



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV  
Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV  
Ufficio federale della sicurezza alimentare e  
di veterinaria USAV

Ernährung

---

## Erste Erkenntnisse der menuCH-Kids Studie

Wie Kinder und Jugendliche  
in der Schweiz essen, sich  
bewegen und leben

---

**menuCH**  
 KIDS



# Wichtigste Schlussfolgerungen

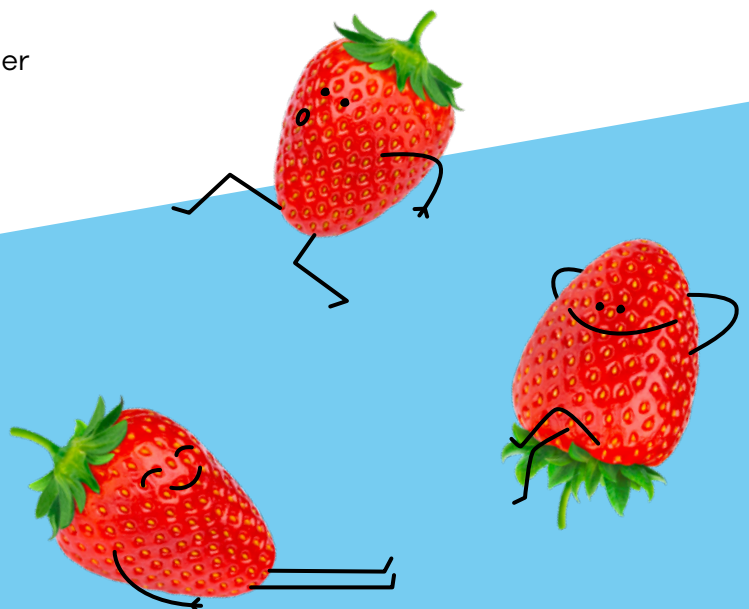
Die Schweiz verfügt erstmals über eine umfassende nationale Übersicht über die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Grundlage dafür bildet die Erhebung menuCH-Kids, eine schweizweite Studie, die aufzeigt, wer was, wieviel, wann und wo isst, sowie weitere Daten über die Gesundheit und die Lebensweisen liefert.

Im Rahmen der Studie wurden zudem Blut- und Urinproben entnommen, um objektive Erkenntnisse zum Ernährungsstatus und zu den Gesundheitsrisiken zu erhalten. Die Erhebung menuCH-Kids stellt eine solide und für die Schweiz spezifische Datengrundlage dar, die Initiativen im Bereich der öffentlichen Gesundheit und die Formulierung nationaler Strategien ermöglicht. Sie ermöglicht Gesundheitsfachpersonen und Entscheidungsträgerinnen und -trägern, junge Menschen dabei zu unterstützen, in einem förderlichen Umfeld, gesund aufzuwachsen. Mit der Erhebung können zudem Fragen einer Vielzahl von Akteuren, darunter politische Vertreterinnen und Vertreter, Medien und Öffentlichkeit, beantwortet werden.

Die Ergebnisse zeigen viele positive Aspekte unserer Kinder und Jugendlichen. So liefert z.B. die Ernährung der meisten Kinder und Jugendlichen angemessene Energie, das Frühstück ist nach wie vor verbreitet und Risikofaktoren für chronische Krankheiten sind verglichen mit anderen Ländern relativ niedrig. 13 Prozent sind jedoch übergewichtig oder adipös. Bei der

Ernährung gibt es Bereiche mit Verbesserungspotenzial. So wurde ein tiefer Früchte- und Gemüsekonsum, ein hoher Protein- und Fleischkonsum und ein häufiger Konsum von Snacks und Süssgetränken festgestellt. Zudem ist die körperliche Aktivität in vielen Altersgruppen unzureichend. Eine Minderheit der Schweizer Kinder und Jugendlichen isst regelmässig alleine oder vor dem Bildschirm und bei einem kleinen Anteil zeigt der Blutwert ein erhöhtes Risiko für Diabetes.

Diese Datengrundlage ermöglicht der Schweiz, altersgerechte und auf die Schweizer Bevölkerung zugeschnittene Ernährungsempfehlungen zu erarbeiten, anstatt sich auf ausländischen Daten stützen zu müssen. Die Daten werden herangezogen, um Lebensmittelsicherheitsrichtlinien, die auf den tatsächlichen Essgewohnheiten und Lebensweisen in der Schweiz basieren, zu entwickeln. Risikobewertungen für Lebensmittelkontaminanten (z. B. Schwermetalle) können künftig auf schweizerische Ernährungsmuster und biologische Proben abgestützt werden. Der Datensatz wird zudem die Forschung zu wichtigen und neu aufkommenden Themen (wie Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln und Süssgetränken oder Adipositas, Nährstoffmangel und andere ernährungsbedingte Krankheiten) unterstützen.





# Warum die Ernährung wichtig ist

Eine ausgewogene Ernährung ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden während des gesamten Lebens von entscheidender Bedeutung. Sie liefert die Nährstoffe, die für das Wachstum, die Entwicklung und ein gesundes Leben erforderlich sind.

Früchte und Gemüse sind wichtige Quellen für Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und viele weitere gesunde Nährstoffe. Milch und Milchprodukte tragen zusammen mit Wasser, Nüssen und Samen zur Aufnahme von Kalzium bei, das insbesondere für starke Knochen wichtig ist. Vollkornprodukte sind reich an Nahrungsfasern und machen satt. Ungesalzene und ungesüsste Nüsse sowie Samen liefern gesunde Fettsäuren,

wie Omega-3. Proteine unterschiedlicher Quellen sind lebensnotwendig, sollten aber in angemessenen Mengen konsumiert werden.

Stark salz- oder zuckerhaltige Lebensmittel oder solche mit ungesunden Fetten, wie Fastfood, salzige Snacks, Süßigkeiten und Süssgetränke, sind nicht lebensnotwendig und sollten in kleinen Mengen konsumiert werden. Ein hoher Salz- und Zuckerkonsum wird mit dem Auftreten nichtübertragbarer Krankheiten später im Leben in Verbindung gebracht. Die Einschränkung des Süßgetränkekonsum ist besonders wichtig, da diese Energie, aber keine Nährstoffe liefern und zur Entstehung von Karies beitragen.



# Über die Studie

Die Essgewohnheiten werden in der Kindheit und im Jugendalter geprägt und haben einen Einfluss auf die aktuelle und künftige Gesundheit. Bis jetzt verfügte die Schweiz über keine schweizweiten Daten zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Um für die Schweiz spezifisches Wissen zu gewinnen, wurde menuCH-Kids lanciert:

**Projektdauer:** 2020  2025

**Datenerhebung:** Pilotstudie im Frühjahr 2023, Hauptstudie 2023–2024 über ein Jahr, um die saisonalen Unterschiede abzubilden

**Wo:** sechs Studienzentren in den drei grossen Sprachregionen (Bellinzona, Bern, Lausanne, Luzern, St. Gallen, Zürich)



## FRAGEBOGEN

Befragung

- Häufigkeit der Lebensmittelaufnahme
- Ernährungsgewohnheiten
- Selbsteinschätzung von Ernährung und Gesundheit
- Nahrungsergänzungsmittel
- Hindernisse einer ausgewogenen Ernährung
- Allergien
- Lebensgewohnheiten
- Bewegung



## ERNÄHRUNGS-BEFragung

Befragung

- Detaillierte Beschreibung der konsumierten Lebensmittel
- Lebensmittelmengen



## KÖRPERLICHE MESSUNGEN

Messung

- Gewicht
- Körpergrösse
- Taillen- und Hüftumfang
- Blutdruck



## BIOPROBEN

Messung

- Laborwerte von Blut und Urin





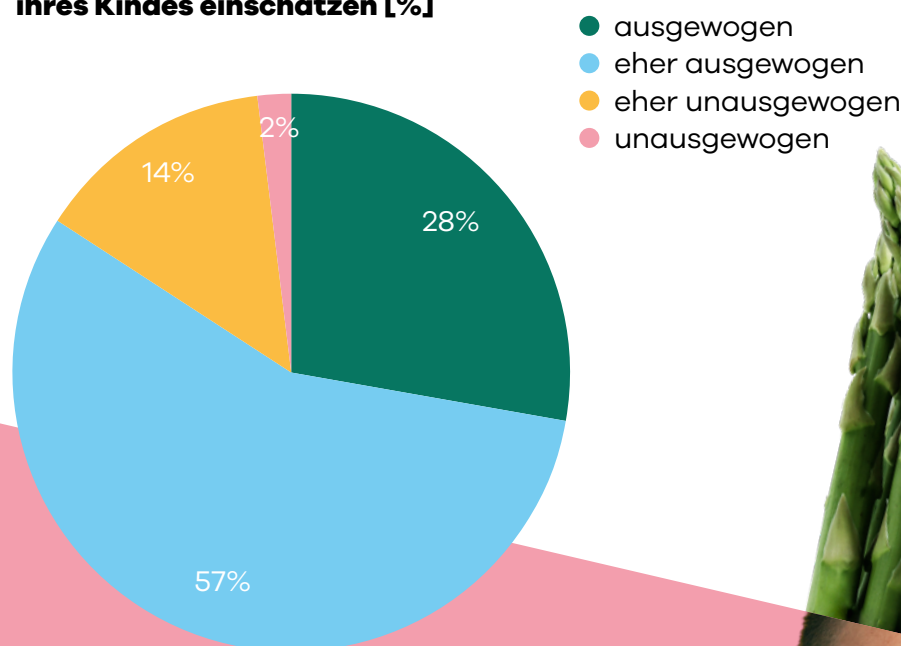
# Die Ergebnisse auf einen Blick

## Ernährung

Die meisten Eltern (rund 85%) sind der Ansicht, dass sich ihre Kinder ziemlich ausgewogen ernähren. Die Jugendlichen selbst stufen ihre Ernährung etwas seltener als positiv ein: Etwa 75 Prozent finden, dass sie sich gesund ernähren.

Fehlendes Wissen über eine gesunde Ernährung wurde selten als Hindernis für eine gesunde Ernährung genannt (4%). Die Familien wissen, was sie essen sollten, aber oft mangelt es an Ressourcen dafür. Als Haupthindernis für eine gesündere Ernährung gaben die Eltern Zeitdruck (17%) und seltener die Kosten für gesunde Lebensmittel (7%) an.

### Wie ausgewogen Eltern die Ernährung ihres Kindes einschätzen [%]



## Lebensmittelkonsum

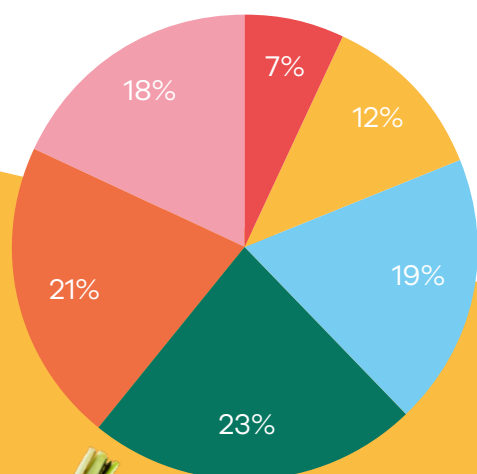
Die Ernährung wurde auf zwei Arten erhoben. Zunächst wurde mit einem Fragebogen erfasst, wie häufig Lebensmittel verschiedener Gruppen verzehrt werden (im vergangenen Monat). Dann wurden zwei Ernährungsbefragungen durchgeführt, um die Mengen einzuschätzen. Dabei wurde jedes Lebensmittel, das in den vergangenen 24 Stunden gegessen oder getrunken wurde, genau beschrieben. Nachfolgend sind zentrale Ergebnisse aufgeführt:

**Vollkorn:** Insgesamt essen nur 8 Prozent jeden Tag stärkehaltige Vollkornprodukte.

**Ungesalzene und ungesüsste Nüsse und Samen** werden nur von 2 Prozent jeden Tag gegessen.

**Früchte und Gemüse:** Nur 18 Prozent der Kinder und Jugendlichen gaben an, die empfohlenen «fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag» zu essen. Die Empfehlung wird in der französischsprachigen Schweiz häufiger eingehalten.

### Verteilung der Personen anhand ihres täglichen Früchte- und Gemüsekonsums [%]



Portionen

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 oder mehr

Der durchschnittliche Konsum pro Kopf beträgt sowohl für Früchte als auch für Gemüse rund 140 Gramm/Tag. Mit zunehmendem Alter nimmt der Konsum von Gemüse zu und jener von Früchten ab. Ein kleiner Apfel oder eine mittlere Tomate entspricht etwa 140 Gramm.

**Milch und Milchprodukte:** Ein Drittel der Teilnehmenden trinkt jeden Tag Milch und 9 Prozent essen täglich Käse. Weibliche Jugendliche konsumieren weniger Milch als jüngere Kinder. Pflanzliche Milchalternativen stehen nach wie vor selten auf dem Speiseplan.

Der durchschnittliche Konsum von Milchprodukten beträgt 205 Gramm/Tag und setzt sich zusammen aus 136 Gramm Milch (ein kleines Glas), 36 Gramm Käse (was etwa der Grösse eines Fischstäbchens entspricht) und 33 Gramm Joghurt (rund 2 gestrichene Esslöffel). Jungen verzehren insgesamt mehr Milchprodukte als Mädchen, und dieser Konsum ist bei männlichen Jugendlichen besonders ausgeprägt.

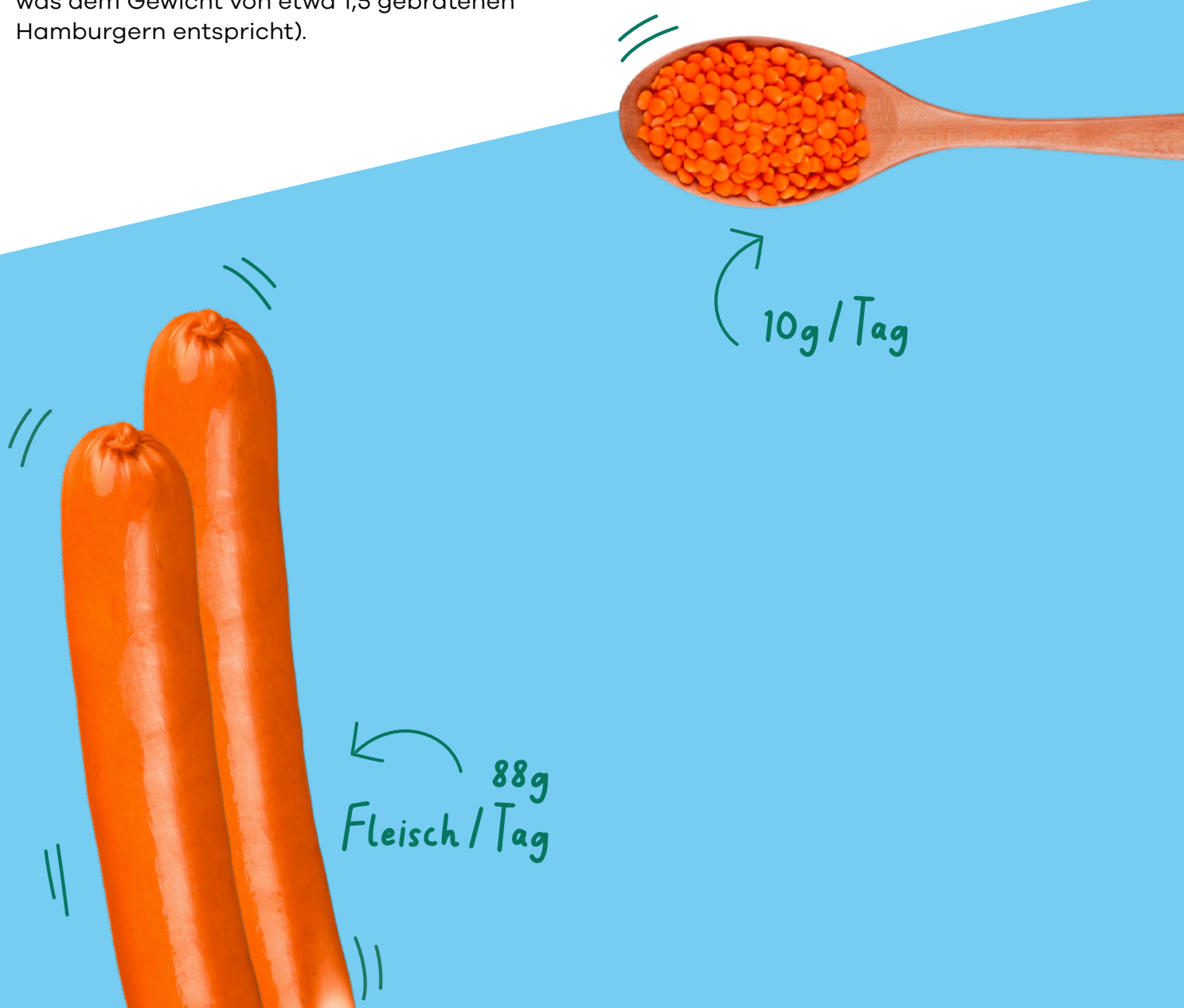


**Fleischprodukte:** 85 Prozent der Teilnehmenden gaben an, mehr als einmal pro Woche unverarbeitetes Fleisch (Steak, Pouletbrust usw.) zu essen; 9 Prozent tun dies täglich. Verarbeitetes Fleisch (Wurst, Schinken usw.) wird ebenfalls häufig konsumiert (67% wöchentlich und 4% täglich). Männliche Jugendliche geben an häufiger Fleisch zu essen (der tägliche Konsum beträgt 22% bei unverarbeitetem Fleisch und 7% bei verarbeitetem Fleisch). Jugendliche Mädchen essen weniger häufig verarbeitetes Fleisch.

Der durchschnittliche Fleischkonsum beträgt 88 Gramm/Tag, wobei fast die Hälfte auf verarbeitetes Fleisch entfällt (37g/Tag). 88 Gramm entspricht nahezu dem Gewicht von 2 Hotdog-Würstchen. Der Fleischkonsum nimmt mit steigendem Alter zu und ist bei Jungen höher (den höchsten Konsum weisen ältere Jungen mit 135g/Tag auf, was dem Gewicht von etwa 1,5 gebratenen Hamburgern entspricht).

**Fisch und Hülsenfrüchte** stehen seltener auf dem Speiseplan (der wöchentliche Konsum beträgt 23 % bei Fisch und 20 % bei Hülsenfrüchten). Weibliche Jugendliche essen häufiger Hülsenfrüchte und pflanzliche Alternativen. Die deutschsprachigen Kinder und Jugendlichen geben an weniger Fisch zu essen, während in der italienischen Schweiz häufiger Meeresfrüchte und Hülsenfrüchte verzehrt werden. In der französischsprachigen Schweiz essen die Kinder und Jugendlichen etwas häufiger unverarbeitetes Fleisch und weniger pflanzliche Alternativen.

Sowohl für Hülsenfrüchte als auch für Fisch beträgt der durchschnittliche Konsum 10 Gramm/Tag. Ein gestrichener Essloffel gekochter Linsen entspricht rund 10 Gramm.





**Snacks und Fastfood:** Schokolade ist der am häufigsten konsumierte Snack (von 75% mindestens wöchentlich und von 12% täglich konsumiert), gefolgt von salzigen Snacks, Süssigkeiten und Backwaren (von der Hälfte wöchentlich konsumiert). 21 Prozent essen wöchentlich Fastfood (wie Hotdog oder Pommes frites). Ältere Jungen haben einen höheren Fastfood-Konsum; ein täglicher Konsum ist jedoch kaum der Fall. Jugendliche essen seltener Schokolade und Süssigkeiten, aber häufiger Backwaren und Fastfood als jüngere Kinder. Die deutschsprachigen Kinder und Jugendlichen konsumieren insgesamt am meisten Snacks.

Der durchschnittliche Konsum an zuckerhaltigen Lebensmitteln und Desserts entspricht zirka 95 Gramm/Tag (fast das Gewicht einer Standard-Schokoladentafel) und der durchschnittliche Verzehr an salzigen Snacks beläuft sich auf zirka 16 Gramm/Tag (entspricht dem Gewicht von etwa 1,5 Esslöffel gesalzenen Erdnüssen).

**Süssgetränke:** Fast die Hälfte der Schweizer Kinder und Jugendlichen trinkt wöchentlich Süssgetränke, vor allem ältere Jungen (über 70 % wöchentlich), und 3 Prozent aller Teilnehmenden geben an diese täglich zu trinken. Energy Drinks und Sportgetränke werden weniger häufig getrunken, aber die Häufigkeit des Konsums nimmt mit dem Alter zu, insbesondere bei älteren Jungen.

Der durchschnittliche Konsum aller Getränke zusammen beträgt 1,5 Liter/Tag, darunter 1 Liter Wasser, aber auch 170 Milliliter Limonade und 75 Milliliter Fruchtsaft pro Tag. Diese beiden Arten von Süssgetränken zusammen entsprechen ungefähr der Menge einer Dose Energy Drink. Der tägliche Gesamtkonsum von Getränken nimmt mit dem Alter zu (von 1-2L). Bei den Süssgetränken lässt sich die gleiche Tendenz beobachten, wobei die Jungen einen höheren Konsum aufweisen. Der Konsum von Fruchtsaft ist über alle Altersgruppen hinweg ziemlich konstant.



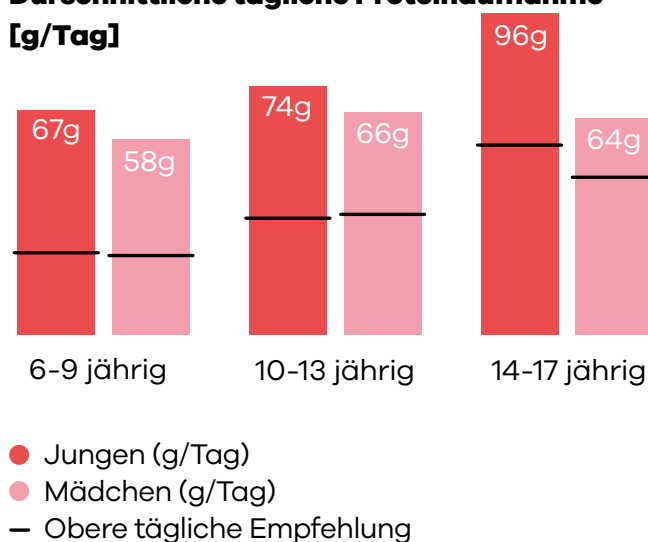
## Makro-Nährstoffe und Energie

Zusätzlich zu den konsumierten Mengen liefern die beiden detaillierten Ernährungsbefragungen (24h-Recall) auch Informationen zur Zusammensetzung der Ernährung\*:

- > **Die tägliche Energieaufnahme** liegt nahe bei den entsprechenden alters- und geschlechtsspezifischen Referenzwerten. Insgesamt beträgt die durchschnittliche Energiezufuhr der 6- bis 17-Jährigen 1968 kcal/Tag. Bei den weiblichen Jugendlichen liegt sie mit 1826 kcal/Tag unter dem Referenzwert (2228–2277 kcal/Tag).
- > **Die Zufuhr von Nahrungsfasern und Kohlenhydraten** liegt im Referenzbereich (Nahrungsfasern 16–21g/Tag; Kohlenhydrate 45–65 % der Gesamtenergiezufuhr).

- > **Der Fettkonsum** liegt mit 35 bis 37 Prozent der Gesamtenergiezufuhr im oberen Bereich (Referenzwert: 20–35 % der Gesamtenergiezufuhr).
- > **Die Proteinaufnahme** in allen Gruppen übersteigt die alters- und geschlechtsspezifischen Referenzwerte von 25 bis 54 g/Tag, da die tatsächliche Einnahme zwischen 58 und 96 g/Tag liegt. Dies zeigt, dass die Schweizer Kinder und Jugendlichen etwa das Doppelte der empfohlenen Proteinmenge konsumieren. Männliche Jugendliche weisen mit 96 g/Tag die höchste Proteinzufuhr auf.

**Durchschnittliche tägliche Proteinaufnahme [g/Tag]**



\*Empfehlungen basierend auf den Schweizer Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr des BLV (2025)

## Essgewohnheiten

**Frühstück:** Rund 70 Prozent gaben an, jeden Tag zu frühstücken. Jüngere Kinder (6–9 Jahre: 84 %) sind die regelmässigsten Frühstückesser, während ein Viertel der Jugendlichen angab, das Frühstück regelmässig zu überspringen. Insgesamt frühstücken 20 Prozent der Schweizer Kinder und Jugendlichen selten in Anwesenheit einer erwachsenen Person. Bei den Jugendlichen steigt dieser Anteil auf 50 Prozent.

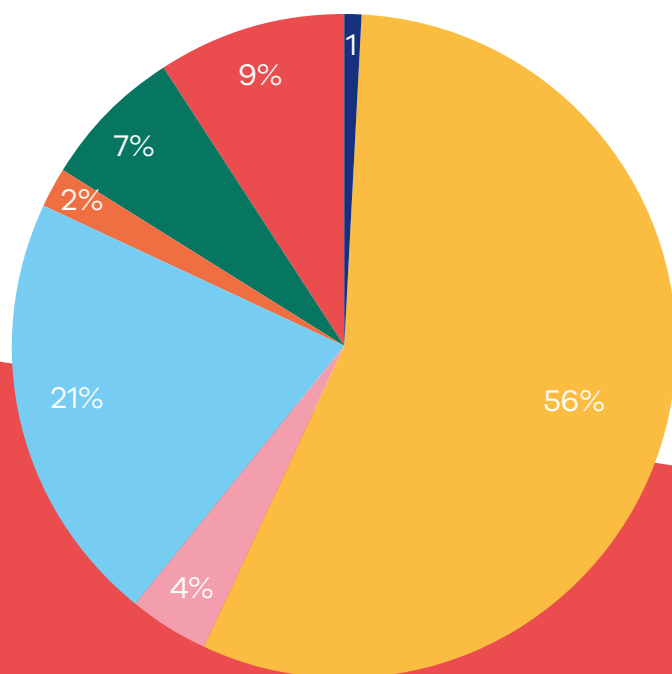
**Mittagessen:** An den Wochentagen essen 60 Prozent zu Hause zu Mittag und 23 Prozent in der Schule, während 9 Prozent etwas von zu Hause mitnehmen. Jedoch kaufen 7 Prozent auswärts etwas zum Mittagessen und bei älteren Jugendlichen steigt dieser Anteil auf 16 Prozent.

**Abendessen:** Das Abendessen bleibt die am häufigsten in der Familie eingenommene Mahlzeit: 76 Prozent gaben an, jeden Tag mit Erwachsenen zu Abend zu essen.

### Besondere Ernährungsformen

- > 12 Prozent gaben an, dass sie gewisse Lebensmittel aufgrund von Allergien oder Unverträglichkeiten meiden; rund 40 Prozent dieser Fälle sind ärztlich bestätigt.
- > Eine Minderheit gab an, sich vegetarisch (4,4 %) oder vegan (1 %) zu ernähren. Diese Ernährungsformen sind bei Mädchen häufiger (6,4 % sind Vegetarierinnen und 1,3 % Veganerinnen) als bei Jungen (2,6 % Vegetarier und 0,8 % Veganer).

### Verteilung der Standorte für das Mittagessen während der Woche [%]



- zu Hause (bei ihnen oder nahen Verwandten)
- zu Hause bei jemand anderem
- in der Schulkantine (z.B. Mittagstisch, Hort)
- während des Kochkurses in der Schule
- auswärts essen (Essen von einem Take-away, einem Restaurant, einem Supermarkt, einer Bäckerei, einem Fastfood-Stand oder Foodtruck)
- von zu Hause mitgebrachtes Essen
- andere



## Gesundheitsfaktoren

**Allgemeine Gesundheit:** Mehr als 90 Prozent der Eltern sind der Ansicht, dass ihr Kind gesund ist. Die Jugendlichen selbst stufen sich etwas weniger häufig als gesund ein (rund 80%). Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen gab an, mehr als einmal pro Monat unter Stress zu leiden oder Schlafschwierigkeiten zu haben.

**Körpergewicht:** Gemäss den Messungen haben 76 Prozent der Kinder und Jugendlichen ein gesundes Körpergewicht. 7 Prozent sind übergewichtig, 6 Prozent adipös und 11 Prozent untergewichtig. Das Übergewicht nimmt mit dem Alter zu und kommt bei Mädchen generell etwas häufiger vor als bei Jungen. Fettleibigkeit ist hingegen bei Jungen und Mädchen ungefähr gleich verbreitet, wobei Jugendliche etwas weniger häufig betroffen sind. Übergewicht und Fettleibigkeit zusammen lassen sich in der französisch- und italienischsprachigen Schweiz etwas häufiger beobachten.

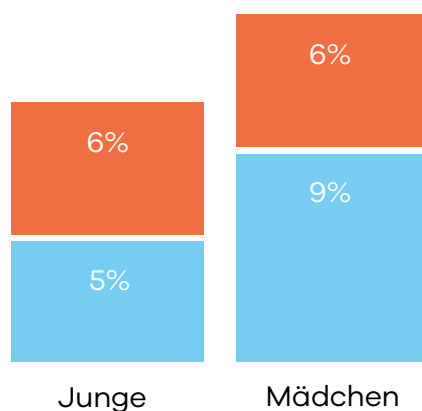
Die Wahrnehmung der Eltern ist weitgehend korrekt, wenn es um die Einschätzung des Gewichtsstatus ihrer Kinder geht. Die Jugendlichen sind tendenziell etwas kritischer: Die männlichen Jugendlichen nehmen sich selbst häufiger als «leicht zu dünn» und die weiblichen Jugendlichen als «übergewichtig» wahr. Rund 9 Prozent der Jugendlichen beider Geschlechter gaben an, im vergangenen Jahr eine Diät gemacht zu haben, um abzunehmen.

**Biomarker** liefern objektive Informationen zu den Risikofaktoren für nichtübertragbare Krankheiten bei den Kindern und Jugendlichen in der Schweiz:

- 10 Prozent zeigen Anzeichen für ein erhöhtes Diabetesrisiko (erhöhter glykierter Hämoglobin Wert).
- 9 Prozent weisen einen erhöhten Total-Cholesterinspiegel auf.
- 7 Prozent zeigen Anzeichen für einen Eisenmangel (tiefes Ferritin).
- 5 Prozent weisen einen Vitamin-B12-Mangel auf.
- 5 Prozent haben einen Vitamin-D-Mangel und 27 Prozent eine Vitamin-D-Insuffizienz.

**Nahrungsergänzungsmittel:** Rund 25 Prozent gaben an, im vergangenen Monat Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere Vitamine und Mineralstoffe, eingenommen zu haben.

### Anteil der Personen, die übergewichtig oder fettleibig sind [%]



- fettleibig
- übergewichtig



## Lebensweise

**Körperliche Aktivität:** Der Anteil derjenigen, welcher die WHO-Empfehlung für körperliche Aktivität ( $\geq 1$  Stunde jeden Tag) einhält, nimmt mit dem Alter ab und ist bei den Mädchen durchwegs tiefer: Von den 6- bis 9-Jährigen befolgen 42 Prozent der Mädchen und 50 Prozent der Jungen die Empfehlung, während dies bei den 14- bis 17-Jährigen nur auf 16 Prozent der Mädchen und 23 Prozent der Jungen zutrifft. Bei der Zuordnung der über den Tag verteilten körperlichen Aktivität entfällt je ein Drittel auf den Sportunterricht und den Sport ausserhalb der Schule, gefolgt vom Schulweg und den Schulpausen.

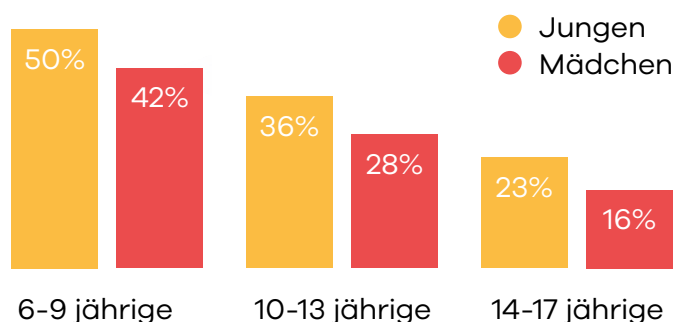
**Bildschirmzeit:** Kinder und Jugendliche verbringen im Durchschnitt 3,1 Stunden pro Tag vor dem Bildschirm. Dabei verbringen Jugendliche (insbesondere Mädchen) zirka 4 Stunden vor dem Bildschirm, jüngere Kinder jedoch nur zirka 2 Stunden. Weniger als 3 Prozent essen immer

vor einem Bildschirm und weniger als 10 Prozent essen regelmässig vor einem Bildschirm. Jugendliche essen häufiger vor dem Bildschirm: Bis zu 17 Prozent der männlichen Jugendlichen nehmen das Frühstück und 15 Prozent das Mittagessen vor dem Bildschirm ein.

**Schlaf:** Jüngere Kinder schlafen gemäss den Angaben der Eltern üblicherweise rund 10 Stunden pro Nacht, während Jugendliche an Werktagen rund 8 Stunden und an den Wochenenden 10 Stunden schlafen.

**Substanzkonsum:** Die meisten Jugendlichen gaben an, nicht zu rauchen (88%), 5 Prozent rauchen wöchentlich und weniger als 3 Prozent täglich. Rund ein Drittel gab an, normalerweise einige Male pro Monat Alkohol zu trinken (inkl. Bier, Wein und starkem Alkohol), und 5 Prozent trinken nach eigenen Angaben wöchentlich Alkohol.

### Personen mit Erfüllung der WHO-Richtlinien für körperliche Aktivität ( $\geq 1$ Stunde/Tag) [%]



Die Erhebung wurde vom **Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen** (BLV) entwickelt und finanziert und von einem schweizweiten Konsortium bestehend aus folgenden Institutionen durchgeführt: **Unisanté** (Lausanne; Leitung), **Berner Fachhochschule** (Bern), **Inselspital Kinderklinik** (Bern), **Università della Svizzera italiana** (Lugano), **Ospedale Regionale di Bellinzona** (Bellinzona), **Universität Zürich** (Zürich), **Ostschweizer Kinderspital** (St. Gallen), **Kinderspital Zentralschweiz** (Luzern), **Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften** (Winterthur), **Haute école spécialisée de Suisse occidentale** (Genf), **Schweizerische Stiftung für Ernährung und Gesundheit** (Lausanne), **YouGov Schweiz** (Luzern).

Ausführliche Informationen, genaue Werte und weitere Endpunkte stehen im Erhebungsbericht **«National nutrition survey in children and adolescent menuCH-Kids – report»** zur Verfügung.





# Impressum

## Herausgeber

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV  
Postfach  
CH-3003 Bern  
Tel. +41 58 463 30 33  
info@blv.admin.ch  
blv.admin.ch

## Publikationszeitpunkt

November 2025

## Sprachversionen

Diese Publikation ist auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch verfügbar.

## Digitale Version

Alle Sprachversionen dieser Publikation stehen als PDF unter [menuchkids.ch](http://menuchkids.ch) zur Verfügung.

## Bildnachweis

menuCH-Kids Team von Lausanne und Bern (Unisanté / BFH)

## Gestaltung

BOLD AG, Bern