

Befragung zur Lebensmittelauswahl – Jugendliche

Quelle: in Anlehnung an aid infodient e.V., Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung

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

Bei den folgenden Fragen möchten wir von dir wissen, was du normalerweise isst und trinkst.

Bitte kreuze an, wie oft du eine Portion von diesem Lebensmittel zu dir nimmst. Achte bitte auf den Unterschied von Tag und Woche sowie auf die angegebene Portionsgröße!
 (Die im Folgenden dargestellten Piktogramme der Lebensmittelgruppen entstammen der aid-Ernährungspyramide)



- Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte, Schorle
 Portionsgröße: Glas (passt in eine Hand)

selten oder nie 1-2 Gläser am Tag 3-5 Gläser am Tag
 mehr als 5 Gläser am Tag



- Gekartetes Gemüse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Salate und Rohkost

Portionsgröße: zwei Hände voll

weniger als 1 Portion am Tag 1-2 Portionen am Tag 3-5 Portionen am Tag
 über 5 Portionen pro Tag



- frisches Obst, Trockenobst

Portionsgröße: eine Hand voll

- Fruchtsaft

Portionsgröße: 1 Glas

weniger als 1 Portion am Tag 1-2 Portionen am Tag 3-5 Portionen am Tag
 über 5 Portionen pro Tag



- Trockenobst

Portionsgröße: kleine Hand voll

selten oder nie

1-2 Portionen am Tag

über 2 Portionen pro Tag



- Brot, Brötchen

Portionsgröße: Scheibe, Stück

weniger als 1 Scheibe am Tag

1-2 Scheiben am Tag

3-5 Scheiben am Tag

über 5 Scheiben pro Tag



- Körnermischungen, Getreideflocken, Müsli

Portionsgröße: zwei Hände voll

weniger als 1 Portion am Tag

1-2 Portionen am Tag

3-5 Portionen am Tag

über 5 Portionen pro Tag



- Beilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln

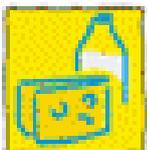
Portionsgröße: zwei Hände voll

weniger als 1 Portion am Tag

1-2 Portionen am Tag

3-5 Portionen am Tag

über 5 Portionen pro Tag



- Milch, Milchprodukte (Joghurt, Kefir, Buttermilch), Quark

Portionsgröße: 1 Glas, 1 Becher (passt in eine Hand)

weniger als 1 Portion am Tag

1-2 Portionen am Tag

3-5 Portionen am Tag

über 5 Portionen pro Tag



- Käse

Portionsgröße: Scheibe

weniger als 1 Scheibe am Tag

1-2 Scheiben am Tag

3-5 Scheiben am Tag

über 5 Scheiben am Tag



- Fleisch, Geflügel, Fisch

Portionsgröße: groß wie Handteller

- weniger als 1 Portion in der Woche 1-2 Portionen in der Woche 3-5 Portionen in der Woche
 über 5 Portionen in der Woche



- Wurst, Wurstwaren, Eier

Portionsgröße: Scheibe, Stück

- weniger als 1 Portion in der Woche 1-2 Portionen in der Woche 3-5 Portionen in der Woche
 über 5 Portionen in der Woche



- Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfett, Sahne, Majonäse

Portionsgröße: 1 Esslöffel (EL)

- weniger als 1 Portion am Tag 1-2 Portionen am Tag 3-5 Portionen am Tag
 über 5 Portionen pro Tag



- Nüsse, Ölsaaten

Portionsgröße: kleine Handvoll

- weniger als 1 Portion am Tag 1-2 Portionen am Tag 3-5 Portionen am Tag
 über 5 Portionen pro Tag



- Süßigkeiten, Schokolade und süßes Gebäck (z.B. Kekse)

Portionsgröße: kleine Handvoll

- weniger als 1 Portion am Tag 1-2 Portionen am Tag 3-5 Portionen am Tag
 über 5 Portionen pro Tag



- Salzige Knabbereien (Chips, Pommes frites)

Portionsgröße: kleine Handvoll

- weniger als 1 Portion am Tag 1-2 Portionen am Tag 3-5 Portionen am Tag
 über 5 Portionen pro Tag



- Süße Getränke (Limonade, Colagetränke, Kakao)

Portionsgröße: 1 Glas, 1 Becher (passt in eine Hand)

- selten oder nie
 mehr als 5 Gläser am Tag
- 1-2 Gläser am Tag
- 3-5 Gläser am Tag

Wie viele Mahlzeiten nimmst du normalerweise täglich zu dir?

- 1 2 3 4 5
-

Wie oft nimmst du außer Haus Mahlzeiten ein (Kantine, Mensa, Restaurant, Imbiss)?

- 3-5 Mal/Woche 1-2 Mal/Woche seltener
-

Nimmst du morgens ein Frühstück zu dir?

- ja nein
-

Wie oft isst du zwischendurch Süßes oder fette Snacks (z.B. Schokolade, Chips)?

- mehrmals täglich täglich mehrmals in der Woche seltener
-

Wie oft nimmst du eine Zwischenmahlzeit ein (z.B. 2 Stücke von Obst, Riegel, Joghurt etc.)?

- mehrmals täglich täglich mehrmals in der Woche seltener
-