



Eine Ernährungsinitiative von:



SARAH WIENER  
STIFTUNG

**BARMER**

# Ernährungskompetenz in Familien

---

Chancen und Herausforderungen

---

REPRÄSENTATIVE STUDIE  
UNTER ELTERN IN DEUTSCHLAND,  
JULI 2025

## Vorwort

**Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,**



PROF. DR. CHRISTOPH STRAUB



SARAH WIENER

gesunde Ernährung ist ein Schlüssel zu einem guten Leben, und sie beginnt in der Kindheit. Mit unserer Initiative „Ich kann kochen!“ möchten wir Kinder und ihre Familien dafür begeistern, gemeinsam zu kochen, zu entdecken und zu lernen. Denn wer früh versteht, was gute Ernährung ist, trifft später bessere Entscheidungen für die eigene Gesundheit.

Die vorliegende Studie zur Ernährungskompetenz von Familien zeigt: Wenn Eltern und Kinder gemeinsam aktiv werden, entsteht nicht nur Wissen, sondern auch Freude und Zusammenhalt. Das gemeinsame Kochen stärkt die Beziehung und auch das Bewusstsein für gesunde Ernährung im Alltag.

Als Sarah Wiener Stiftung setzen wir auf praktische Erfahrungen, die nachhaltig wirken. Und als BARMER ist es unser Ziel, Prävention dort zu fördern, wo sie den größten Einfluss entfalten kann – in Familien, in Kitas und in Schulen.

Wir danken allen, die diese Studie möglich gemacht haben. Sie bestätigt unseren Weg und motiviert uns, „Ich kann kochen!“ weiter auszubauen, für mehr Gesundheit, mehr Genuss und mehr gemeinsames Erleben.

*Christoph Straub*

PROF. DR. CHRISTOPH STRAUB  
VORSTANDSVORSITZENDER DER BARMER

*Sarah Wiener*

SARAH WIENER  
VORSITZENDE DER SARAH WIENER STIFTUNG



Eine Ernährungsinitiative von:

  
SARAH WIENER  
STIFTUNG

  
BARMER

# Inhalt

<b>Studienaufbau</b> .....	4
<b>Einordnung</b> .....	6
<b>Routinen im Familienalltag</b> .....	8
<b>Erreichbarkeit</b> .....	10
<b>Weiterbildungsprogramme</b> .....	16
<b>Fazit</b> .....	18

© Gorodenkoff - stock.adobe.com



## Studienaufbau

Für die Studie wurde eine repräsentative Befragung von **1.200 Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 11 Jahren** in Deutschland durchgeführt.

Von den befragten Eltern geben 68 % an, weiblich zu sein. 32 % geben an, männlich zu sein. 81 % der Teilnehmenden leben in einer Partnerschaft bzw. Ehe, während 16 % alleinerziehend mit mindestens einem Kind im Haushalt sind. Der Anteil der Eltern mit niedrigem sozioökonomischen Status (SES) beträgt 14 % (N = 162).

Die **Erhebung erfolgte im Juli 2025** mittels eines standardisierten **Online-Fragebogens**.

### Alter Kinder

 VÄTER  
 MÜTTER

3-5 JAHRE ALT



**400** GESAMT  
**127** VÄTER  
**273** MÜTTER

6-8 JAHRE ALT



**400** GESAMT  
**122** VÄTER  
**278** MÜTTER

9-11 JAHRE ALT



**400** GESAMT  
**133** VÄTER  
**267** MÜTTER

## Quellenverzeichnis

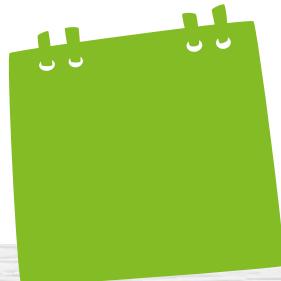
**GÖG (2023):** Fragebogen zur Ernährungskompetenz von Erwachsenen (Self-Perceived Food Literacy Scale – Short Form). Gesundheit Österreich, Wien

**Kosovich, J. J., Hulleman, C. S., Barron, K. E., & Getty, S. (2015).** A Practical Measure of Student Motivation: Establishing Validity Evidence for the Expectancy-Value-Cost Scale in Middle School. *The Journal of Early Adolescence*, 35(5–6), 790–816.

**Mütters, S., Michalski, N., & Hoebel, J. (2023).** Aktualisierung der Berechnungsgrundlagen für den Index des sozioökonomischen Status in der Studie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA) 2019/2020-EHIS. Robert Koch-Institut, Berlin, 1–7.



## Ernährungskompetenz: eine Schlüsselqualifikation für Gesundheit und Wohlbefinden



**Ernährungskompetenz** ist die Fähigkeit, theoretisches Wissen und praktische Fertigkeiten im Ernährungsalltag in verantwortungsvolles Handeln umzusetzen. Dabei stehen bewusstes Essen, die gezielte Auswahl von Lebensmitteln und ein achtsamer Umgang mit Nährstoffen im Mittelpunkt. Ernährungskompetenz verbindet somit theoretische Erkenntnisse mit konkreter Umsetzung im Alltag.

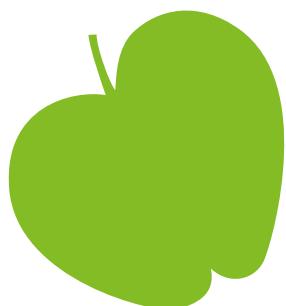
Ernährungskompetenz umfasst einerseits das **Wissen** über Nährstoffe, ihre Aufgaben im Körper und die gesundheitlichen Zusammenhänge. Andererseits beinhaltet sie die **praktische Fähigkeit**, Mahlzeiten sinnvoll zu planen, sowie gesunde Lebensmittel auszuwählen und eigenständig zuzubereiten.

Ein bewusster Umgang mit Essen beginnt also bereits bei der Auswahl von Lebensmitteln, setzt sich bei Einkauf und Zubereitung fort und endet mit dem achtsamen Verzehr von Mahlzeiten. Ernährungskompetenz ist damit eine **zentrale Voraussetzung für Wohlbefinden, Prävention und Selbstbestimmung**. Sie unterstützt dabei, ernährungsabhängigen Krankheiten vorzubeugen und die eigene Gesundheit aktiv zu gestalten.

Ziel ist es, insbesondere Kinder frühzeitig für den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren. Durch praktische Erfahrungen rund ums Kochen entwickeln sie alltagstaugliche Fertigkeiten und Freude an gesunder Ernährung.



**Ernährungskompetenz ist ein  
ganzheitliches Konzept:**  
Sie umfasst nicht nur Wissen, sondern ebenso  
Handlungsfähigkeit und Selbstbestimmung.  
Damit bildet sie eine verlässliche Grundlage für  
eine gesunde Ernährung – heute und in Zukunft.



# Ernährungskompetenz im unteren Mittelfeld.

Der Großteil der Eltern weist eine mittlere Kompetenz auf – nur eine von zehn Personen ist von der eigenen Ernährungskompetenz überzeugt.

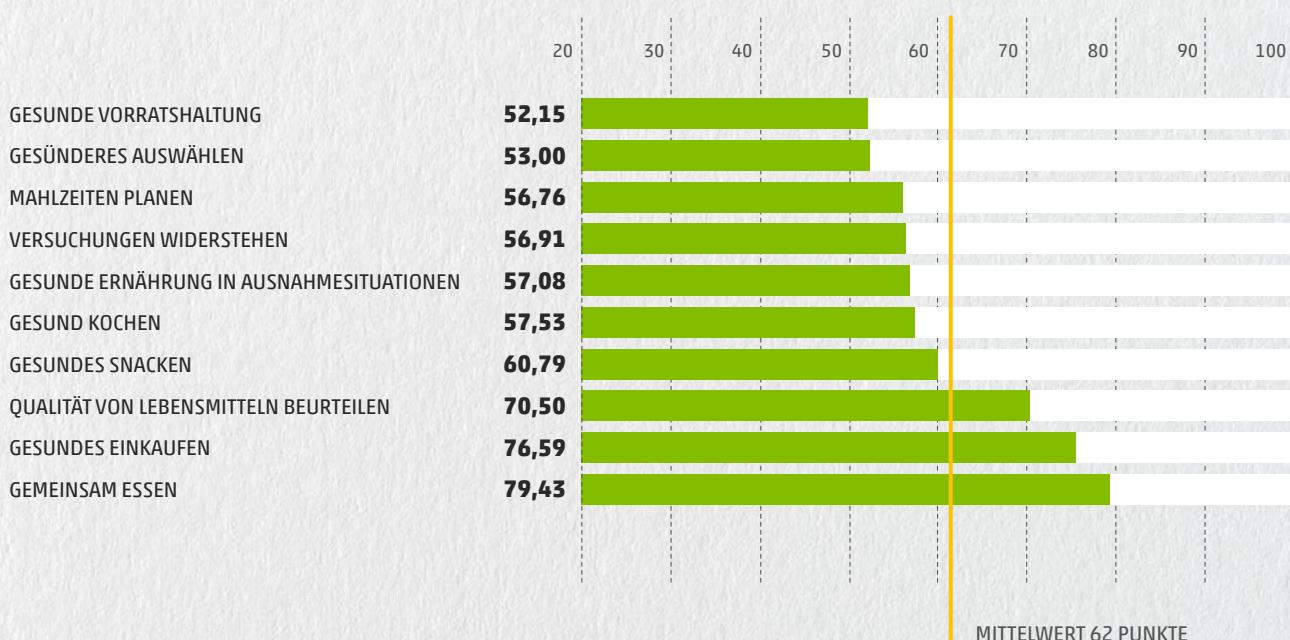
Der erhobene Mittelwert von 62 Punkten liegt leicht über der Skalenmitte (60 P.) und zeigt, dass Eltern durchschnittlich eine **mittlere bis niedrige Ernährungskompetenz** (gem. SPFL-SF-Skala [ÖGG, 2023]) besitzen. Daraus lässt sich ableiten: Die Mehrheit der Eltern fühlt sich unsicher in Ernährungsfragen. Besonders schwach ausgeprägt sind Kompetenzen rund um Vorratshaltung und gesunde Auswahl von Lebensmitteln. Besser fallen die Werte im Hinblick auf gemeinsames Essen und gezieltes Einkaufen aus.

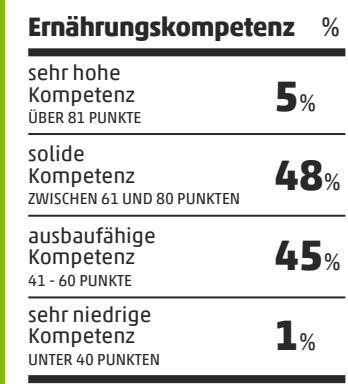
**Orientierung fehlt vor allem dort, wo Entscheidungen gefordert sind.** Vertraute Abläufe funktionieren, doch Eltern handeln dabei überwiegend aus Gewohnheit und Pragmatismus – ohne Details wie Nährstoffe kritisch zu hinterfragen oder gezielt auf Ernährungsbedürfnisse einzugehen.

In einer Folgefrage zur Selbsteinschätzung ihrer Kompetenz in sieben ernährungsrelevanten Themenfeldern gaben Eltern an, dass sie beim Einbinden ihrer Kinder in den Kochprozess am unsichersten sind ( $M = 3,5$  auf einer 5-Punkte-Skala von „schlecht“ bis „sehr gut“).

### Erhebung der Ernährungskompetenz

Der Mittelwert von **62 Punkten** belegt die durchschnittliche Ernährungskompetenz im unteren Mittelfeld. 20 Punkte stellen die minimale, 100 Punkte die maximale Kompetenz dar.





### Definition Ernährungskompetenz:

Die Ernährungskompetenz umfasst Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen, die erforderlich sind, um in unterschiedlichen Kontexten und Situationen gesunde Ernährungsentscheidungen zu treffen.

In dieser Studie wurden diese Aspekte über die Kurzform der Self Perceived Food Literacy Scale (SPFL-SF) erhoben. Sie besteht aus 20 Items zu 10 unterschiedlichen Aspekten von Ernährungskompetenz.

## Eine Frage des Status:

Eltern mit niedrigem objektiven sozioökonomischen Status (gem. SES-Index KiM, [Müters et al., 2023]) schneiden bei der Einordnung der Ernährungskompetenz tendenziell schlechter ab als Eltern mit höherem Status.

Wenngleich die Unterschiede nach sozioökonomischem Status im Gesamtergebnis mit durchschnittlich 3,12 Punkten eher gering sind, zeigen sich bei einzelnen Faktoren der Ernährungskompetenz durchaus markante Differenzen. Dies gilt besonders im Hinblick auf komplexere Anforderungen, wie etwa bei:

- der Auswahl gesünderer Lebensmittel,
- Mahlzeitenplanung,
- gesunder Ernährung in Ausnahme- und Stresssituationen.

Eltern mit niedrigerem sozioökonomischen Status schneiden in diesen Kompetenzfeldern **deutlich schlechter** ab (durchschnittlich mindestens 7 Punkte weniger).

**Eltern sehen sich in der Pflicht – aber nicht alleine.**

**91 % der Eltern ordnen sich eine hohe Verantwortung bei der Vermittlung von Ernährungskompetenz an ihre Kinder zu.**

**Außerdem sehen sie in der Pflicht: Bildungseinrichtungen (53 %), Verwandte (36 %) und Medien (22 %).**

## Die Ernährungskompetenz der Eltern bedingt die der Kinder.

### Die Einschätzung der eigenen Kinder:

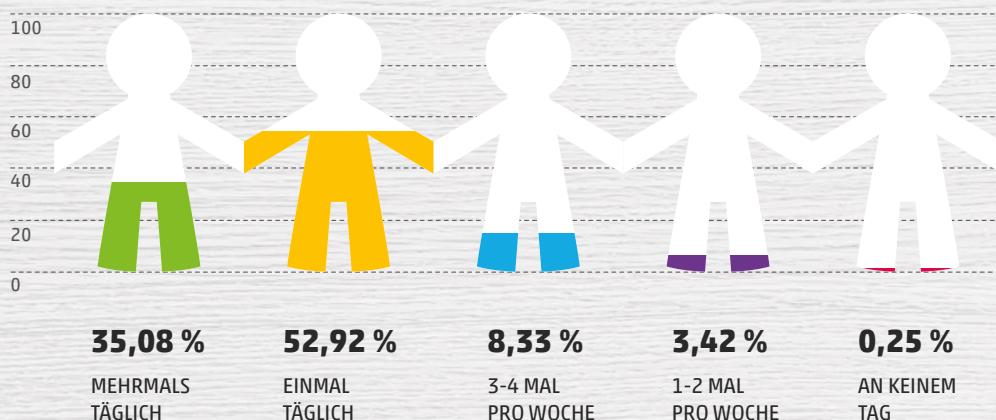
Auch die Ernährungskompetenz der Kinder (z.B. was gesund ist oder wie man Lebensmittel auswählt oder zubereitet) wird von den Eltern insgesamt im Mittelfeld verortet. Sie bewerten die Fähigkeiten mit durchschnittlich 3,6 Punkten auf einer Skala von 1 (schlecht) bis 5 (sehr gut).

Neben dieser Parallele hinsichtlich der **Einschätzung** zeigt sich auch bei der **tatsächlichen Ernährungskompetenz** ein direkter Zusammenhang: Eltern mit geringer eigener Ernährungskompetenz ( $\leq 60/100$ ) bewerten die Fähigkeiten ihrer Kinder signifikant schlechter (0,2,6 von 5 Punkten) als Eltern mit höherer eigener Kompetenz ( $\geq 61/100$ ).

# Gemeinsame Mahlzeiten sind Ritual und wertvolle Familienzeit.

Am Esstisch kommt die Familie zusammen: 88 % der Familien essen mindestens einmal täglich gemeinsam und nutzen die Mahlzeit vor allem, um dem Alltag eine Struktur zu geben – weniger jedoch, um Ernährungswissen zu vermitteln.

In den meisten Familien zeigt sich dabei ein ähnlicher Ablauf, der die von Job, Schule und Kita geprägten Lebensrealitäten widerspiegelt: Unter der Woche ist das **Abendessen** (90 %) der zentrale Familien-treffpunkt. Und auch am Wochenende finden gemeinsame Mahlzeiten statt, der Zeitpunkt hingegen ist deutlich flexibler.



Wie oft werden  
Mahlzeiten  
gemeinsam  
eingenommen?

**Gemeinsame Mahlzeiten sind mehr als nur Routine (59 %).**  
Das Zusammenkommen am Esstisch schafft Raum für Austausch über alltägliche Erlebnisse (63 %). Als wichtigsten Grund für gemeinsame Mahlzeiten nennen Eltern die miteinander verbrachte Familienzeit (72 %).



*Das gemeinsame Essen ist für Familien ein kulturell und emotional bedeutendes Ritual, das Nähe stiftet und der Familie Zeit füreinander gibt.*

**Nur 21 % der Eltern verbinden Familienmahlzeiten mit gutem oder gesundem Essen.**

Im Gegensatz dazu verbinden sie emotionale Faktoren (z.B. die gemeinsame Zeit, Gespräche und gemeinsames Lachen) deutlich stärker damit.

## **Gemeinsam essen ist kein Kinderspiel.**

Reibungslos läuft das tägliche Familienritual nur selten ab. Gerade einmal **9 %** der Eltern erleben gemeinsame Mahlzeiten als völlig problemlos. Die überwiegende Mehrheit (91 %) empfindet sie als **Balanceakt**. Die Herausforderungen entstehen dabei weniger am Tisch – Streit spielt nur eine kleine Rolle (9 %). Als schwerer gewichteten Eltern die **Organisation und Vorbereitung**: Die tägliche Frage „**Was koch ich heute?**“ (37 %), führt zusammen mit **wählertischem Essverhalten** (37 %) und **fehlender Energie zum Kochen** (28 %) zu Alltagsstress.

## **Kinder haben großes Mitspracherecht.**

In knapp 7 von 10 Familien (69 %) entscheiden die Kinder häufig/immer mit, was es zu essen gibt. Das gilt auch für die Portionsgröße, über die drei von vier selbst bestimmen. Bei 16 % der Befragten sind sogar **alle Familienmitglieder bei der Planung von Mahlzeiten** beteiligt.

## **Gekocht wird meist von einer Person – oft der Mutter.**

Die **Zubereitung** von Familienmahlzeiten liegt hingegen klar bei einem Erziehungsberechtigten (79 %), wobei sich ein traditionelles Rollenbild abzeichnet, indem Frauen primär diese Aufgabe übernehmen.

Über jeden sozioökonomischen Status hinweg helfen bei 53 % der befragten Familien die **Kinder** immer oder meistens bei der Zubereitung von gemeinsamen Mahlzeiten. Im Falle der anderen 47 % der Familien helfen die Kinder nur sehr selten oder nie mit und haben somit keine/kaum Berührungspunkte mit Lebensmitteln und dem Thema Kochen. Die wichtigsten Gründe für die ausbleibende Beteiligung an der Zubereitung sind das fehlende Interesse oder die Tatsache, dass Eltern alleine schneller sind. Bei Kindern zwischen 9 und 11 Jahren kommen andere Verpflichtungen als wichtiger Grund hinzu.



## **53 % der Kinder helfen in der Küche.**

Etwas über die Hälfte (53 %) der Kinder werden von ihren Eltern beim Kochen eingebunden.

Auf der Gegenseite stehen fast genauso viele Kinder (47 %), welche selten oder nie am Kochprozess beteiligt sind.



## **Ernährung ist selten Thema in Gesprächen.**

7 % der Familien sprechen täglich über Ernährung und Lebensmittel.

39 % thematisieren solche Themen wöchentlich.



## **Traditionelles Rollenbild:**

In **3 von 4** Familien übernehmen die Mütter die Organisation und Vorbereitung von Mahlzeiten.



## **Ablenkung am Tisch? Fehlanzeige.**

Ablenkung während der Mahlzeit findet **nie oder selten** (1 Mal pro Woche) statt.

Die gemeinsame Mahlzeit bleibt meist screenfrei. Wenn es doch Ablenkung am Tisch gibt, handelt es sich meistens um ein Audio-Format (Podcast oder Radio). Wodurch die Ablenkung am Tisch erfolgt, hängt vor allem vom Alter des Kindes ab: Während jüngere Kinder ab und zu noch ein Spielzeug mit an den Tisch bringen, treten bei den Älteren häufiger Screens oder sogar Hausaufgaben als punktuell ablenkende Faktoren auf.

# Inspiration vor Information

Eltern informieren sich aktuell überwiegend online (61 %) zu gesunder Ernährung für die Familie. Dabei gehen sie eher selten aktiv auf Suche.

### Aktive Recherche nach Ernährungswissen? Eher selten.

Eltern informieren sich im Durchschnitt lediglich alle paar Monate zum Thema gesunde Ernährung.

Das zeigt die Abfrage der Informationshäufigkeit über acht relevante Themen hinweg.

Ein erheblicher Teil der befragten Eltern (21 %) gibt an, sich aktuell **überhaupt nicht** aktiv zu Ernährungsthemen zu informieren.

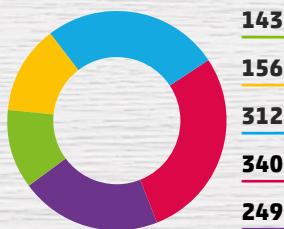
Am häufigsten suchen Eltern nach Inspirationen für alltagstaugliche Rezepte und nach preisgünstigen Angeboten.

### Wie häufig informierst du dich über folgende Themen?

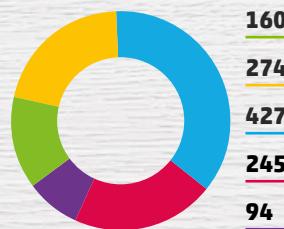
Eltern informieren sich durchschnittlich alle paar Monate aktiv zu Ernährungsthemen.

NIE  
SELTEN (Z.B. 1-2 MAL IM JAHR)  
MANCHMAL (Z.B. ALLE PAAR MONATE)  
OFT (Z.B. MONATLICH)  
SEHR OFT (Z.B. WÖCHENTLICH)

PREISBEWUSSTES EINKAUFEN



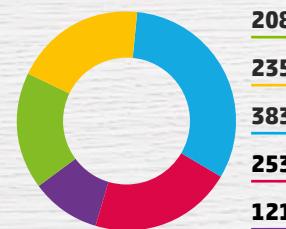
GRUNDWISSEN ÜBER NÄHRSTOFFE (KOHLENHYDRATE, FETTE, EIWEISSE)



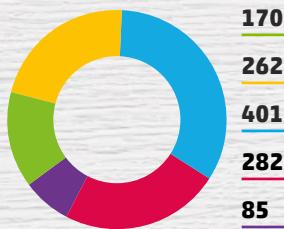
AUSGEWogene und gesunde Ernährung für Kinder



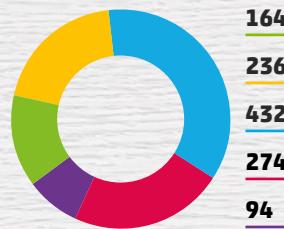
MAHLZEITENORGANISATION IM FAMILIENALLTAG



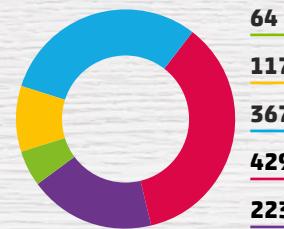
LEBENSMITTELTESTS ODER PRODUKTBEWERTUNGEN



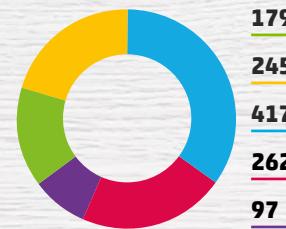
PRAKТИЧЕСКИЕ КУКЕН- И КОЧТЕХНИКАМ



REZEPTE UND INSPIRATIONEN FÜR DEN FAMILIENALLTAG



EINBINDUNG VON KINDERN BEI DER ZUBEREITUNG VON MAHLZEITEN



- GESAMT (1=NIE, 5=SEHR OFT) | ANZAHL DER ANTWORTEN 1200



## Gründe, sich selten oder nie zu informieren

**43,22 %**

ICH FÜHLE MICH BEREITS AUSREICHEND INFORMIERT

**42,86 %**

ICH HABE DAFÜR KEINE ZEIT IM ALLTAG

**30,4 %**

ICH HABE AKTUELL ANDERE PRIORITYÄTEN  
(Eltern mit niedrigem sozioökonomischem Status: 36%)

**19,54 %**

INFORMATIONEN SIND ZU KOMPLIZIERT  
(Eltern mit niedrigem sozioökonomischem Status: 23%)

**18,56 %**

THEMA INTERESSIERT MICH NICHT

**9,89 %**

ICH WEISS NICHT, WO ICH GEEIGNETE INFORMATIONEN FINDEN KANN

**9,65 %**

ICH EMPFINDE ERNÄHRUNG INSGESAMT ALS EIN SCHWIERIGES ODER UNANGENEHMES THEMA

© DragonImages - stock.adobe.com / © IanMikraz - elements.envato.com  
© Syda Productions - stock.adobe.com / © ruangmockupstudio - elements.envato.com



*Die Ursache liegt dabei meist nicht in einem unzureichenden Wissensstand, sondern vielmehr in Unsicherheit und fehlender Orientierung.*

## Digitale Quellen dominieren – klassische Kanäle verlieren an Bedeutung.

Die Studie belegt: Themen rund um die gesunde Ernährung und das Kochen für die Familie werden tendenziell selten von Eltern aktiv recherchiert. Was willkommen ist, sind Inspirationen und nützliche Impulse. Umso wichtiger ist es zu verstehen, auf welchen Kanälen man Eltern zu diesem wichtigen Thema erreicht.

Die Mehrheit der Eltern greift vor allem auf Online-Angebote zurück. **Social Media ist der wichtigste Zugangskanal.** Über diesen Kanal konsumieren 25 % der Eltern Informationen zu gesunder Ernährung und zum Kochen für die Familie. Eltern mit niedrigerem sozioökonomischen Status nutzen Social Media durchschnittlich noch häufiger (30 %).

Klassische Kanäle wie Fachbücher (10 %), persönliche Beratung (4 %) oder Workshops (2 %) liegen dagegen bei den befragten Eltern abgeschlagen zurück.



**25 %**

SOCIAL MEDIA



**18 %**

BLOGS



**10 %**

FACHBÜCHER



**4 %**

PERSÖNLICHE BERATUNG



**2 %**

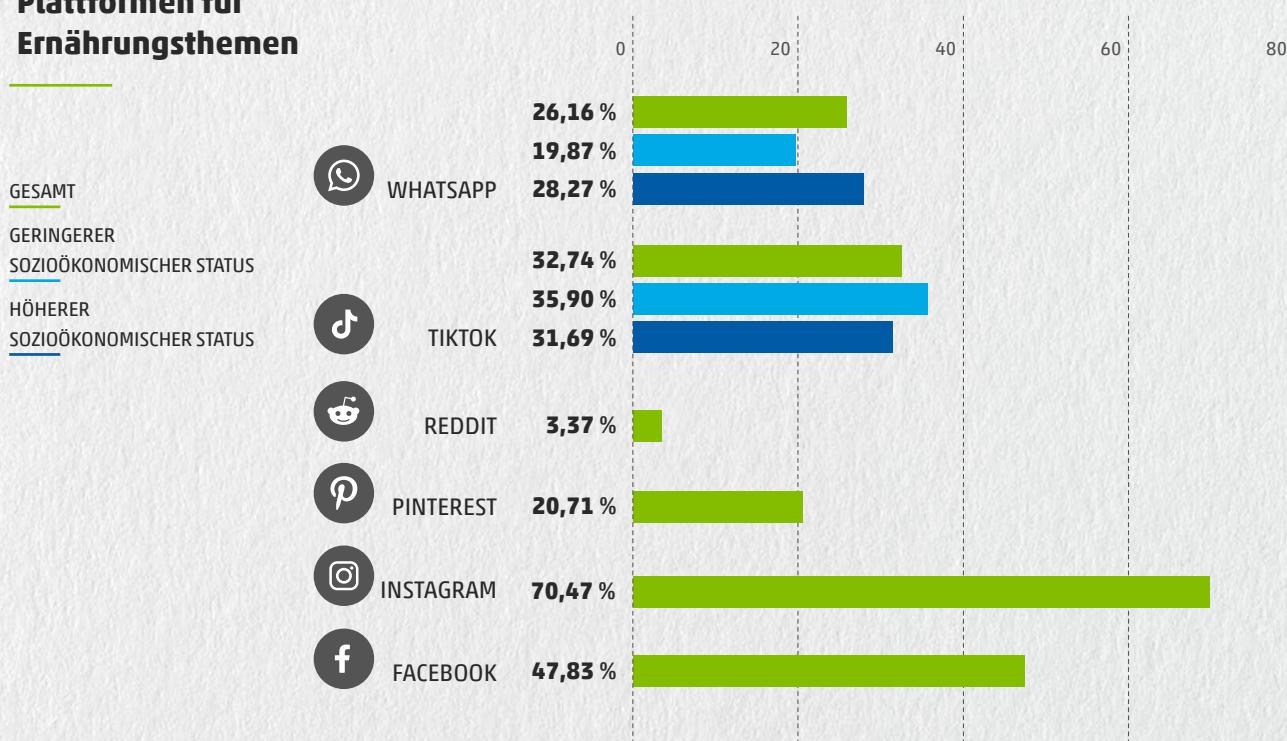
WORKSHOPS

## Instagram ist Spitzenreiter bei Ernährungsthemen

Klarer Spitzenreiter unter den Social-Media-Kanälen ist Instagram (70 %). Aber auch Facebook (48 %) und TikTok (33 %) sind in ihrer Bedeutung nicht zu unterschätzen. Auffällig ist, dass Familien mit geringerem sozioökonomischen Status TikTok noch etwas häufiger nutzen (+4 %).

Auch WhatsApp ist für rund jedes vierte Elternteil (26 %) ein geeigneter Kommunikationskanal im Kontext von Ernährung. Insbesondere Eltern mit höherem sozioökonomischen Status nutzen diesen Kanal aktiv, um sich über Ernährungsthemen auszutauschen (+8 %).

### Bevorzugte Social-Media-Plattformen für Ernährungsthemen



Familien erreicht man am besten digital – vor allem über Social Media. Inhalte müssen direkt nutzbar sein und echten Mehrwert bieten.



# Motiviert und offen für Lösungen

**72 % der Eltern sind hoch motiviert, Wissen zu gesunder Ernährung und zum Kochen an ihre Kinder weiterzugeben.**

## **Die Motivation, Wissen zu teilen – ein wirksamer Hebel!**

Die Studie belegt eine hohe Motivation (gem. EVC-Skala, Kosovich et. al (2015)) der Eltern ( $M = 4,5$  auf einer 6-Punkte-Skala), das Ernährungswissen und die Fähigkeiten ihrer Kinder weiterzuentwickeln.

Rund 31% der Eltern zeigten sogar eine sehr hohe Motivation (mindestens 5 Punkte), während nur 1,2 % einen Wert unter 3 Punkten erreichten – und damit eine (sehr) niedrige Motivation. Aus den Antworten lässt sich zudem ablesen, dass viele Eltern sich beim Weitergeben von Informationen zu den Themen „Ernährung“ und „Kochen“ als besonders wirkungsvoll erleben. Das macht die hohe Motivation zu einem wirksamen Hebel für Informationsprogramme zur Ernährung, sofern diese von Eltern tatsächlich als relevant und sinnvoll wahrgenommen werden.

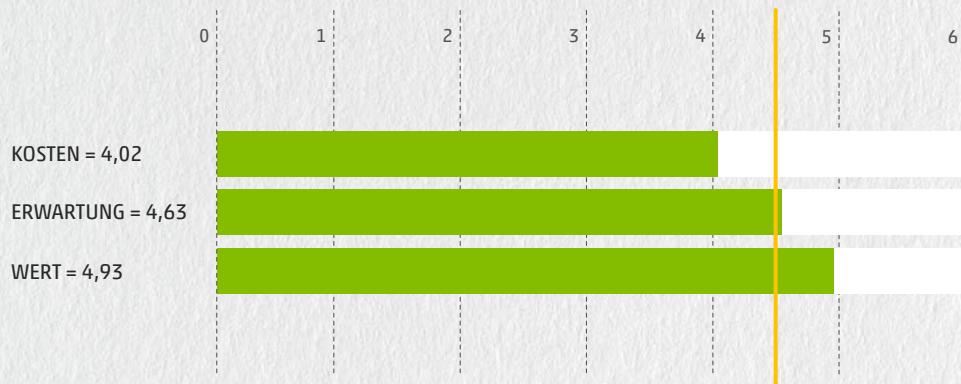
## **Die eigene Ernährungskompetenz macht einen (leichten) Unterschied.**

Zudem zeichnet sich ein leichter Unterschied je nach eigener Ernährungskompetenz ab: Eltern mit geringerer eigener Kompetenz ( $SPFL \leq 60$ ) sind im Mittel etwas weniger motiviert (4,4 von 6 Punkten) als Eltern mit höherer eigener Kompetenz ( $SPFL \geq 60,1$ ) (4,6 von 6 Punkten). Offenbar hängen beide Aspekte zusammen.

### **Definition Motivation:**

Motivation heißt hier: Die Bereitschaft, aktiv zu werden, hängt davon ab, wie hoch die Erfolgsaussichten eingeschätzt werden, wie sinnvoll die Aufgabe erscheint und welche Anstrengung und Kosten damit verbunden sind. In der Befragung wurde die Motivation mit der Expectancy-Value-Cost Scale (EVC) gemessen, die zehn Aussagen rund um diese Aspekte umfasst.

## **Erhebung der Motivation**



Der **Mittelwert von 4,5**

belegt eine durchschnittlich hohe Motivation der Eltern.

## **Praktische Hilfe zählt: Eltern suchen Rezepte, die einfach, günstig und alltagstauglich sind.**

Eltern sind hoch motiviert, ihr Ernährungswissen aktiv weiterzugeben. Dabei präferieren sie Inhalte, die eine unmittelbare Anwendung **im Alltag ermöglichen**.

Das lässt sich auf ihre Alltagssituation zurückführen, aber auch auf das Thema selbst: Sie interessieren sich zwar nicht für Nährstofftabellen, dafür aber umso mehr für gesunde (und leckere!) Gerichte und gemeinsame Erlebnisse.

Eltern, die Inhalte suchen, recherchieren primär nach **konkreten Lösungen** – auf Platz 1 ihrer Recherche stehen **Rezeptideen, Tipps und alltagstaugliche Inspirationen** (ungefähr jeden 2. Monat).

Besonders der Wunsch nach Unterstützung beim **preisbewussten Einkaufen** (ungefähr jeden 2. Monat) wird sichtbar.

Geschätzt werden außerdem Inhalte zu einer **ausgewogenen und gesunden Ernährung für Kinder** (ungefähr jeden 3. Monat), die der ganzen Familie Spaß machen und unkompliziert sind.

Abstrakte Wissensvermittlung (Nährstofftabellen oder Detailwissen zu Inhaltsstoffen) wird dagegen kaum nachgefragt. Das bedeutet: Komplexere Themen spielen im Ernährungsalltag der meisten Familien maximal eine Nebenrolle. Vielen Eltern fehlen Zeit, Verständnis oder schlicht das Interesse.



*Eltern erreicht man am besten mit kurzen, praktischen Inhalten.  
Sie möchten langwierige Suchen vermeiden. Nützlich sind Angebote, die sie direkt ansprechen und zum Mitmachen einladen.*

## **Echter Mehrwert?**

### **Eine Verbindung aus Funktionalität, gutem Gefühl und Freude.**

Ernährung darf Spaß machen und bietet das Potential, gemeinsame Erlebnisse zu gestalten. Der echte Mehrwert für Eltern eröffnet sich zunächst nicht in reinem Faktenwissen, sondern vielmehr in positiven Emotionen und der Verbindung von Gesundheit und Alltagstauglichkeit.

## **Eine Frage des Formats!**

An den Wunsch nach Emotion und Alltagstauglichkeit knüpfen auch die Erkenntnisse zu den bevorzugten Formaten der Eltern an. Daher erweisen sich **Videos und Online-Tutorials zum Kochen** (46 %), **praktische Projekte mit Kindern** (45 %) sowie **Mitmach-Workshops / Kochkurse** (41 %) als besonders hilfreich.

Nicht zu unterschätzen ist die gute Bewertung von **Familienangeboten zum gemeinsamen Lernen** – 39 % der Eltern empfinden diese Form der Unterstützung als hilfreich. Es zeigt sich also, dass neben der hohen Motivation, die eigenen Kinder in Ernährungsthemen weiterzubilden, auch ein deutliches Interesse der Eltern besteht, auch selbst dazuzulernen.

Klassische Beratung durch Fachkräfte erhält nur eine geringe Aufmerksamkeit – 20 % ordnen entsprechende Gespräche als hilfreich ein. Ein möglicher Grund: Diese Formate fügen sich weniger leicht in den Familienalltag ein und werden daher als zusätzliche Belastung wahrgenommen.

## Als hilfreich empfundene Informationsquellen und Formate

**19,58 %**

GESPRÄCHE MIT FACHKRÄFTEN ODER DIREKTE ANLEITUNG (Z.B. DURCH LEHRKRÄFTE, ERNÄHRUNGSBERATER:INNEN ODER KÖCHE/KÖCHINNEN)



**34,26 %**

VIDEOS ODER ONLINE-ANGEBOTE ZU ERNÄHRUNGSFRAGEN (Z.B. ERKLÄRVIDEOS, TUTORIALS, WEBINARE)

**41,43 %**

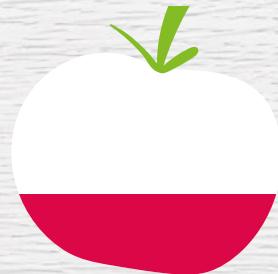
KOCHKURSE ODER MITMACH-WORKSHOPS VOR ORT (Z.B. IN SCHULEN, KITAS ODER FAMILIENZENTREN)

**45,04 %**

PRAKTISCHE PROJEKTE MIT KINDERN (Z.B. GEMEINSAM KOCHEN, SCHULGARTEN, GESUND EINKAUFEN LERNEN)

### Alltagsnah und verhaltenswirksam.

Gute Inhalte entfalten ihre Wirkung dann, wenn sie kompakt, anschaulich und praxisnah aufbereitet sind. Sie geben Eltern den nötigen Raum für die persönliche Ausgestaltung und eine bedürfnisorientierte Integration in den Alltag.



**35,02 %**

GEDRUCKTE MATERIALIEN ZUM NACHLESEN (Z.B. REZEPTE, BROSHÜREN, ARBEITSBLÄTTER)



**38,65 %**

FAMILIENANGEBOTE ODER GEMEINSAMES LERNEN MIT ELTERN UND KINDERN

**45,99 %**

VIDEOS ODER ONLINE-ANGEBOTE ZUM KOCHEN (Z.B. ERKLÄRVIDEOS, TUTORIALS, WEBINARE)



# Kostenfrei. Alltagsnah. Unterstützend.

52 % der Eltern wünschen sich kostenfreie oder kostengünstige Angebote, die keine zusätzliche Belastung, sondern eine echte Alltagserleichterung sind.

### Was Eltern von Weiterbildungsprogrammen erwarten:

Angebote müssen klare Kriterien erfüllen, um bei Eltern anzukommen. Entscheidend ist, dass die Angebote am Alltag der Familien orientiert und praxisnah gestaltet sind. Eltern wünschen sich keine abstrakten Belehrungen, sondern Hilfen, die **einfach, verständlich und unmittelbar nutzbar** sind.

### Besonders gefragt sind Angebote, die:

- **kostenfrei oder sehr günstig** sind, damit keine Zugangshürden entstehen,
- **alltagsnah und praxisbezogen** gestaltet sind – etwa mit Rezepten, Inspirationen oder Tipps für die ganze Familie –
- **flexibel online verfügbar** sind, sodass Eltern selbst entscheiden können, wann und wie sie Inhalte nutzen,
- eine **einfache, verständliche Sprache** verwenden und dadurch unabhängig vom Bildungsstand genutzt werden können.

### Gewünschte Eigenschaften für Weiterbildungsprogramme zu Ernährungskompetenzen





**Erfolgreiche Unterstützungsangebote sind praxisnah, niederschwellig und flexibel. Sie helfen Eltern, ihre vorhandene Motivation auszuleben, ohne zusätzlichen Druck aufzubauen, und eröffnen so einen direkten Weg, die eigene Ernährungskompetenz nachhaltig an Kinder weiterzugeben.**



Darüber hinaus bevorzugen Eltern **kurze, überschaubare Formate** – von Videos über Mini-Challenges bis hin zu digitalen Tools –, die sich leicht in den Familienalltag integrieren lassen. Komplexe, zeitintensive oder stark theoretische Angebote werden dagegen kaum angenommen.

Die grundlegenden Anforderungen an Weiterbildungsangebote sind in allen Familien ähnlich. Unterschiede gibt es nur in der Gewichtung: Familien mit geringerem sozioökonomischen Status legen etwas mehr Wert auf **einfache Sprache**, während Familien mit höherem sozioökonomischen Status stärker **Flexibilität und Online-Verfügbarkeit** betonen.

© NDABCREATIVITY - stock.adobe.com

© bestproject - elements.envato.com  
© rh2010 - stock.adobe.com / © graphiculon - elements.envato.com



## Fazit

**1**

Die Ernährungskompetenz von Familien hat noch Luft nach oben! Die Ernährungskompetenz von Eltern liegt insgesamt im unteren Mittelfeld. Nur eine von zehn Personen ist von der eigenen Kompetenz überzeugt.

**2**

Abendessen ist Familienzeit und damit ein festes Familienritual. 90 % nutzen die gemeinsame Mahlzeit am Abend zum Austausch.

**3**

Eltern sehen sich klar in der Verantwortung für die Ernährungskompetenz ihrer Kinder (91 %), aber Unterstützung durch Kita und Schule wird gerne angenommen.

**4**

Kinder haben großes Mitspracherecht bei der Essensauswahl (69 %), werden jedoch nur in gut der Hälfte der Familien (53 %) auch beim Kochen eingebunden.

**5**

Wenn es ums Portionieren geht, haben Kinder das letzte Wort – drei von vier bestimmen selbst, wie viel sie essen.

**6**

Eltern wünschen sich mehr einfache und umsetzbare Rezepte, die unkompliziert sind und nicht viel Geld kosten.

**7**

Wenn Eltern sich über Ernährungsthemen informieren, dann vor allem digital: am häufigsten über Social Media (25 %), wobei Instagram mit 70 % klar an der Spitze steht.

**8**

Eltern wünschen sich Beratung und Anleitungen für mehr Ernährungskompetenz. Die Angebote sollen praxisnah, gut verständlich, kostenfrei und flexibel sein (52 %). Dabei werden Videos und digitale Tools bevorzugt.

**9**

Aber auch analoge Formate werden von Eltern gewünscht, insbesondere Kochkurse und Mitmach-Workshops (41 %), weil sie Ernährungswissen direkt erlebbar machen.

**10**

Es zeigt sich nach wie vor ein traditionelles Rollenbild: In drei von vier Familien liegt die Organisation und Zubereitung der Mahlzeiten in den Händen der Mütter.

## Impressum

### **Herausgeber**

BARMER  
Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal  
[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

ICH KANN KOCHEN!

Eine gemeinsame Initiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER.

[www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

### **Umfrage, Textaufbereitung, grafische Konzeption und Gestaltung**

WE ARE FAMILY GMBH & CO. KG

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Die BARMER übernimmt keine Garantie für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Inhalte und Verweise. Haftungsansprüche gegen die BARMER, welche sich auf die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen beziehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern keine vorsätzliche oder grob fahrlässige Pflichtverletzung vorliegt.



Eine Ernährungsinitiative von:



**BARMER**