

## Befragung zum Ernährungsverhalten – Jugendliche

Quelle: in Anlehnung an Evakuj-Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, abrufbar unter (Juli 2014): [http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo\\_mtp/pdf/Abschlussbericht%20Beobachtungsstudie\\_04102012.pdf](http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo_mtp/pdf/Abschlussbericht%20Beobachtungsstudie_04102012.pdf)

**Mein Alter:** ..... Jahre

**Mein Geschlecht:**       weiblich     männlich

**Was machst du zur Zeit?**     ich gehe zur Schule, in die .... Klasse  
 ich mache eine Ausbildung     ich bin arbeitslos  
 sonstiges .....

Bitte fülle alle Fragen aus. Wo gefragt ist, etwas mitzuteilen, tu dies bitte.

### Wenn du an deinen Körper denkst, fühlst du dich

viel zu dünn?     ein wenig zu dünn?     gerade richtig?  
 etwas zu dick?     viel zu dick?

### Machst du dir Gedanken über dein Gewicht? Achtest du auf dein Gewicht?

Nein, ich bin so wie ich bin  
 Ja manchmal, wenn ich viele leckere Sachen gegessen habe  
 Ja oft, mir ist meine Figur wichtig  
 Ja, ich achte immer auf mein Gewicht

### Wie oft denkst du ans Essen? (Kreuze alles an, was auf dich zutrifft)

Ich denke nicht ans Essen, bis ich Hunger spüre  
 Manchmal, wenn ich etwas Leckerer sehe oder rieche  
 Ich denke oft ans Essen  
 Ich denke immer ans Essen

**Machst du zurzeit eine Diät?**

- nein
- ja, seit ... Wochen
- Wenn ja, welche Diät machst du? .....

**Hast du dir vorgenommen, demnächst eine Diät zu machen?**

- nein
- ja

**Mit wem berätst du dich bei Diätfragen? .....**

**Kochst du manchmal selber?** (Kreuz alles an, was auf dich zutrifft)

- nein, nie
- ja, notgedrungen, wenn nichts fertig ist
- ja, manchmal mag ich es, andere zu bekochen
- nein, ich darf nicht
- ja, aber nur etwas schnell in die Mikrowelle
- ja, ich koche gerne

**Mit den folgenden Sätzen möchten wir etwas über dein Essverhalten erfahren:**

	<i>immer/oft</i>	<i>selten</i>	<i>nie</i>
Ich kann mich bei einem leckeren Duft nur schwer vom Essen zurückhalten, auch wenn ich erst vor kurzer Zeit etwas gegessen habe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Wenn ich zu viel gegessen habe, dann halte ich mich anschließend beim Essen zurück, um das wieder auszugleichen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Es gibt Lebensmittel, die ich grundsätzlich wegen meiner Figur nicht esse, obwohl ich sie mag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Manchmal schmeckt es mir so gut, dass ich einfach weiter esse, obwohl ich schon satt bin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Wenn ich ängstlich oder angespannt bin,<br>fange ich an zu essen   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich esse absichtlich kleine Portionen, um nicht<br>zuzunehmen  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Wenn andere in meiner Gegenwart essen, möchte ich<br>auch mitessen   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          |
| Beim Abnehmen halte ich mich streng an einen<br>vorgeschriebenen Diätplan                                  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich mich einsam fühle oder Langeweile habe,<br>tröste ich mich mit Essen                              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich etwas „Unerlaubtes“ esse, dann denke ich<br>„jetzt ist es egal“ und dann esse ich erst recht viel | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich esse bewusst weniger, um nicht zuzunehmen  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich esse gewöhnlich zu viel, wenn ich mit anderen<br>zusammen bin (z.B. auf Geburtstagen, bei Freunden)    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich lasse Hauptmahlzeiten ausfallen, um nicht<br>zuzunehmen  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich esse bewusst langsam, damit ich rechtzeitig<br>merke, wann ich satt bin                                | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Es kommt vor, dass ich Essen verschlinge, obwohl<br>ich nicht hungrig bin                                  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |