte, die ungesünder, aber günstiger und schneller vorbereitbar sind.