



## Genussvoll und gesund?!

- Ernährungs-Check -

Ernährungsgewohnheiten sind individuell sehr unterschiedlich und entwickeln sich ein Leben lang. Viele Empfehlungen zur gesunden Ernährung sind bekannt, sie einzuhalten fällt allerdings nicht immer leicht. Dies gilt besonders dann, wenn uns die Bratwurst auf dem Grill oder das Stück Sahnetorte beim Bäcker verführen ☺!

**Genussvoll und gesund essen** – geht das? Ja, mit Köpfchen! Auswahl und Menge machen es aus! Welche Ernährungsgewohnheiten haben Sie? Beantworten Sie einfach folgende Fragen: *(Bitte Zutreffendes Ankreuzen!)*

**1. Wie viel trinken Sie pro Tag an geeigneten Durstlöschern wie z. B. Mineralwasser, Trinkwasser, leichten Saftschorlen oder ungesüßten Früchte- und Kräutertees?**

(A) weniger als 1,0 Liter (B) 1,0 bis 2,0 Liter (C) mehr als 2,0 Liter

**2. Kaffee, der Wachmacher am Morgen, ist das liebste Getränk der Deutschen. Wie viel Kaffee oder Schwarzen Tee trinken Sie in etwa pro Tag?**

(A) 1-2 Tassen (ca. 300 ml) (B) 3-4 Tassen (ca. 500 ml) (C) mehr als 5 Tassen (D) selten/ nie

**3. Gemüse und Obst sind vitaminreich und gesund. Wie viele Portionen essen Sie pro Tag? 1 Portion = 1 Handvoll (z. B. ein mittelgroßer Apfel oder eine halbe Paprikaschote)**

(A) 1-2 Portionen (B) 3-4 Portionen (C) 5 Portionen und mehr (Obst + Gemüse)

**4. Vollkornprodukte wie Körnerbrot, Haferflocken oder Naturreis sättigen gut, liefern Energie und jede Menge Vitalstoffe. Welche Vollkornprodukte essen Sie mehrmals pro Woche?**

(A) Vollkornbrot (B) Haferflocken/ Fruchtemüsli (C) Naturreis/ Vollkornnudeln (D) keine

**5. Bratwurst, Wiener Schnitzel, Pizza, Cheeseburger & Pommes frites stehen oft ganz oben auf der Liste der Lieblings Speisen? Wie oft gönnen Sie sich „Fast Food“?**

(A) täglich (B) 3-4-mal pro Woche (C) 1-2-mal pro Woche (D) sehr selten/ nie

**6. Süßigkeiten und süße Getränke sind nicht nur bei Kindern hoch im Kurs. Schokolade oder Limonaden mögen auch Erwachsene. Wann genießen Sie Süßes?**

(A) Snack zwischendurch (B) nach dem Mittagessen (C) abends (D) sehr selten/ nie

**7. Der wichtige Baustoff Eiweiß steckt vor allem in fettarmen Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern, Erbsen und Bohnen. Welche fettarmen Produkte stehen häufig auf Ihrem Speiseplan?**

(A) Milch/Joghurt (1,5% Fett) (B) Schinken/ Putenbrust (C) Edamer/ Frischkäse (-30% F. i. Tr.)  
(D) Eier (E) fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchenbrust/ Fisch) (F) Erbsen/ Bohnen/ Linsen