

## Vorspeisen und Snacks: So isst die Generation Z 2025 anders!

Junge Menschen in Deutschland essen anders: Social Media, kleine Portionen und gesunde Trends prägen ihre Essgewohnheiten 2025.



**Bad Radkersburg, Österreich** - Eine markante Veränderung in den Essgewohnheiten der jungen Generation zeigt sich zunehmend in Deutschland. Junge Menschen setzen vermehrt auf kleinere Portionen und unterlassen den übermäßigen Genuss von Alkohol. Die Soziologin und Ernährungsexpertin Alexandra Sept erklärt, dass die Generation Z sich durch ein anderes Ernährungsverhalten auszeichnet als frühere Generationen. Ein besonders prägnantes Merkmal dieses Trends ist das gastronomische Konzept der „Small Plate Restaurants“, das aus den USA importiert wurde. Hierbei präferieren 75% der Gäste kleinere Gerichte, um Vielfalt auf dem Tisch zu haben und gleichzeitig weniger Geld auszugeben, was in den Großstädten Deutschlands immer beliebter wird. Diese Entwicklung steht im

Kontext einer allgegenwärtigen und visuell orientierten Kultur, die durch soziale Medien wie TikTok und Instagram geprägt ist.

Social Media hat eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung der Ernährungstrends in der Generation Z gespielt. Viele junge Menschen nutzen Plattformen, um sich über Restaurants und Gerichte zu informieren, wobei die Fotogenität der Speisen eine zentrale Rolle einnimmt. Laut einer Umfrage am Borg Bad Radkersburg geben 77% der Jugendlichen an, dass ihr Leben und ihre Ernährung stark von sozialen Medien beeinflusst werden. Ernährungsberaterinnen kritisieren jedoch die idealisierten Selbstdarstellungen, die oft zu ungesunden Beziehungen zur Ernährung führen und sogar Essstörungen verursachen können. Die Algorithmen dieser Plattformen fördern unrealistische Schönheitsideale und machen es für Jugendliche schwierig, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln.

## **Einflüsse auf die Ernährung der Generation Z**

Die Generation Z ist nicht nur gesundheitsbewusst, sondern sorgt sich auch um die soziale Komponente beim Essen. Essenssharing und der Genuss kleiner Portionen fördern den Austausch und ermöglichen es, gesellig zu sein, ohne eine volle Mahlzeit bestellen zu müssen. Die flexible Tagesstruktur vieler junger Menschen, insbesondere durch Homeoffice, trägt zudem dazu bei, dass mehr „Snackkultur“ Einzug hält. Sie essen über den Tag verteilt anstatt traditionell zu den Hauptmahlzeiten und verwenden häufig Ernährung-Apps sowie Bonusprogramme von Lieferdiensten.

Jedoch berichten Experten auch von den Schattenseiten dieser Entwicklung. Die ständige Verfügbarkeit von Essen in der Konsumgesellschaft führt insbesondere bei Jugendlichen dazu, dass Auslöser für den Esskonsum nicht nur Hunger, sondern auch Langeweile oder gesellschaftlicher Druck sind. Die Diätologinnen Viktoria Fasching und Sandra Seitner warnen, dass der Einfluss von Social Media auf die Ernährung der

Jugendlichen kritisch hinterfragt werden sollte. Es ist wichtig, sich nicht übermäßig von anderen beeinflussen zu lassen und individuelle Lösungen zur gesunden Ernährung zu entwickeln.

## **Gesellschaftlicher Kontext und Herausforderungen**

Der sich verändernde Ernährungsstil ist nicht zuletzt auch eine Reaktion auf steigende Lebenshaltungskosten und eine wachsende Sparsamkeit unter jungen Menschen. Die Generation Z ist daher bereit, in besondere Erfahrungen beim Essen zu investieren, auch wenn sie dabei insgesamt weniger Geld ausgibt. Diese Generation ist durch den Umgang mit sozialen Medien und die damit verbundenen Trends stark geprägt, was zu einem tiefgreifenden Wandel in der Esskultur führt, der sowohl positive als auch negative Aspekte mit sich bringt.

Die Herausforderungen für die Zukunft sind erheblich. Der Druck, Schönheitsidealen zu entsprechen, kann im Extremfall lebensbedrohlich werden. Daher ist es notwendig, dass Ernährungsexperten und die Gesellschaft als Ganzes Strategien entwickeln, um die Jugendlichen in ihrer gesunden Entwicklung zu unterstützen und ihnen ein bewusstes, selbstbestimmtes Essverhalten zu ermöglichen.

Details	
<b>Ort</b>	Bad Radkersburg, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.op-online.de">www.op-online.de</a></li><li>• <a href="http://www.kleinezeitung.at">www.kleinezeitung.at</a></li><li>• <a href="http://www.blv.admin.ch">www.blv.admin.ch</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**