

## 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!

---