



AOK

Gesunde **Kinder**  
gesunde **Zukunft**

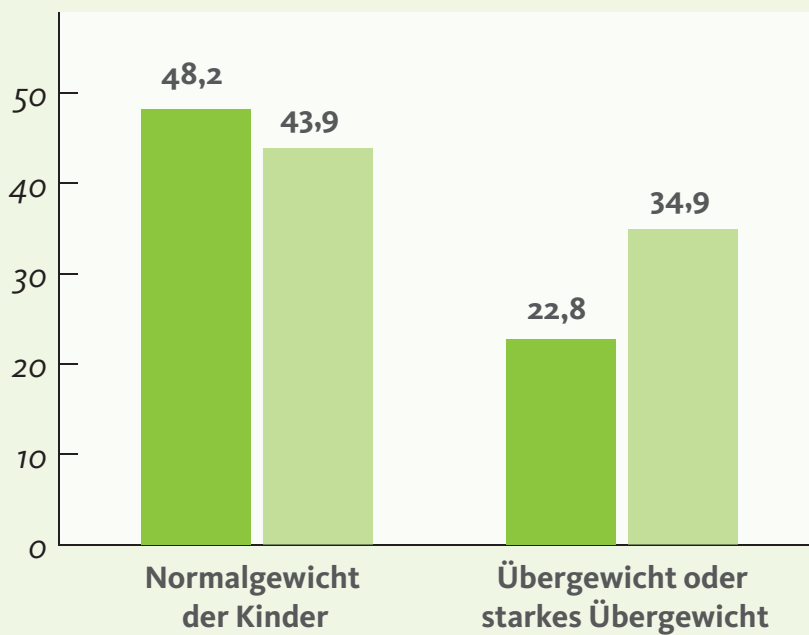
## Verteilung von Übergewicht bei den Kindern nach Vorhandensein täglicher Rituale

Haben Sie in Ihrer Familie im Zusammenhang mit den Kindern bestimmte tägliche Gewohnheiten oder Rituale?

■ „Ja“

■ „Nein“

(Angaben in Prozent)



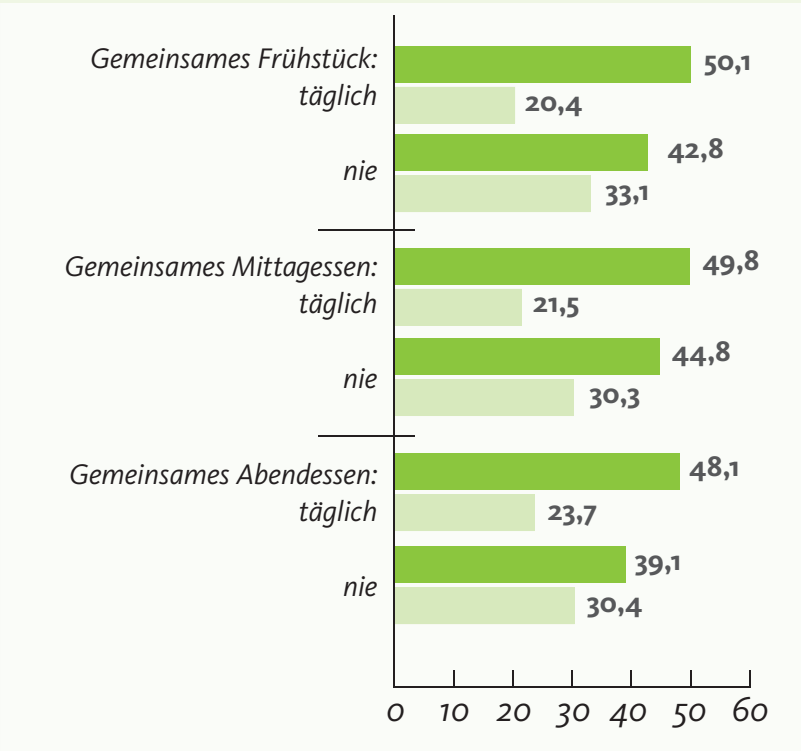
Quelle: AOK-Familienstudie 2010, Grafik: AOK-Mediendienst

Tägliche Rituale sind gut für die Gesundheit von Kindern: Kinder und Jugendliche, in deren Familien solche Gewohnheiten gepflegt werden, neigen deutlich weniger zu Übergewicht.



## Verteilung von Normal- und Übergewicht der Kinder in Abhängigkeit von der gemeinsamen Einnahme der Mahlzeiten mit den Eltern

■ Normalgewicht   
 ■ Übergewicht und starkes Übergewicht  
 (Angaben in Prozent)



Quelle: AOK-Familienstudie 2010, Grafik: AOK-Mediendienst

Eine besonders große Bedeutung für die Gesundheit von Kindern hat das Frühstück. In Familien, in denen Kinder und Eltern täglich gemeinsam frühstücken, neigen nur etwas mehr als 20 Prozent zu Übergewicht, während in Familien, die nie zusammen am Frühstückstisch sitzen, 33 Prozent übergewichtig sind.