



Lausanne, mars 2016  
Rapport de recherche N° 78

# **Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse**

## **Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps**

Aurélie Archimi  
Yvonne Eichenberger  
Andrea Kretschmann  
Marina Delgrande Jordan

### ***Das Wichtigste in Kürze***

➔ Gesamtbericht

*Ce projet de recherche a été financé par l'Office fédéral de la santé publique, (contrat n° 13.001234/204.0001/-1095) et les cantons*

## Remerciements

Nos remerciements s'adressent en particulier à l'ensemble des élèves qui, en remplissant le questionnaire, ont contribué à la partie la plus importante de ce projet de recherche, de même qu'à leur enseignant-e-s et aux autorités scolaires locales et cantonales responsables, qui nous ont donné l'autorisation de mener l'enquête. Nous remercions également l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), qui a commandé l'étude et qui en a financé la majeure partie, de même que les cantons qui ont aussi soutenu financièrement ce projet. Nous tenons également à remercier l'Office fédéral de la statistique, qui a aimablement mis à notre disposition une liste de toutes les classes publiques de Suisse pour l'échantillonnage. À Addiction Suisse, nous tenons à exprimer nos remerciements et toute notre reconnaissance à Béat Windlin pour sa contribution majeure à la réussite du volet 2014 de l'étude HBSC. Nos remerciements vont également à Emmanuel Kuntsche, responsable de la collaboration et de la coordination avec le groupe international HBSC, pour son importante contribution à l'élaboration du protocole de recherche international et du questionnaire HBSC international 2014. Pour leur contribution substantielle aux travaux de la phase préparatoire de l'enquête et de la phase de récolte des données, nous remercions aussi vivement Edith Bacher, qui s'est également occupée de la mise en page de ce rapport, ainsi que Federico Ebnetter, qui a par ailleurs assuré une partie de la traduction italienne de l'Essentiel en bref. Un grand merci également à Ruth Flury, Françoise Cattin, Rose-Lina Perey, Karin Viaccoz et Rocco Pietrantonio pour avoir contacté, lors de la phase de l'échantillonnage, les responsables des classes sélectionnées, ainsi qu'à Luca Notari, qui a assuré une partie de la traduction italienne de l'Essentiel en bref, et à Simon Marmet, qui a assuré la traduction allemande et anglaise de l'Essentiel en bref ainsi qu'une lecture attentive de la version finale de ce rapport. Enfin, nous tenons à remercier la section Bases scientifiques et juridiques et la section Nutrition et activité physique de l'OFSP ainsi que l'Office fédéral du sport pour leurs commentaires et suggestions pertinents lors de la finalisation de ce rapport de recherche.

## Impressum

---

<b>Compléments d'information:</b>	Marina Delgrande Jordan, Tel. ++41 (0)21 321 29 96 mdelgrande@addictionsuisse.ch
<b>Réalisation:</b>	Auréli Archimi, Yvonne Eichenberger, Andrea Kretschmann, Marina Delgrande Jordan, Edith Bacher
<b>Diffusion:</b>	Addiction Suisse, case postale 870, 1001 Lausanne, tél. ++41 (0)21 321 29 46, fax ++41 (0)21 321 29 40 <a href="mailto:ebacher@addictionsuisse.ch">ebacher@addictionsuisse.ch</a>
<b>Numéro de commande:</b>	Rapport de recherche N° 78
<b>Graphisme/mise en page:</b>	Addiction Suisse
<b>Copyright:</b>	© Addiction Suisse Lausanne 2016
<b>ISBN:</b>	978-2-88183-174-4
<b>Citation recommandée:</b>	Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). <i>Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 78)</i> . Lausanne: Addiction Suisse.

---

## Das Wichtigste in Kürze

### *Die Health Behaviour in School-aged Children-Studie (HBSC)*

Die internationale Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) wird in mehr als 40 grösstenteils europäischen Ländern alle vier Jahre durchgeführt. Das Ziel der Studie ist es, das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren und dessen Entwicklung über längere Zeit zu beobachten. Die Stärke dieser Studie liegt darin, dass die Ergebnisse zum Gesundheitsverhalten über verschiedene Länder und über die Jahre vergleichbar sind. In der Schweiz wird die Studie seit 1986 nun zum achten Mal von Sucht Schweiz durchgeführt. Der vorliegende Forschungsbericht beschreibt die **Ergebnisse der Schweizer HBSC-Befragung 2014** zum Ernährungsverhalten, zu den körperlichen Aktivitäten, zur Nutzung von Bildschirmgeräten und zum Körpergewicht der Schülerinnen und Schüler und dessen Entwicklung im Verlaufe der Zeit.

An der nationalen Schweizer HBSC-Studie 2014 nahmen insgesamt 630 von 734 zufällig ausgewählten Schulklassen zwischen der 5. und 9. Schulstufe (d.h. 7. bis 11. Jahr HarmoS) an öffentlichen Schulen teil. Insgesamt konnten so 9894 Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren befragt werden. Die Fragebögen wurden zwischen Januar und April 2014 während einer Schulstunde ausgefüllt. Die Teilnahme an der Befragung war freiwillig und anonym. Das Vorgehen bei der Befragung wurde von der Ethikkommission des Kantons Waadt geprüft und gutgeheissen.

### **Ernährungsgewohnheiten**

Diese Zusammenfassung präsentiert eine Auswahl an Resultaten für die Gesamtheit der 11- bis 15-jährigen Jungen und Mädchen. Informationen zu weiteren Ernährungsgewohnheiten und die detaillierten Resultate stratifiziert nach Alter und Geschlecht – zwei wichtige Faktoren, die bei der Untersuchung des Gesundheitsverhaltens von Kindern und Jugendlichen zu berücksichtigen sind – finden sich im Kapitel 3 dieses wissenschaftlichen Berichts.

### *Empfehlungen*

Die aktuellen Ernährungsempfehlungen, die in der "Schweizer Lebensmittelpyramide" zusammengefasst sind, richten sich in erster Linie an Erwachsene bei guter Gesundheit im Alter von 19 bis 65 Jahren, gelten aber unter Berücksichtigung des abweichenden Nährstoff- und Energiebedarfs grundsätzlich auch für Jugendliche und ältere Menschen. Es wird unter anderem empfohlen, 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse pro Tag zu sich zu nehmen. Zudem wird die Wichtigkeit des Frühstücks für die Jugendlichen hervorgehoben.

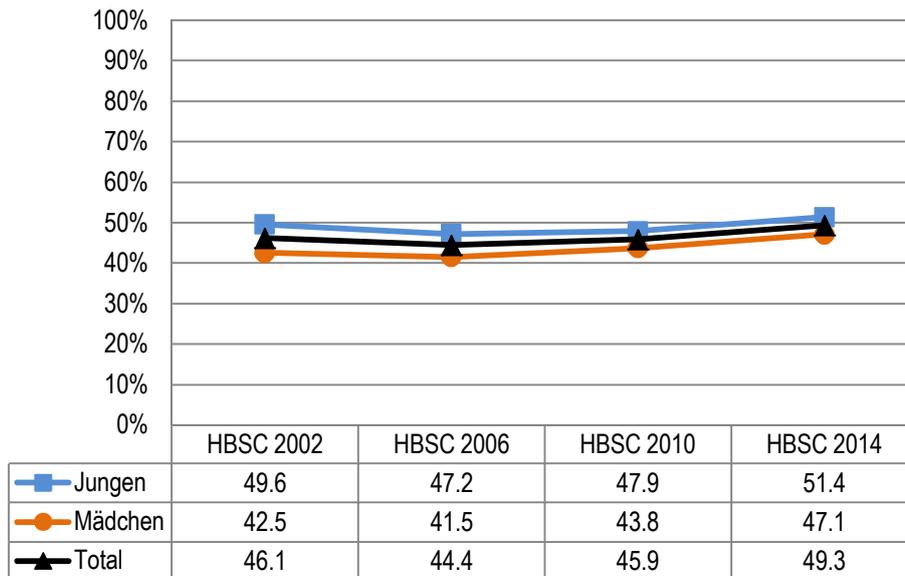
### *Erhebung der untersuchten Themen innerhalb HBSC*

Im Rahmen der HBSC-Studie 2014 erhielten die 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler eine Liste mit 14 Nahrungsmitteln sowie Getränken und wurden gebeten anzugeben, wie häufig sie jedes dieser Lebensmittel üblicherweise pro Woche konsumieren. Wichtig zu erwähnen ist, dass es sich hierbei um ein Mass der Häufigkeit handelt; entsprechend ist es nicht möglich, im Hinblick auf die konsumierten Mengen Schlussfolgerungen zu ziehen.

*Situation im Jahr 2014*

Im Jahr 2014 gaben 49.3% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler (51.4% der Jungen und 47.1% der Mädchen) an, **jeden Tag zu frühstücken**. Die Anteile an Jungen im Alter von 11 Jahren (62.0%), 13 Jahren (52.0%) und 14 Jahren (46.1%), die täglich ein Frühstück zu sich nahmen, waren 2014 höher als diejenigen der gleichaltrigen Mädchen (11 Jahre: 57.4%; 13 Jahre: 44.6%; 14 Jahre: 39.5%). Ausserdem war die Gewohnheit, täglich zu frühstücken, bei den älteren Jungen und Mädchen weniger verbreitet als bei den jüngeren.

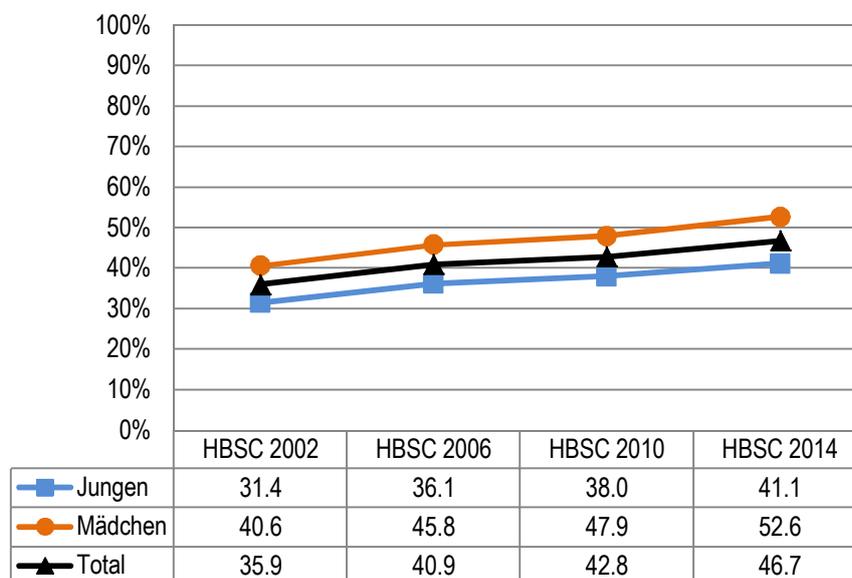
*Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die jeden Tag frühstücken (HBSC 2002-2014)*



**Lesebeispiel:** Im Jahr 2014 frühstückten 49.3% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler jeden Tag. Anders formuliert, im Jahr 2014 frühstückten 50.7% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler nicht gewohnheitsmässig jeden Tag.

Im Jahr 2014 berichteten 46.7% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler (Jungen: 41.1%; Mädchen: 52.6%), **mindestens einmal pro Tag Obst/Früchte** zu konsumieren. In allen Altersgruppen konsumierten die Mädchen häufiger Obst/Früchte als die Jungen. Bei den Jungen ging der Anteil derer, die mindestens einmal pro Tag Obst/Früchte konsumierten, über die Altersgruppen hinweg zurück (11 Jahre: 48.3%; 12 Jahre: 44.2%; 13 Jahre: 42.9%; 14 Jahre: 38.6%; 15 Jahre: 32.5%). Bei den Mädchen blieb dieser Anteil über die Altersgruppen hinweg ziemlich stabil – mit Ausnahme der 11-Jährigen (57.0%), die verglichen mit den anderen Altersgruppen (12 Jahre: 52.4%; 13 Jahre: 52.0%; 14 Jahre: 52.0%; 15 Jahre: 49.9%) einen höheren Anteil aufwiesen.

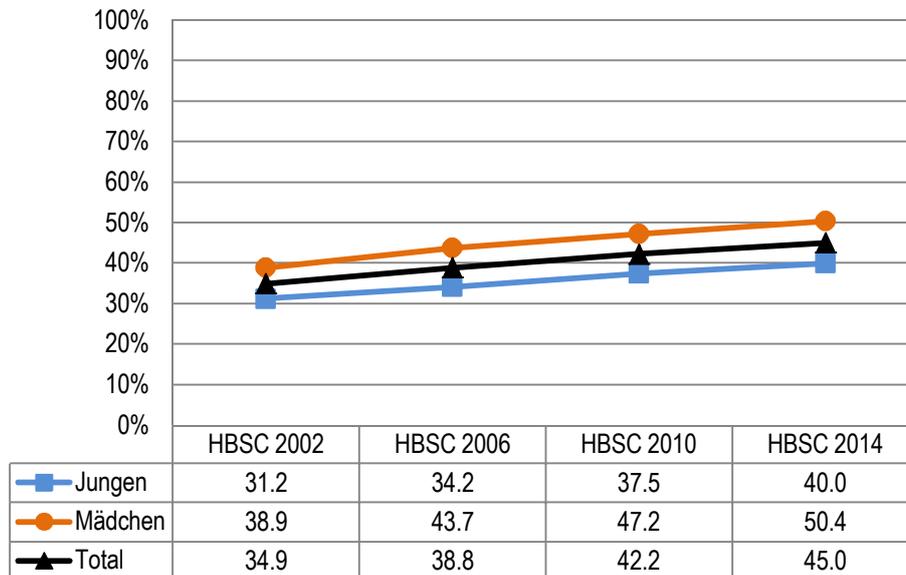
*Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die mindestens einmal pro Tag Obst/Früchte konsumieren (HBSC 2002-2014)*



**Lesebeispiel:** Im Jahr 2014 gaben 46.7% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler an, mindestens einmal pro Tag Obst/Früchte zu konsumieren. Anders formuliert, im Jahr 2014 konsumierten 53.3% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler nicht jeden Tag Obst/Früchte.

Im Jahr 2014 gaben 45.0% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler an, **mindestens einmal pro Tag Gemüse** zu konsumieren. Der tägliche Konsum von Gemüse war – wie derjenige von Obst/Früchten – bei den Mädchen (50.4%) weiter verbreitet als bei den Jungen (40.0%). Bei den Jungen war der Anteil der 11-Jährigen, die täglich Gemüse konsumierten (45.7%), höher als derjenige in den anderen Altersgruppen (12 Jahre: 39.5%; 13 Jahre: 40.7%; 14 Jahre: 37.6%; 15 Jahre: 36.8%). Bei den Mädchen fanden sich kaum Unterschiede zwischen den Altersgruppen (11 Jahre: 51.1%; 12 Jahre: 49.6%; 13 Jahre: 47.7%; 14 Jahre: 50.1%; 15 Jahre: 53.2%).

Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die mindestens einmal pro Tag Gemüse konsumieren (HBSC 2002-2014)



**Lesebeispiel:** Im Jahr 2014 gaben 45.0% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler an, mindestens einmal pro Tag Gemüse zu konsumieren. Anders formuliert, im Jahr 2014 konsumierten 55.0% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler nicht jeden Tag Gemüse.

Im Jahr 2014 gaben 10.3% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler an, **mehrmals pro Tag Obst und Gemüse zu konsumieren** (Jungen: 8.5%; Mädchen: 12.2%). Der Anteil von Mädchen im Alter von 11 Jahren (14.6%), 14 Jahren (11.2%) und 15 Jahren (13.0%), die mehrmals pro Tag Obst und Gemüse konsumierten, war grösser als derjenige der Jungen im selben Alter (11 Jahre: 11.3%; 14 Jahre: 7.0%; 15 Jahre: 6.7%).

Eine Clusteranalyse ermöglichte es, eine kleine Gruppe 11- bis 15-jähriger Schülerinnen und Schüler zu identifizieren, welche **mehrere gesundheitlich unvorteilhafte (oder nicht gesundheitsförderliche) Ernährungsgewohnheiten** aufwiesen. In dieser kleinen Gruppe waren die Jungen (54.6%) stärker vertreten als die Mädchen (45.4%) und mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler in dieser Gruppe waren 14 Jahre alt oder älter (53.5%). In dieser kleinen Gruppe gab es beispielsweise nur einen vergleichsweise geringen Anteil an Schülerinnen und Schülern, welche mindestens täglich Obst/Früchte (13.1%) bzw. Gemüse (7.4%) konsumierten. Auch die Gewohnheit, täglich zu frühstücken, war wenig verbreitet (4.8%). Informationen zum Profil der Schülerinnen und Schüler, welche dieser kleinen Gruppe angehören, finden sich im Kapitel 6.

*Zeitliche Entwicklung (2014 im Vergleich zu 2002)*

Im Jahr 2014 war der Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die **jeden Tag frühstückten**, höher als im Jahr 2002 (2002: 46.1%; 2014: 49.3%). Dies trifft auf die Mädchen zu (2002: 42.5%; 2014: 47.1%), nicht aber auf die Jungen (2002: 49.6%; 2014: 51.4%).

Im Jahr 2014 war der Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die **mindestens einmal pro Tag Obst/Früchte** konsumierten, höher als im Jahr 2002 (2002: 35.9%; 2014: 46.7%). Dies gilt sowohl für Jungen (2002: 31.4%; 2014: 41.1%) als auch für Mädchen (2002: 40.6%; 2014: 52.6%).

Auch für die Anteile der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die **mindestens einmal pro Tag Gemüse** konsumierten, lässt sich ein Anstieg zwischen 2002 (34.9%) und 2014 (45.0%) feststellen. Dies

lässt sich sowohl bei den Jungen (2002: 31.2%; 2014: 40.0%) wie auch bei den Mädchen (2002: 38.9%; 2014: 50.4%) beobachten.

Im Jahr 2014 war der Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die **mehrmals pro Tag Obst und Gemüse** konsumierten, etwa doppelt so hoch wie im Jahr 2002 (2002: 5.4%; 2014: 10.3%). Dies gilt sowohl für Jungen (2002: 5.1%; 2014: 8.5%) als auch für Mädchen (2002: 5.8%; 2014: 12.2%).

## Körperliche Aktivität

Diese Zusammenfassung enthält eine Auswahl an Resultaten für die Gesamtheit der Jungen und Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren. Im Kapitel 4 dieses Forschungsberichts finden sich sowohl weitere Resultate zu den körperlichen Aktivitäten als auch die detaillierten Resultate stratifiziert nach Alter und Geschlecht – zwei wichtige Faktoren, die bei der Untersuchung des Gesundheitsverhaltens von Kindern und Jugendlichen zu berücksichtigen sind.

### *Empfehlung*

Gemäss der offiziellen Bewegungsempfehlung des Netzwerkes für Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch), dem Bundesamt für Sport (BASPO) und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG), **sollten die Jugendlichen im Schulalter mindestens eine Stunde pro Tag körperlichen Aktivitäten von mittlerer bis hoher Intensität nachgehen.**

### *Erhebung der untersuchten Themen innerhalb HBSC*

Im Rahmen der HBSC-Studie 2014 wurden die 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler gebeten anzugeben, an wie vielen Tagen sie in den letzten 7 Tagen vor der Befragung während mindestens 60 Minuten einer körperlichen Aktivität nachgingen. Der Anteil der Schülerinnen und Schüler, die **im Verlauf der letzten sieben Tage während mindestens 60 Minuten pro Tag einer körperlichen Aktivität nachgingen**, entspricht dem Anteil der Jugendlichen, die die Empfehlung für die körperliche Aktivität einhielten.

Um die Gruppe der Schülerinnen und Schüler mit besonders problematischen Gewohnheiten betreffend der körperlichen Aktivität ausfindig zu machen, wurde ein **globaler Index der körperlichen Aktivitäten** berechnet. Dieser Index kombiniert die körperliche Aktivität und die Häufigkeit und Dauer von sportlicher Betätigung ausserhalb der Schule. Damit liessen sich drei distinkte Gruppen von Schülerinnen und Schülern abgrenzen (aktiv, teilweise aktiv und inaktiv).

### *Situation im Jahr 2014*

Im Jahr 2014 erfüllten in der Messperiode nur 14.4% der Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren (18.0% der Jungen und 10.5% der Mädchen) die **Empfehlung** für Kinder und Jugendliche, **mindestens 60 Minuten pro Tag einer körperlichen Aktivität nachzugehen.**

Rechnet man hingegen zu diesem Anteil diejenigen Schülerinnen und Schüler, die zwar nicht mindestens 60 Minuten pro Tag einer körperlichen Aktivität nachgingen, aber häufig eine sportliche Aktivität ausserhalb des Schulunterrichts ausübten (das heisst, mindestens vier Mal pro Woche und während mindestens vier Stunden pro Woche), hinzu, ergibt sich ein Gesamtanteil von 33.3% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die als **körperlich aktiv eingeschätzt** werden können (41.5% der Jungen und 24.5% der Mädchen: gemäss dem globalen Index der körperlichen Aktivitäten).

Im Allgemeinen können ähnliche Feststellungen für die verschiedenen untersuchten Indikatoren gemacht werden: So waren **die Jungen verglichen mit den Mädchen** in allen Altersgruppen verhältnismässig **häufiger mindestens eine Stunde pro Tag körperlich aktiv**, machten häufiger mehrmals pro Woche

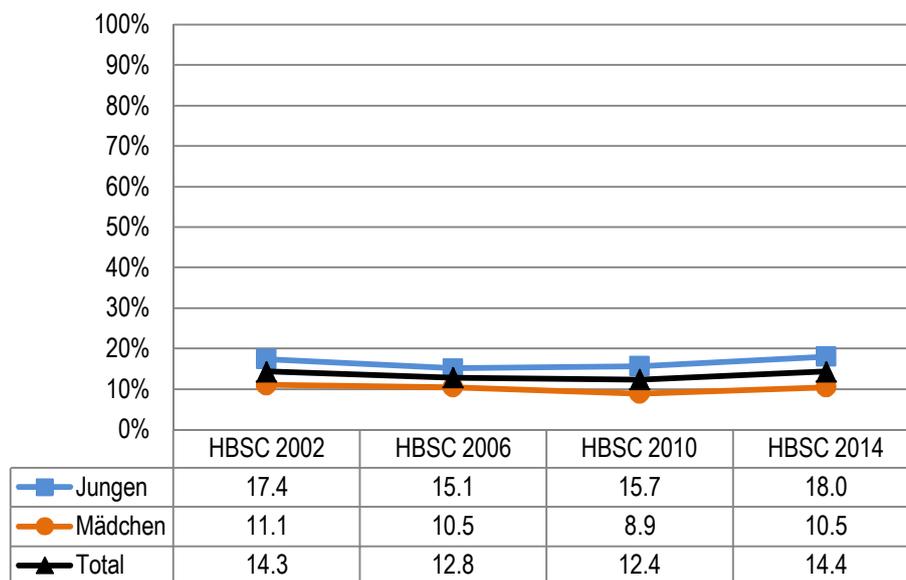


ausserhalb des Schulunterrichts Sport bzw. machten häufiger während mindestens einer Stunde pro Woche Sport. Ein solches Ausmass an körperlicher Aktivität war bei den älteren Schülerinnen und Schülern weniger verbreitet als bei den jüngeren.

Eine Analyse, die sich auf die 15-Jährigen beschränkte, zeigt, dass sich die schwerste Verletzung bei einem grossen Teil der Schülerinnen und Schülern, die sich mindestens zwei Mal in den letzten 12 Monaten verletzt hatten, während des Aufenthalts auf einem Sportareal ereignete und dass sie während des Spielens, des Turnens oder des Sporttrainings passierte.

#### Zeitliche Entwicklung (2014 im Vergleich zu 2002)

Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die in den letzten 7 Tagen während mindestens 60 Minuten pro Tag einer körperlichen Aktivität nachgingen (HBSC 2002-2014)



**Lesebeispiel:** Im Jahr 2014 gingen 14.4% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler mindestens 60 Minuten pro Tag einer körperlichen Aktivität nach.

Im Jahr 2014 blieb der Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die **mindestens 60 Minuten pro Tag einer körperlichen Aktivität nachgingen**, im Vergleich zum Jahr 2002 unverändert (2002: 14.3%; 2014: 14.4%). Veränderungen lassen sich jedoch bei einzelnen Alters- und Geschlechtsgruppen feststellen. So lässt sich etwa ein Anstieg des Anteils an 11-jährigen Jungen, die während **mindestens 60 Minuten pro Tag einer körperlichen Aktivität nachgingen**, feststellen; bei den 15-jährigen Jungen und Mädchen findet sich ein Rückgang dieses Anteils.

Hingegen gab es zwischen den Jahren 2010 und 2014 einen leichten Anstieg beim Anteil der Schülerinnen und Schüler, die mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv waren. Dies gilt für die 11- bis 15-jährigen Mädchen sowie für die gleichaltrigen Jungen und auch für das Total aller Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren (2010: 12.4%; 2014: 14.4%). Diese positive Veränderung zwischen 2010 und 2014 lässt sich auch für die Anteile an körperlich aktiven Schülerinnen und Schülern, berechnet nach dem globalen Index der körperlichen Aktivitäten, in den meisten Untergruppen nach Alter und Geschlecht beobachten.

## Nutzung von Bildschirmgeräten

Diese Zusammenfassung enthält eine Auswahl an Resultaten für die Gesamtheit der Jungen und Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren. Im Kapitel 4 dieses Forschungsberichts finden sich sowohl weitere Resultate zur Nutzung von Bildschirmgeräten als auch die detaillierten Resultate stratifiziert nach Alter und Geschlecht – zwei wichtige Faktoren, die bei der Untersuchung des Gesundheitsverhaltens von Kindern und Jugendlichen zu berücksichtigen sind.

### *Empfehlungen*

In der Schweiz existieren Anhaltspunkte bezüglich der maximalen Zeit, welche Jugendliche mit der Nutzung von Bildschirmgeräten (Fernseher, Computer, Tablet, Smartphone, Spielkonsolen) verbringen sollten. Hierbei muss aber auch berücksichtigt werden, welche Inhalte die Jugendlichen über Bildschirmgeräte nutzen (und mit welchem Motiv sie dies tun). Die im Rahmen der HBSC-Studie gestellten Fragen erlauben keine Rückschlüsse darauf, welche konkreten Inhalte die Schülerinnen und Schüler mittels der Bildschirmgeräte nutzten, erfasst wurde nur die tägliche Dauer, die sie üblicherweise mit der Nutzung von Bildschirmgeräten verbringen.

### *Erhebung der untersuchten Themen innerhalb HBSC*

Zum Thema der Nutzung von Bildschirmgeräten enthält der Fragebogen der HBSC-Studie 2014 drei Fragen zur täglich mit den folgenden Aktivitäten verbrachten Zeit: 1) Fernsehen oder andere Formen der Unterhaltung auf einem Bildschirm schauen, 2) Spiele auf einem Computer, Tablet, Smartphone oder einer Spielkonsole spielen und 3) einen Computer, Tablet oder Smartphone für etwas Anderes benutzen. Die mit diesen drei Aktivitäten täglich von den Schülerinnen und Schülern verbrachte Zeit wurde separat für Wochentage und für Wochenendtage erfasst. Für die Analysen für das Jahr 2014 wurden die Antworten auf die drei Fragen zur Nutzung an den Wochentagen zu einem Index aufaddiert, der eine Schätzung der gesamthaft täglich mit der Nutzung von Bildschirmgeräten verbrachten Zeit ermöglicht. Ein weiterer Index nach derselben Methode wurde für die Wochenendtage erstellt.

### *Situation im Jahr 2014*

Gemäss dem Index, der die gesamthaft täglich mit verschiedenen Aktivitäten auf Bildschirmgeräten verbrachte Zeit abbildet, war die Nutzung von Bildschirmgeräten in der Freizeit der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler im Jahr 2014 sehr verbreitet. Tatsächlich verbrachten diese durchschnittlich 4.4 Stunden pro Schultag und 7.4 Stunden pro Wochenendtag **vor einem Bildschirm**, sei es um fern zu sehen oder Videos zu schauen, auf einem Tablet, Computer oder Smartphone zu spielen oder um etwas Anderes zu machen, zum Beispiel um Hausaufgaben zu machen oder Zeit in sozialen Netzwerken zu verbringen.

Zum Beispiel verbrachten im Jahr 2014 43.8% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler (46.3% der Jungen und 41.1% der Mädchen) **mindestens zwei Stunden pro Schultag** vor einem Bildschirm (Fernseher, Tablet, Smartphone oder Computer), um **fern zu sehen, Videos oder DVD's** anzuschauen. Für **Wochenendtage** stieg dieser Anteil auf 74.3% (73.3% bei den Mädchen und 75.2% bei den Jungen). Zudem stieg die Nutzung von Bildschirmgeräten mindestens zwei Stunden am Tag sowohl an Wochentagen wie auch an Wochenendtagen über die Altersgruppen hinweg bei Mädchen und Jungen an.

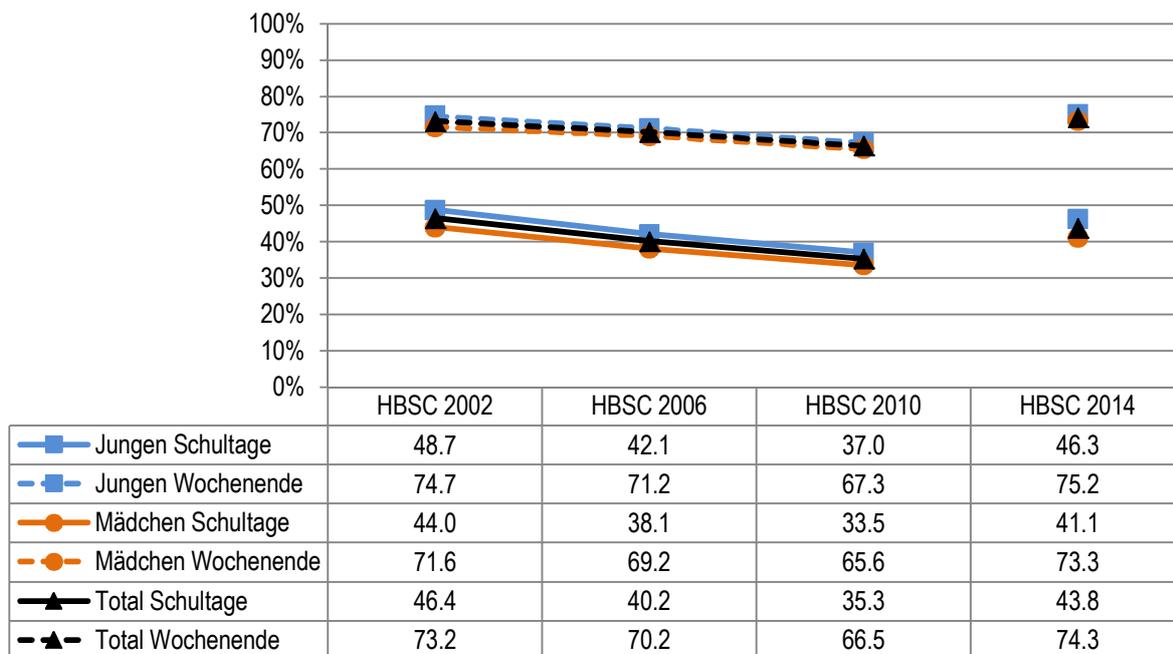
Eine Analyse, die sich auf die 15-Jährigen beschränkte, zeigt, dass der Anteil der Schülerinnen und Schüler, die als körperlich inaktiv bezeichnet werden können (nach dem globalen Index der körperlichen Aktivitäten) bei den Mädchen, die mindestens 4.5 Stunden pro Schultag vor einem Bildschirm (18.9%) verbrachten, höher lag als bei denen, die weniger als 4.5 Stunden pro Schultag vor einem Bildschirm verbrachten (8.3%). Bei den Jungen findet sich kein signifikanter Unterschied (7.7% vs. 4.9%).

Bemerkenswert ist, dass auch bei den 15-jährigen Schülerinnen und Schülern, die mehr Zeit als der Durchschnitt vor einem Bildschirm verbrachten, die Mehrheit nicht körperlich inaktiv war.

Die Analysen zeigen auch einen signifikanten Zusammenhang zwischen der täglich vor einem Bildschirm verbrachten Zeit und dem häufigen Konsum von Lebensmitteln, die reich an raffiniertem Zucker und/oder Fett sind. Sowohl bei Süßigkeiten/Schokolade wie auch bei zuckerhaltigen Getränken wie Cola, Energydrinks oder Chips/Pommes frites lässt sich feststellen, dass Schülerinnen und Schüler, die mindestens 4.5 Stunden pro Schultag bzw. 7.5 Stunden pro Wochenendtag vor einem Bildschirm verbrachten, mit höherer Wahrscheinlichkeit diese Lebensmittel und Getränke häufig konsumierten als Schülerinnen und Schüler, die weniger Zeit vor einem Bildschirm verbrachten – dies unabhängig von Alter und Geschlecht.

*Zeitliche Entwicklung (2014 im Vergleich zu 2002)*

*Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die üblicherweise mindestens zwei Stunden pro Schul- bzw. pro Wochenendtag fernsehen, Videos, DVD's (HBSC 2002 – 2010) oder andere Formen der Unterhaltung auf einem Bildschirm anschauen (HBSC 2014\*)*



**Lesebeispiel :** Im Jahr 2014 sahen 43.8% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler mindestens 2 Stunden pro Schultag fern oder schauten Videos oder eine andere Form der Unterhaltung auf einem Bildschirmgerät.

\*Im Jahr 2014 war die Frage anders formuliert als in den vorhergehenden Studien.

Während der Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die während **mindestens zwei Stunden pro Schultag bzw. pro Wochenendtag fernsahen, Videos oder eine andere Form der Unterhaltung auf einem Bildschirm anschauten**, zwischen 2002 und 2010 deutlich zurückging, stieg dieser Anteil zwischen 2010 und 2014 deutlich an, dies sowohl bei Mädchen wie auch bei Jungen. Zu erwähnen ist allerdings, dass die Frage im Jahr 2014 wesentlich verändert wurde: 2014 wurde das Fernsehen, das Schauen von Videos (auch auf Internetseiten) bzw. DVD's und anderen Unterhaltungsmöglichkeiten erfragt (über verschiedene Bildschirmgeräte inkl. Tablets und Smartphones); in früheren Jahren wurde hingegen primär das Fernsehen in der Freizeit erfragt.

## Körpergewicht

Diese Zusammenfassung präsentiert eine Auswahl an Resultaten für die Gesamtheit der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler. Weitere Informationen zum Körpergewicht sowie detailliertere Resultate stratifiziert nach Alter und Geschlecht – zwei wichtige Faktoren, die bei der Untersuchung des Gesundheitsverhaltens von Kindern und Jugendlichen zu berücksichtigen sind – finden sich im Kapitel 5 dieses Forschungsberichts.

### *Empfehlungen*

Es ist wichtig, dass die Jugendlichen – für ihre aktuelle und künftige Gesundheit und ihr Wohlbefinden – ein gesundes Körpergewicht haben. Zentral ist aber auch eine gesunde und positive Einstellung zum eigenen Körper, um insbesondere ungünstige Ernährungsgewohnheiten zu vermeiden.

### *Erhebung der untersuchten Themen innerhalb HBSC*

Um das Körpergewicht einer Person zu evaluieren und zu klassifizieren, schlägt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor, den Body-Mass-Index (BMI) zu verwenden. Diesen erhält man, indem man das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergrösse in Metern im Quadrat dividiert ( $BMI = \frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Grösse in m}^2}$ ). In der HBSC-Studie basiert die Berechnung des BMI – aus praktischen Gründen – auf den durch die Schülerinnen und Schüler selbst angegebenen Werten zu Gewicht und Grösse; dies stellt allerdings eine potentielle Verzerrungsquelle dar, da die Prävalenz von leichtem und starkem Übergewicht<sup>1</sup> tendenziell unterschätzt wird. Der entsprechend berechnete BMI muss daher mit Vorsicht interpretiert werden.

Der für die HBSC-Studie kalkulierte BMI erlaubt die Schätzung der Anteile von Schülerinnen und Schülern zwischen 11 und 15 Jahren in der Schweiz mit Normalgewicht, Übergewicht (d.h. leichtes und starkes Übergewicht werden hier zusammen betrachtet) oder Untergewicht (leicht bis stark). Um diese unterschiedlichen Anteile zu schätzen, werden die an Alter und Geschlecht der Schülerinnen und Schüler angepassten Kriterien – empfohlen durch die International Obesity Task Force (IOTF) – herangezogen.

### *Situation im Jahr 2014*

Im Jahr 2014 hatte gemäss dem für die HBSC-Studie berechneten BMI die grosse Mehrheit (75.4%) der Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 15 Jahren ein **normales Gewicht**, 11.4% **Übergewicht** (leichtes und starkes Übergewicht) und 13.2% **Untergewicht** (leicht bis stark).

Präziser ausgedrückt, wiesen 12.3% der Jungen im Alter von 11 bis 15 Jahren und 7.3% der gleichaltrigen Mädchen ein **leichtes Übergewicht** auf. Im Vergleich dazu fiel die Prävalenz von **Adipositas (starkes Übergewicht)** tief aus, sie lag zwischen einem und zwei Prozent bei Jungen bzw. Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren. Weiter wiesen die 11- bis 15-jährigen Mädchen verhältnismässig weniger häufig (8.4%) ein **Übergewicht** (leichtes und starkes Übergewicht) auf als die Jungen (14.1%). Umgekehrt wiesen die 11- bis 15-jährigen Mädchen (16.3%) anteilmässig häufiger als die gleichaltrigen Jungen (10.4%) ein **Untergewicht** (leicht bis stark) auf.

Bei diesen allgemeinen Resultaten zum Körpergewicht basierend auf dem BMI ist zu berücksichtigen, dass diese auch in Abhängigkeit des Alters der Schülerinnen und Schüler variieren (für Details siehe Kapitel 5 in diesem Forschungsbericht).

Betrachtet man die **Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts**, also die subjektive Wahrnehmung der Schülerinnen und Schüler ihrer Körpermassen, gibt eine Mehrheit (57.3%) an, in etwa das richtige Gewicht zu haben. Hingegen schätzten sich 28.3% als ein bisschen oder viel zu dick ein und 14.5% als ein bisschen oder viel zu dünn.

<sup>1</sup> In diesem Bericht entspricht der Begriff starkes Übergewicht dem Begriff der Adipositas.

Auch hier lässt sich ein Geschlechtsunterschied feststellen: 46.3% der 11- bis 15-jährigen Mädchen und 39.4% der Jungen im selben Alter waren mit ihrem Gewicht nicht zufrieden, das heisst, sie fühlten sich entweder ein bisschen oder viel zu dick oder ein bisschen oder viel zu dünn. Bemerkenswert ist, dass sich die Mädchen verhältnismässig häufiger etwas oder viel zu dick empfanden, während die Jungen eher den Eindruck hatten, etwas oder viel zu dünn zu sein. Zusätzlich zu dieser Differenz zwischen den Mädchen und Jungen fanden sich Unterschiede in Abhängigkeit des Alter. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht nahm mit dem Alter zu; insbesondere bei den Mädchen.

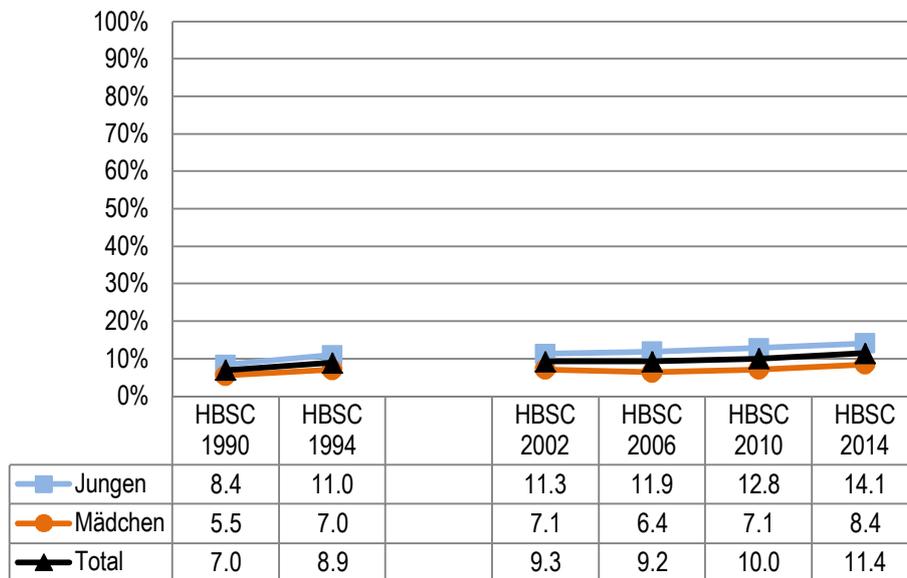
Weiter machten 14.7% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler eine **Diät oder etwas anderes, um Gewicht zu verlieren**. Die Jungen (11.1%) griffen weniger häufig auf derartige Strategien zurück als die Mädchen (18.4%). Dieser Anteil stieg zudem bei den Mädchen tendenziell mit dem Alter an (von 12.4% bei den 12-jährigen auf 23.6% bei den 14-jährigen), während er bei den Jungen eher stabil blieb.

Analysen, die einzig für die 15-jährigen Schülerinnen und Schülern durchgeführt wurden, zeigen, dass es häufig keine Übereinstimmung zwischen der Einstufung des Körpergewichts nach der BMI-Skala und dem wahrgenommen Körpergewicht gibt. Während eine Unterschätzung der eigenen Körpermasse bei den Jungen weit verbreitet war, überschätzten die Mädchen ihre Körpermasse tendenziell häufiger. Gleichzeitig wurden Diäten oder etwas anderes, um Gewicht zu verlieren, nicht nur von Schülerinnen und Schülern gemacht, die ein Übergewicht aufwiesen.

*Entwicklungen über die Zeit*

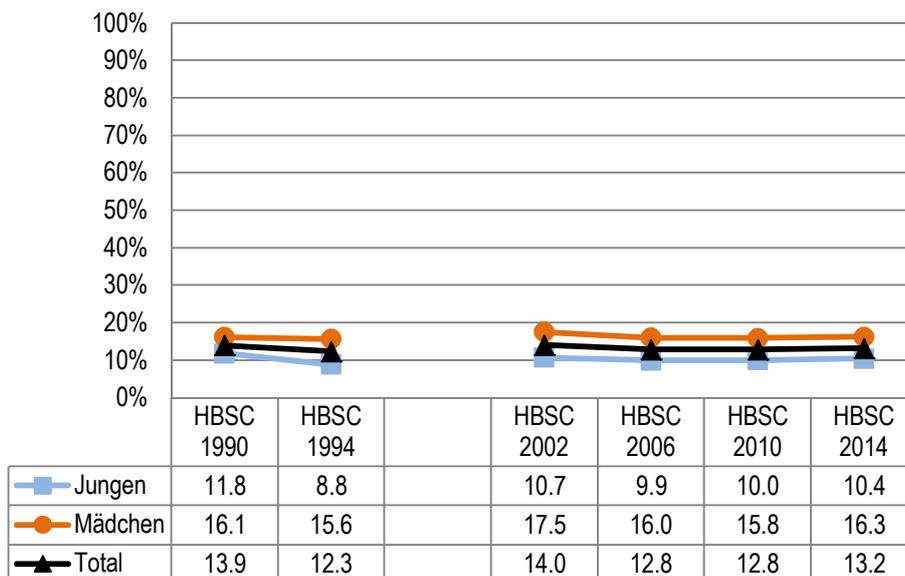
Verfolgt man die Entwicklung der Prävalenz des **Übergewichts** (leichtes und starkes Übergewicht) bei den 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern über die Zeit, lässt sich eine signifikante Zunahme zwischen 1990 und 2014 feststellen, dies sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen. Generell lässt sich im beobachteten Zeitraum eher eine steigende Tendenz feststellen.

*Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die ein Übergewicht (leichtes und starkes Übergewicht) aufweisen (HBSC 1990 – 2014)*



**Lesebeispiel:** 2014 wiesen 11.4% der Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren ein Übergewicht auf, wobei das Übergewicht dem geschätzten BMI entspricht, der anhand der Eigenangaben der Schülerinnen und Schüler zu Körpergewicht und -grösse berechnet wurde.

Anteil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, die ein Untergewicht (leicht bis stark) aufweisen (HBSC 1990 – 2014)



**Lesebeispiel:** 2014 wiesen 13.2% der Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren ein Untergewicht auf, wobei das Untergewicht dem geschätzten BMI entspricht, der anhand der Eigenangaben der Schülerinnen und Schüler zu Körpergewicht und -grösse berechnet wurde.

Hingegen war die Prävalenz des **Untergewichts** (leicht bis stark) in den Jahren 2014 und 1990 vergleichbar. Zwischen 2010 und 2014 wurde kein signifikanter Unterschied festgestellt.

Der Anteil der Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren, die **mit ihrem Gewicht unzufrieden** waren, lag im Jahr 1994 (die Frage wurde vor 1994 nicht gestellt) höher als im Jahr 2014, hingegen gab es zwischen 2010 und 2014 keine signifikante Unterschiede.

Der Anteil der Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren, die eine **Diät oder etwas anderes machten, um Gewicht zu verlieren**, blieb zwischen 2002 (die Frage wurde vor 2002 nicht gestellt) und 2014 in den meisten Altersgruppen relativ stabil. Zwischen 2010 und 2014 wurden keine signifikanten Unterschiede festgestellt.

## Charakteristiken von Jugendlichen mit gesundheitlich unvorteilhaften Ernährungsgewohnheiten, die körperlich inaktiv sind oder die übergewichtig sind

Zur Untersuchung der **Charakteristiken der Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren, die...**

- mehrere gesundheitlich unvorteilhafte (oder nicht gesundheitsförderliche) Ernährungsgewohnheiten aufweisen (nach den Resultaten der Clusteranalyse; siehe Kapitel 3),
- körperlich inaktiv sind (gemäss dem globalen Index der körperlichen Aktivitäten; siehe Kapitel 4) bzw.
- übergewichtig sind (das heisst gemäss ihrem BMI übergewichtig oder adipös sind; siehe Kapitel 5),

wurden bivariate Analysen unter Kontrolle des Alters und des Geschlechts durchgeführt.



Die verschiedenen untersuchten Charakteristiken betreffen nicht nur das Wohlbefinden und die Gesundheit, sondern auch den Lebensstil (das heisst das Gesundheitsverhalten) sowie das schulische und das familiäre Umfeld.

Das **Profil einer jeden der drei Gruppen von Schülerinnen und Schülern** könnte man folgendermassen umschreiben:

Die 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler mit **gesundheitlich unvorteilhaften (oder nicht gesundheitsförderlichen) Ernährungsgewohnheiten** haben im Vergleich zu den anderen vermehrt die Tendenz, ihren Gesundheitszustand als schlecht oder einigermassen gut einzuschätzen, überdurchschnittlich viel Zeit vor Bildschirmgeräten zu verbringen, oft Tabak zu rauchen bzw. Alkohol zu trinken und körperlich inaktiv zu sein. Diese Schülerinnen und Schüler schikanieren (*bullying*) auch häufiger andere Kinder, fühlen sich durch die Arbeit für die Schule eher gestresst und leben in Familien mit einem mittleren oder niedrigen Lebensstandard.

Das Profil der **körperlich inaktiven** 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler ist dem oben beschriebenen mit einigen wenigen Ausnahmen sehr ähnlich. Auch diese Schülerinnen und Schüler haben im Vergleich zu den anderen die Tendenz, ihren Gesundheitsstatus als schlecht oder einigermassen gut einzuschätzen, überdurchschnittlich viel Zeit vor Bildschirmgeräten zu verbringen und häufig Tabak zu konsumieren. Bezüglich der Ernährungsgewohnheiten neigen diese Schülerinnen und Schüler mehr als die anderen dazu, nicht jeden Tag zu frühstücken, nicht täglich Früchte bzw. Gemüse zu essen und, allgemeiner ausgedrückt, für die Gesundheit unvorteilhafte Ernährungsgewohnheiten zu pflegen. Auch sind sie durch die Schularbeit mehr gestresst und leben häufiger in einer Familiensituation, die man als «nicht traditionell» bezeichnen könnte; das heisst, sie leben nicht mit beiden Elternteilen zusammen. Weiter ist auch der Lebensstandard ihrer Familien vergleichsweise niedrig.

Schliesslich lässt sich für das Profil der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler mit **Übergewicht** feststellen, dass diese ebenso dazu tendieren, ihre Gesundheit als schlecht oder einigermassen gut einzuschätzen, überdurchschnittlich viel Zeit vor Bildschirmgeräten zu verbringen und häufig Tabak zu konsumieren. Auch neigen sie eher als die anderen dazu, körperlich inaktiv zu sein, nicht jeden Tag zu frühstücken und nicht täglich Gemüse zu essen. Zudem schikanieren (*bullying*) sie tendenziell häufiger andere Kinder bzw. werden selber häufiger schikaniert. Betreffend der Familiensituation leben diese Schülerinnen und Schüler eher in «nicht traditionellen» Familien bzw. in Familien mit weniger hohem Lebensstandard.

In einem zweiten Schritt wurden nach Alter und Geschlecht kontrollierte multivariate Analysen durchgeführt, in welche alle Charakteristiken einbezogen wurden, die in den bivariaten Analysen statistisch signifikant waren oder theoretisch als Prädiktorvariablen (im statistischen Sinn) sinnvoll erschienen. Dies erlaubt, das relative Gewicht aller im Modell verwendeten Charakteristiken zu untersuchen.

Allgemein lässt sich feststellen, dass die Charakteristiken des Lebensstils (das heisst das Gesundheitsverhalten) allen drei Gruppen von Schülerinnen und Schülern gemeinsam sind. Überdurchschnittlich viel Zeit vor Bildschirmgeräten zu verbringen geht mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit einher, mehrere für die Gesundheit unvorteilhafte Ernährungsgewohnheiten aufzuweisen, körperlich inaktiv und übergewichtig zu sein. Auch nicht jeden Tag zu frühstücken zeigt einen Zusammenhang mit körperlicher Inaktivität und Übergewicht.