

# Gesundheit - Fit für die Zukunft

## Welcher Ess-Typ bist Du?



Bist du jemand, der an keinem Fast-Food-Restaurant vorbeigehen kann oder ernährst du dich stets bewusst und gesund? Mit folgendem Test kannst du Dein Bewusstsein für deine Essgewohnheiten ein wenig schärfen! Kreuze jeweils nur eine Antwort pro Frage an.

### 1. Das Thema „Essen und Trinken“ ist mir

- sehr wichtig
- wichtig
- ziemlich egal

### 2. Beim Essen achte ich vor allem darauf,

- dass ich nicht zu dick werde
- dass es gesund ist
- dass es gut schmeckt
- dass ich satt werde, egal wie

### 3. Ich esse vorwiegend das,

- was die anderen auch essen
- worauf ich gerade Bock habe
- was gesund ist
- was mir schmeckt

### 4. Süßigkeiten...

- esse ich nur ab und zu
- esse ich oft
- danach bin ich süchtig

### 5. Fast-Food esse ich

- bei jeder Gelegenheit
- hin und wieder
- selten oder nie

### 6. Frisches Gemüse und Obst esse ich

- täglich
- fast täglich
- selten

## Gesundheit - Fit für die Zukunft

### 7. Ich trinke überwiegend

Limonade oder Cola	B
Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte	O
Tee	Ä

### 8. Vollwertiges Essen

ist nur was für Körnerfreaks	B
ist eine gesunde Ernährung für jede und jeden	O
interessiert mich nicht	B
schmeckt nicht	B

### 9. Ich esse meistens

wie sich´s gerade so ergibt	B
vier- bis sechsmal täglich	O
höchstens drei Mahlzeiten pro Tag	B

### Welche der Aussagen trifft am ehesten für dich zu?

Ich esse oft aus Langeweile, Stress oder Nervosität.	B
Ich zähle ständig Kalorien aus Angst zu dick zu werden.	B
Essen ist für mich eine Notwendigkeit.	Ä
Essen macht Spaß!	O

### Zähle nun die Orangen O, die Äpfel Ä und die Birnen B zusammen.

Jedes O bringt 3 Punkte. Punktzahl: \_\_\_\_\_

Jedes Ä bringt 1 Punkt. Punktzahl: \_\_\_\_\_

Jedes B bringt 0 Punkte.

Das macht zusammen \_\_\_\_\_ Punkte.

### Das Ergebnis des Ess-Tests:

#### Bis 9 Punkte:

Essen soll keine großen Umstände machen, und du möchtest es nicht lange zubereiten oder darauf warten müssen. Deshalb lässt du auf Fast-Food auch nichts kommen. Dich nervt zwar, dass die Erwachsenen deine Essgewohnheiten oft kritisieren, aber trotzdem bleibst du ihnen treu.

#### 10 bis 19 Punkte:

Drei Dinge sind dir wichtig: dein Äußeres, deine Gesundheit und deine Fitness. Dafür verzichtest du auch mal auf Pommes und andere Dickmacher. Vollwertkost muss deiner Meinung nach aber nicht immer sein.

#### 20 bis 29 Punkte:

Du ernährst dich konsequent gesund und lässt dich nicht von Fast-Food-Trends beeinflussen. Dir ist deine Gesundheit sehr wichtig. Und deshalb kommt für dich nur eine vollwertige Ernährung in Frage.

*Abgewandelt aus der aid-Veröffentlichung: „Food fresh & funny. Essen mit Köpfchen.“ Magazin für junge Menschen, Bonn 1997*