

Ernährungs- und Sportcheck

Was isst und trinkt dein Interviewpartner? Welchen Sport treibt er? Führe folgende Befragung durch:

Leitfaden

1. Was hast du gestern alles gegessen und getrunken?

Orientiere dich am Tagesablauf deines Partners, um auch die Zwischenmahlzeiten genau zu erfassen.

2. Welchen Sport treibst du in deiner Freizeit? Wie viele Minuten sind das in der Woche?

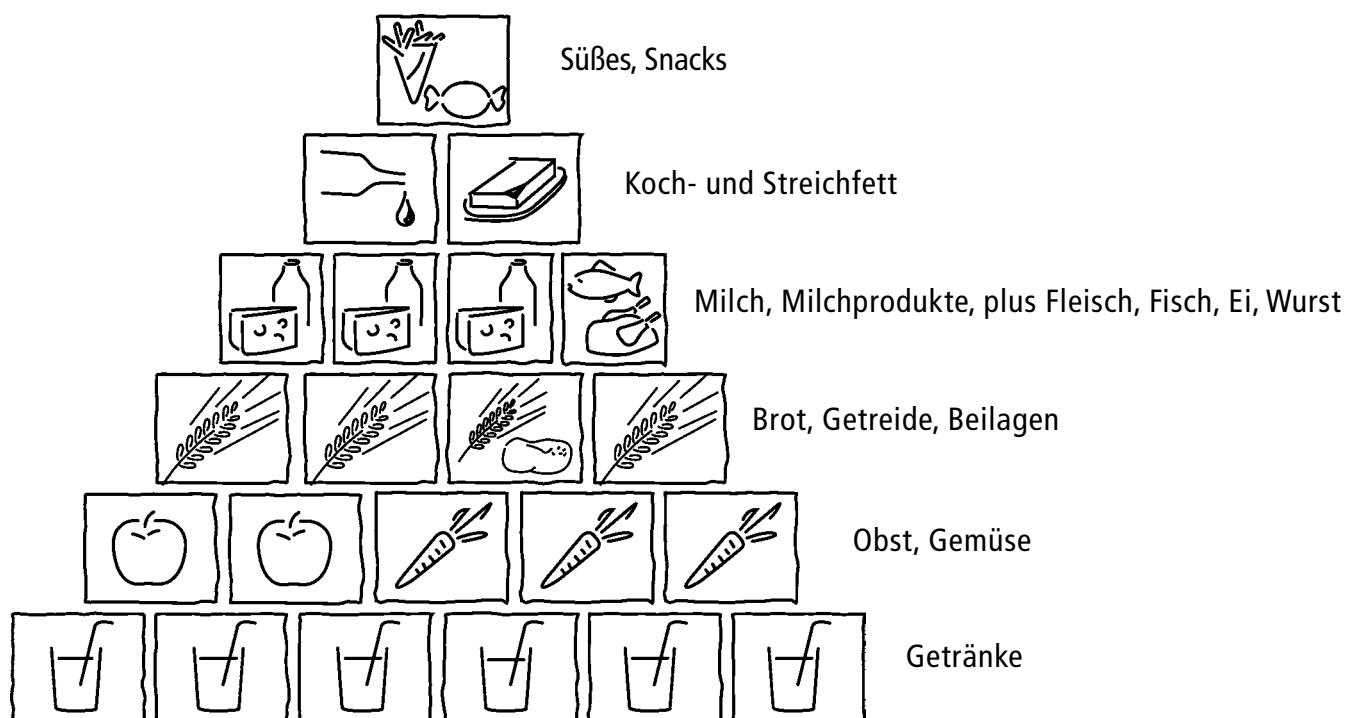
(Intensität: schwitzen oder hecheln)

3. Gab es gestern zusätzliche Freizeitaktivitäten (Schwimmen, Inlineskatn etc.) und wenn ja, welche?

(Intensität: schwitzen oder hecheln)

4. Nenne mir deine Alltagsaktivitäten von gestern (Zimmer aufräumen, mit dem Fahrrad zur Schule fahren, einkaufen ...).

Notiere die Angaben auf dem Protokollbogen. Im Anschluss an dein Interview tauscht bitte die Rollen.



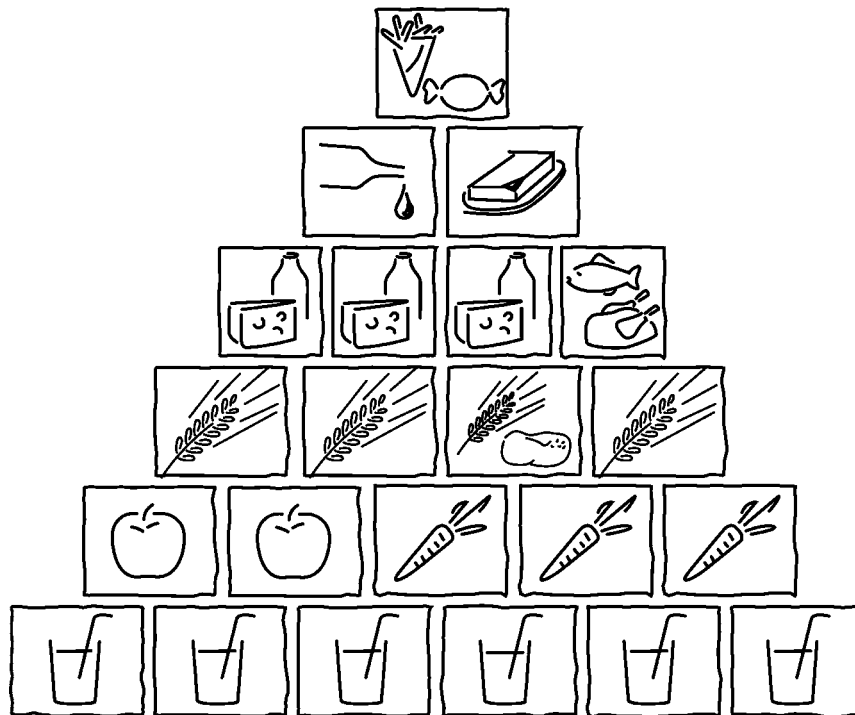
Protokollbogen

Interviewer: _____ Befragter: _____

Datum: _____

1. Mein Essen und Trinken

Notiere, was dein Partner gestern gegessen und getrunken hat und kreuze die passenden Portionsbausteine an.



2. Mein Sport – meine körperliche Aktivität

	Alltagsaktivitäten	Moderate Aktivitäten	Intensive Aktivitäten
Intensität	—	nicht schwitzen oder hecheln	schwitzen oder hecheln
Beispiele	Zimmer aufräumen, zur Schule gehen oder mit dem Fahrrad fahren	Freizeitaktivitäten wie Schwimmen, Spielen	Sport in der Schule oder im Sportverein
Mein Tag			

(nach Graf, ernährung im fokus 6, 04/06)

3. Bewertung

	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kraftanstrengung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>