

# 1 Gesund bleiben

## Essgewohnheiten im Test

## zu Workshop

### Selbstbeurteilungsbogen

#### 1. Ich lasse mir Zeit beim Essen und genieße.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 2. Ich achte auf Regionalität und Saisonalität meiner Lebensmittel.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 3. Ich esse sehr selten Wurst.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 4. Ich bewege mich täglich mindestens eine halbe Stunde.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 5. Essen ist für mich wichtig.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 6. Ich nehme mir auch bei großer Arbeitsbelastung Zeit zum Essen.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 7. Ich bevorzuge Produkte aus biologischer Landwirtschaft.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 8. Ich achte auf den Fett- und Kaloriengehalt der gekauften Lebensmittel.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 9. Es kommt oft vor, dass ich zu viel esse.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 10. Wenn ich Stress habe oder mich einsam fühle esse ich gerne.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 11. Ich gehe sehr viel zu Fuß und benütze kaum Aufzüge.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

#### 12. Ich koche gerne mit Kräutern und verwende wenig Salz.

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**13. Gemüse und Obst esse ich 5x am Tag.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**14. Ich bevorzuge Vollkornprodukte.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**15. Ich bin oft gezwungen nebenbei, im Gehen oder Stehen zu essen.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**16. Ich kann Süßigkeiten nur schwer widerstehen.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**17. Ich esse regelmäßig auch wenn ich keinen Hunger habe.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**18. Das Studium der Speisekarte ist mir mühsam, ich wähle lieber ein bekanntes Gericht.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**19. Ich esse täglich Fleisch.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**20. Mindestens einmal in der Woche esse ich Fisch.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**21. Ich trinke lieber Fruchtsäfte als Wasser.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**22. Ich trinke kaum mehr als 1 Liter Wasser täglich.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**23. Ich bestelle mir gerne Pommes frites oder Wienerschnitzel.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**24. Ich suche eine gemütliche Atmosphäre für meine Mahlzeiten.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**25. Ich meide Fertigprodukte und koche gerne selbst.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**26. Wenn ich keinen Hunger habe, esse ich auch nicht.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**27. Körperliche Aktivität ist mir sehr wichtig.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**28. Ich achte auf eine fettarme Zubereitung meiner Mahlzeiten.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**29. Essen ist für mich auch ein geselliges Ereignis.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht

**30. Ich wähle lieber Gemüse als Fleisch.**

Trifft ...  voll zu  teilweise  ziemlich  eher nicht  gar nicht