

Fragebogen Ernährungsstil

Name:

Datum:

Denken Sie an die letzten 4 Wochen Ihres Ess- und Trinkverhaltens. Der Fragebogen dient nur dazu, Ihre Ist-Situation bessereinschätzen zu können und Ihre Beratung noch besser auf Sie abstimmen zu können. Niemand is(s)t perfekt :-)

1. Wie viele Mahlzeiten und Snacks essen Sie durchschnittlich pro Tag?

- Mahlzeiten:
- Snacks:

2. Wie schätzen Sie Ihre Essgeschwindigkeit ein?

- Langsam, gründliches kauen (ca. 15 Min oder länger)
- Esse eher schnell (ca. 10 Min)
- Ich esse sehr schnell (5-8 Min pro Mahlzeit)

2. Wie gestaltet sich Ihre Essumgebung?

- Ich esse 1x täglich in Gesellschaft
- Ich lese nebenbei z.B. Zeitung, Handy oder sehe TV, nutze mein Handy (Emails, Social media)
- Ich esse häufig alleine

3. Wie viel Flüssigkeit (inkl. Kaffee, aber ohne Alkohol) schaffen Sie täglich? (Exkl. Sportgetränke)

- 0,5 L
- 1 L
- 1,5 L
- 2 L
- Mehr als 2 L

4. Kreuzen Sie jene Getränke an, die Sie häufig (täglich oder mind. 2-3x pro Woche trinken)

Wasser, Mineral	<input type="radio"/>	Tee, Kaffee (ungesüßt)	<input type="radio"/>	Tee, Kaffee (mit Zucker)	<input type="radio"/>
Verdünnsaft	<input type="radio"/>	Fruchtsäfte (pur/verdünnt)	<input type="radio"/>	Limonaden u. Energydrinks	<input type="radio"/>
Mineral mit Zusätzen	<input type="radio"/>	Light-Getränke ohne Zucker	<input type="radio"/>		

5. Wie viele alkoholische Getränke trinken Sie pro Woche?

- Ich trinke selten oder nie Alkohol
- 1-3 kleine Gläser (z.B. 1/8 l Wein oder 0,3 Bier) pro Woche
- 4-6 kleine Gläser pro Woche
- 1 kleines Glas pro Tag
- 2-3 Gläser pro Tag
- Mehr als 3 Gläser pro Tag

6. Wie viele Portionen Gemüse essen Sie (1 Portion= 1 Handvoll) z.B. Salat, Beilage, im Gericht usw.

- Weniger als 1 Portion pro Tag
- 1 Portion pro Tag
- 2 Portionen pro Tag
- 3 Portionen oder mehr pro Tag

7. Wie viele Portionen Obst essen oder trinken Sie? (1 Portion= 1 Handvoll oder 1 Stk.)

- Weniger als 1 Portion pro Tag
- 1-2 Portion pro Tag
- 3-4 Portionen pro Tag
- Mehr als 4 Portionen

8. Wie oft finden sich Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja oder Produkte wie Tofu, Pasta, Aufstriche davon auf Ihrem Teller?

- Weniger als 1 Portion pro Woche
- 1-2 Portionen pro Woche
- Mehr als 3 Portionen pro Woche

9. Kreuzen Sie an, wie häufig Sie folgende Lebensmittel pro Woche konsumieren:

	Täglich	4-5x	2-3x	1-2x	Selten/nie
Vollkornbrot					
Mischbrot, Hausbrot, Gebäck					
Haferflocken					
Cornflakes, gesüßte Müslimischungen					
Vollkornreis, Quinoa, Vollkornbulgur, Dinkelreis, Einkornreis,					
Weißer Reis, Spätzle, Kroketten, Cous-Cous					
Kartoffeln					
Milch					
Joghurt					
Buttermilch					
Kefir					
Sauerrahm, Creme fine					
Schlagobers, Creme fraîche					
Butter					
Eier					
Huhn/Pute und Produkte daraus					
Wurst, Schinken					
Schweine- oder Rindfleisch					
Nüsse (Mischungen oder einzelne Sorten)					
Samen (Leinsamen, Sesam, Chia usw.)					
Kerne (Sonnenblumen, Kürbiskerne usw.)					

10. Wie würden Sie Ihren Umgang mit Süßigkeiten, Kuchen & Co einordnen?

- Ich esse selten/nie Süßes
- Ich esse täglich eine kleine Portion Süßes
- Ich esse mehrmals täglich Süßigkeiten
- Ich habe Schwierigkeiten die Menge zu begrenzen
- Ich habe häufig großes Verlangen nach Süßem
- Ich verbiete mir Süßes – wenn ich beginne, kann ich schwer aufhören.

11. Wie viele Mahlzeiten bereiten Sie sich selbst zu (egal ob kalte Jause, warmes Essen, Salate usw.)?

Pro Tag:

Beispiele:

Pro Woche:

Vielen Dank für Ihre Zeit! Bitte bringen Sie den ausgefüllten Bogen zum Gespräch mit.