

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 |   |   |   |   |   |   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|   |
|---|
|   |
| 8 |

## Fragebogen II

# Vom richtigen Essen

Eine Ernährungsberatung von Fachleuten  
über Computer  
Im Auftrag des  
Bundesernährungsministers  
in Zusammenarbeit  
mit dem  
Westdeutschen Fernsehen

## Der 7-Tage-Ernährungsbericht

Zunächst möchten wir Ihnen für die Teilnahme am ersten Teil unseres Ernährungstests herzlich danken. Wir hoffen, daß wir Ihnen mit den bisher vorliegenden Ratschlägen ein gutes Stück weiterhelfen konnten.

Um Ihnen jedoch umfassende Ernährungsratschläge liefern zu können, benötigen wir zusätzliche Daten; zusammen mit Ihren gespeicherten Angaben aus Teil I wird der vorliegende „Ernährungsbericht“ ausgewertet. Deshalb ist es sehr wichtig, daß **beim Eintragen die gleiche Personen-Reihenfolge** beibehalten wird wie in Teil I.

Sonst gibt es ein heilloses Durcheinander, und daran sind Sie sicher nicht interessiert.

Die folgenden Listen bieten Ihnen eine Fülle von Lebensmittelbeispielen, zusammengestellt nach Verzehrgeohnheiten — 1. und 2. Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeiten und Abendbrot — und nach Portionsgrößen.

Ihre Aufgabe ist es nun, jeweils eine der Kennziffern von 1–9 einzutragen, sofern Sie (Ihr Partner usw.) das betreffende Lebensmittel zu sich nehmen. **Die Kennziffern entnehmen Sie bitte der beiliegenden Kennziffernkarte.**

Da die Kennzeichnung der „Portionsgröße“ von großer Bedeutung ist für die Bestimmung des tatsächlichen Kalorienwertes, bieten wir Ihnen zu jedem Beispiel 2 bis 3 Portionseinheiten an, die jeweils rechts neben dem betreffenden Lebensmittel angegeben sind.

### Und so gehen Sie vor:

**1. Schritt:** Sie fangen beim 1. Frühstück an. Betrachten Sie bitte das 1. Lebensmittelbeispiel — Kaffee oder Tee mit Milch und Zucker. Wenn Sie (Ihr Ehepartner usw.) **keinen** Kaffee oder Tee trinken, machen Sie **keine** Eintragung, sondern gehen weiter zum nächsten Beispiel.

**2. Schritt:** Sie (Ihr Ehepartner usw.) trinken (trinkt) also Kaffee oder Tee mit Milch und Zucker. Entscheiden Sie sich jetzt für die Portionsgröße, d. h.:

**ÜBERLEGEN SIE, WELCHE MENGE DES BETREFFENDEN LEBENSMITTELS — HIER: KAFFEE ODER TEE — SIE (IHR EHEPARTNER USW.) DURCHSCHNITTlich BEIM 1. FRÜHSTÜCK ZU SICH NEHMEN.**

Sicher werden im Verlauf einer Woche die eingenommenen Portionen unterschiedlich groß sein; versuchen Sie dennoch, sich für eine durchschnittliche Portionsgröße zu entscheiden.

**3. Schritt:** Nehmen Sie die beiliegende **Kennziffernkarte** zur Hand und entscheiden Sie sich bitte, **WIE OFT** Sie (Ihr Ehepartner usw.) Kaffee oder Tee mit Milch und Zucker in der betreffenden Menge **PRO WOCHE** zu sich nehmen (nimmt).

**4. Schritt:** Tragen Sie nun in dem freien Feld über dem stärker umrahmten Kästchen diejenige Kennziffer ein, die Ihrer Antwort (der Antwort Ihres Ehepartners usw.) entspricht.

# RÜHSTÜCK

| Lebensmittel  | Portionsgröße               | selbst | Ehepartner | ältestes Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|---|-----------------------------|--------|------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| Kaffee mit Milch und Zucker<br>Tees mit Milch bzw. Zitronen<br>und Zucker | 1) 1 Tasse (Glas)           | 9      | 10         | 11            | 12                 | 13                 | 14                 | 15         |
|   | 2) 2 Tassen (Gläser)        |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|   | 3) 3 Tassen (Gläser)        |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| Milch, Kakao  | 1) 1 Glas                   | 16     | 17         | 18            | 19                 | 20                 | 21                 | 22         |
|   | 2) 2 Gläser                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|   | 3) 3 Gläser                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| Joghurt   | 1) 1 Becher                 | 23     | 24         | 25            | 26                 | 27                 | 28                 | 29         |
|   | 2) 2 Becher                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| Brot, Gebäck, Nüsse, Obst   | 1) 1 Stück (1 Schnitte)     | 30     | 31         | 32            | 33                 | 34                 | 35                 | 36         |
|   | 2) 2 Stück (2 Schnitten)    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|   | 3) 3 Stück (3 Schnitten)    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| Brot, Gebäck, Nüsse, Obst   | 1) 1 Stück bzw. 1 Schnitte  | 37     | 38         | 39            | 40                 | 41                 | 42                 | 43         |
|   | 2) 2 Stück bzw. 2 Schnitten |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|   | 3) 3 Stück bzw. 3 Schnitten |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| Butter, Margarine   | 1) kleine Portion (15 g)    | 44     | 45         | 46            | 47                 | 48                 | 49                 | 50         |
|   | 2) mittlere Portion (30 g)  |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|   | 3) größere Portion (45 g)   |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| Marmelade, Honig, Süßcreme  | 1) 1 Teelöffel              | 51     | 52         | 53            | 54                 | 55                 | 56                 | 57         |
|   | 2) 2 Teelöffel              |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|   | 3) 3 Teelöffel              |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| Orangensaft   | 1) 1 Glas                   | 58     | 59         | 60            | 61                 | 62                 | 63                 | 64         |
|   | 2) 2 Gläser                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|   | 3) 3 Gläser                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |

| Lebensmittel                                     | Portionsgröße         | selbst | Ehepartner | ältestes Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|--|-----------------------|--------|------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| 9. Wurst, Fischkonserven                         | 1) 50 g               | 65     | 66         | 67            | 68                 | 69                 | 70                 | 71         |
|  | 2) 100 g              |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|  | 3) 175 g              |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 10. Käse   | 1) 1 Scheibe (30 g)   | 72     | 73         | 74            | 75                 | 76                 | 77                 | 78         |
|  | 2) 2 Scheiben (65 g)  |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|  | 3) 4 Scheiben (125 g) |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 11. Quark  | 1) 1 Eßlöffel         | 79     | 80         | 81            | 82                 | 83                 | 84                 | 85         |
|  | 2) 2-3 Eßlöffel       |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|  | 3) 4 Eßlöffel         |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 12. gekochtes Ei, Rührei, Spiegelei              | 1) 1 Ei               | 86     | 87         | 88            | 89                 | 90                 | 91                 | 92         |
|  | 2) 2 Eier             |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|  | 3) 3 Eier             |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 13. Kuchen                                       | 1) 1 Stück            | 93     | 94         | 95            | 96                 | 97                 | 98                 | 99         |
|  | 2) 2 Stück            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|  | 3) 3 Stück            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 14. Obst   | 1) 1 Stück (100 g)    | 100    | 101        | 102           | 103                | 104                | 105                | 106        |
|  | 2) 2 Stück (200 g)    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|  | 3) 3 Stück (300 g)    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 15. Bier   | 1) 1 Glas/200 ml      | 107    | 108        | 109           | 110                | 111                | 112                | 113        |
|  | 2) 2 Gläser/400 ml    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|  | 3) 1 Flasche/0,7 l    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 16. Haferflocken mit Milch, Cornflakes mit Milch | 1) 1 Teller           | 114    | 115        | 116           | 117                | 118                | 119                | 120        |
|  | 2) 2 Teller           |        |            |               |                    |                    |                    |            |

## 2. FRÜHSTÜCK

| Lebensmittel  | Portionsgröße               | Ei-<br>Eltern-<br>teil |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|---|-----------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|--|--|
|   |                             | selbst                 | Ehe-<br>partner | älte-<br>stes<br>Kind | zweitei-<br>festes<br>Kind | dritlei-<br>festes<br>Kind | viertel-<br>festes<br>Kind |     |  |  |
| 1. Kaffee mit Milch<br>und Zucker<br>(Tea mit Milch<br>bzw. Zitronen)<br>und Zucker | 1) 1 Tasse (Glas)           |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 2) 2 Tassen (Gläser)        |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 3) 3 Tassen (Gläser)        | 121                    | 122             | 123                   | 124                        | 125                        | 126                        | 127 |  |  |
| 2. Milch, Kakao   | 1) 1 Glas                   |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 2) 2 Gläser                 |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 3) 3 Gläser                 | 128                    | 129             | 130                   | 131                        | 132                        | 133                        | 134 |  |  |
| 3. Joghurt  | 1) 1 Becher                 |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 2) 2 Becher                 | 135                    | 136             | 137                   | 138                        | 139                        | 140                        | 141 |  |  |
| 4. Zwieback,<br>Knäckebrot,<br>Toast  | 1) 1 Stück (1 Schnitte)     |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 2) 2 Stück (2 Schnitten)    |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 3) 3 Stück (3 Schnitten)    | 142                    | 143             | 144                   | 145                        | 146                        | 147                        | 148 |  |  |
| 5. Brötchen,<br>Vollkornbrot,<br>Mischbrot  | 1) 1 Stück bzw. 1 Schnitte  |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 2) 2 Stück bzw. 2 Schnitten | 149                    | 150             | 151                   | 152                        | 153                        | 154                        | 155 |  |  |
|   | 3) 3 Stück bzw. 3 Schnitten |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
| 6. Butter,<br>Margarine   | 1) Kleine Portion (15 g)    |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 2) mittlere Portion (30 g)  |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 3) größere Portion (45 g)   | 156                    | 157             | 158                   | 159                        | 160                        | 161                        | 162 |  |  |
| 7. Marmelade,<br>Honig,<br>Nußcreme   | 1) 1 Teelöffel              |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 2) 2 Teelöffel              |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 3) 3 Teelöffel              | 163                    | 164             | 165                   | 166                        | 167                        | 168                        | 169 |  |  |
| 8. Orangensaft  | 1) 1 Glas                   |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 2) 2 Gläser                 |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|   | 3) 3 Gläser                 | 170                    | 171             | 172                   | 173                        | 174                        | 175                        | 176 |  |  |

| Lebensmittel                                       | Portionsgröße         | Ei-<br>Eltern-<br>teil |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|--|-----------------------|------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|--|--|
|  |                       | selbst                 | Ehe-<br>partner | älte-<br>stes<br>Kind | zweitei-<br>festes<br>Kind | dritlei-<br>festes<br>Kind | viertel-<br>festes<br>Kind |     |  |  |
| 9. Wurst,<br>Fischkonserven                        | 1) 50 g               |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 2) 100 g              |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 3) 175 g              | 177                    | 178             | 179                   | 180                        | 181                        | 182                        | 183 |  |  |
| 10. Käse   | 1) 1 Scheibe (30 g)   |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 2) 2 Scheiben (65 g)  |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 3) 4 Scheiben (125 g) | 184                    | 185             | 186                   | 187                        | 188                        | 189                        | 190 |  |  |
| 11. Quark  | 1) 1 Eßlöffel         |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 2) 2-3 Eßlöffel       |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 3) 4 Eßlöffel         | 191                    | 192             | 193                   | 194                        | 195                        | 196                        | 197 |  |  |
| 12. gekochtes Ei,<br>Rührei,<br>Spiegelei          | 1) 1 Ei               |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 2) 2 Eier             |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 3) 3 Eier             | 198                    | 199             | 200                   | 201                        | 202                        | 203                        | 204 |  |  |
| 13. Kuchen   | 1) 1 Stück            |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 2) 2 Stück            |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 3) 3 Stück            | 205                    | 206             | 207                   | 208                        | 209                        | 210                        | 211 |  |  |
| 14. Obst   | 1) 1 Stück (100 g)    |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 2) 2 Stück (200 g)    |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 3) 3 Stück (300 g)    | 212                    | 213             | 214                   | 215                        | 216                        | 217                        | 218 |  |  |
| 15. Bier   | 1) 1 Glas/200 ml      |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 2) 2 Gläser/400 ml    |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 3) 1 Flasche/0,7 l    | 219                    | 220             | 221                   | 222                        | 223                        | 224                        | 225 |  |  |
| 16. Hafenflocken mit Milch<br>Cornflakes mit Milch | 1) 1 Teller           |                        |                 |                       |                            |                            |                            |     |  |  |
|  | 2) 2 Teller           | 226                    | 227             | 228                   | 229                        | 230                        | 231                        | 232 |  |  |

| Lebensmittel                    | Portionsgröße         | selbst | Ehepartner | ältestes Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|---------------------------------|-----------------------|--------|------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| 1. Fleischbrühe, klare Suppe    | 1) 1/2 Tasse          |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 1 Tasse            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 2 Tassen           | 233    | 234        | 235           | 236                | 237                | 238                | 239        |
| 2. gebundene Suppe              | 1) 1/2 Teller         |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 1 Teller           |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 2 Teller           | 240    | 241        | 242           | 243                | 244                | 245                | 246        |
| 3. Fleisch, Fisch mager         | 1) 1 dünne Scheibe    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 1 dicke Scheibe    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 2 Scheiben         | 247    | 248        | 249           | 250                | 251                | 252                | 253        |
| 4. Fleisch, Fisch mittelfett    | 1) 1 dünne Scheibe    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 1 dicke Scheibe    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 2 Scheiben         | 254    | 255        | 256           | 257                | 258                | 259                | 260        |
| 5. Fleisch, Fisch fett          | 1) 1 dünne Scheibe    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 1 dicke Scheibe    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 2 Scheiben         | 261    | 262        | 263           | 264                | 265                | 266                | 267        |
| 6. Wurst, Fischkonserven        | 1) 50 g               |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 100 g              |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 175 g              | 268    | 269        | 270           | 271                | 272                | 273                | 274        |
| 7. Eier                         | 1) 1 Stück            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 2 Stück            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 3 Stück            | 275    | 276        | 277           | 278                | 279                | 280                | 281        |
| 8. Käse, fettarm, 30 % Fett     | 1) 1 Scheibe (30 g)   |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 2 Scheiben (65 g)  |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 4 Scheiben (125 g) | 282    | 283        | 284           | 285                | 286                | 287                | 288        |
| 9. Käse, vollfett, 45-60 % Fett | 1) 1 Scheibe (30 g)   |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 2 Scheiben (65 g)  |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 4 Scheiben (125 g) | 289    | 290        | 291           | 292                | 293                | 294                | 295        |
| 10. Quark mager 0-10 % Fett     | 1) 1 Eßlöffel         |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 2 Eßlöffel         |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 4 Eßlöffel         | 296    | 297        | 298           | 299                | 300                | 301                | 302        |
| 11. Quark 20-40 % Fett          | 1) 1 Eßlöffel         |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 2) 2 Eßlöffel         |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                 | 3) 4 Eßlöffel         | 303    | 304        | 305           | 306                | 307                | 308                | 309        |

| Lebensmittel                     | Portionsgröße            | selbst | Ehepartner | ältestes Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|----------------------------------|--------------------------|--------|------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| 12. Kartoffel, gekocht, gedämpft | 1) 1 Stück               |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 2 Stück               |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 4 Stück               | 310    | 311        | 312           | 313                | 314                | 315                | 316        |
| 13. Pommes frites, Bratkartoffel | 1) 100 g                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 200 g                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 300 g                 | 317    | 318        | 319           | 320                | 321                | 322                | 323        |
| 14. Reis, Teigwaren              | 1) 2 Eßlöffel (roh) 50 g |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 3 Eßlöffel (roh) 75 g |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 1 Tasse (roh) 150 g   | 324    | 325        | 326           | 327                | 328                | 329                | 330        |
| 15. sonstige Nahrungsmittel      | 1) 2 Eßlöffel            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 4 Eßlöffel            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 1 Tasse               | 331    | 332        | 333           | 334                | 335                | 336                | 337        |
| 16. Brot, Brötchen               | 1) 1 Scheibe/1 Stück     |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 2-3 Stück             |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 4 Stück               | 338    | 339        | 340           | 341                | 342                | 343                | 344        |
| 17. Gemüse                       | 1) 100 g                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 200 g                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 300 g                 | 345    | 346        | 347           | 348                | 349                | 350                | 351        |
| 18. Salate (Blatt-)              | 1) 30 g                  |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 50 g                  |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 150 g                 | 352    | 353        | 354           | 355                | 356                | 357                | 358        |
| 19. Obst                         | 1) 1 Stück (100 g)       |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 2 Stück (200 g)       |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 3 Stück (300 g)       | 359    | 360        | 361           | 362                | 363                | 364                | 365        |
| 20. Hülsenfrüchte                | 1) 2 Eßlöffel 50 g       |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 3 Eßlöffel 75 g       |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 1 Tasse 150 g         | 366    | 367        | 368           | 369                | 370                | 371                | 372        |
| 21. Milch zum Kochen             | 1) 1 Tasse               |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 2 Tassen              |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 4 Tassen              | 373    | 374        | 375           | 376                | 377                | 378                | 379        |
| 22. Streich- und Kochfett        | 1) 1 Eßlöffel, 15 g      |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 2 Eßlöffel, 30 g      |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 4 Eßlöffel, 60 g      | 380    | 381        | 382           | 383                | 384                | 385                | 386        |
| 23. Mayonnaise                   | 1) 1 Eßlöffel, 15 g      |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 2 Eßlöffel, 30 g      |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 4 Eßlöffel, 60 g      | 387    | 388        | 389           | 390                | 391                | 392                | 393        |

|              |               |        |            |              |                    |                    |                    |            |
|--------------|---------------|--------|------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| Lebensmittel | Portionsgröße | selbst | Ehepartner | älteres Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|              |               |        |            |              |                    |                    |                    |            |
|              |               | 394    | 395        | 396          | 397                | 398                | 399                | 400        |

|            |   |     |     |     |     |     |     |     |
|------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 24. Zucker | 1) 1 Teelöffel, 10 g<br>2) 3 Teelöffel, 30 g<br>3) 6 Eßlöffel, 50 g |     |     |     |     |     |     |     |
|            |   |     |     |     |     |     |     |     |
|            |   | 401 | 402 | 403 | 404 | 405 | 406 | 407 |

|           |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 25. Sahne | 1) 1 Eßlöffel, 15 g<br>2) 2 Eßlöffel, 30 g<br>3) 4 Eßlöffel, 60 g |     |     |     |     |     |     |     |
|           |   |     |     |     |     |     |     |     |
|           |   | 408 | 409 | 410 | 411 | 412 | 413 | 414 |

|                        |   |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 26. Quark mit Früchten | 1) 2 Eßlöffel, 75 g<br>2) 4 Eßlöffel, 150 g<br>3) 6 Eßlöffel, 225 g |     |     |     |     |     |     |     |
|                        |   |     |     |     |     |     |     |     |
|                        |   | 415 | 416 | 417 | 418 | 419 | 420 | 421 |

|  |   |     |     |     |     |     |     |     |
|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 27. Joghurt mit Früchten (Fertigerzeugnis) | 1) 2 Eßlöffel, 75 g<br>2) 4 Eßlöffel, 150 g<br>3) 6 Eßlöffel, 225 g |     |     |     |     |     |     |     |
|  |   |     |     |     |     |     |     |     |
|  |   | 422 | 423 | 424 | 425 | 426 | 427 | 428 |

|         |   |     |     |     |     |     |     |     |
|---------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 28. Eis | 1) 2 Eßlöffel, 75 g<br>2) 4 Eßlöffel, 150 g<br>3) 6 Eßlöffel, 225 g |     |     |     |     |     |     |     |
|         |   |     |     |     |     |     |     |     |
|         |   | 429 | 430 | 431 | 432 | 433 | 434 | 435 |

|            |  |     |     |     |     |     |     |     |
|------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 29. Kuchen | 1) 1 Stück<br>2) 2 Stück<br>3) 3 Stück |     |     |     |     |     |     |     |
|            |  |     |     |     |     |     |     |     |
|            |  | 436 | 437 | 438 | 439 | 440 | 441 | 442 |

|                 |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 30. Kleingebäck | 1) 3 Stück<br>2) 6 Stück<br>3) 10 Stück |     |     |     |     |     |     |     |
|                 |   |     |     |     |     |     |     |     |
|                 |   | 443 | 444 | 445 | 446 | 447 | 448 | 449 |

|             |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 31. Kompott | 1) ½ Tasse<br>2) 1 Tasse<br>3) 2 Tassen |     |     |     |     |     |     |     |
|             |   |     |     |     |     |     |     |     |
|             |   | 443 | 444 | 445 | 446 | 447 | 448 | 449 |

## ZWISCHENMAHLZEITEN

|              |               |        |            |              |                    |                    |                    |            |
|--------------|---------------|--------|------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| Lebensmittel | Portionsgröße | selbst | Ehepartner | älteres Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|              |               |        |            |              |                    |                    |                    |            |
|              |               | 506    | 507        | 508          | 509                | 510                | 511                | 512        |

|   |   |     |     |     |     |     |     |     |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Butterbrot oder Brötchen mit Marmelade/honig | 1) 1 Schnitte<br>2) 2 Schnitten<br>3) 3 Schnitten |     |     |     |     |     |     |     |
|   |   |     |     |     |     |     |     |     |
|   |   | 513 | 514 | 515 | 516 | 517 | 518 | 519 |

|              |               |        |            |              |                    |                    |                    |            |
|--------------|---------------|--------|------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| Lebensmittel | Portionsgröße | selbst | Ehepartner | älteres Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|              |               |        |            |              |                    |                    |                    |            |
|              |               | 450    | 451        | 452          | 453                | 454                | 455                |            |

|                |  |     |     |     |     |     |     |  |
|----------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 32. Kaffee/Tee | 1) 1 Tasse<br>2) 2 Tassen<br>3) 3 Tassen |     |     |     |     |     |     |  |
|                |  |     |     |     |     |     |     |  |
|                |  | 457 | 458 | 459 | 460 | 461 | 462 |  |

|                 |  |     |     |     |     |     |     |  |
|-----------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 33. Milch/Kakao | 1) 1 Tasse<br>2) 2 Tassen<br>3) 3 Tassen |     |     |     |     |     |     |  |
|                 |  |     |     |     |     |     |     |  |
|                 |  | 464 | 465 | 466 | 467 | 468 | 469 |  |

|                 |  |     |     |     |     |     |     |  |
|-----------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 34. Buttermilch | 1) 1 Tasse<br>2) 2 Tassen<br>3) 3 Tassen |     |     |     |     |     |     |  |
|                 |  |     |     |     |     |     |     |  |
|                 |  | 471 | 472 | 473 | 474 | 475 | 476 |  |

|                   |  |     |     |     |     |     |     |  |
|-------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 35. Limonade/Cola | 1) 1 Glas/200 ml<br>2) 2 Gläser/400 ml<br>3) 1 Flasche/0,7 l |     |     |     |     |     |     |  |
|                   |  |     |     |     |     |     |     |  |
|                   |  | 478 | 479 | 480 | 481 | 482 | 483 |  |

|                     |  |     |     |     |     |     |     |  |
|---------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 36. Obst-Gemüsesaft | 1) 1 Glas/200 ml<br>2) 2 Gläser/400 ml<br>3) 1 Flasche/0,7 l |     |     |     |     |     |     |  |
|                     |  |     |     |     |     |     |     |  |
|                     |  | 485 | 486 | 487 | 488 | 489 | 490 |  |

|          |  |     |     |     |     |     |     |  |
|----------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 37. Bier | 1) 1 Glas/200 ml<br>2) 2 Gläser/400 ml<br>3) 1 Flasche/0,7 l |     |     |     |     |     |     |  |
|          |  |     |     |     |     |     |     |  |
|          |  | 492 | 493 | 494 | 495 | 496 | 497 |  |

|          |  |     |     |     |     |     |     |  |
|----------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 38. Wein | 1) 1 Glas/150 ml<br>2) 2 Gläser/300 ml<br>3) 3 Gläser/450 ml |     |     |     |     |     |     |  |
|          |  |     |     |     |     |     |     |  |
|          |  | 499 | 500 | 501 | 502 | 503 | 504 |  |

|               |   |     |     |     |     |     |     |  |
|---------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 39. Weinbrand | 1) 1 Glas/20 ml<br>2) 2 Glas/40 ml<br>3) 4 Glas/80 ml |     |     |     |     |     |     |  |
|               |   |     |     |     |     |     |     |  |
|               |   | 499 | 500 | 501 | 502 | 503 | 504 |  |

|              |               |        |            |              |                    |                    |                    |            |
|--------------|---------------|--------|------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| Lebensmittel | Portionsgröße | selbst | Ehepartner | älteres Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|              |               |        |            |              |                    |                    |                    |            |
|              |               | 520    | 521        | 522          | 523                | 524                | 525                |            |

|                             |   |     |     |     |     |     |     |  |
|-----------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 3. Butterbrot oder Brötchen | 1) 1 Schnitte<br>2) 2 Schnitten<br>3) 3 Schnitten |     |     |     |     |     |     |  |
|                             |   |     |     |     |     |     |     |  |
|                             |   | 527 | 528 | 529 | 530 | 531 | 532 |  |

| Lebensmittel                                 | Portionsgröße                 | selbst | Ehepartner | älteres Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Eltern teil |
|--|-------------------------------|--------|------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------|
| 5. Bratwurst                                 | 1) 1 Stück (100g)             |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 2 Stück (200g)             |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 3 Stück (300g)             | 534    | 535        | 536          | 537                | 538                | 539                | 540         |
| 6. Hefestückchen, rüchener Kuchen, Ostkuchen | 1) 1 Stück (50 g)             |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 2 Stück (100 g)            |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 3 Stück (150 g)            | 541    | 542        | 543          | 544                | 545                | 546                | 547         |
| 7. Torten                                    | 1) 1 Stück                    |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 2 Stück                    |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 3 Stück                    | 548    | 549        | 550          | 551                | 552                | 553                | 554         |
| 8. süße Kekse, Lebkuchen etc.                | 1) 2-3 Stück (20 g)           |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 6-7 Stück (50 g)           |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 1 kleine Packung (100 g)   | 555    | 556        | 557          | 558                | 559                | 560                | 561         |
| 9. Cracker mit Belag (z. B. Käsebröme)       | 1) 2 Stück                    |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 4 Stück                    |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 6 Stück                    | 562    | 563        | 564          | 565                | 566                | 567                | 568         |
| 10. Erdnüsse, Mandeln etc.                   | 1) 1 Handvoll (30 g)          |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 70 g                       |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 1 kleine Tüte (100 g)      | 569    | 570        | 571          | 572                | 573                | 574                | 575         |
| 11. Salzgebäck, Cracker, Kartoffelchips      | 1) 1 Handvoll (30 g)          |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 70 g                       |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 1 mittelgroße Tüte (100 g) | 576    | 577        | 578          | 579                | 580                | 581                | 582         |
| 12. Bonbons                                  | 1) 4 Stück                    |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 10 Stück                   |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 20 Stück                   | 583    | 584        | 585          | 586                | 587                | 588                | 589         |
| 13. Schokolade, Pralinen, Nougat etc.        | 1) 1 Riegel (15 g)            |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) ½ Tafel (50 g)             |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 1 Tafel (100 g)            | 590    | 591        | 592          | 593                | 594                | 595                | 596         |
| 14. Eis                                      | 1) 2 Kugeln (75 g)            |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 4 Kugeln (150 g)           |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 6-7 Kugeln (225 g)         | 597    | 598        | 599          | 600                | 601                | 602                | 603         |
| 15. süße Quarkspeise                         | 1) 2 Eßlöffel                 |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 4 Eßlöffel                 |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 8 Eßlöffel                 | 604    | 605        | 606          | 607                | 608                | 609                | 610         |
| 16. Joghurt, natur                           | 1) ½ Becher                   |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 2) 1 Becher                   |        |            |              |                    |                    |                    |             |
|  | 3) 2 Becher                   | 611    | 612        | 613          | 614                | 615                | 616                | 617         |

| Lebensmittel   | Portionsgröße         | selbst | Ehepartner | älteres Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind |
|--|-----------------------|--------|------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 17. Joghurt mit Früchten                             | 1) ½ Becher           |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 1 Becher           |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 2 Becher           | 618    | 619        | 620          | 621                | 622                | 623                |
| 18. Milch, Kakao                                     | 1) 1 Tasse            |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Tassen           |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 3 Tassen           | 625    | 626        | 627          | 628                | 629                | 630                |
| 19. Buttermilch                                      | 1) 1 Tasse            |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Tassen           |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 3 Tassen           | 632    | 633        | 634          | 635                | 636                | 637                |
| 20. Schlagsahne                                      | 1) 1 Eßlöffel (25 g)  |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Eßlöffel (50 g)  |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 4 Eßlöffel (100 g) | 639    | 640        | 641          | 642                | 643                | 644                |
| 21. Obst, roh  | 1) 1 Stück (100 g)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Stück (200 g)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 3 Stück (300 g)    | 646    | 647        | 648          | 649                | 650                | 651                |
| 22. Obstsaft, Gemüsesaft                             | 1) 1 Glas (200 ml)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Glas (400 ml)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 1 Flasche (0,7 l)  | 653    | 654        | 655          | 656                | 657                | 658                |
| 23. Kaffee, Tee mit Milch (bzw. Zitronen) und Zucker | 1) 1 Tasse            |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Tassen           |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 3 Tassen           | 660    | 661        | 662          | 663                | 664                | 665                |
| 24. Limonade, Cola-Getränke                          | 1) 1 Glas (200 ml)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Glas (400 ml)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 1 Flasche (1 l)    | 667    | 668        | 669          | 670                | 671                | 672                |
| 25. Bier   | 1) 1 Flasche (0,5 l)  |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Flaschen (1 l)   |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 4 Flaschen (2 l)   | 674    | 675        | 676          | 677                | 678                | 679                |
| 26. Wein, Sekt                                       | 1) 1 Glas (150 ml)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Glas (300 ml)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 1 Flasche (0,7 l)  | 681    | 682        | 683          | 684                | 685                | 686                |
| 27. Wermut, Dessertwein, Aperitif                    | 1) 1 Glas (100 ml)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Glas (200 ml)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 3 Glas (300 ml)    | 688    | 689        | 690          | 691                | 692                | 693                |
| 28. Likör  | 1) 1 Glas (50 ml)     |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 2) 2 Glas (100 ml)    |        |            |              |                    |                    |                    |
|  | 3) 3 Glas (150 ml)    | 695    | 696        | 697          | 698                | 699                | 700                |

# ABENDESSEN

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 702 | 703 | 704 | 705 | 706 | 707 | 708 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

| Lebensmittel                         | Portionsgröße         | selbst | Ehepartner | ältestes Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|--------------------------------------|-----------------------|--------|------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| 1. Fleischbrühe, klare Suppe         | 1) 1/2 Tasse          | 709    | 710        | 711           | 712                | 713                | 714                | 715        |
|                                      | 2) 1 Tasse            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 3) 2 Tassen           |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 2. gebundene Suppe                   | 1) 1/2 Teller         |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 2) 1 Teller           | 716    | 717        | 718           | 719                | 720                | 721                | 722        |
|                                      | 3) 2 Teller           |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 3. Fleisch, Fisch mager              | 1) 1 dünne Scheibe    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 2) 1 dicke Scheibe    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 3) 2 Scheiben         | 723    | 724        | 725           | 726                | 727                | 728                | 729        |
| 4. Fleisch, Fisch mittelfett         | 1) 1 dünne Scheibe    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 2) 1 dicke Scheibe    | 730    | 731        | 732           | 733                | 734                | 735                | 736        |
|                                      | 3) 2 Scheiben         |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 5. Fleisch, Fisch fett               | 1) 1 dünne Scheibe    |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 2) 1 dicke Scheibe    | 737    | 738        | 739           | 740                | 741                | 742                | 743        |
|                                      | 3) 2 Scheiben         |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 6. Wurst, Fischkonserven             | 1) 50 g               |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 2) 100 g              |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 3) 175 g              | 744    | 745        | 746           | 747                | 748                | 749                | 750        |
| 7. Eier                              | 1) 1 Stück            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 2) 2 Stück            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 3) 3 Stück            | 751    | 752        | 753           | 754                | 755                | 756                | 757        |
| 8. Käse dreiviertel fett 30 % Fett   | 1) 1 Scheibe (30 g)   |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 2) 2 Scheiben (65 g)  | 758    | 759        | 760           | 761                | 762                | 763                | 764        |
|                                      | 3) 4 Scheiben (125 g) |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 9. Käse fett + vollfett 45-60 % Fett | 1) 1 Scheibe (30 g)   |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 2) 2 Scheiben (65 g)  | 765    | 766        | 767           | 768                | 769                | 770                | 771        |
|                                      | 3) 4 Scheiben (125 g) |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 10. Quark mager 0-10 % Fett          | 1) 1 Eßlöffel         |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                      | 2) 2 Eßlöffel         | 772    | 773        | 774           | 775                | 776                | 777                | 778        |
|                                      | 3) 4 Eßlöffel         |        |            |               |                    |                    |                    |            |

| Lebensmittel                     | Portionsgröße            | selbst | Ehepartner | ältestes Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|----------------------------------|--------------------------|--------|------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| 11. Quark 20-40 % Fett           | 1) 1 Eßlöffel            | 779    | 780        | 781           | 782                | 783                | 784                | 785        |
|                                  | 2) 2 Eßlöffel            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 4 Eßlöffel            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 12. Kartoffel, gekocht, gedämpft | 1) 1 Stück               |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 2 Stück               | 786    | 787        | 788           | 789                | 790                | 791                | 792        |
|                                  | 3) 4 Stück               |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 13. Pommes frites Braunkartoffel | 1) 100 g                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 200 g                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 300 g                 | 793    | 794        | 795           | 796                | 797                | 798                | 799        |
| 14. Reis, Teigwaren              | 1) 2 Eßlöffel (roh) 50 g |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 3 Eßlöffel (roh) 75 g |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 1 Tasse (roh) 150 g   | 800    | 801        | 802           | 803                | 804                | 805                | 806        |
| 15. sonstige Nahrungsmittel      | 1) 2 Eßlöffel            |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 4 Eßlöffel            | 807    | 808        | 809           | 810                | 811                | 812                | 813        |
|                                  | 3) 1 Tasse               |        |            |               |                    |                    |                    |            |
| 16. Brot, Brötchen               | 1) 1 Scheibe/1 Stück     |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 2-3 Stück             |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 4 Stück               | 814    | 815        | 816           | 817                | 818                | 819                | 820        |
| 17. Gemüse                       | 1) 100 g                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 200 g                 |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 300 g                 | 821    | 822        | 823           | 824                | 825                | 826                | 827        |
| 18. Salate (Blatt-)              | 1) 30 g                  |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 50 g                  |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 150 g                 | 828    | 829        | 830           | 831                | 832                | 833                | 834        |
| 19. Obst                         | 1) 1 Stück (100 g)       |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 2 Stück (200 g)       |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 3 Stück (300 g)       | 835    | 836        | 837           | 838                | 839                | 840                | 841        |
| 20. Hülsenfrüchte                | 1) 2 Eßlöffel 50 g       |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 2) 3 Eßlöffel 75 g       |        |            |               |                    |                    |                    |            |
|                                  | 3) 1 Tasse 150 g         | 842    | 843        | 844           | 845                | 846                | 847                | 848        |

| Lebensmittel         | Portionsgröße | selbst | Ehepartner | älteres Kind | zweites Kind | drittes Kind | viertes Kind | Eltern teil |
|----------------------|---------------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 21. Milch zum Kochen | 1) 1 Tasse    |        |            |              |              |              |              |             |
|                      | 2) 2 Tassen   | 849    | 850        | 851          | 852          | 853          | 854          | 855         |
|                      | 3) 4 Tassen   |        |            |              |              |              |              |             |

|                           |                     |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 22. Streich- und Kochfett | 1) 1 Eßlöffel, 15 g |     |     |     |     |     |     |     |
|                           | 2) 2 Eßlöffel, 30 g | 856 | 857 | 858 | 859 | 860 | 861 | 862 |
|                           | 3) 4 Eßlöffel, 60 g |     |     |     |     |     |     |     |

|                |                     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 23. Mayonnaise | 1) 1 Eßlöffel, 15 g |     |     |     |     |     |     |     |
|                | 2) 2 Eßlöffel, 30 g | 863 | 864 | 865 | 866 | 867 | 868 | 869 |
|                | 3) 4 Eßlöffel, 60 g |     |     |     |     |     |     |     |

|            |                      |     |     |     |     |     |     |     |
|------------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 24. Zucker | 1) 1 Teelöffel, 10 g |     |     |     |     |     |     |     |
|            | 2) 3 Teelöffel, 30 g | 870 | 871 | 872 | 873 | 874 | 875 | 876 |
|            | 3) 3 Eßlöffel, 50 g  |     |     |     |     |     |     |     |

|           |                     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 25. Sahne | 1) 1 Eßlöffel, 15 g |     |     |     |     |     |     |     |
|           | 2) 2 Eßlöffel, 30 g | 877 | 878 | 879 | 880 | 881 | 882 | 883 |
|           | 3) 4 Eßlöffel, 60 g |     |     |     |     |     |     |     |

|                        |                      |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 26. Quark mit Früchten | 1) 2 Eßlöffel, 75 g  |     |     |     |     |     |     |     |
|                        | 2) 4 Eßlöffel, 150 g | 884 | 885 | 886 | 887 | 888 | 889 | 890 |
|                        | 3) 6 Eßlöffel, 225 g |     |     |     |     |     |     |     |

|  |                      |     |     |     |     |     |     |     |
|--|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 27. Joghurt mit Früchten (Fertigerzeugnis) | 1) 2 Eßlöffel, 75 g  |     |     |     |     |     |     |     |
|  | 2) 4 Eßlöffel, 150 g | 891 | 892 | 893 | 894 | 895 | 896 | 897 |
|  | 3) 6 Eßlöffel, 225 g |     |     |     |     |     |     |     |

|         |                      |     |     |     |     |     |     |     |
|---------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 28. Eis | 1) 2 Eßlöffel, 75 g  |     |     |     |     |     |     |     |
|         | 2) 4 Eßlöffel, 150 g | 898 | 899 | 900 | 901 | 902 | 903 | 904 |
|         | 3) 6 Eßlöffel, 225 g |     |     |     |     |     |     |     |

|            |            |     |     |     |     |     |     |     |
|------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 29. Kuchen | 1) 1 Stück |     |     |     |     |     |     |     |
|            | 2) 2 Stück | 905 | 906 | 907 | 908 | 909 | 910 | 911 |
|            | 3) 3 Stück |     |     |     |     |     |     |     |

|                 |             |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 30. Kleingebäck | 1) 3 Stück  |     |     |     |     |     |     |     |
|                 | 2) 6 Stück  | 912 | 913 | 914 | 915 | 916 | 917 | 918 |
|                 | 3) 10 Stück |     |     |     |     |     |     |     |

|             |             |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 31. Kompott | 1) ½ Tasse  |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 2) 1 Tasse  | 919 | 920 | 921 | 922 | 923 | 924 | 925 |
|             | 3) 2 Tassen |     |     |     |     |     |     |     |

| Lebensmittel   | Portionsgröße | selbst | Ehepartner | älteres Kind | zweites Kind | drittes Kind | viertes Kind | Eltern teil |
|----------------|---------------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 32. Kaffee/Tee | 1) 1 Tasse    |        |            |              |              |              |              |             |
|                | 2) 2 Tassen   | 926    | 927        | 928          | 929          | 930          | 931          | 932         |
|                | 3) 3 Tassen   |        |            |              |              |              |              |             |

|                 |             |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 33. Milch/Kakao | 1) 1 Tasse  |     |     |     |     |     |     |     |
|                 | 2) 2 Tassen | 933 | 934 | 935 | 936 | 937 | 938 | 939 |
|                 | 3) 3 Tassen |     |     |     |     |     |     |     |

|                 |             |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 34. Buttermilch | 1) 1 Tasse  |     |     |     |     |     |     |     |
|                 | 2) 2 Tassen | 940 | 941 | 942 | 943 | 944 | 945 | 946 |
|                 | 3) 3 Tassen |     |     |     |     |     |     |     |

|                   |                    |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 35. Limonade/Cola | 1) 1 Glas/200 ml   |     |     |     |     |     |     |     |
|                   | 2) 2 Gläser/400 ml | 947 | 948 | 949 | 950 | 951 | 952 | 953 |
|                   | 3) 1 Flasche/0,7 l |     |     |     |     |     |     |     |

|                     |                    |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------------|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 36. Obst-Gemüsesaft | 1) 1 Glas/200 ml   |     |     |     |     |     |     |     |
|                     | 2) 2 Gläser/400 ml | 954 | 955 | 956 | 957 | 958 | 959 | 960 |
|                     | 3) 1 Flasche/0,7 l |     |     |     |     |     |     |     |

|          |                    |     |     |     |     |     |     |     |
|----------|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 37. Bier | 1) 1 Glas/200 ml   |     |     |     |     |     |     |     |
|          | 2) 2 Gläser/400 ml | 961 | 962 | 963 | 964 | 965 | 966 | 967 |
|          | 3) 1 Flasche/0,7 l |     |     |     |     |     |     |     |

|          |                    |     |     |     |     |     |     |     |
|----------|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 38. Wein | 1) 1 Glas/150 ml   |     |     |     |     |     |     |     |
|          | 2) 2 Gläser/300 ml | 968 | 969 | 970 | 971 | 972 | 973 | 974 |
|          | 3) 3 Gläser/450 ml |     |     |     |     |     |     |     |

|               |                   |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 39. Weinbrand | 1) 1 Glas/20 ml   |     |     |     |     |     |     |     |
|               | 2) 2 Gläser/40 ml | 975 | 976 | 977 | 978 | 979 | 980 | 981 |
|               | 3) 4 Gläser/80 ml |     |     |     |     |     |     |     |



- a) Wie sehr unterscheidet sich bei Ihnen und Ihren Familienangehörigen das Essen an Wochentagen vom Wochenende hinsichtlich der Menge?

|                 | selbst | Ehepartner | ältestes Kind | zweitältestes Kind | drittältestes Kind | viertältestes Kind | Elternteil |
|-----------------|--------|------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| sehr stark      | 1      | 1          | 1             | 1                  | 1                  | 1                  | 1          |
| stark           | 2      | 2          | 2             | 2                  | 2                  | 2                  | 2          |
| weniger stark   | 3      | 3          | 3             | 3                  | 3                  | 3                  | 3          |
| kaum            | 4      | 4          | 4             | 4                  | 4                  | 4                  | 4          |
| überhaupt nicht | 5      | 5          | 5             | 5                  | 5                  | 5                  | 5          |
|                 | 982    | 983        | 984           | 985                | 986                | 987                | 988        |

- b) Was meinen Sie: Welche der nachfolgend genannten Beilagen liefert die wenigsten Kalorien?

|      |                  |   |     |
|------|------------------|---|-----|
| oder | 100 g Kartoffeln | 1 | 989 |
| oder | 100 g Reis       | 2 |     |
| oder | 100 g Eiermudeln | 3 |     |

- c) Wie könnte Ihrer Meinung nach die Mahlzeiteinnahme am günstigsten gestaltet werden? Beurteilen Sie bitte **jeden** Vorschlag!

|   | richtig | falsch |     |
|---|---------|--------|-----|
| drei größere Mahlzeiten pro Tag   | 1       | 2      | 990 |
| fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag  | 1       | 2      | 991 |
| am Wochenende mehr als in der Woche   | 1       | 2      | 992 |
| am Wochenende ungefähr die gleiche Menge wie an den anderen Wochentagen                             | 1       | 2      | 993 |
| viel eiweißhaltige Produkte zu sich nehmen  | 1       | 2      | 994 |
| mehr Kartoffeln essen   | 1       | 2      | 995 |
| sich im Urlaub mehr Zeit fürs Essen nehmen und ausgiebiger essen                                    | 1       | 2      | 993 |
| öfter mal eine Zwischenmahlzeit (z. B. Obst, Joghurt usw.) und dafür kalorienärmere Hauptmahlzeiten | 1       | 2      | 997 |
| ein besonders nährstoffreiches Abendessen   | 1       | 2      | 998 |

- d) Jemand benötigt etwa 2400 cal. pro Tag. Was meinen Sie, wieviel Kalorien sollte davon das Frühstück (1. und 2. Frühstück) enthalten?

|               |   |     |
|---------------|---|-----|
| 200 Kalorien  | 1 | 999 |
| 400 Kalorien  | 2 |     |
| 600 Kalorien  | 3 |     |
| 800 Kalorien  | 4 |     |
| 1000 Kalorien | 5 |     |

- e) Wodurch sind Sie auf diese Fragebogenaktion aufmerksam geworden?

|  |   |      |
|--|---|------|
| durch Hinweise von Bekannten, Freunden, Arbeitskollegen        | 1 | 1000 |
| durch Hinweise von Verwandten                                  | 2 |      |
| durch Hinweise in Tageszeitungen                               | 3 |      |
| durch Hinweise in Zeitschriften                                | 4 |      |
| durch Hinweise im 3. Programm des WDR-Fernsehens               | 5 |      |
| durch Hinweise im Rundfunk                                     | 6 |      |
| durch eine hauswirtschaftliche oder Verbraucherberatungsstelle | 7 |      |
| Sonstige Hinweise:   | 8 |      |

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 |   |   |   |   |   |   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|   |
|---|
|   |
| 8 |

Den größten Teil der Arbeit hätten Sie jetzt geschafft! Für Ihre Bemühungen möchten wir Ihnen an dieser Stelle nochmals danken.

Die nachfolgenden Fragen werden Ihnen sicher mehr Vergnügen bereiten als der 7-Tage-Ernährungsbericht: sie sind relativ einfach in wesentlich kürzerer Zeit zu beantworten.

Hier noch einmal die Symbole, nach denen Sie sich bei den Eintragungen richten müssen:

bedeutet: Machen Sie einen **Kreis** um „Ihre“ Antwortziffer

bedeutet: Tragen Sie „Ihre“ Antwortziffer ein.

- 1) Wie hoch ist durchschnittlich der Betrag, den Sie **PRO WOCHE** an Nahrungsmitteln für Ihren Haushalt aufwenden? Und wieviel geben Sie **ZUSÄTZLICH** für Genußmittel (also alkoholische Getränke, Tabak, Süßigkeiten usw.) aus?

Umkreisen Sie jeweils nur **EINE** Zahl!

#### BETRAG FÜR NAHRUNGSMITTEL

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| bis DM 50,-/Woche           | 1 | 9 |
| DM 51,- bis DM 100,-/Woche  | 2 |   |
| DM 101,- bis DM 150,-/Woche | 3 |   |
| DM 150,- und mehr/Woche     | 4 |   |
| weiß ich nicht              | 5 |   |

#### BETRAG FÜR GENUSSMITTEL

|                             |   |    |
|-----------------------------|---|----|
| bis DM 20,-/Woche           | 1 | 10 |
| DM 21,- bis DM 50,-/Woche   | 2 |    |
| DM 51,- bis DM 100,-/Woche  | 3 |    |
| DM 101,- bis DM 150,-/Woche | 4 |    |
| DM 150,- und mehr/Woche     | 5 |    |
| weiß ich nicht              | 6 |    |

- 2) Wieviel Personen Ihres Haushaltes sind dadurch bereits voll versorgt, brauchen also für die Ernährung keine zusätzlichen Mittel aufzuwenden? Eingeschlossen sind hier selbstverständlich die Firmen- und Betriebszuschüsse zur Verpflegung, die keine zusätzlichen Kosten verursachen.

|                |    |
|----------------|----|
| _____ Personen | 11 |
|                | 12 |

- 3) Stellen Sie eigentlich Ihre Speiseplanung darauf ein, daß einige Familienmitglieder außer Haus essen?

|   |   |    |
|---|---|----|
| Ja, und zwar auf diejenigen, die außer Haus essen | 1 | 13 |
| Ja, und zwar auf diejenigen, die zu Hause essen   | 2 |    |
| Ja, auf beide                                     | 3 |    |
| Nein  | 4 |    |
| keine Personen im Haushalt, die außer Haus essen  | 5 |    |

- 4) Wo kaufen Sie Ihre Lebensmittel ein? Und wie oft pro Woche kaufen Sie dort ein? Bitte tragen Sie die Kennzahlen danach ein, wo Sie am häufigsten, zweithäufigsten und dritthäufigsten einkaufen.

|  | Kennzahlen bitte hier eintragen |                | Anzahl pro Woche  |    |
|--|---------------------------------|----------------|-------------------|----|
| Am häufigsten kaufe ich hier ein:      | 14                              | Hier kaufe ich | mal pro Woche ein | 17 |
| Am zweithäufigsten kaufe ich hier ein: | 15                              | Hier kaufe ich | mal pro Woche ein | 18 |
| Am dritthäufigsten kaufe ich hier ein: | 16                              | Hier kaufe ich | mal pro Woche ein | 19 |

Die Kennziffern finden Sie rechts oben, vor Frage 5.

|                                  |   |    |
|----------------------------------|---|----|
| Kaufhaus                         | 1 | 20 |
| Lebensmittelmarkt/Supermarkt     | 2 |    |
| Discountgeschäft bzw. Großhandel | 3 |    |
| Fach- oder Feinkostgeschäft      | 4 |    |
| Lebensmittelladen um die Ecke    | 5 |    |
| (Wochen-) Markt                  | 6 |    |
| Reformhaus/Apotheke              | 7 |    |

- 5) Was gefällt Ihnen an der Einkaufsstätte, in der Sie am häufigsten einkaufen (Ihre Antwort auf Frage 4) und was müßte verbessert werden? Beurteilen Sie bitte JEDE Aussage!

|  | ist bereits ausreichend vorhanden | könnte besser sein | halte ich für sehr wichtig, muß unbedingt verbessert werden | ist mir eigentlich egal |    |
|--|-----------------------------------|--------------------|---|-------------------------|----|
| größere Auswahl breiteres Sortiment          | 1                                 | 2                  | 3   | 4                       | 21 |
| mehr Sonderangebote                          | 1                                 | 2                  | 3   | 4                       | 22 |
| mehr frische Ware                            | 1                                 | 2                  | 3   | 4                       | 23 |
| mehr tiefgefrorene Ware                      | 1                                 | 2                  | 3   | 4                       | 24 |
| bessere Übersicht                            | 1                                 | 2                  | 3   | 4                       | 25 |
| mehr Einkaufshilfen                          | 1                                 | 2                  | 3   | 4                       | 26 |
| spezielle Sortimente auch für Kleinverdiener | 1                                 | 2                  | 3   | 4                       | 27 |

- 6) Woran orientieren Sie sich bei der Auswahl der Lebensmittel überwiegend? Sie haben hier MEHRERE Antwortmöglichkeiten!

|                                      |   |    |
|--------------------------------------|---|----|
| an der Verpackung                    | 1 | 28 |
| am Gehalt bzw. der Menge             | 1 | 29 |
| am Preis                             | 1 | 30 |
| an Sonderangeboten                   | 1 | 31 |
| am gerade vorhandenen Appetit        | 1 | 32 |
| am Frischedatum                      | 1 | 33 |
| am Aussehen der Ware                 | 1 | 34 |
| am Vitamingehalt                     | 1 | 35 |
| am Gehalt der Nähr- und Aufbaustoffe | 1 | 36 |
| an der Eignung für die Kinder        | 1 | 37 |
| am jahreszeitlichen Angebot          | 1 | 38 |
| am Zeitbedarf für die Zubereitung    | 1 | 39 |
| an der Haltbarkeit                   | 1 | 40 |

- 7) Wie verhalten Sie sich gegenüber Sonderangeboten? Greifen Sie ...

|              |   |    |
|--------------|---|----|
| immer        | 1 | 41 |
| meistens/oft | 2 |    |
| manchmal     | 3 |    |
| selten/nie   | 4 |    |

- 8) Viele Hausfrauen nehmen die Gelegenheit sich zu informieren wahr, um ihre Kenntnisse zu erweitern. Wie ist das bei Ihnen? Beurteilen Sie bitte JEDE der angegebenen Möglichkeiten!

|   | ich informiere mich laufend darüber | meine Kenntnisse reichen zwar im großen und ganzen aus, manchmal informiere ich mich aber darüber | ich weiß bereits genug darüber | ich halte es nicht für nötig, mich darüber zu informieren, es interessiert mich nicht |    |
|---|-------------------------------------|---|--------------------------------|---|----|
| Backen  | 1                                   | 2   | 3                              | 4   | 42 |
| Vorratshaltung und Lagerhaltung                   | 1                                   | 2   | 3                              | 4   | 43 |
| Speiseplanung                                     | 1                                   | 2   | 3                              | 4   | 44 |
| Qualität/Qualitätsvergleiche                      | 1                                   | 2   | 3                              | 4   | 45 |
| Preise/Preisvergleiche                            | 1                                   | 2   | 3                              | 4   | 46 |
| Ernährungswert der Nahrungsmittel                 | 1                                   | 2   | 3                              | 4   | 47 |
| Kochen  | 1                                   | 2   | 3                              | 4   | 48 |
| Allgem. hausfrauliche Kenntnisse und Fertigkeiten | 1                                   | 2   | 3                              | 4   | 49 |

9)

WENN SIE IN FRAGE 8 ANGEGEBEN HABEN, DASS SIE SICH INFORMIEREN: Wie informieren Sie sich darüber? Sie haben MEHRERE Antwortmöglichkeiten!

|   |   |    |
|---|---|----|
| Tageszeitungen  | 1 | 50 |
| Zeitschriften/illustrierte (Stern, Quick, Neue Revue, etc.) | 1 | 51 |
| Frauenzeitschriften (z. B. Brigitte, Für Sie)               | 1 | 52 |
| Fachzeitschriften (z. B. Essen & Trinken, Menü)             | 1 | 53 |
| Hausfrauenzeitschriften (z. B. coop-illustrierte)           | 1 | 54 |
| Fernsehen   | 1 | 55 |
| Radio   | 1 | 56 |
| Broschüren  | 1 | 57 |
| Kochbücher  | 1 | 58 |
| Gespräche mit Verwandten/Bekanntem                          | 1 | 59 |
| Spezielle Kurse   | 1 | 60 |

10) Wie häufig kaufen Sie eigentlich Lebensmittel ein?

|                   |   |    |
|-------------------|---|----|
| bis 2 mal täglich | 1 | 61 |
| einmal pro Tag    | 2 |    |
| 3-4 mal pro Woche | 3 |    |
| 1-2 mal pro Woche | 4 |    |
| 1 mal pro Woche   | 5 |    |
| noch seltener     | 6 |    |

11) Wie lange brauchen Sie durchschnittlich pro Tag für die Essenszubereitung, und zwar einschließlich Tischauf- und abdecken, Geschirreinigung, Aufräumungsarbeiten usw. (bitte in Minuten angeben)! Bei Zeitangaben UNTER 100 Minuten lassen Sie bitte das 1. Kästchen jeweils frei!

|                    |  |  |          |       |
|--------------------|--|--|----------|-------|
| Frühstück          |  |  | Min./Tag | 62-64 |
| Mittagessen        |  |  | Min./Tag | 65-67 |
| Abendessen         |  |  | Min./Tag | 68-70 |
| Zwischenmahlzeiten |  |  | Min./Tag | 71-73 |
| Summe              |  |  | Min./Tag | 74-76 |

12) Welche Möglichkeiten, das Essen zuzubereiten, bevorzugen Sie? Tragen Sie die Kennziffern danach ein, daß die häufigste Kochart an 1. Stelle steht, die zweithäufigste an 2. Stelle und die dritthäufigste an 3. Stelle.

|                                  |                                  |    |
|----------------------------------|----------------------------------|----|
|                                  | Kennziffern bitte hier eintragen |    |
| So koche ich meistens:           |                                  | 77 |
| So koche ich am zweithäufigsten: |                                  | 78 |
| So koche ich am dritthäufigsten: |                                  | 79 |

|  |   |
|--|---|
| Nach Tradition, so wie es meine Mutter bereits gemacht hat | 1 |
| So, wie ich schon immer gekocht habe                       | 2 |
| Nach neuem Kochbuch (nach 1968)                            | 3 |
| Nach Rezepten aus Zeitungen und Zeitschriften              | 4 |
| Nach Rezepten aus speziellen Kochzeitschriften             | 5 |
| Nach Rezepten aus dem Fernsehkochstudio                    | 6 |
| Gerade das, was mir einfällt                               | 7 |
| Gerade das, was der Jahreszeit entspricht                  | 8 |
| Meistens das, was am billigsten ist                        | 9 |

13) Wie oft werden folgende Geräte – sofern vorhanden – in Ihrem Haushalt benutzt?

|  | Das Gerät ist in meinem Haushalt |                 |    | Das Gerät wird verwendet |               |               |          |                               |     |
|--|----------------------------------|-----------------|----|--------------------------|---------------|---------------|----------|-------------------------------|-----|
|  | vorhanden                        | nicht vorhanden |    | täglich                  | 1-2 mal/Woche | 3-5 mal/Woche | seltener | nur an Wochenenden/Feiertagen |     |
| 2-Platten-Kocher                                   | 1                                | 2               | 80 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 98  |
| einfacher Elektroherd mit 3 Platten                | 1                                | 2               | 81 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 99  |
| Elektroherd m. Backofen                            | 1                                | 2               | 82 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 100 |
| 4-Plattenherd m. stufenloser Regelung (elektrisch) | 1                                | 2               | 83 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 101 |
| Automatikherd m. Zeitschaltuhr                     | 1                                | 2               | 84 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 102 |
| Gasherd  | 1                                | 2               | 85 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 103 |
| Kohleherd  | 1                                | 2               | 86 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 104 |
| Kaffeemahlmaschine                                 | 1                                | 2               | 87 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 105 |
| Automatische Kaffeemaschine                        | 1                                | 2               | 88 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 106 |
| Elektroquirl                                       | 1                                | 2               | 89 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 107 |
| Küchenmaschine                                     | 1                                | 2               | 90 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 108 |
| Dampfdrucktopf                                     | 1                                | 2               | 91 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 109 |
| Kühlschrank  | 1                                | 2               | 92 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 110 |
| Römertopf  | 1                                | 2               | 93 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 111 |
| Elektrisches Grillgerät                            | 1                                | 2               | 94 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 112 |
| Geschirrspülmaschine                               | 1                                | 2               | 95 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 113 |
| Tiefkühltruhe/-schrank                             | 1                                | 2               | 96 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 114 |
| Toaster  | 1                                | 2               | 97 | 1                        | 2             | 3             | 4        | 5                             | 115 |

14) Wenn Sie noch einmal an die allgemeine Ernährungsweise in Ihrem Haushalt denken: Welche der folgenden Aussagen treffen am ehesten auf Sie zu? Sie können sich für **zwei** Aussagen entscheiden. Ich richte mich bei der Speiseplanung ...

|  |   |     |
|--|---|-----|
| danach, daß jeder essen kann, worauf er gerade Appetit hat   | 1 | 116 |
| danach, daß jemand, der schwerer arbeitet, mehr essen muß als andere   | 2 |     |
| danach, daß jemand, der schwerer arbeitet, sich anders ernähren muß  | 3 |     |
| danach, daß jemand mehr essen muß, wenn er eine geistige Tätigkeit ausübt  | 4 |     |
| nur nach meinen Vorstellungen, gewöhnlich wird für niemanden eine Extrawurst gebraten, jeder ißt was auf den Tisch kommt | 5 | 117 |
| danach, daß Diätvorschriften eingehalten werden müssen   | 6 |     |
| danach, daß jemand sich einer Abmagerungskur unterzieht  | 7 |     |
| danach, daß jemand sich anders ernähren muß, wenn er eine geistige Tätigkeit ausübt                                      | 8 |     |
| danach, was mir eine Ernährungsberatungsstelle empfohlen hat   | 9 |     |

15) Wieviel Geld geben Sie bzw. Ihre Familienmitglieder durchschnittlich für die ERNÄHRUNG AUSSER HAUS, also in Gaststätten/Kantinen/Schnellküchen bzw. für Schul- und Kindergartenverpflegung pro Woche aus?

|   |   |     |
|---|---|-----|
| Keine Ausgaben für die Ernährung außer Haus | 1 | 118 |
| weiß ich nicht                              | 2 |     |

|                    |  |          |         |
|--------------------|--|----------|---------|
| selbst             |  | DM/Woche | 119-121 |
| Ehepartner         |  | DM/Woche | 122-124 |
| ältestes Kind      |  | DM/Woche | 125-127 |
| zweitältestes Kind |  | DM/Woche | 128-130 |
| drittältestes Kind |  | DM/Woche | 131-133 |
| viertältestes Kind |  | DM/Woche | 134-136 |
| Elternteil         |  | DM/Woche | 137-139 |

16) Wenn Sie noch einmal an die einzelnen Mahlzeiten denken – 1. und 2. Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee und Abendessen – wieviel Zeit gönnen Sie sich gewöhnlich, um diese Mahlzeiten zu sich zu nehmen?

|              |   | selbst | Ehe-partner | älte-stes Kind | zweitäl-testes Kind | drittäl-testes Kind | viertäl-testes Kind | Eltern-teil |
|--------------|---|--------|-------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| 1. Frühstück | entfällt  | 1      | 1           | 1              | 1                   | 1                   | 1                   | 1           |
|              | bis 5 Minuten   | 2      | 2           | 2              | 2                   | 2                   | 2                   | 2           |
|              | 6-10 Minuten  | 3      | 3           | 3              | 3                   | 3                   | 3                   | 3           |
|              | 11-20 Minuten   | 4      | 4           | 4              | 4                   | 4                   | 4                   | 4           |
|              | 21-30 Minuten   | 5      | 5           | 5              | 5                   | 5                   | 5                   | 5           |
|              | mehr als 30 Min.  | 6      | 6           | 6              | 6                   | 6                   | 6                   | 6           |
|              | Mal so, mal so, es ist zu unterschiedlich, ich kann hier keine Zeit angeben | 7      | 7           | 7              | 7                   | 7                   | 7                   | 7           |
|              |   | 140    | 141         | 142            | 143                 | 144                 | 145                 | 146         |

|              |   | selbst | Ehe-partner | älte-stes Kind | zweitäl-testes Kind | drittäl-testes Kind | viertäl-testes Kind | Eltern-teil |
|--------------|---|--------|-------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| 2. Frühstück | entfällt  | 1      | 1           | 1              | 1                   | 1                   | 1                   | 1           |
|              | bis 5 Minuten   | 2      | 2           | 2              | 2                   | 2                   | 2                   | 2           |
|              | 6-10 Minuten  | 3      | 3           | 3              | 3                   | 3                   | 3                   | 3           |
|              | 11-20 Minuten   | 4      | 4           | 4              | 4                   | 4                   | 4                   | 4           |
|              | 21-30 Minuten   | 5      | 5           | 5              | 5                   | 5                   | 5                   | 5           |
|              | mehr als 30 Min.  | 6      | 6           | 6              | 6                   | 6                   | 6                   | 6           |
|              | Mal so, mal so, es ist zu unterschiedlich, ich kann hier keine Zeit angeben | 7      | 7           | 7              | 7                   | 7                   | 7                   | 7           |
|              |   | 147    | 148         | 149            | 150                 | 151                 | 152                 | 153         |

|             |                      | selbst | Ehe-partner | älte-stes Kind | zweitäl-testes Kind | drittäl-testes Kind | viertäl-testes Kind | Eltern-teil |
|-------------|----------------------|--------|-------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| Mittagessen | entfällt             | 1      | 1           | 1              | 1                   | 1                   | 1                   | 1           |
|             | bis 5 Minuten        | 2      | 2           | 2              | 2                   | 2                   | 2                   | 2           |
|             | 6-10 Minuten         | 3      | 3           | 3              | 3                   | 3                   | 3                   | 3           |
|             | 11-20 Minuten        | 4      | 4           | 4              | 4                   | 4                   | 4                   | 4           |
|             | 21-30 Minuten        | 5      | 5           | 5              | 5                   | 5                   | 5                   | 5           |
|             | 31-45 Minuten        | 6      | 6           | 6              | 6                   | 6                   | 6                   | 6           |
|             | 46-60 Minuten        | 7      | 7           | 7              | 7                   | 7                   | 7                   | 7           |
|             | 1-1½ Std. und länger | 8      | 8           | 8              | 8                   | 8                   | 8                   | 8           |
|             | Mal so, mal so       | 9      | 9           | 9              | 9                   | 9                   | 9                   | 9           |
|             |                      | 154    | 155         | 156            | 157                 | 158                 | 159                 | 160         |

|                   |                  | selbst | Ehe-partner | älte-stes Kind | zweitäl-testes Kind | drittäl-testes Kind | viertäl-testes Kind | Eltern-teil |
|-------------------|------------------|--------|-------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| Nachmittagskaffee | entfällt         | 1      | 1           | 1              | 1                   | 1                   | 1                   | 1           |
|                   | bis 5 Minuten    | 2      | 2           | 2              | 2                   | 2                   | 2                   | 2           |
|                   | 6-10 Minuten     | 3      | 3           | 3              | 3                   | 3                   | 3                   | 3           |
|                   | 11-20 Minuten    | 4      | 4           | 4              | 4                   | 4                   | 4                   | 4           |
|                   | 21-30 Minuten    | 5      | 5           | 5              | 5                   | 5                   | 5                   | 5           |
|                   | mehr als 30 Min. | 6      | 6           | 6              | 6                   | 6                   | 6                   | 6           |
|                   | Mal so, mal so   | 7      | 7           | 7              | 7                   | 7                   | 7                   | 7           |
|                   |                  | 161    | 162         | 163            | 164                 | 165                 | 166                 | 167         |

|                |                      | selbst | Ehe-partner | älte-stes Kind | zweitäl-testes Kind | drittäl-testes Kind | viertäl-testes Kind | Eltern-teil |
|----------------|----------------------|--------|-------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| Abendessen     | entfällt             | 1      | 1           | 1              | 1                   | 1                   | 1                   | 1           |
|                | bis 5 Minuten        | 2      | 2           | 2              | 2                   | 2                   | 2                   | 2           |
|                | 6-10 Minuten         | 3      | 3           | 3              | 3                   | 3                   | 3                   | 3           |
|                | 11-20 Minuten        | 4      | 4           | 4              | 4                   | 4                   | 4                   | 4           |
|                | 21-30 Minuten        | 5      | 5           | 5              | 5                   | 5                   | 5                   | 5           |
|                | 31-45 Minuten        | 6      | 6           | 6              | 6                   | 6                   | 6                   | 6           |
|                | 46-60 Minuten        | 7      | 7           | 7              | 7                   | 7                   | 7                   | 7           |
|                | 1-1½ Std. und länger | 8      | 8           | 8              | 8                   | 8                   | 8                   | 8           |
| Mal so, mal so | 9                    | 9      | 9           | 9              | 9                   | 9                   | 9                   |             |
|                |                      | 168    | 169         | 170            | 171                 | 172                 | 173                 | 174         |

Wie ist das bei den übrigen Familienmitgliedern?

17) Stellt bei Ihnen und den übrigen Personen Ihres Haushalts AN WOCHENTAGEN eher das Mittagessen oder eher das Abendessen die Hauptmahlzeit (= warme Mahlzeit) dar?

|                      | selbst | Ehe-partner | älte-stes Kind | zweitäl-testes Kind | drittäl-testes Kind | viertäl-testes Kind | Eltern-teil |     |
|----------------------|--------|-------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|-----|
| eher das Mittagessen | 1      | 1           | 1              | 1                   | 1                   | 1                   | 1           |     |
| eher das Abendessen  | 2      | 2           | 2              | 2                   | 2                   | 2                   | 2           |     |
| beides               | 3      | 3           | 3              | 3                   | 3                   | 3                   | 3           |     |
| beides nicht         | 4      | 4           | 4              | 4                   | 4                   | 4                   | 4           |     |
|                      |        | 175         | 176            | 177                 | 178                 | 179                 | 180         | 181 |

18) Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die einzelnen Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Wie sieht das in Ihrem Haushalt aus?

Tragen Sie die zutreffende Kennziffer bitte UNTEN BEI DEN MAHLZEITEN ein!

| 1                 | 2  | 3   | 4  | 5   |
|-------------------|--|---|--|---|
| meistens zu Hause | meistens in der Kantine/Restaurant Schulkinder-garten Schnellküche | genau so oft in der Kantine usw. wie zu Hause | ich nehme mir das Essen ins Büro/ in den Betrieb mit | Entfällt für mich, ich esse die betreffende Mahlzeit Nicht/Selten |

|                   | selbst | Ehe-partner | älte-stes Kind | zweitäl-testes Kind | drittäl-testes Kind | viertäl-testes Kind | Eltern-teil |
|-------------------|--------|-------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| 1. Frühstück      | 182    | 183         | 184            | 185                 | 186                 | 187                 | 188         |
| 2. Frühstück      | 189    | 190         | 191            | 192                 | 193                 | 194                 | 195         |
| Mittagessen       | 196    | 197         | 198            | 199                 | 200                 | 201                 | 202         |
| Nachmittagskaffee | 203    | 204         | 205            | 206                 | 207                 | 208                 | 209         |
| Abendessen        | 210    | 211         | 212            | 213                 | 214                 | 215                 | 216         |

19) Und nun zur letzten Frage:

Beurteilen Sie bitte die nachfolgenden Aussagen danach, wie stark jede dieser Einstellungen zum Essen auf Sie (Ihren Ehepartner usw.) zutrifft (zutreffen).

Als Beurteilungsmaßstab sollen Ihnen dabei die „Schulnoten“ von 1–6 dienen.

1 bedeutet: Diese Einstellung trifft „sehr gut“ auf mich (meinen Ehepartner usw.) zu

6 bedeutet: Diese Einstellung trifft „ungenügend“ auf mich (meinen Ehepartner usw.) zu

Die Noten 2 bis 5 stellen Abstufungen Ihres Urteils dar, entweder zur einen oder zur anderen Seite hin tendierend.

| 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |
|--------------------|---|---|---|---|----------------------|
| trifft sehr gut zu |   |   |   |   | trifft ungenügend zu |

Tragen Sie bitte den jeweils zutreffenden Bewertungspunkt ein. Beurteilen Sie dabei jede Aussage!

|                                  | selbst | Ehe-partner | älte-stes Kind | zweitäl-testes Kind | drittäl-testes Kind | viertäl-testes Kind | Eltern-teil |
|----------------------------------|--------|-------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| gut essen                        | 217    | 218         | 219            | 220                 | 221                 | 222                 | 223         |
| regelmäßig essen                 | 224    | 225         | 226            | 227                 | 228                 | 229                 | 230         |
| abwechslungsreich essen          | 231    | 232         | 233            | 234                 | 235                 | 236                 | 237         |
| essen, was einem Spaß macht      | 238    | 239         | 240            | 241                 | 242                 | 243                 | 244         |
| alles mal ausprobieren           | 245    | 246         | 247            | 248                 | 249                 | 250                 | 251         |
| viel essen                       | 252    | 253         | 254            | 255                 | 256                 | 257                 | 258         |
| gesund essen                     | 259    | 260         | 261            | 262                 | 263                 | 264                 | 265         |
| essen ist für mich Nebensache    | 266    | 267         | 268            | 269                 | 270                 | 271                 | 272         |
| kräftig, fett essen              | 273    | 274         | 275            | 276                 | 277                 | 278                 | 279         |
| leicht, fettarm, „Rohkost essen“ | 280    | 281         | 282            | 283                 | 284                 | 285                 | 286         |

Damit wäre der Fragebogen endgültig abgeschlossen. Wir danken für Ihre Mühe und Ihr Interesse.

Den ausgefüllten Fragebogen schicken Sie bitte an folgende Adresse: IFEP, Institut für empirische Psychologie, 5000 Köln 100, Postfach Computer-Beratung Ernährung

Im Laufe der nächsten Wochen werden wir Ihnen die ausgearbeiteten Empfehlungen und Ratschläge zusenden. Bis dahin verbleiben wir