

# Nahrung - 3 Tage Test

## So funktioniert's:

Lesen Sie bitte die untenstehenden Fragen zu Ihrer Ernährung sorgfältig durch. Überlegen Sie genau, welche der hier aufgeführten Nahrungsmittel in den letzten 3 Tagen konsumiert wurden. Es sind grundsätzlich bis zu drei Antworten möglich. Addieren Sie die Kreuze pro Nahrungsmittelzeile und tragen diese in die dafür vor gesehene Spalte ein. Auf den zweiten Blatt finden Sie (pro Frage) die dafür bestimmte Punktzahl. Bitte diese ebenfalls in die dafür vorgesehene Spalte eintragen. Zum Schluss rechnen Sie damit die Gesamtpunktzahl aus welche Ihnen Aufschluss über Ihre Ernährung gibt.

Wurden folgende Lebensmittel in den letzten 3 Tagen konsumiert?	gestern	vorgestern	vor 3 Tagen	Anzahl d. Kreuze	Ernährungspunkte
1. Vollkornbrot, Brötchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2. Müsli, Haferflocken, Vollkornflakes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3. Nudeln, Kartoffeln, Kartoffelprodukte, Reis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4. Fisch oder Dosenfisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5. Joghurt, Milch, Quark, Kefir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6. Käse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7. Nüsse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8. Fleisch oder Wurstwaren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9. Wasser oder Mineralwasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
10. Gekochtes Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
11. Rohes Gemüse oder Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
12. Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
13. Obst oder Trockenobst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
14. Öle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
15. Frittiertes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
16. Döner, Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
17. Hamburger, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
18. Brat- oder Bockwurst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
19. Eier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
20. Haben Sie mind. 3 Mahlzeiten gegessen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
21. Hatten Sie eine warme Mahlzeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

**Summe Ernährungspunkte (max. 62):**

hier leiten Sie Ihre Ernährungspunkte ab:

Frage	Kreuze			
	3	2	1	0
1.	3	2	1	0
2.	3	2	1	0
3.	3	2	1	0
4.	2	3	1	0
5.	3	2	1	0
6.	1	2	1	0
7.	3	2	1	0
8.	1	3	2	0
9.	3	2	1	0
10.	3	2	1	0
11.	3	2	1	0
12.	3	2	1	0
13.	3	2	1	0
14.	3	2	1	0
15.	0	0	2	3
16.	0	1	2	3
17.	0	0	1	3
18.	0	0	0	3
19.	2	3	3	0
20.	3	2	1	0
21.	3	2	1	0

Auswertung des Tests

### 50 - 62 Ernährungspunkte

Gratulation! Sie ernähren sich sehr bewusst! Ihr Nahrungsmittelkonsum ist sehr abwechslungsreich. Ihr Speisplan enthält ausreichend Getreideprodukte, Fisch und Gemüse sowie fettarme Milchprodukte. Die Versorgung mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Nüsse, Öle) ist gut. Sie essen weniger gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren (Fleisch-, Wurstwaren, Frittiertes, Fast Food). Auch ballaststoffreiche Lebensmittel (Müsli, Hülsenfrüchte) sind Bestandteil Ihrer Mahlzeiten. Bei Ihnen können nur noch individuelle Ernährungsempfehlungen die Sache perfektionieren. Weiter so und guten Appetit!

### 29 - 49 Ernährungspunkte

Ihre Ernährung sieht gut aus. Sie bauen die meisten Lebensmittelgruppen in Ihren Speiseplan ein. Dieser lässt eine ausreichende Grundversorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen vermuten. Optimieren Sie Ihre Ernährung anhand der Ernährungspyramide, indem Sie sich genauer die Verzehrsmengen anschauen. Einige wünschenswerte Lebensmittel können Sie vermehrt in Ihre tägliche Nahrung einbauen (Gemüse, Nüsse, Getreideprodukte, fettarme Milchprodukte). Die Aufnahme anderer sollten Sie aufgrund einer erhöhten Zufuhr von gesättigten oder Transfettsäuren etwas reduzieren. (Fleisch-, Wurstwaren, Frittiertes, Fast Food). Guten Appetit beim gesunden Genießen!

### 23 - 38 Ernährungspunkte

Ihre Ernährung könnte besser sein! Sie essen entweder generell zu wenig oder bevorzugen nur bestimmte Lebensmittelgruppen. Sie können sich anhand der Ernährungspyramide orientieren und Ihre Verzehrsmengen mit den empfohlenen Mengen vergleichen. Versuchen Sie alle Lebensmittelgruppen abzudecken, mehr Getreide und mehr Milchprodukte einzubauen. Probieren Sie öfters mal Gemüse oder Obst zu den Mahlzeiten, sowie Fisch und Hülsenfrüchte. Die Aufnahme von gesättigten und Transfettsäuren sollten Sie reduzieren. (Fleisch-, Wurstwaren, Frittiertes, Fast Food), lieber öfter mal Öle und Nüsse einbauen! Viel Erfolg bei der Optimierung und guten Appetit!

### 0 - 22 Ernährungspunkte

Ihre Ernährung ist nicht optimal. Eine ausreichende Grundversorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen ist nicht mehr garantiert. Sie essen entweder generell zu wenig oder wählen nicht unbedingt die empfehlenswerten Lebensmittelgruppen aus. Versuchen Sie, mehr Getreideprodukte und Kartoffeln, fettarme Milchprodukte sowie Obst und in Ihren täglichen Speiseplan zu integrieren. Probieren Sie öfter mal Gerichte mit Fisch und Hülsenfrüchten. Fett ist nicht gleich Fett! Gönnen Sie sich mehr einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Öle, Nüsse, Fisch) und die an gesättigten und Transfettsäuren sollten reduziert werden (Fast Food, Fleisch-, Wurstwaren, Frittiertes). Viel Erfolg dabei! Eine individuelle Ernährungsberatung würden wir Ihnen empfehlen.