

Astrid Schefer

## **Einfluss des Essens in Gesellschaft auf Ernährungsverhalten und schulische Leistung von Jugendlichen**

Die Ergebnisse der empirischen Studie zeigen, dass sich Jugendliche, die meist in Gesellschaft essen, gesünder ernähren als Jugendliche, die ihre Mahlzeiten meist allein zu sich nehmen. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass eine Korrelation zwischen Essen in Gesellschaft und Schulerfolg besteht. Die Nutzung elektronischer Geräte während des Essens in Gesellschaft scheint demgegenüber keinen Einfluss auf den Schulerfolg zu haben.

**Schlüsselwörter:** Schulerfolg, Essen in Gesellschaft, Ernährung, sozialer Rahmen während der Mahlzeit

---

### **1 Einleitung**

Im Alltag von Jugendlichen spielen Ausbildung, Freizeit, Familie, Freundeskreis und nicht zuletzt auch der Konsum von Nahrungsmitteln und Getränken eine wichtige Rolle. Sie gehen zur Schule, lernen, beschäftigen sich mit ihren Hobbys, treiben Sport, pflegen Freundschaften, führen Gespräche, essen und schlafen. Unterschiedliche Lebenskonzepte ergeben sich zwar aus individuellem Handeln, doch die dahinterstehenden, oft sehr komplexen Zusammenhänge zwischen einzelnen Handlungsweisen bzw. Gewohnheiten und deren Konsequenzen sind den meisten Jugendlichen weder bekannt noch bewusst. Auch in der Wissenschaft mangelt es noch an empirischen Erkenntnissen zur Frage, wie die verschiedenen Bereiche der alltäglichen Lebensführung zusammenhängen und welche Auswirkungen sich daraus ergeben können. Einzelne Aspekte wie zum Beispiel das Thema „Schulerfolg“ wurden von der Bildungsforschung unter anderem in der Schweiz bereits sehr intensiv untersucht. Auch das Ernährungsverhalten von Jugendlichen und dessen gesundheitliche Folgen wurden wissenschaftlich bereits auf verschiedenen Ebenen erforscht und stehen zurzeit zudem im Fokus diverser Schweizer Schulprojekte.

Obwohl eine gemeinsame Betrachtung dieser beiden Bereiche nicht zuletzt in Anbetracht der laufend ausgebauten Tagesschul- und Mittagstischangebote nahelegen würde, sind im schweizerischen Kontext bislang erst sehr wenige Studien verfügbar, die sich mit entsprechenden Zusammenhängen befassen haben. Angesichts dieses Forschungsdesiderats bestand das übergeordnete Ziel der vorzustellenden Studie darin, herauszufinden, ob und, wenn ja, welche Korrelationen sich zwischen dem Gesundheitswert der Nahrung, dem Ernährungsverhalten und dem