

Umfrage zum Thema Essgewohnheiten

Alter: _____
Geschlecht männlich weiblich
Nationalität: _____
Körpergröße: _____ cm
Gewicht: _____ kg
Wie viele Familienmitglieder sind bei euch im Haus?
Insgesamt: _____ männlich: _____ weiblich: _____

1. Gibt es täglich Frühstück? ja nein
Wenn ja, was? Nenne 3 Dinge: _____
2. Was isst du in der Schule?

3. Woher hast du meistens dein Pausenbrot?

4. Was trinkst du hauptsächlich in der Pause? Milch Wasser Saft
 Sonstiges: _____
5. Was würdest du gerne in der Schule kaufen können?
Essen: _____
Getränke: _____
6. Wo isst du mittags? zu Hause Sonstiges:
7. Wie oft isst du mittags pro Woche zu Hause warm? 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 x
8. Wer kocht mittags zu Hause?
 Mutter Vater du _____
9. Wenn du nicht mittags zu Hause isst, wo isst du? _____
10. Gibt es daheim täglich Abendessen?
 ja nein warm kalt
11. Wo wird zu Hause gegessen?
 Küche Esszimmer Wohnzimmer anderswo: _____
12. Wie ist der Tisch gedeckt?

13. Isst du mit der Familie oder allein? mit der Familie allein
14. In welchem Umfeld isst du? (Radio, Fernseher, ...)

15. Wie oft in der Woche habt ihr Gäste zuhause? _____ x

16. Gibt es regelmäßige Essenszeiten? ja nein

17. Wie oft pro Woche nimmst du Fast food zu dir? _____ x

18. Wie oft in der Woche isst du Fleisch? 1- 2 – 3 - 4- 5 - 6- 7

19. Wo kauft deine Familie das Fleisch?

Metzger Supermarkt Discounter Biomarkt

20. Was sind deine Lieblingsgerichte? 3 Nennungen bitte:

a)

b)

c)

21. Nenne drei typische Spezialitäten aus deiner Familie/Heimat:

a)

b)

c)

22. Was isst du tagsüber zwischendurch hauptsächlich?

Obst Süßigkeiten Milchprodukte Knabbereien

Sonstiges: _____

23. Wie oft isst du Obst ?

mehrmals täglich einmal täglich mehrmals pro Woche

mehrmals im Monat selten nie

24. Welche frischen Obstsorten isst du regelmäßig?

25. Wie oft isst du Gemüse ?

mehrmals täglich einmal täglich mehrmals pro Woche

mehrmals im Monat selten nie

26. Welches frische Gemüse isst du regelmäßig?

27. Nenne fünf Gewürze, die du aus eurem Haushalt kennst!

28. Was gehört für dich zu gesunder Ernährung? (Nenne drei Dinge!)

a)

b)

c)

29. Achtest du bzw. deine Familie auf eine gesunde Ernährung?

ja nein, weil

30. Wie fühlst du dich mit deinem Gewicht?

zu dick zu dünn normal

31. Hast du schon mal eine Diät gemacht?

ja nein habe es versucht

Wenn ja, warum?

32. Gibt es Lebensmittel, die du nicht isst?

... nein ja

Wenn ja, welche?

Warum?

Gesundheit ... andere Gründe

Welche?

33. Wie oft machst du Sport in der Woche? _____ x

34. Was würdest du an deinem Essverhalten gerne ändern?

DANKE! MERCI!
