



Comenius Schulpartnerschaften

„schlank und fit“

Projekt CML-K-BY-10-10866

FRAGEBOGEN

I. Fragen zu deiner Person

(Bitte kreuze das Zutreffende an: ☒)

1. Du bist weiblich ☐ männlich ☐

2. Wie groß bist du? cm

3. Wie schwer bist du? kg

4. Wie alt bist du? Jahre

5. Welche Staatsbürgerschaft hast du? deutsch ☐ anderes Land ☐

welches andere Land? _____

II. Fragen zum Ernährungsverhalten

A. Allgemeine Essgewohnheiten

(bitte ja oder nein ankreuzen)

1. Ich esse regelmäßig (an Schultagen)

	ja	nein
Frühstück	☐	☐
in der Schulpause	☐	☐
Mittagessen	☐	☐
nachmittags (Snack)	☐	☐
Abendessen	☐	☐

2. Wie regelmäßig nimmst du Mahlzeiten am Familientisch ein?

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

3. Wie regelmäßig isst du Vollkornbrot?

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

4. Wie häufig isst du Gemüse oder Salat?

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

5. Wie häufig isst du Obst?

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

6. Wie häufig isst du Wurst / Fleisch?

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

7. Wie regelmäßig isst du Süßigkeiten?

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

8. Wie häufig trinkst du Süßgetränke? (Cola, Spezi, Limonade)

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

9. Wie häufig ernährst du dich von Fast Food? (Hamburger, Döner, Pizza, Pommes)

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

10. ???

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

B. Essgewohnheiten in der Schule

1. Wie hoch ist dein monatliches Taschengeld? €

2. Wie häufig kaufst du beim Pausenverkauf ein?

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

3. Welche Getränke kaufst du beim Pausenverkauf?

Cola ☐ Limo ☐ Schorle ☐ Wasser ☐ keine ☐

4. Was kaufst du beim Pausenverkauf zum Essen ein?

Wurst- ☐ Käse- ☐ Butter- ☐ Pizza ☐ warme Leber- ☐
semmel semmel breze kässemmel

Süß- ☐ Süßig- ☐ Obst ☐ gesunde ☐ nichts ☐
gebäck keiten Brote

5. Wie viel Geld gibst du ungefähr wöchentlich beim Pausenverkauf aus?

€

6. Wie oft ist du mittags im Schülercafé?

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐ selten ☐ nie ☐

C. Körperempfinden

1. Empfindest du dich als

zu dünn ☐ etwas zu ☐ gerade ☐ etwas ☐ zu ☐
dünn dünn richtig dick dick

2. Falls du übergewichtig sein solltest, welche Gründe könnten dafür Ursache sein?

☐ Ich esse zu viel.

☐ Ich esse bzw. trinke zu viele Dickmacher.

☐ Ich bewege mich zu wenig.

☐ Ich esse oft ohne Hunger zu haben.

☐ andere Gründe: _____

3. Wie regelmäßig kontrollierst du dein Körpergewicht?

täglich ☐ mehrmals pro Woche ☐

selten ☐ nie ☐

4. Hast du schon einmal eine Diät gemacht? ☐ ja ☐ nein

5. Hast du den Wunsch nach einer Gewichtsveränderung? ☐ ja ☐ nein

D. Sportliche Aktivitäten

1. Wie lange dauert dein täglicher Schulweg? Minuten

2. Wie kommst du in der Regel in die Schule?

zu Fuß ☐

mit dem Fahrrad ☐

Bus ☐

Auto ☐

3. Hast du Spaß und Interesse am Schulsport? ☐ ja ☐ nein

4. Wie häufig bist du in deiner Freizeit außerhalb eines Vereins sportlich aktiv?

täglich ☐

mehrmals pro Woche ☐

selten ☐

nie ☐

5. Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich in der Woche mit freizeitsportlichen Aktivitäten außerhalb eines Vereins?

6. Wie häufig bist du in deiner Freizeit innerhalb eines Vereins sportlich aktiv?

täglich ☐

mehrmals pro Woche ☐

selten ☐

nie ☐

7. Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich in der Woche mit sportlichen Aktivitäten innerhalb eines Vereins?

8.	Warum treibst du Sport?	lehne ich völlig ab	lehne ich teilweise ab	teils	stimme ich teil- weise zu	stimme ich voll zu
a)	Um gesund zu bleiben.					
b)	Um meinen Körper fit zu halten.					
c)	Um meine Figur zu verbessern.					
d)	Um einen Ausgleich zum hektischen Alltag zu erleben.					
e)	Um meine Freizeit sinnvoll zu gestalten.					
f)	Um mit anderen zusammen zu trainieren.					