

# **Gemüsevarietät: Eine effektive Strategie um die Gemüsewahl bei Kindern zu fördern.**

## **Projekt: 434**

*Tamara Bucher, Michael Siegrist, Klazine van der Horst  
ETH Zürich, Institute for Environmental Decisions (IED), Universitätstrasse 16, Zürich*

Die Konsumempfehlungen der World Health Organisation (WHO) von täglich 400 Gramm Früchten und Gemüse werden von den wenigsten Kindern eingehalten (Vereecken, De Henauw, & Maes, 2005). Essgewohnheiten, welche in der Jugend angeeignet wurden, werden jedoch häufig bis ins Erwachsenenalter beibehalten (Kelder, Perry, Klepp, & Lytle, 1994; te Velde, Twisk, & Brug, 2007).

Eine Erhöhung der Gemüsevarietät wurde als eine mögliche Strategie vorgeschlagen, um den Früchte und Gemüsekonsum von Kindern zu fördern (Krolner, et al., 2011). Diese Methode ist bei Erwachsenen effektiv und führt zu einer ausgewogeneren Menüwahl mit einem grösseren Anteil an Gemüse (Bucher, van der Horst, & Siegrist, 2011; Meengs, Roe, & Rolls, 2012). Jedoch ist unklar, ob diese Strategie auch bei Kindern im Schulalter angewendet werden kann, da vermutet wird, dass jüngere Kinder weniger sensitiv für Umgebungseinflüsse sind und dass ihre Wahl stärker durch interne Signale wie Hunger und Sättigung bestimmt wird (Ashcroft, Semmler, Carnell, van Jaarsveld, & Wardle, 2008).

Um herauszufinden, ob eine erhöhte Gemüsevarietät die Mahlzeitenzusammensetzung von Kindern verbessern kann, wurden 100 Kinder im Alter von 7 – 10 Jahren eingeladen, sich eine Mahlzeit von einem Fake Food Buffet mit einem Gemüse (Karotten *oder* Bohnen) oder mit zwei Gemüsen (Karotten *und* Bohnen) zu wählen. Die Zusammensetzung der Mahlzeiten wurde anschliessend analysiert und mittels ANOVA zwischen den Experimentalgruppen verglichen.

Kinder welchen zwei Gemüse angeboten wurden, wählten sich eine Mahlzeit mit einem signifikant höheren Anteil an Gemüse aus ( $M = 10.9$  ( $SD = 9.4$ ) %), verglichen mit Kindern, welchen nur Karotten ( $M = 5.9$  ( $SD = 6.5$ ) %) oder Bohnen angeboten wurden ( $M = 5.6$  ( $SD = 6.3$ ) %). Wie auch bei den Erwachsenen in der Vorhergehenden Studie war die Energie der ganzen Mahlzeit war nicht reduziert, was darauf hinweist, dass die Kinder eine ausgewogenere Mahlzeit mit einem höheren Anteil an Gemüse gewählt haben, wenn ihnen eine höhere Varietät an Gemüse angeboten wurde.

Die Resultate dieser Studie zeigen, dass eine Erhöhung der Gemüsevarietät eine relativ einfache, vielversprechende Interventionsmassnahme ist, welche die Lebensmittelwahl von Kindern in öffentlichen Einrichtungen wie Schulen oder Tagesstätten, aber auch zu Hause am Familientisch verbessern könnte.