



PACZion

Interreg-IV-A-Projekt zur Gesunderhaltung im Lehrberuf

Ernährungsfragen und die Antworten - Ergebnisse der im April durchgeführten
Fragebogenaktion

ausgewertet und zusammengestellt von der zuständigen Referentin Dr.habil. Gülin Tunali

Ergebnis:

ESSE ICH GESUND UND AUSGEWOGEN?

Bitte kreuzen Sie die betreffende Antwort an

(n)

- 1-ich esse und trinke, was mir schmeckt und worauf ich gerade Lust habe?
A- Da ich mich mit Ernährung nicht so gut auskenne, esse und trinke, ----- 6
was mir schmeckt und worauf ich gerade Lust habe
B- Wenn ich mal ausgiebig schlemme, dann gleiche ich das mit -----21
Bewegung und weniger Essen am Folgetag aus
C- Obwohl ich mich mit Ernährung gut auskenne esse und trinke ----- 2
worauf ich gerade Lust habe
D- weder noch-----1
- 2-Frühstück ist für mich wichtig und der Grundstein für einen guten Tag
A- Wenn ich frühstücke, dann aller höchstens eine Scheibe belegtes -----3
Graubrot
B- Morgens gibt es bei mir nur eins: Brot mit Quark und Konfitüre-lecker-----4
C-Abwechslung beim Frühstück ist mir wichtig: mal Müsli, ----- --17
mal Brot oder frisches Obst
D- Morgens bekomme ich kaum einen Bissen runter-----3
Deshalb fällt das frühstück öfter aus
- 3- regelmäßige Mahlzeiten sind für mich und für mein Wohlbefinden wichtig
A- Ich versuche, zumindest einmal täglich eine Hauptmahlzeit zu essen.-----14
Das kann aber auch schon mal ein Fertiggericht sein
B- Mein Tag ist entsprechend meinen Essenszeiten organisiert----- 0
C- Ich versuche, regelmäßig zu essen. Drei Hauptmahlzeiten sind mir -----14-
dabei wichtig
D- Manchmal vergesse ich das Essen sogar, und es bleibt dann bei einer -----3
Mahlzeit. Oder es gibt häufiger einen Fertig-Snack aus der
Bäckerei, vom Imbiss oder dem Supermarkt
- 4- Bier, Wein, Sekt und Cola trinke ich gern
A- Das stimmt, ich glaube, das hat auch keine Auswirkung auf meine Gesundheit-----1
B- Maximal ein Glas Bier oder Leichtbier auf einer Feier- sonst nicht-----11
C- Zwei- bis dreimal pro Woche kann es vorkommen, dass ich ein, zwei -----10
Gläser trockenen Wein oder Bier trinke, Schnäpse und Cola lasse ich
links liegen
D- Ein Abendessen ohne einen Wein oder ein Bier schmeckt mir nicht.-----2
Außerdem ist täglicher Weingenuss sehr gesund
E- Maximal ein Glas Bier oder Wein auf einer feier- sonst nicht----- 2
F- Nie-----1
- 5- Gemüse und Obst kommen bei mir täglich auf den Teller-----1
A- Gemüse ja, aber sehr selten-----2
B- Zweimal Gemüse, einmal Salat zwei Stücke frisches Obst, genau abgewogen----- -9
C- Ja, drei- bis viermal schaffe ich es meistens, Gemüse und Obst zu -----16
essen. Wenn es schnell gehen muss, nehme ich gern auch Tiefkühlprodukte
D- Ich mag keinen Salat und koche wenig selbst. Einen Apfel oder eine -----0
Banane esse ich ab und zu
E- ohne, keinen-----1
F- Gemüse ja, 1-3 mal pro Woche Obst auch----- 1
- 6- Ich habe zwar Übergewicht, aber meine Blutwerte sind ganz gut-----1
A- Ich soll trotzdem abnehmen, sagt mein Arzt, weiß aber nicht so richtig wie ----- 5
B- Ich esse kaum Fett, viel Gemüse und spare an Kartoffeln und allem -----4
Ungesunden. Somit nehme ich ab.
C- Abnehmen schaffe ich sowieso nicht, habe schon alles versucht----- --2
D- Ich besuche Abnehmen – Kurse----- 1

E- bei 96kg und 186 cm geht es mir gut----- -1
F- ich soll abnehmen, kann ich mich aber nicht dazu aufrufen -----1

7- Fleisch gehört für mich zu einem guten Essen immer dazu
A- Ich verzichte meist auf Schweinefleisch wegen des Cholesterins und _____ 3
nehme fettarme Wurst
B- Maximal 150 Gramm täglich, eine Scheibe Wurst gibt es alle zwei Tage----- -2
C- Dreimal die Woche gibt es Fleisch, einmal Fisch und vorwiegend----- **15**
Fettarmes wie Pute, Hähnchen in mittelgroßer Menge
D- Ohne ein richtiges Stück Fleisch auf dem Teller werde ich nicht satt.----- 1
Das gehört für mich täglich dazu
E- ich esse kein Fleisch----- 3
F- ich esse sehr wenig Fleisch----- 2
G- wenig Fleisch aber Wurst-----1

8- Zwei Liter kalorienfreie Flüssigkeit sollten es täglich sein- schaffen Sie das?-----1
A- Schwer, ich trinke morgens meinen Kaffee und eine halbe Flasche Wasser -----5
am Tag
B- Das ist für mich selbstverständlich!-----8
C- Es fällt mir nicht immer leicht, auf meine zwei Liter zu kommen. -----**15**
Ich erinnere mich im Lauf des Tages immer mal wieder daran, und dann
klappt es meist ganz gut.
D- ich trinke, wenn ich Durst habe, sonst muss ich ja ständig zur Toilette-----4

9- Milchprodukte esse ich gern und häufig-----5
A- ja, am liebsten die Diät-Sahnejoghurts----- 1
B- Ein fettarmer Joghurt am Tag ist immer meine Spätmahlzeit----- - 4
C- Gern, ich probiere immer mal wieder eine neue Sorte aus und achte -----**17**
darauf, möglichst fettarme Produkte zu kaufen
D- ich mag keine Milch und auch keinen Joghurt----- 1
E- ja, am liebsten Käse-----1
F- täglich-0,3 lt. Milch im Müsli und Kaffee-----1
G- ich mag nur Joghurt-----1
H- ich esse Kaum-----1

10- Wie gehen Sie mit Zucker und Süßes um?
A- nein, ich esse nicht-----0
B- Wenn ich irgendwo eingeladen bin, esse ich sonst nicht----- -0
C- im Alltag versuche ich weitgehend, auf Süßes zu verzichten. -----**20**
Für den Genuss esse ich es ab und zu.
D- ich esse so gern Süß und man lebt schließlich nur einmal-----5

11- Essen Sie warme Mahlzeiten?
A- nur Mittags-----**16**
B- Mittags oder Abends-----11
C- nur am Wochenende-----0
D- Selten-----0
E- abends meistens, mittags manchmal(selten)-----1
F- nur Abends----- 3

12- Wie lange Zeit steht Ihnen zum Essen zur Verfügung? Frühstück ---, Mittags--,Abends---
Frühstück----- 20 Min.
Mittags----- 30 Min.
Abends-----30 Min