

Ernährungsfragebogen

1. Frühstückt Ihr Kind morgens?
 - ja
 - nein

2. Was isst Ihr Kind morgens zum Frühstück?
 - gar nichts
 - Brot aus Weißmehl
 - Müsli
 - Vollkornbrot

3. Was trinkt es morgens?
 - Milch
 - Tee/Saft/Wasser
 - Limonade/Kakao/Kaffee
 - gar nichts

4. Wie oft werden in Ihrer Familie Produkte aus Vollkorn z.B. Brot, Nudeln, ungeschälter Reis gegessen?
 - nie
 - wöchentlich
 - täglich

5. Nimmt Ihr Kind ein Pausenbrot mit in die Schule?
 - ja, immer
 - ja, meistens
 - selten
 - nie

6. Isst Ihr Kind als Pausenbrot hauptsächlich.....?
 - Süßigkeiten
 - Obst
 - süßes Brot (Marmelade / Nutella o.ä.)
 - herzhaftes Brot (Wurst / Käse / Gemüse o.ä.)

7. Welche Getränke werden von Ihrem Kind am häufigsten getrunken?
 - Milch
 - Wasser / ungesüßter Tee
 - Limonade / Cola / Fruchtnektar
 - Saft (100% Fruchtgehalt)

8. Wieviel trinkt Ihr Kind pro Tag?
 - weniger als 1 Liter
 - ca. 1 Liter
 - ca. 2 Liter
 - mehr als 2 Liter

9. Wie oft isst Ihr Kind frisches Gemüse, Salat und Obst?
 - jeden Tag
 - jeden 2. Tag
 - ca. 1 mal pro Woche
 - seltener

10. Wie oft isst Ihr Kind am Tag?
 - 1 bis 2 große Mahlzeiten
 - 2 bis 3 große Mahlzeiten
 - 3 große und 2-3 kleine Mahlzeiten

11. Was würden Sie schätzen, wie oft Ihr Kind Süßigkeiten isst? jeden 2. Tag
einmal am Tag
häufiger
12. Wann isst Ihr Kind am ehesten? wenn es Hunger hat
wenn es 'Lust' hat
wenn es frustriert / traurig ist
es isst gerne heimlich
13. Womit beschäftigt sich Ihr Kind noch, während es isst? Fernsehen
Lesen
Spielen
Tischgespräch
14. Isst ihr Kind häufiger... ...in Gemeinschaft mit Ihnen
...alleine
15. Ihr Kind isst am liebsten... ...in Ruhe zu Hause
...im Fast-Food-Restaurant
...im Stehen zu Hause

Eine Wissensfrage zum Abschluss:

Wieviel Stück Würfelzucker sind enthalten....

- ...in 1 l Cola 12, 25, 36
- ...in 1 Flasche Ketchup 23, 12, 0
- ...in 1 Tüte Gummibärchen 35, 49, 56

Sie können den ausgefüllten Fragebogen zur Auswertung an den für Ihren Wohnort zuständigen Konrektor (siehe „Regionalbereiche“ auf unserer Homepage) des Instituts „die hauslehrer“ schicken/faxen/mailen.

Dieser wird Ihnen das Ergebnis schriftlich zukommen lassen oder - wenn gewünscht - sich telefonisch mit Ihnen in Verbindung setzen.