

Fragebogen „Auf zu einem gesünderen Leben“ für:

Name		Vorname	
Straße-Nr.		PLZ-Ort	
Tel:		e-Mail	

Ich möchte die Auswertung per e-Mail Post e-mail bekommen.

Nr.	Frage	Ja	Nein
1	Verzehren Sie täglich 1 Portion (125g) Obst 125g = 1 Banane oder 1 kleiner Apfel		
2	Verzehren Sie täglich 1 Glas (250ml) Fruchtsaft		
3	Verzehren Sie täglich 1 Portion (135g) rohes Gemüse 135g = 1 mittelgroße Tomate oder 2,5 Karotten		
4	Verzehren Sie täglich 1 Portion (135g) gekochtes Gemüse 135g = 6-7 Brokkoliröschen oder 1 halbes Glas grüne Erbsen		
5	Verzehren Sie mindestens 150g an öligem Kaltwasserfisch pro Woche? Kaltwasserfisch = Lachs, Thunfisch, Makrele, Kabeljau, Sardinen		
6	Verzehren Sie pro Tag regelmäßig mehr als 2 proteinhaltige Portionen, die aus Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukte Veganer Fleischersatz stammen?		
7	Essen Sie regelmäßig wertvolle Vollkornprodukte und enthält Ihre tägliche Ernährung 4-5 Portionen Obst und Gemüse?		
8	Essen Sie weniger als 150g wertvolle Getreideprodukte Täglich? 1 Scheibe Brot = 40-50g, 1 Tost = 25g, 1 Brötchen = 60-70g, 1 Portion Nudeln, Reis oder andere Körner = 30-50g, 1 EL Haferflocken = 10g		
9	Verzehren Sie weniger als 3 Portionen Milch und Milchprodukte Täglich? 1 Portion = 1 Glas Milch oder 150g Joghurt oder 40g Käse		
10	Verzehren Sie weniger als 2 Esslöffel an wertvollem Pflanzenöl pro Tag? Olivenöl, Rapsöl		

Nr.	Frage	Ja	Nein
11	Verzehren Sie weniger als 30g Nüsse, Kerne, Nusscreme o.Ä. pro Tag?		
12	Wie viele Fleischportionen pro Woche essen Sie? 1 Portion = 200g		
	0-2		
	2-3		
	3-4		
	5 und mehr		
13	Lassen Sie oft Mahlzeiten aus, weil Sie zu beschäftigt sind?		
14	Um Gewicht zu verlieren, reduzieren Sie manchmal die Anzahl der Kalorien, die Sie zu sich nehmen?		
15	Trinken Sie mehr als 1 Glas Bier, Wein oder Alkohol pro Tag?		
16	Essen Sie oft Fast Food oder Fertiggerichte?		
17	Sind Sie Vegetarier(in)?		
18	Sind Sie Veganer(in)?		
19	Treiben Sie regelmäßig Sport? 3 x 20 min pro Woche		
20	Sind Sie schwanger oder stillen Sie?		
21	Sind Sie weibliche?		
22	Sind Sie über 65 Jahre alt?		