

1						
1	2	3	4	5	6	7

8

**Fragebogen I**

# Vom richtigen Essen

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

Geben Sie hier bitte Ihre genaue Adresse in Druckbuchstaben an (ch und ä, ö, ü gleich zwei Buchstaben).

Vorname (9-19)	Name (20-33)
PLZ (34-38)	Wohnort (39-55)
Straße (56-76)	Hausnummer (77-80)

Dieser Fragebogen ist nur auszufüllen von den Personen, die den Haushalt führen, im Normalfall also von der Hausfrau. Alle Angaben werden vertraulich behandelt. Sind mehr als 7 Personen vorhanden, so können Sie bei der am Schluß genannten Adresse zusätzliche Fragebogen anfordern. Die Beratung ist kostenlos.

Beachten Sie bitte:

- Beantworten Sie genau und möglichst gewissenhaft jede einzelne Frage, denn **nur dann** kann Ihnen der Computer exakte und für Ihren speziellen Fall zutreffende Ergebnisse und Empfehlungen liefern. **Der Computer kann nicht denken**, sondern nur das verarbeiten, was ihm „eingetrichtert“ wird, und das sind Ihre Antworten.
  - Lesen Sie sorgfältig die jeweiligen Anweisungen durch, die Ihnen die Beantwortung erleichtern sollen.
  - Die Empfehlungen werden sich an den Lebensgewohnheiten Ihres ganzen Haushalts orientieren. Hierzu benötigen wir genaue Daten für **jedes** Haushaltsmitglied.
  - Beantworten Sie die Fragen bitte für sämtliche vorgesehenen Haushaltsmitglieder.
  - Selbstverständlich soll auch jeder Nichtverwandte (Freund, Bekannter etc.) mit berücksichtigt werden, sofern er ständig in Ihrem Haushalt wohnt.
- In die **1. Spalte** tragen Sie die Antworten ein, die **Sie persönlich** betreffen.  
Die **2. Spalte** füllen Sie für Ihren **(Ehe-)Partner** bzw. (Freund/Bekannter) aus.

Die **3.-6. Spalte** füllen Sie für Ihre Kinder aus, in der Reihenfolge vom **ältesten** bis zum **viertältesten** Kind. In die letzte Spalte tragen Sie die Antworten für Ihre Mutter/Ihren Vater oder Mutter/Vater Ihres Ehepartners ein. Leben mehrere Elternteile im Haushalt, füllen Sie **nur für den Teil aus**, dessen Eßgewohnheiten sich stärker von denen der übrigen Familienmitglieder unterscheiden.

- Ist Ihre Familie bzw. Ihr Haushalt kleiner, so lassen Sie die betreffenden Spalten selbstverständlich aus.
  - Wenn nicht ausdrücklich darauf hingewiesen wird, möchten wir Sie bitten, **grundsätzlich nur eine Antwort** für jedes Haushaltsmitglied anzugeben.
  - Bitte vermerken Sie am Rand des Fragebogens, ob eine Person in Ihrem Haushalt schwanger ist.
- Richten Sie sich bei der Beantwortung nach den Symbolen, die unter jeder Frage-Nummer stehen.

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

bedeutet: Tragen Sie „Ihre“ Antwortziffer ein.  
Bei manchen Fragen sind mehrstellige Ziffern als Antwort einzutragen. Diese Ziffern tragen Sie bitte **immer von oben nach unten ein!**

Beispiel	Sie selbst sind 1,82 m = 182 cm groß	Ihr zweitältestes Kind ist 96 cm groß
	selbst	zweitältestes Kind
	1	0
	8	9
	2	6

Und nun kann's losgehen – Viel Spaß!

**1** Geben Sie bitte für jedes Familienmitglied an, welches Geschlecht es hat.

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
männlich	1	1	1	1	1	1	1
weiblich	2	2	2	2	2	2	2
	81	161	241	321	401	481	561

**2** Es ist sehr wichtig, die Ernährungsweise auf die jeweilige Körpergröße abzustimmen. Tragen Sie hier für jedes Familienmitglied die **genaue Körpergröße in Zentimetern** ein. Geben Sie dabei keine groben Schätzwerte an, sondern messen Sie nach Möglichkeit nach. Bei Angaben unter 100 cm füllen Sie bitte die oberste Spalte mit Null aus.

selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
82-84	162-164	242-244	322-324	402-404	482-484	562-564

**3** Geben Sie nun bitte **Ihr Gewicht** und das der übrigen Familienmitglieder **in kg** an. Gehen Sie dabei genauso vor, wie in der vorangegangenen Frage. Tragen Sie die Werte **von oben nach unten** ein!

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
Hunderter							
Zehner							
Einer							
	85-87	165-167	245-247	325-327	405-407	485-487	565-567

**4** Wie alt sind Sie bzw. die einzelnen Familienmitglieder? Bei Altersangaben unter 10 Jahren schreiben Sie in das obere Kästchen bitte eine Null.

selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
88-89	168-169	248-249	328-329	408-409	488-489	568-569

**5** Wieviel Personen leben in Ihrem Haushalt?

**Z** Bitte hier eintragen  Personen

**6a** In welche dieser Einkommensgruppen gehört Ihrer Meinung nach Ihr Haushalt, wenn Sie alle Verdienste der im Haushalt lebenden Personen zusammennehmen (monatlich netto)?

bis 500 DM	1	92
über 500 DM bis 1.000 DM	2	
über 1.000 DM bis 1.250 DM	3	
über 1.250 DM bis 1.500 DM	4	
über 1.500 DM bis 2.000 DM	5	
über 2.000 DM bis 2.500 DM	6	
über 2.500 DM bis 3.000 DM	7	
über 3.000 DM bis 4.000 DM	8	
über 4.000 DM	9	

**6b** Und wie hoch ist der Betrag, den Sie davon für Ihren Lebensmittelbedarf – durchschnittlich pro Monat – aufwenden?

bis 200 DM	1	93
über 200 bis 300 DM	2	
über 300 bis 400 DM	3	
über 400 bis 500 DM	4	
über 500 bis 600 DM	5	
über 600 bis 800 DM	6	
über 800 bis 1.000 DM	7	
über 1.000 bis 1.200 DM	8	
über 1.200 DM	9	

**7** Welchen Beruf üben Sie bzw. Ihre übrigen Familienmitglieder aus?

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
Arbeiter(in)	01	01	01	01	01	01	01
Facharbeiter(in)	02	02	02	02	02	02	02
Angestellte(r)	03	03	03	03	03	03	03
Beamte(r) oder Behördenang.	04	04	04	04	04	04	04
Freiberufl. od. Selbständig	05	05	05	05	05	05	05
Landwirt(in)	06	06	06	06	06	06	06
Pensionär, Rentner(in)	07	07	07	07	07	07	07
Nur-Hausfrau	08	08	08	08	08	08	08
Hausfrau mit Halbtagsbeschäftigung	09	09	09	09	09	09	09
Berufssoldat, Wehr-, Ersatzdienst	10	10	10	10	10	10	10
Lehrling/Schüler(in)	11	11	11	11	11	11	11
Student(in)	12	12	12	12	12	12	12
	94-95	174-175	254-255	334-335	414-415	494-495	574-575

**8** Wir möchten jetzt von Ihnen wissen, welcher der beschriebenen Personengruppen Sie sich selbst bzw. die übrigen Familienangehörigen zuordnen. Für jede Person nur eine Gruppe.

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
Vorwiegend körperlich arbeitender Erwachsener, z. B. Maurer, Zimmermann, Hausfr., Verkäuferin	1	1	1	1	1	1	1
Vorwiegend geistig arbeitender Erwachsener m. nervlicher o. geistiger Anspannung und geringer körperlicher Bewegung z. B. Busfahrer, Schreibtischbenutzer, denen der tägliche Streß nicht fehlt.	2	2	2	2	2	2	2
Erwachsene ohne körperliche und nervliche Anspannung z. B. Rentner, sitzende, ruhige Tätigkeit	3	3	3	3	3	3	3
Kinder und Heranwachsende zwischen 3-15 Jahren	4	4	4	4	4	4	4
	96	176	256	336	416	496	576

**9** Wie schätzen Sie Ihren eigenen allgemeinen Gesundheitszustand und den der übrigen Familienmitglieder ein?

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
Sehr gut, ich fühle mich körperlich u. geistig fit	1	1	1	1	1	1	1
Gut, ich fühle mich wohl	2	2	2	2	2	2	2
Mal so, mal so	3	3	3	3	3	3	3
Läßt zu wünschen übrig, ich fühle mich körperlich nicht auf der Höhe	4	4	4	4	4	4	4
Sehr schlecht, ich bin krank	5	5	5	5	5	5	5
	97	176	257	337	417	497	577

**10a** Ist eines Ihrer Familienmitglieder Leistungssportler oder trainiert eines Ihrer Familienmitglieder wie ein Leistungssportler?

ja

	selbst	Ehepartner	ältestes Kind	zweitältestes Kind	drittältestes Kind	viertältestes Kind	Eltern teil
ja	1	1	1	1	1	1	1
nein	2	2	2	2	2	2	2
	98	178	258	338	418	498	578

**10b** Was unternehmen Sie bzw. die übrigen Personen Ihres Haushaltes, um ihr gesundheitliches Wohlbefinden zu erhalten oder zu verbessern?

ja

Kreisen Sie jede Möglichkeit ein, ob Sie/Ihr Ehepartner usw. das fast jeden Tag, ein- bis dreimal pro Woche oder seltener machen.

	Das mache ich selbst				Das macht mein Ehepartner				Das macht mein ältestes Kind				Das macht mein zweitältestes Kind				Das macht mein drittältestes Kind				Das macht mein viertältestes Kind				Das macht mein Eltern teil			
	fast jeden Tag	1-3 mal pro Woche	seltener/nie		fast jeden Tag	1-3 mal pro Woche	seltener/nie		fast jeden Tag	1-3 mal pro Woche	seltener/nie		fast jeden Tag	1-3 mal pro Woche	seltener/nie		fast jeden Tag	1-3 mal pro Woche	seltener/nie		fast jeden Tag	1-3 mal pro Woche	seltener/nie		fast jeden Tag	1-3 mal pro Woche	seltener/nie	
Schwimmen	1	2	3	99	1	2	3	179	1	2	3	259	1	2	3	339	1	2	3	419	1	2	3	499	1	2	3	579
einen langen Spaziergang machen	1	2	3	100	1	2	3	180	1	2	3	260	1	2	3	340	1	2	3	420	1	2	3	500	1	2	3	580
Minuten Gymnastik	1	2	3	101	1	2	3	181	1	2	3	261	1	2	3	341	1	2	3	421	1	2	3	501	1	2	3	581
Fahrrad fahren	1	2	3	102	1	2	3	182	1	2	3	262	1	2	3	342	1	2	3	422	1	2	3	502	1	2	3	582
Tanzen gehen	1	2	3	103	1	2	3	183	1	2	3	263	1	2	3	343	1	2	3	423	1	2	3	503	1	2	3	583
zwischen durch einige Kniebeugen machen	1	2	3	104	1	2	3	184	1	2	3	264	1	2	3	344	1	2	3	424	1	2	3	504	1	2	3	584
Kegeln gehen	1	2	3	105	1	2	3	185	1	2	3	265	1	2	3	345	1	2	3	425	1	2	3	505	1	2	3	585
im Garten arbeiten	1	2	3	106	1	2	3	186	1	2	3	266	1	2	3	346	1	2	3	426	1	2	3	506	1	2	3	586
Hausarbeiten, Besorgungen machen	1	2	3	107	1	2	3	187	1	2	3	267	1	2	3	347	1	2	3	427	1	2	3	507	1	2	3	587
mit Kindern spielen	1	2	3	108	1	2	3	188	1	2	3	268	1	2	3	348	1	2	3	428	1	2	3	508	1	2	3	588
längere Fußwege, zur Arbeit, zum Einkaufen, zur Schule machen	1	2	3	109	1	2	3	189	1	2	3	269	1	2	3	349	1	2	3	429	1	2	3	509	1	2	3	589
sich auf irgendeine hier nicht erwähnte Art körperlich tüchtig anstrengen	1	2	3	110	1	2	3	190	1	2	3	270	1	2	3	350	1	2	3	430	1	2	3	510	1	2	3	590

**11** Zu welchen Tageszeiten an **Werktagen** nehmen Sie und die übrigen Familienmitglieder die einzelnen Mahlzeiten ein? Um Ihnen die Eintragungen zu erleichtern, haben wir bereits „Uhrzeit-Gruppen“ gebildet. Übertragen Sie bitte nur die jeweils für Sie (Ihren Ehepartner usw.) zutreffende Kennzahl, die vor der entsprechenden Gruppe steht. Rechts finden Sie die Kennzahlen, die Sie bitte links eintragen:

	selbst	Ehepartner	ältestes Kind	zweitältestes Kind	drittältestes Kind	viertältestes Kind	Eltern teil
1. Frühstück	130-131	210-211	290-291	370-371	450-451	530-531	610-611
2. Frühstück	132-133	212-213	292-293	372-373	452-453	532-533	612-613
Mittagessen	134-135	214-215	294-295	374-375	454-455	534-535	614-615
Nachmittagskaffee	136-137	216-217	296-297	376-377	456-457	536-537	616-617
Abendessen	138-139	218-219	298-299	378-379	458-459	538-539	618-619
Nachtmilch	140-141	220-221	300-301	380-381	460-461	540-541	620-621

1	entfällt, esse die entsprechende Mahlzeit nicht
2	0 Uhr bis 4 Uhr
3	4 Uhr bis 6 Uhr
4	6 Uhr bis 8 Uhr
5	8 Uhr bis 10 Uhr
6	10 Uhr bis 12 Uhr
7	12 Uhr bis 14 Uhr
8	14 Uhr bis 16 Uhr
9	16 Uhr bis 18 Uhr
10	18 Uhr bis 20 Uhr
11	20 Uhr bis 22 Uhr
12	22 Uhr bis 24 Uhr
13	die Einnahme der entsprechenden Mahlzeit erfolgt sehr unregelmäßig, z. B. Wechselschicht

**12** Süßigkeiten und Kuchen sind sehr beliebt. Wie sieht das bei Ihnen aus?  
 Süßigkeiten esse ich (mein Ehepartner etc.)

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
regelmäßig	1	1	1	1	1	1	1
häufig	2	2	2	2	2	2	2
gelegentlich	3	3	3	3	3	3	3
selten	4	4	4	4	4	4	5
nie	5	5	5	5	5	5	5
	142	222	302	382	462	542	622

Kuchen und/oder Knabbergebäck esse ich (mein Ehepartner etc.)

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
regelmäßig	1	1	1	1	1	1	1
häufig	2	2	2	2	2	2	2
gelegentlich	3	3	3	3	3	3	3
selten	4	4	4	4	4	4	5
nie	5	5	5	5	5	5	5
	143	223	303	383	463	543	623

**13** In welchem Maße nehmen Sie und die übrigen Personen Ihres Haushaltes die aufgeführten Getränke zu sich?  
 Bitte geben Sie jeweils den **Durchschnittsverbrauch pro Woche an**. Zu Ihrer Arbeitserleichterung haben wir wiederum die Mengenangaben mit **Kennzahlen** versehen, die Sie also nur noch **übertragen** brauchen.

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
Milch/Milch-Mix-Getränke							
	144	244	304	384	464	544	624
Fruchtsäfte/Limonaden/Cola							
	145	225	305	385	465	545	625
Mineralwasser							
	146	226	306	386	466	546	626
Bier							
	147	227	307	387	467	547	627
Wein							
	148	228	308	388	468	548	628

Für die oben aufgeführten 5 Getränkearten verwenden Sie bitte diese Kennzahlen:

1	bis zu 1/2 l pro Woche	4	2 bis zu 5 l pro Woche
2	1/2 bis zu 1 l pro Woche	5	mehr als 5 l pro Woche
3	1 bis zu 2 l pro Woche	6	entfällt

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
Schnäpse/Weinbrand/Whisky							
	149	229	309	389	469	549	629
Liköre							
	150	230	310	390	470	550	630

Für diese beiden Getränkearten verwenden Sie bitte folgende Kennzahlen:

1	1-2 Schnapsgläschen pro Woche
2	3-5 Schnapsgläschen pro Woche
3	6-10 Schnapsgläschen pro Woche
4	11-15 Schnapsgläschen pro Woche
5	16-20 Schnapsgläschen pro Woche
6	21 und mehr Schnapsgläschen pro Woche

**14a** Wieviel Zigaretten rauchen Sie bzw. die einzelnen Familienmitglieder pro Tag? Wenn Sie es nicht genau wissen, fragen Sie lieber nach. Die genaue Angabe ist hier sehr wichtig.

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
bin Nichtraucher	1	1	1	1	1	1	1
selten, unregelmäßig	2	2	2	2	2	2	2
bis 9 Zigaretten täglich	3	3	3	3	3	3	3
10-15 Zigaretten täglich	4	4	4	4	4	4	4
mehr als 15 Zigaretten täglich	5	5	5	5	5	5	5
rauche nur Pfeife	6	6	6	6	6	6	6
rauche nur Zigarren	7	7	7	7	7	7	7
rauche sowohl Pfeife als auch Zigarre	8	8	8	8	8	8	8
	151	231	311	391	471	551	631

Für die Personen, die Pfeifen- bzw. Zigarrenraucher sind:

**14b** Rauchen Sie (Pfeife und/oder Zigarren)

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
selten, etwa 1-2 mal pro Monat	1	1	1	1	1	1	1
gelegentlich, etwa 1-2 Mal pro Woche	2	2	2	2	2	2	2
häufiger (etwa jeden Tag 1 Mal)	3	3	3	3	3	3	3
sehr regelmäßig (mehrmals am Tag)	4	4	4	4	4	4	4
	152	232	312	392	472	552	632

**15** Wie beurteilen Sie Ihren Schlaf und Ihren Stuhlgang?  
 Beantworten Sie die Frage auch hier für Ihre Familienmitglieder.

	selbst	Ehe-partner	ältestes Kind	zweitäl-testes Kind	drittäl-testes Kind	viertäl-testes Kind	Eltern-teil
schlafe meistens gut ein und durch	1	1	1	1	1	1	1
schlafe meistens gut ein aber nicht durch	2	2		2	2	2	2
schlafe meistens schlecht ein, aber durch	3	3	3	3	3	3	3
schlafe meistens schlecht ein und nicht durch	4	4	4	4	4	4	4
muß meistens Tabletten nehmen, um einzuschlafen	5	5	5	5	5	5	5
weiß nicht	6	6	6	6	6	6	6
	153	233	313	393	473	553	633

Stuhlgang

habe normalen tägl. Stuhlgang	1	1	1	1	1	1	1
habe zeitweise Schwierigkeiten	2	2	2	2	2	2	2
habe oft Schwierigkeiten	3	3	3	3	3	3	3
	154	234	314	394	474	554	634

**16** Welche Person (Personen) Ihres Haushaltes – Sie selbst eingeschlossen – muß (müssen) einen ärztlich verordneten Ernährungsplan einhalten? (z. B. Diät, Geburt des Kindes und ähnliches)

selbst	1	155
Ehepartner	1	235
ältestes Kind	1	315
zweitältestes Kind	1	395
drittältestes Kind	1	475
viertältestes Kind	1	555
Eltern teil	1	635

Vergessen Sie nicht, vorne Ihre Adresse einzutragen.

**Wir danken für Ihre Mühe!**

Senden Sie den ausgefüllten Fragebogen zur Auswertung an:

**IFEP, Institut für empirische Psychologie**  
**5000 Köln 100**  
 Postfach