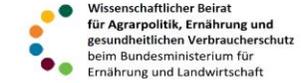


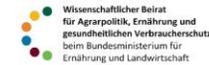
# Ernährungsarmut – Situation in Deutschland und Maßnahmen zur Eindämmung



Wissenschaftlicher Beirat  
für Agrarpolitik, Ernährung und  
gesundheitlichen Verbraucherschutz  
beim Bundesministerium für  
Ernährung und Landwirtschaft

**Politik für eine nachhaltigere Ernährung**  
Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und  
faire Ernährungsumgebungen gestalten

Gutachten  
Juni 2020



**Ernährungsarmut unter  
Pandemiebedingungen**

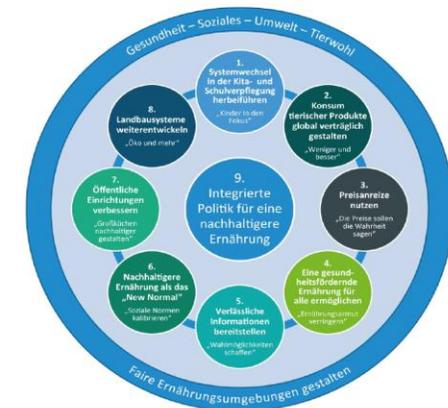
Stellungnahme 2023



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.

15.

DGE-Ernährungsbericht



# ARMUTSGEFÄHRDUNG IN DEUTSCHLAND

## Armut bedeutet nicht zwangsläufig auch von Ernährungsarmut betroffen

- 15,5 % Armutsgefährdungsquote = 13,1 Mio. Personen
- 21,1 % von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht
- 15,2 % der Kinder und Jugendlichen = 2,2 Mio. - jedes siebte Kind
- Die Mehrheit der betroffenen Kinder wächst über einen langen Zeitraum > 3 Jahre in Armut auf
- 19,4 % der älteren Menschen ab 65 Jahren gelten als armutsgefährdet
- Frauen sind hiervon besonders betroffen mit 21,4 %

**Aktueller Schwellenwert : 16.571 € (netto) für Alleinlebende im Jahr**

Armutsgefährdung statistisch gesehen: das Einkommen einer Person beträgt weniger als 60 % des mittleren Einkommens (Median).

Auch die Nutzung von karikativen Angeboten z.B. die Tafeln können als Indikator gesehen werden

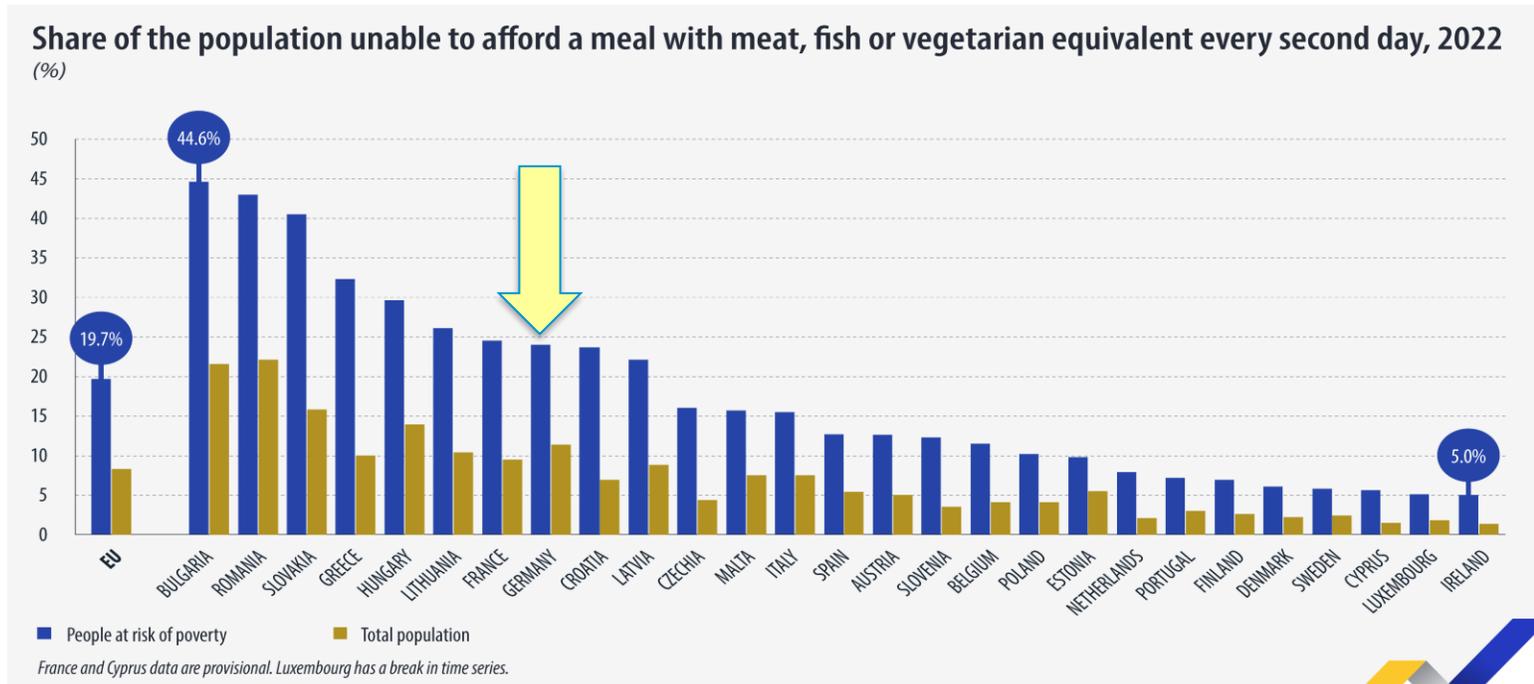
Auf Basis der FAO-Skala (FIES) sind in Deutschland 3,5 % der Bevölkerung von Ernährungsarmut betroffen – das wären ca. 3 Mio. Menschen

Statistische Bundesamt Dastatis (Hrsg.) : PM 036 vom 29. Januar 2025 und PM 065 vom 17. November 2025

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): Factsheet Kinderarmut in Deutschland. Gütersloh 2020, Cafiero C. et.al. (2024): Validating the food insecurity experience scale for Recent food insecurity, Global food insecurity 42

# ARMUTSGEFÄHRDUNG IN EUROPA

8,3 % der Bevölkerung konnten sich jeden zweiten Tag keine angemessene Mahlzeit leisten, 19,7 % gelten als armutsgefährdet (Durchschnitt Europa)



eurostat

Quelle: Eurostat 2024– Zahlen beziehen sich auf 2022



Unicef spricht von 1,3 Mio. Kindern, die ganz konkret Armut im Alltag erfahren (2025)

# AUSWIRKUNGEN VON ERNÄHRUNGSARMUT FÜR DIE ENTWICKLUNG VON KINDERN

Eine nicht ausreichende Ernährung (quantitativ und qualitativ) während der ersten **8.000 Tage** hat vielfältige Auswirkungen:

- Häufiger Übergewicht, häufiger stunting
- Verminderte Immunabwehr
- Verminderte Aufmerksamkeit und geringere Lernerfolge
- Verminderte Fitness und Einschränkungen in der körperlichen Aktivität
- Erhöhtes Risiko für ernährungsmitbedingte Erkrankungen in späteren Jahren
- Geringere Stressbelastbarkeit
- Schlechtere Schulabschlüsse und geringere Karrierechancen

Weniger gut untersucht sind Zusammenhänge mit dem sozialen Verhalten und psychischen Erkrankungen wie Depressionen.

Im Vergleich zu anderen Kindern und Jugendlichen ist bei Mangel- und Fehlernährung die Resilienz deutlich geringer

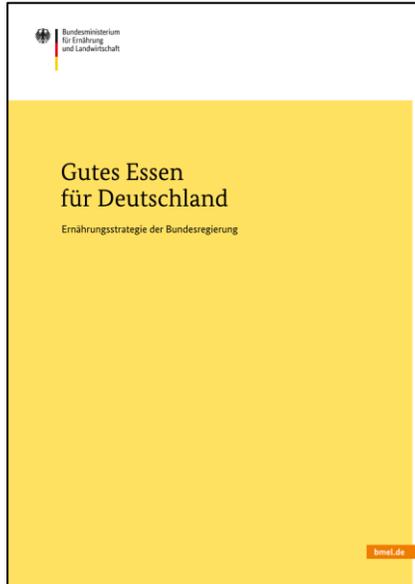
Hartline-Grafton HRD et.al.(2021): Food Insecurity and Health, Practices and Policies to adress Food insecurity among Children, Academic Pediatrics 21 (2) ;205-210

Gallegos G et.al. ( 2021): Food Insecurity and child Development. A State-of-the Art Review Int. J. Environ. Res Public Health 18: 8990

Dantas de Oliveira KH et.al. (2020): Household Food Insecurity and childhold development: Systematic Review and Meta-analysis Matern. Child Nutr 16: e12967

Biesalski HK (2021): Ernährungsarmut bei Kindern, Ursachen, Folgen, Covid-19, Aktuel. Ernährungsmedizin 46, 317-332

## Auf nationaler Ebene



### Ziele:

- Ausgewogen essen und ausreichend bewegen
- Mehr Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte
- Gesund aufwachsen und gesund alt werden
- Vielseitig essen in Kita, Schule und Kantine
- Gutes Essen für uns und unsere Erde – Angebot nachhaltiger und ökologischer Lebensmittel erhöhen
- Essen wertschätzen, Lebensmittelverluste reduzieren

- ✓ Gesundheitsförderliche, nachhaltige Ernährungsumgebungen
- ✓ Gesunde, nachhaltige Ernährungsmuster
- ✓ Effiziente Strukturen und Prozesse
- ✓ Kontinuierliche Forschung

## Auf Ebene der Bundesländer

### Beispiel Hessen:

Die hessische Ernährungsstrategie hat ein wegweisendes Konzept, das auf **fünf** Handlungsfelder aufbaut:

- Gesunde und nachhaltige Angebote in der Gemeinschafts- und Schulverpflegung fördern
- Erzeugung, Angebot und Vermarktung nachhaltiger, ökologischer und regionaler Lebensmittel stärken
- Die Ernährungsbildung verbessern
- Zivilgesellschaftliches Engagement stärken
- Lebensmittelverschwendung wirksam reduzieren

## HANDLUNGSFELDER – GEEIGNETE MAßNAHMEN

- Verbesserung der Qualität der Verpflegung in der Gemeinschaftsverpflegung in allen settings
- **Systemwechsel: Beitragsfreie Kita- und Schulverpflegung**
- In der Übergangszeit: vermehrte Nutzung des Programms Bildung und Teilhabe
- Unterstützung des Engagements der Tafeln



DEUTSCHLAND

Tafel Deutschland e.V. · Germaniastraße 18 · 12099 Berlin

Hintergrundinformation

[www.tafel.de](http://www.tafel.de) 30 Jahre Tafeln in Deutschland, WBAE (Hrsg.) 2020 Gutachten und Stellungnahme 2023

[https://dgevesch-ni.de/arbeitshilfe\\_schulmittagessen\\_bildungspaket/](https://dgevesch-ni.de/arbeitshilfe_schulmittagessen_bildungspaket/) <https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/bildung-und-teilhabe>

Lebensmittel  
retten.  
Menschen  
helfen.



Das bundesweite Programm Bildung und Teilhabe ermöglicht es, beitragsfreie Verpflegung in Kitas und Schulen nachzufragen. Die Inanspruchnahme liegt bei durchschnittlich 44% der Berechtigten.

Zurzeit gibt es 975 Tafeln in Deutschland und über 2.000 Ausgabestellen (Febr. 2024)

# DIE BEDEUTUNG DER DGE-QUALITÄTSSTANDARDS FÜR DIE VERPFLEGUNG

- Leiten auf Basis der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln im Speisenangebot ab
- Zeigen Alternativen in einer ovo-lacto-vegetabilen Menülinie auf, ggf. auch in einer veganen Linie (nur für Erwachsene)
- Geben für Anbieter Orientierungswerte bei Portionsgrößen und Empfehlungen für den Einkauf regionaler und ökologischer Lebensmittel
- Zeigen Möglichkeiten der Abfallvermeidung auf
- Formulieren Anforderungen für die Essumgebung und das Personal
- Geben Tipps für das Handling einer erfolgreichen Verpflegung, für feed back und Partizipation



<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>

Das Speisenangebot ist pflanzenbasiert mit geringen Mengen an tierischen Lebensmitteln. Gesundheitsförderung wird mit Anforderungen an die Umwelt, an Tierwohl und Soziales in Einklang gebracht.



# WER IST DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG?

- Eine wissenschaftliche Fachgesellschaft (eingetragener Verein)
- Erarbeitet ernährungswissenschaftliche Aussagen und Empfehlungen und übersetzt diese in die Praxis.
- Gefördert wird eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung, damit die Menschen in Deutschland gesund bleiben oder werden.

## Die Organe der Fachgesellschaft

- Das wissenschaftliche Präsidium (30 Personen aus unterschiedlichen Fachgebieten, ehrenamtlich tätig)
- Die Hauptgeschäftsstelle in Bonn (ca. 124 Personen arbeiten hier Teilzeit oder Vollzeit) und Sektionen in 6 Bundesländern
- Derzeit 4.199 Mitglieder (Dezember 2024)



Referenzwert Jod



# DIE BEDEUTUNG BEITRAGSFREIER SCHULVERPFLEGUNG

Das **Startchancen Programm für Schulen** seit 2024/25 unterstützt Schulen mit einem hohen Anteil an Kindern aus niedrigen sozioökonomischen Schichten durch besondere Investitionen zum Beispiel in Räume und intensive Unterrichtsbegleitung.

[https://www.bmfr.bund.de/DE/Bildung/Schule/Startchancen-Programm/startchancen-programm\\_node.html](https://www.bmfr.bund.de/DE/Bildung/Schule/Startchancen-Programm/startchancen-programm_node.html)

- verhindert Ausgrenzung und Benachteiligung
- hat positive Auswirkungen auf das Körpergewicht von Kindern und Jugendlichen, Prävalenz von Übergewicht sinkt
- Führt zu besseren Leistungen kognitiv und körperlich
- Prägt von früh an ein positives Ernährungsverhalten, insbesondere in Verbindung mit Ernährungsbildung
- Fördert Wohlempfinden und soziale Integration, das Klima in Schule und Kita wird positiv beeinflusst.
- Berufskarriere und –chancen werden verbessert

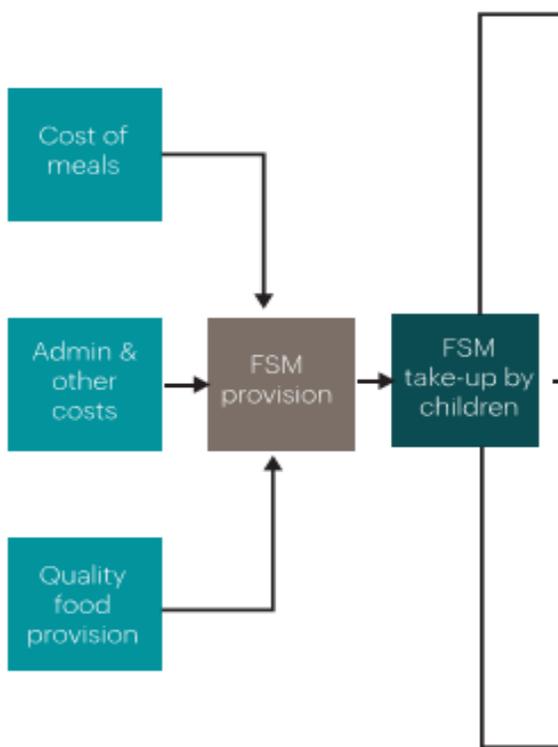
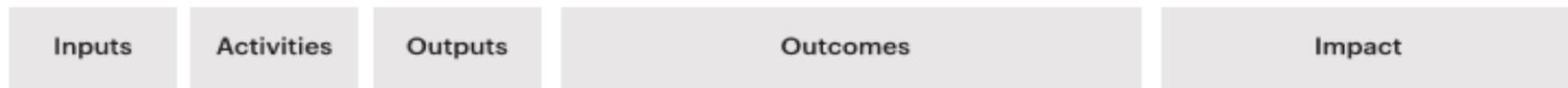


Holford A, Rabe B (2022): Going universal: The impact of free school lunches on child body weight outcomes. Journal of Public Economics Plus 3

O`Connell R et.al. (2022): School meals as a resource for low income families in three European countries : a comparative case approach. European Societies 24 (3): 251-282

Lundborg, P et.al (2022).: Long-term Effects of Childhood Nutrition. Evidence from a School Lunch Reform, Review of Economic Studies 89, 876-998

# BEITRAGSFREIE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG



Kosten - Nutzen Relation 1 : 1,7 £ berechnet auf einen Zeitraum von 20 Jahren

Impact on Urban Health (ed)  
 Investing in Children`s Future: A Cost Benefit Analysis of Free School Provision Expansion  
 Executive Summary, London 2022



## HANDLUNGSSPIELRÄUME –MAßNAHMEN IM ALTER

- Gemeinschaftliche Mittagessen für ältere Menschen, die noch zu Hause leben und über eine gewisse Mobilität verfügen
- niedrighschwellige Angebote: Hilfe zur Selbsthilfe und erschwingliche Mahlzeiten
- „Nachbarschaftstische“ können Barrieren weiter abbauen
- Aufrechterhaltung einer bedarfsorientierten Infrastruktur: Transportdienste, Einkaufswagen für Lebensmittel, mobile Bankdienstleistungen und mobile medizinische Versorgung



### Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren

IN FORM Leitfaden-Mittagstisch



Auf Rädern zum Essen!

## FAZIT

- Auch in Deutschland gibt es Armut. Maßnahmen zur Gegensteuerung werden auf nationaler Ebene und Landesebene unternommen
- Die individuellen Auswirkungen sind unterschiedlich und können den Lebensweg gravierend beeinträchtigen.
- Eine beitragsfreie Kita- und Schulverpflegung könnte die Basis für Chancengleichheit schaffen, realisiert wird sie bislang nur im Bundesland Hamburg für die Kita, im Bundesland Berlin für die Grundschule.
- Der Abbau von Bürokratie könnte die Inanspruchnahme des Programms Bildung und Teilhabe fördern.
- Voraussetzung ist die Umsetzung einer ausgewogenen, gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Ernährung wie sie in den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung verankert ist. Schon deshalb wird inzwischen eine verbindliche Verankerung dieser Standards gefordert.



**Vielen Dank für**

**Ihre Aufmerksamkeit**

Ulrike.arens-azevedo@firstcol.net