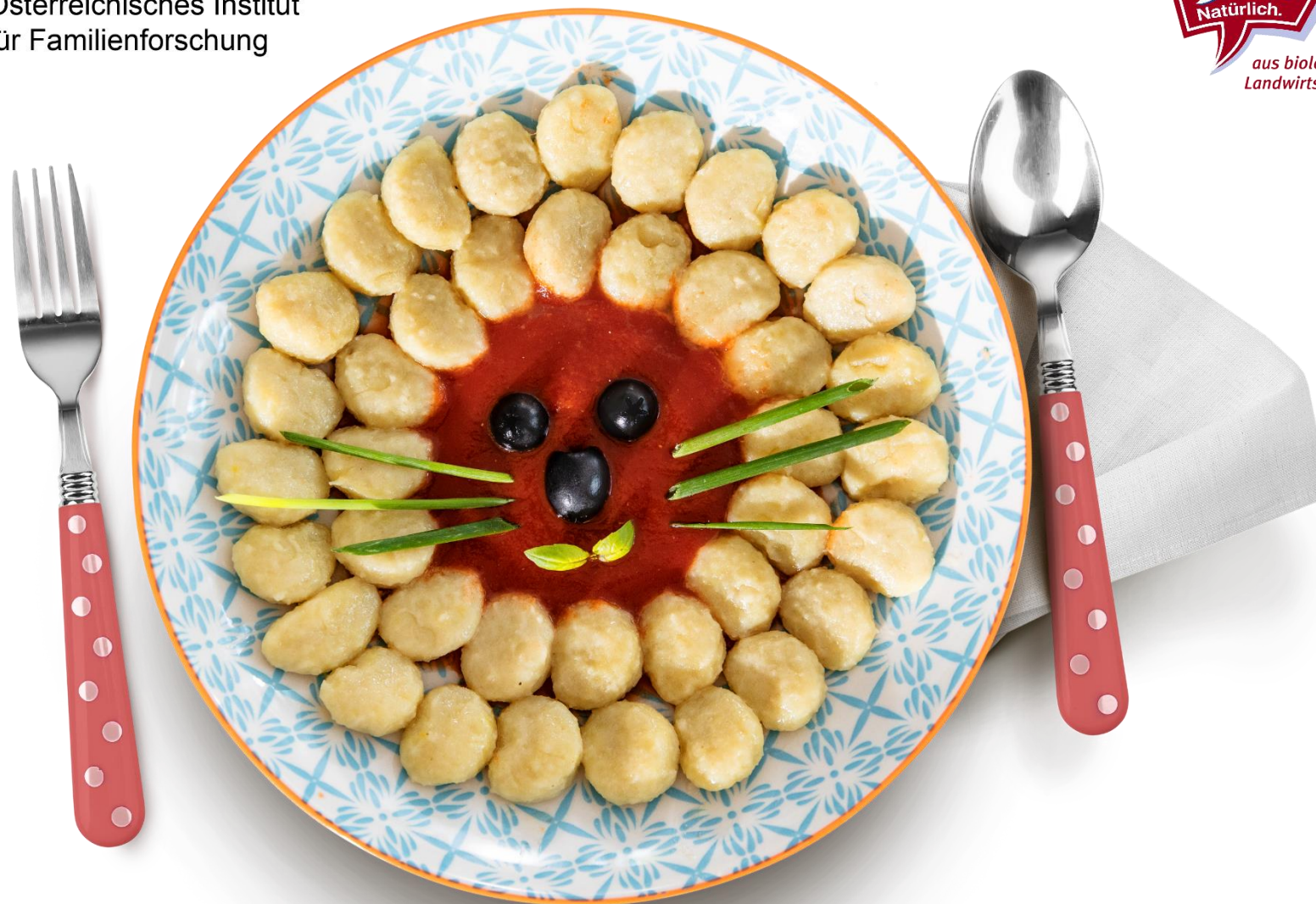




Österreichisches Institut
für Familienforschung



JA! NATÜRLICH BRUNCH MIT
UNIV.-PROF. DR. WOLFGANG MAZAL



Österreichisches Institut für Familienforschung
Austrian Institute for Family Studies



universität
wien

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Mazal

Ja! Natürlich: Gesund(es) Essen in der Familie

Pressekonferenz am 02.10.2018

Österreichisches Institut für Familienforschung
Universität Wien
1010 Wien | Grillparzerstraße 7/9
T: +43(0)1 4277 48901 | team@oif.ac.at

www.oif.ac.at



Österreichisches Institut für Familienforschung
Austrian Institute for Family Studies



universität
wien

Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie – Bedeutung und Trends

Österreichisches Institut für Familienforschung
Universität Wien
1010 Wien | Grillparzerstraße 7/9
T: +43(0)1 4277 48901 | team@oif.ac.at

www.oif.ac.at

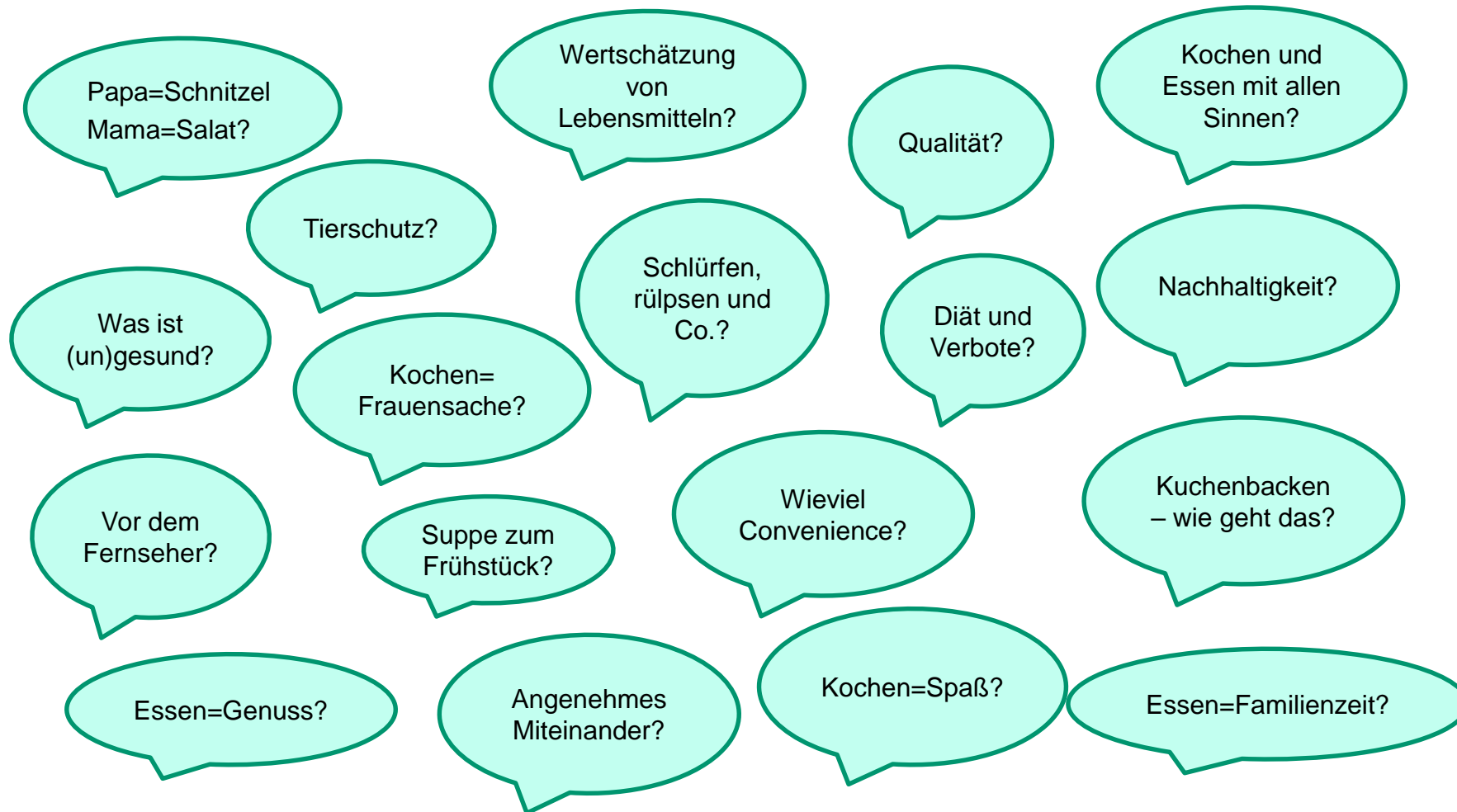
Familie als zentraler Lernort

Was lernen Kinder beim gemeinsamen Essen und Zubereiten?

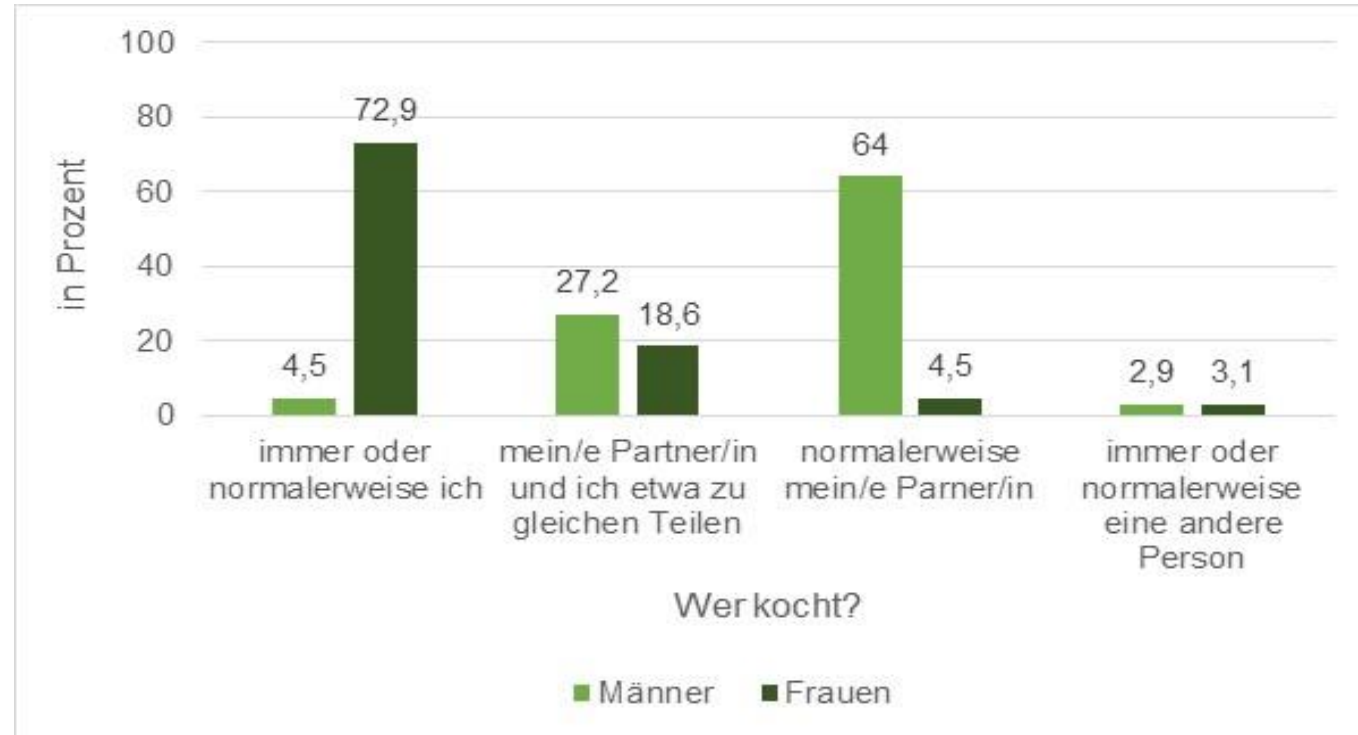
- **Umfassende Sinnesschulung**
 - Wahrnehmung von Geschmack, Geruch, Farbe, Form, Konsistenz...
 - Erleben von Nahrungsmitteln „mit allen Sinnen“
 - Essen als Genuss
- **Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten**
 - Wissen in Hinblick auf gesunde Ernährung, Herkunft der Nahrungsmittel
 - Fertigkeiten im Bereich der Zubereitung
- **Vermittlung von Werten**
 - Wertschätzung von Nahrungsmitteln
 - Nachhaltigkeit, Umweltschutz, Tierschutz...
- **Familie und Esskultur**
 - Gebrauch von Besteck, Tischsitten

(vgl. z.B. Derndorfer 2008)

Was lernen Kinder beim gemeinsamen Essen und Zubereiten?



Wer kocht zuhause?



Quelle: Gender and Generation Survey 2012/13 (GGP, Welle 2), eigene Berechnungen ÖIF

→ Kochen ist immer noch Frauensache, ABER: Seit Anfang der 1980-er Jahre ist der Anteil jener Männer, die Speisen selbst zubereiten, von 6 % auf rund ein Drittel gestiegen (vgl. Ghassemi & Kronsteiner-Mann 2009)

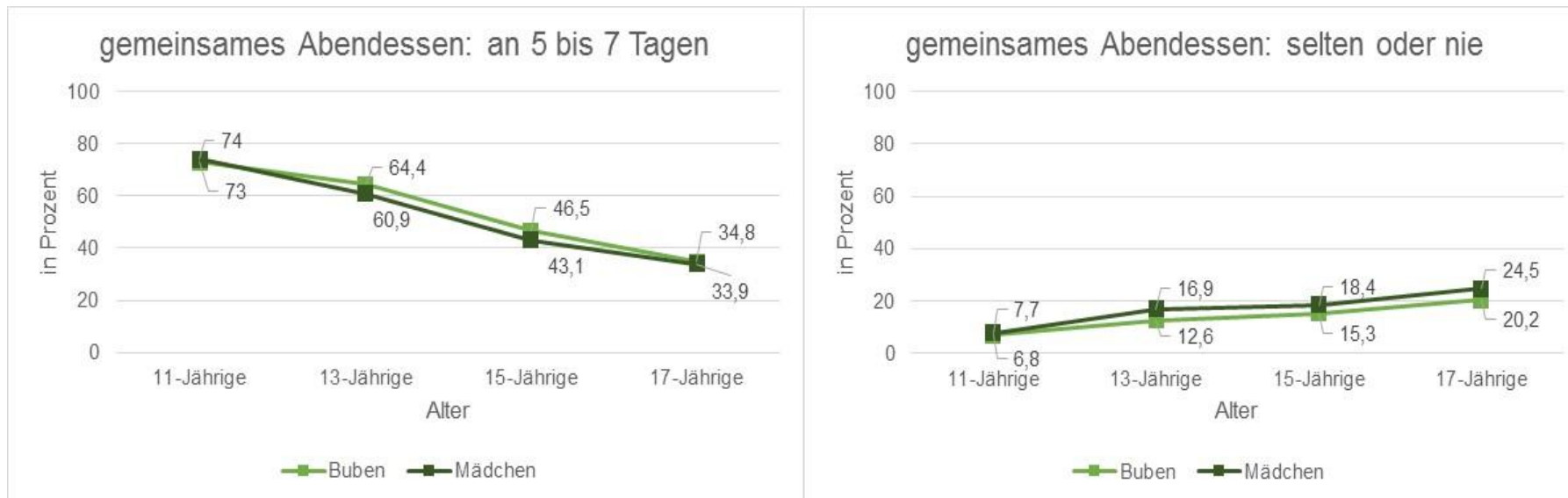
Kantine und Co. auf dem Vormarsch?

- Der Außer-Haus-Verzehr hat zwischen 1992 und 2009 von 15 % auf 20 % zugenommen. Dieser Anstieg betrifft alle Altersgruppen.
- Bei Jugendlichen (15-18 Jahre) stieg der Außer-Haus-Verzehr in diesem Zeitraum von 16 % auf 25 % an, bei Kindern (bis 14 Jahre) von 7 % auf 17 %.

(Zeitbudgeterhebungen 1992 und 2009, Statistik Austria)

- Laut dem Österreichischen Ernährungsbericht 2017 nehmen...
 - ...67 % der Frauen und 77 % der Männer das Frühstück
 - ...die Hälfte der Frauen und 38 % der Männer das Mittagessen
 - ...86 % der Frauen und 81 % der Männer das Abendessenzu Hause ein. (vgl. Rust et al. 2017)

Familienmahlzeiten– ein Auslaufmodell?



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (Hg.) (2015), eigene Darstellung ÖIF

Familienmahlzeiten - Bedeutungsverlust oder Bedeutungswandel?

- Eltern verbringen mehr Zeit mit ihren Kindern (*Mütter +34min./tgl., Väter +40,7min./tgl. – Vergleich Zeitbudgeterhebungen 1992 – 2009*)
- Zeit für Kochen hat abgenommen (Mütter)
 - *Gemeinsame Zeit wichtiger als Zubereitung von Mahlzeiten als reine Versorgungstätigkeit!*
- Gemeinsame Mahlzeit:
von der unhinterfragter Verpflichtung zur Option
 - „Eine vom gemeinsamen Tisch unabhängige Selbstversorgung hat die Verteil- und Ernährungsversorgungsfunktion zurückgedrängt zugunsten einer Kommunikationsfunktion. (...) Jugendliche nehmen an den Essen überwiegend freiwillig teil, denn sie schätzen die gemeinsamen Zeiten als Ort der Familienkommunikation.“ (Bartsch 2011, S. 91)*

Familienmahlzeiten – warum überhaupt?

- **Gemeinsame Mahlzeiten als gesundheitlicher Schutzfaktor für Kinder und Jugendliche:**
 - **Gesündere Ernährung**
 - **Geringere Neigung zu Übergewicht**
 - **Reduktion aggressiver und gewalttätiger Verhaltensweisen**
 - **Geringerer Alkohol- und Drogenkonsum**
 - **Vermindertes Auftreten von Essstörungen**
 - **Weniger schulische Probleme**

(vgl. z.B. Neumarkt-Sztainer et al. 2003; Haapalathi et al. 2002; Skeer & Ballard 2013)

„Ein ansprechendes Essen, gute Stimmung bei Tisch, gegenseitiges Vertrauen und anregende Gespräche sorgen dafür, sich eingebunden, versorgt und entspannt zu fühlen.“ (Schönberger & Methfessel 2011, S. 39)

Gesund und einfach Essen – was bringt's?

- **Zeitersparnis als Chance für Gespräch**
 - Leichtere Umsetzbarkeit der Zubereitung gemeinsamer Mahlzeiten in der Familie
 - Mehr Zeit für die Familie
 - **Erleichterung der Vereinbarkeit von Familie und Erwerb** (vgl. z. B. Brombach 2016)
- **Gesundheit und Nachhaltigkeit**
 - Rasche Zubereitung wird geschätzt, Gesundheit wird vorausgesetzt
 - **Gesund und einfach müssen verbunden sein!**
- **Niederschwelligkeit**
 - Problemlose Zubereitung auch bei geringem Zeitbudget
 - Problemlose Zubereitung auch bei geringen Kochfertigkeiten
 - **„Demokratisierung“ der Nahrungszubereitung: von der weiblichen Versorgungshoheit zur gemeinschaftlichen Verantwortung**

Literatur

- Bartsch, Silke (2011): Familienmahlzeiten aus Sicht der Jugendlichen. In: Gesa Schönberger & Barbara Methfessel (Hg.): Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust? 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH Wiesbaden, S. 79–93.
- Brombach, Christine (2016): Convenienceprodukte und Essen. Zeitgewinn oder Kosten für den Bereich der Beköstigung im Privathaushalt? In: HiBiFo 5 (3), S. 97–110.
- Bundesministerium für Gesundheit (Hg.) (2015): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2014. Bundesministerium für Gesundheit. Wien.
- Derndorfer, Eva (2008): Warum wir essen, was wir essen. Eine Entdeckungsreise zum persönlichen Geschmack. Wien: Krenn.
- Ghassemi, Sonja; Kronsteiner-Mann, Christa (2009): Zeitverwendung 2008/09. Ein Überblick über geschlechtsspezifische Unterschiede. Endbericht der Bundesanstalt Statistik Österreich an die Bundesministerin für Frauen und Öffentlichen Dienst. Statistik Austria. Wien.
- Haapalahti, Mila; Mykkänen, Hannu; Tikkanen, Sami; Kokkonen, Jorma (2003): Meal patterns and food use in 10- to 11-year-old Finnish children. In: Public health nutrition 6 (4), S. 365–370.
- Neumark-Sztainer, Dianne; Hannan, Peter J.; Story, Mary; Croll, Jillian; Perry, Cheryl (2003): Family meal patterns. Associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. In: Journal of the American Dietetic Association 103 (3), S. 317–322.
- Rust, Petra; Hasenegger, Verena; König, Jürgen (Hg.) (2017): Österreichischer Ernährungsbericht 2017. Department für Ernährungswissenschaften, Universität Wien. Wien.
- Schönberger, Gesa; Methfessel, Barbara (2011): Einführung. In: Gesa Schönberger & Barbara Mehtfessel (Hg.): Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust? 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH Wiesbaden, S. 7–13.
- Skeer, Margie R.; Ballard, Erica L. (2013): Are family meals as good for youth as we think they are? A review of the literature on family meals as they pertain to adolescent risk prevention. In: Journal of youth and adolescence 42 (7), S. 943–963.

Verwendete Datensätze

- Gender and Generation Survey 2012/13 (GGP, Welle 2)
- Zeitverwendungserhebungen 1992 und 2009 (Statistik Austria)



Österreichisches Institut für Familienforschung
Austrian Institute for Family Studies



universität
wien

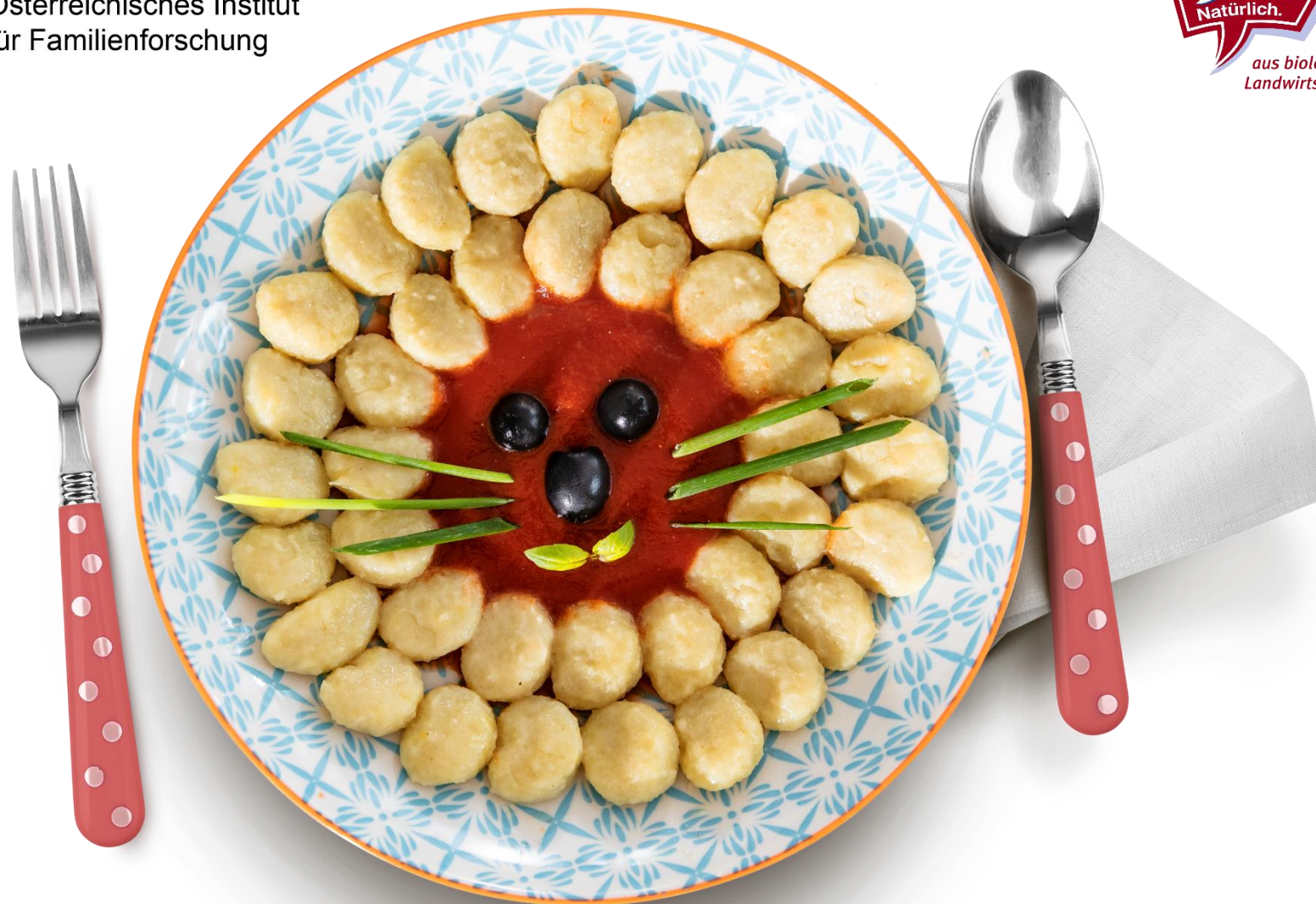
Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Österreichisches Institut für Familienforschung
Universität Wien
1010 Wien | Grillparzerstraße 7/9
T: +43(0)1 4277 48901 | team@oif.ac.at

www.oif.ac.at



Österreichisches Institut
für Familienforschung



JA! NATÜRLICH BRUNCH MIT
UNIV.-PROF. DR. WOLFGANG MAZAL