



Ihr persönlicher Ernährungs-Check

Ernährungsverhalten

Wieviele Portionen Obst essen Sie täglich?

< 2 2 > 2

Wieviele Portionen Gemüse und Rohkost essen Sie täglich?

< 3 3 > 3

Wieviel Flüssigkeit trinken Sie pro Tag?

< 1,5 l 1,5 l > 1,5 l

Wie häufig essen Sie Fleisch und Wurst?

täglich
mehrmals 1 x
pro
Tag 2 – 3 x
pro
Woche

Möchten Sie Ihr Gewicht verändern?

Ja, ich
möchte
abnehmen. Nein Ja, ich
möchte
zunehmen.

Wieviel Fett verwenden Sie täglich?

> 5 TL 5 TL < 5 TL

Wie oft essen Sie Vollkornprodukte: Brot, Reis und Nudeln?

manchmal 1 x
täglich mehrmals
täglich

Essverhalten

Haben Sie Heißhungerattacken?

häufig selten nein

Essen Sie gerne im Stehen?

häufig selten nein

Verzichten Sie in Gesellschaft schon mal auf ein Stück Kuchen?

häufig selten nein

Können Sie auch den ganzen Tag auf Essen verzichten?

häufig selten nein

Essen Sie gerne vor dem Fernseher?

häufig selten nein

Können Sie weiter essen, auch wenn Sie satt sind?

häufig selten nein

Machen Sie öfters eine Diät?

häufig selten nein

Auswertung:

Je häufiger Sie das Kreuzchen in der rechten Spalte gewählt haben, desto günstiger sind Ihr Ernährungs- und Essverhalten. Bei mehr als 5 Kreuzen in der linken Spalte, ist eine Ernährungsberatung empfehlenswert.

Möchten Sie mehr zu diesem Thema wissen oder Ihre Ernährung umstellen? Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Studio für Ernährungsberatung

Gisela Ruhrmann-Adolph

Dipl. oec. troph.

Charles-Wimar-Str. 2

53125 Bonn

Tel 0228/2805996 Fax 0228/2805997

Email g.ruhrmann-adolph@dr-ambrosius.de

www.dr-ambrosius-bonn-rhein-sieg.de