

„Fit für deine Zukunft –
Mobil und gesund durch
Europa“

Auswertung der Umfrage



Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten Jugendlicher in Deutschland



Durchgeführt und ausgewertet von der
Erasmus+-AG
am Gymnasium Rheinkamp,
Europaschule Moers
im Frühjahr 2019.

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

Einleitung

Kinder und Jugendliche sollen gesund aufwachsen, fit sein für den Alltag und sich wohlfühlen. Die beste Grundlage hierfür bieten regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Jedoch sieht die Realität in Europa anders aus: Denn ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel sowie eine passive Konsumhaltung unter Jugendlichen führen zunehmend zu einer passiven und weniger leistungsorientierten Haltung, was sich negativ auf die Qualität schulischer Ausbildung als Voraussetzung für eine aktive Gestaltung der beruflichen Zukunft auswirkt.

Zielsetzung der Umfrage

Mithilfe von Fragebögen sollen die Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten Jugendlicher in Deutschland in Abhängigkeit von Geschlecht, BMI und Bildungshintergrund der Eltern (Berufe) erfragt werden. Die Umfrage wird in gleicher Weise an der italienischen Schule durchgeführt.

Fragestellungen:

- **Welche Unterschiede in den Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten gibt es bei Mädchen und Jungen?**
- **Welche Unterschiede gibt es zwischen den einzelnen Jahrgangsstufen?**
- **Welchen Zusammenhang zwischen Body-Mass-Index und dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten von Jugendlichen gibt es?**
- **Welchen Einfluss hat der Bildungshintergrund der Jugendlichen auf ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten? ¹**

Im Anschluss sollen die Ergebnisse aus Deutschland mit denen aus Italien verglichen werden, um die auch länderübergreifenden Unterschiede in den Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten zu identifizieren und zu diskutieren.

Die Ursachen sowie die Auswirkungen der unterschiedlichen Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sollen in weiteren Schritten analysiert und daraus resultierende Konsequenzen für schulisches und lebenslanges Lernen formuliert werden.

¹ Aufgrund von ungenauen oder fehlenden Angaben zum Bildungshintergrund bzw. den Berufen der Eltern konnte dieser Aspekt nicht ausgewertet werden.

Durchführung der Umfrage

Befragt wurden insgesamt 160 Schülerinnen und 160 Schüler des Gymnasiums Rheinkamp, Europaschule Moers.

Die Umfrage fand statt im Januar 2019.

Die Befragung wurde in allen Schulstufen durchgeführt:

- Unterstufe (Klassen 5/6; 10-12 Jahre),
- Mittelstufe (Klassen 7/8/9; 12-15 Jahre),
- Oberstufe (Jgst. 10/11/12; 15-17 Jahre).

Die Umfrage wird in gleicher Weise an der italienischen Schule Istituto di Istruzione Superiore «Leon Battista Alberti» in Abano Terme durchgeführt. Der verwendete Fragebogen ist auf den folgenden drei Seiten zu finden.

Fülle bitte sowohl die Vorder- als auch die Rückseite
komplett aus. Beginne mit den Basisdaten:



Erasmus+

„Fit für deine Zukunft –
Mobil und gesund durch
Europa“

Geschlecht w m Alter _____ Jahre

Größe _____ cm Gewicht _____ kg

Beruf Mutter: _____ Beruf Vater: _____

Fragebogen zum Thema **Bewegung:**

1. Wie oft treibst du Sport in der Woche?

nie einmal pro Woche zweimal pro Woche

2. Wie lange treibst du Sport in der Woche?

1 Stunde 1,5 Stunden 2 Stunden Mehr als 2 Stunden

3. Was für einen Sport treibst du?

Fußball Leichtathletik Basketball _____

4. Treibst du Teamsport?

ja nein

5. Treibst du Leistungssport?

ja nein

6. Warum machst du Sport?

um gesund zu bleiben/werden um glücklich/zufrieden zu sein
 um fit zu bleiben/werden weil ich muss
 zur Stressreduzierung um mit Freunden zusammen zu sein

7. Machst du deiner Meinung nach genug Sport? (*Ja, nein, Warum...?*)

8. Für kurze Strecken (1-2 km) nehme ich...

Auto/Motorrad
 Bus
 Fahrrad
 zu Fuß

9. Wie komme ich zur Schule?

Auto/Motorrad
 Bus
 Zug
 zu Fuß Fahrrad

10. Steht Sport bei dir in Verbindung mit einer guten Ernährung?

ja nein

11. Isst du direkt nach dem Sport?

ja nein

12. Wenn ja, was?

Obst Gemüse Fast Food
 Snacks Sportnahrung _____

Fragebogen zum Thema Ernährung:



Erasmus+

„Fit für deine Zukunft –
Mobil und gesund durch
Europa“

1. Wie oft isst du Fisch pro Woche?

- nie einmal zweimal mehr als zweimal

2. Wie oft isst du Fleisch pro Woche?

- nie einmal zweimal mehr als zweimal

3. Wie oft isst du Obst pro Woche?

- nie einmal zweimal mehr als zweimal

4. Wie oft isst du Gemüse/Salat pro Woche?

- nie einmal zweimal mehr als zweimal

5. Wie oft isst du Fast Food pro Woche?

- nie einmal zweimal mehr als zweimal

6. Wie oft isst du Süßes pro Woche?

- nie einmal zweimal mehr als zweimal

7. Wie oft isst du Frittiertes pro Woche?

- nie einmal zweimal mehr als zweimal

8. Wie oft isst du Salziges pro Woche?

- nie einmal zweimal mehr als zweimal

9. Wie viele Mahlzeiten isst du am Tag?

- 1 Mahlzeit 2 Mahlzeiten 3 Mahlzeiten
 4 Mahlzeiten 5 Mahlzeiten >5 Mahlzeiten

10. Wie oft isst du in einem Restaurant pro Monat? (*kein Fast-Food-Restaurant!*)

- nie einmal zweimal mehr als zweimal

11. Was machst du während des Essens?

- Handy TV reden
 zocken nichts

12. Was machst du nach dem Essen?

- schlafen Sport chillen
 zocken anderes

Fragebogen zum Thema Ernährung:



Erasmus+

„Fit für deine Zukunft –
Mobil und gesund durch
Europa“

13. Was isst du zum Nachtisch?

- Süßes Obst Herzhaftes
 nichts anderes

14. Was frühstückst du?

- Brot Müsli andere Teigwaren
 Cornflakes anderes nichts

15. Bist du Vegetarier/Veganer? Wenn ja, seit wann?

16. Was kannst du aufgrund von Unverträglichkeiten nicht essen?

- Nüsse Laktose Gluten
 anderes nichts

17. Isst du zu Hause eher Selbstgekochtes oder eher Fertiggerichte?

18. Wie viel Wasser trinkst du am Tag?

- 1 Liter 2 Liter 3 Liter >3 Liter

19. Was trinkst du am häufigsten?

- Wasser Energy Säfte
 Kaffee/Tee Limonaden/gezuckerte Getränke

20. Warst oder bist du auf Diät? Wie lange?

- 1 Monat mehrere Monate mehr als 1 Jahr

21. Isst du nach dem Sport? Wenn ja, was?

- Zucker Eiweißpräparate Kohlenhydrate
 Obst/Gemüse

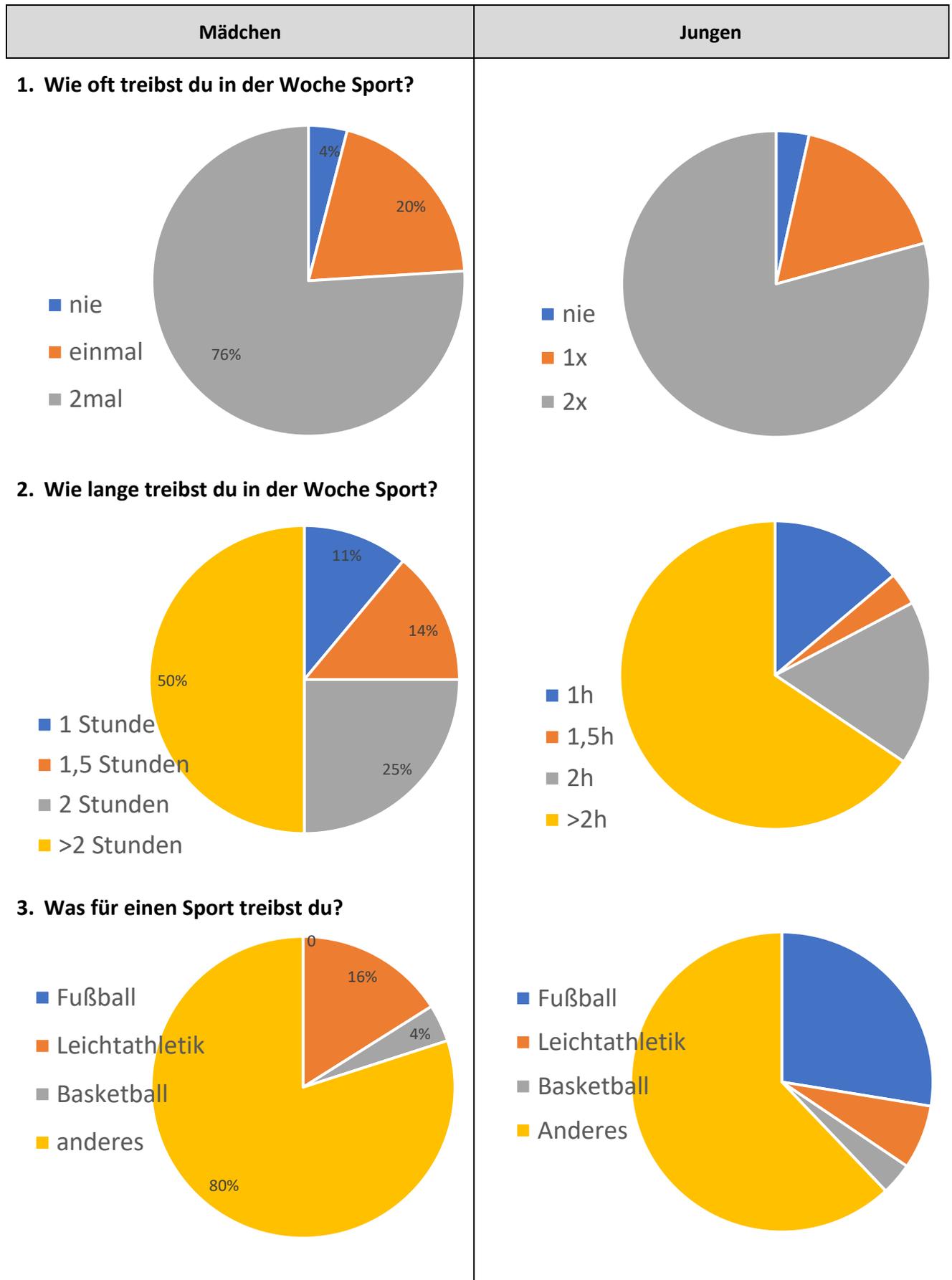
22. Denkst du, dass du dich gesund ernährst?

- ja nein

Vielen Dank für deine Teilnahme!

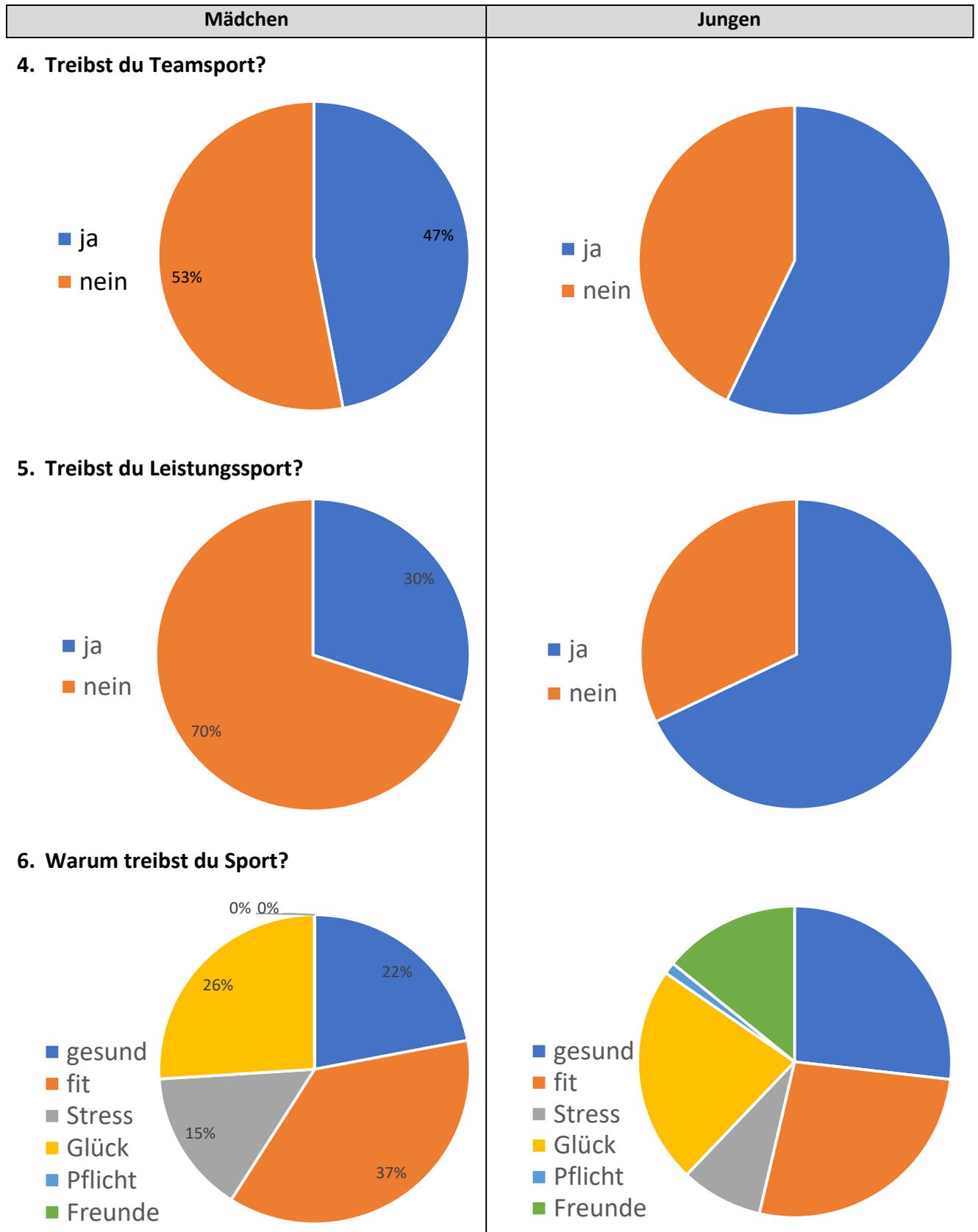
Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Unterstufe:



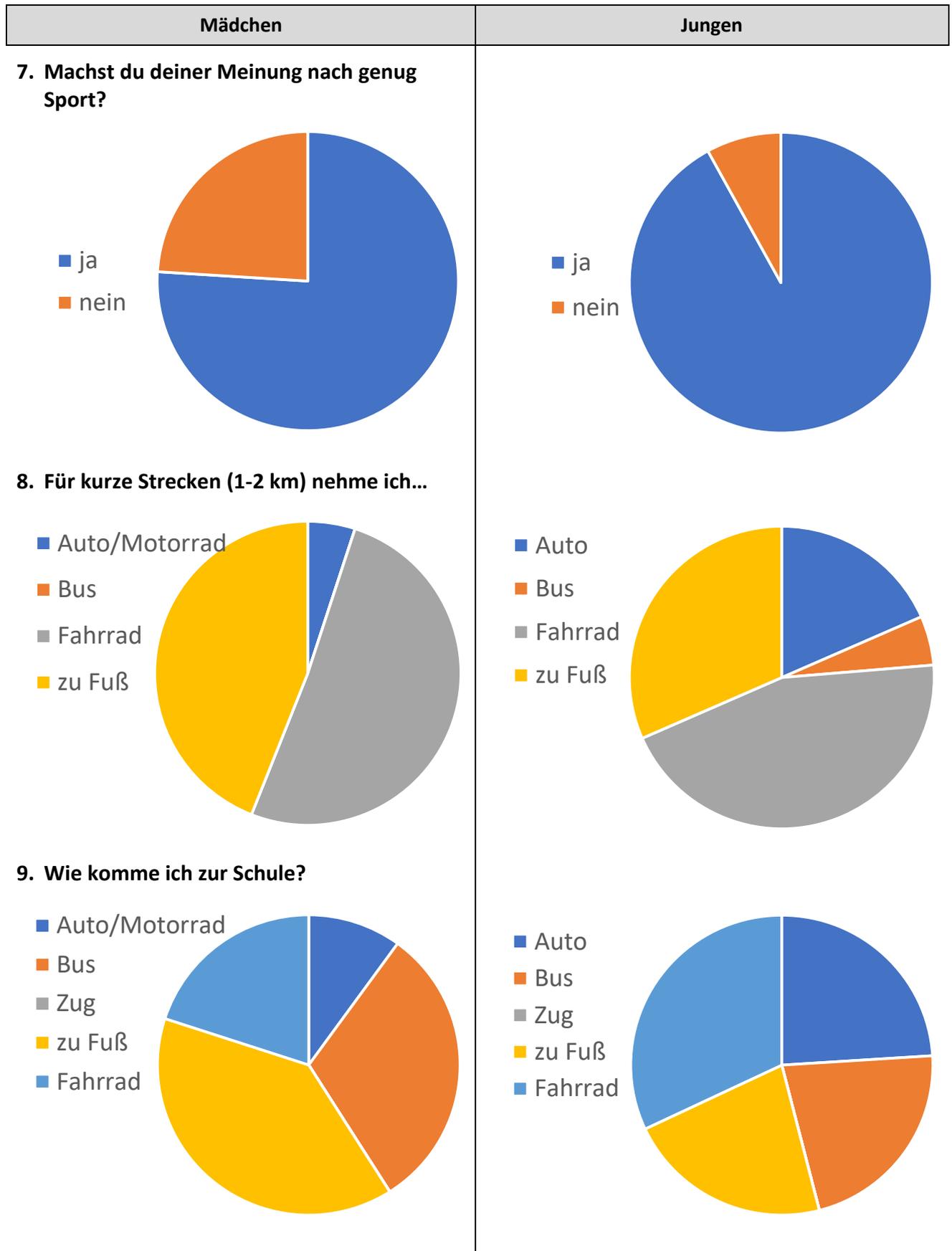
Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Unterstufe:



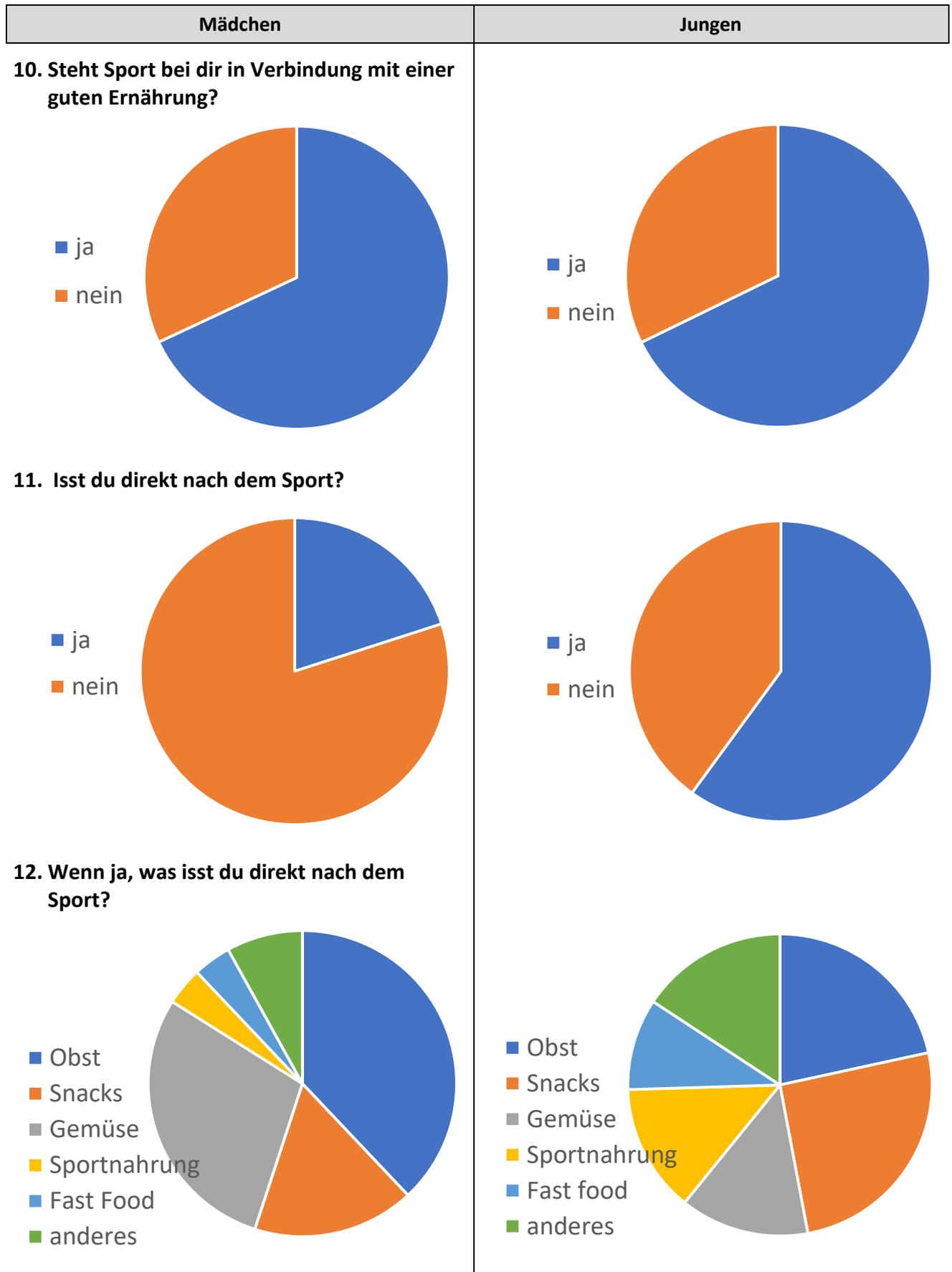
Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Unterstufe:



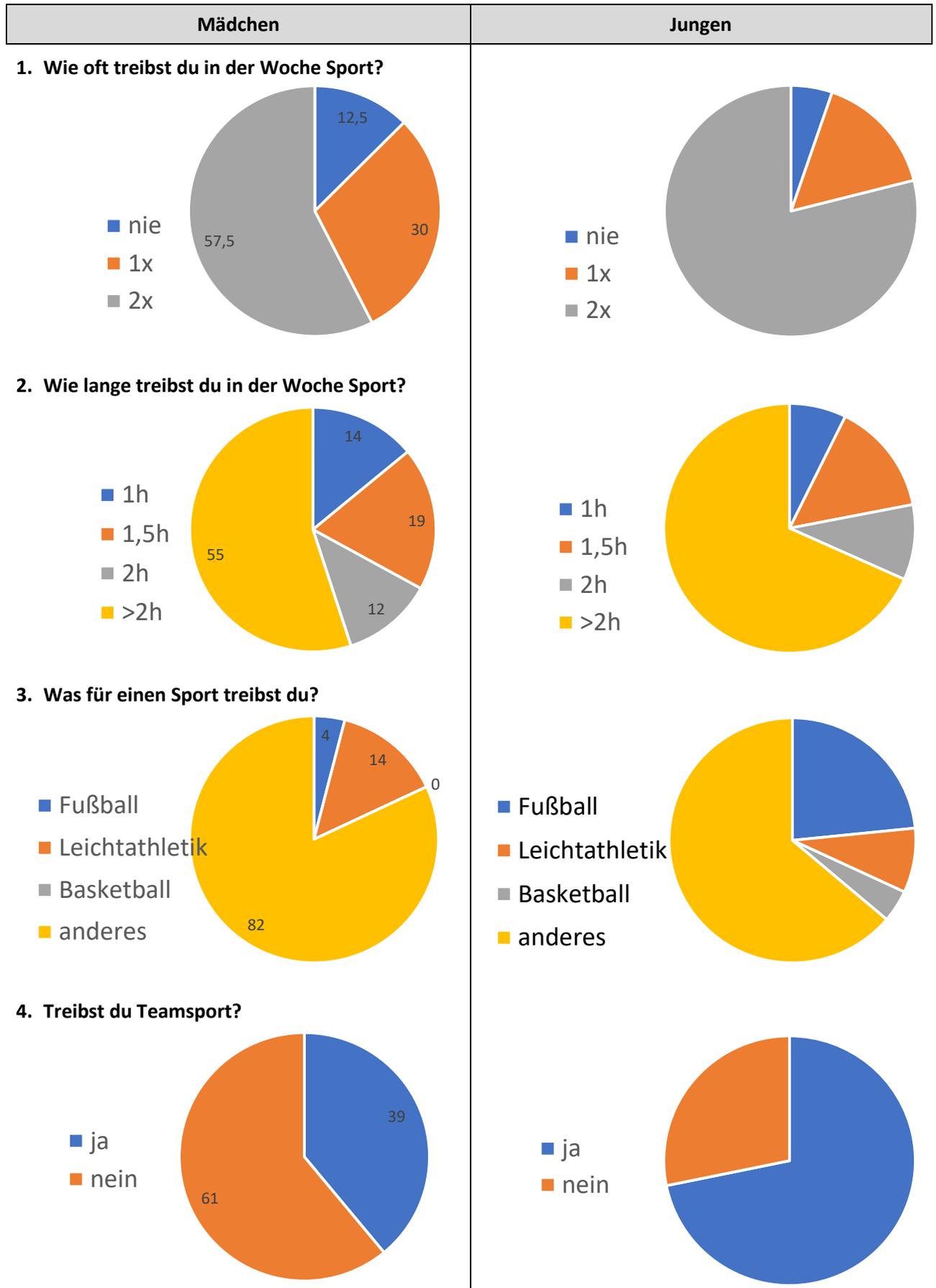
Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Unterstufe:



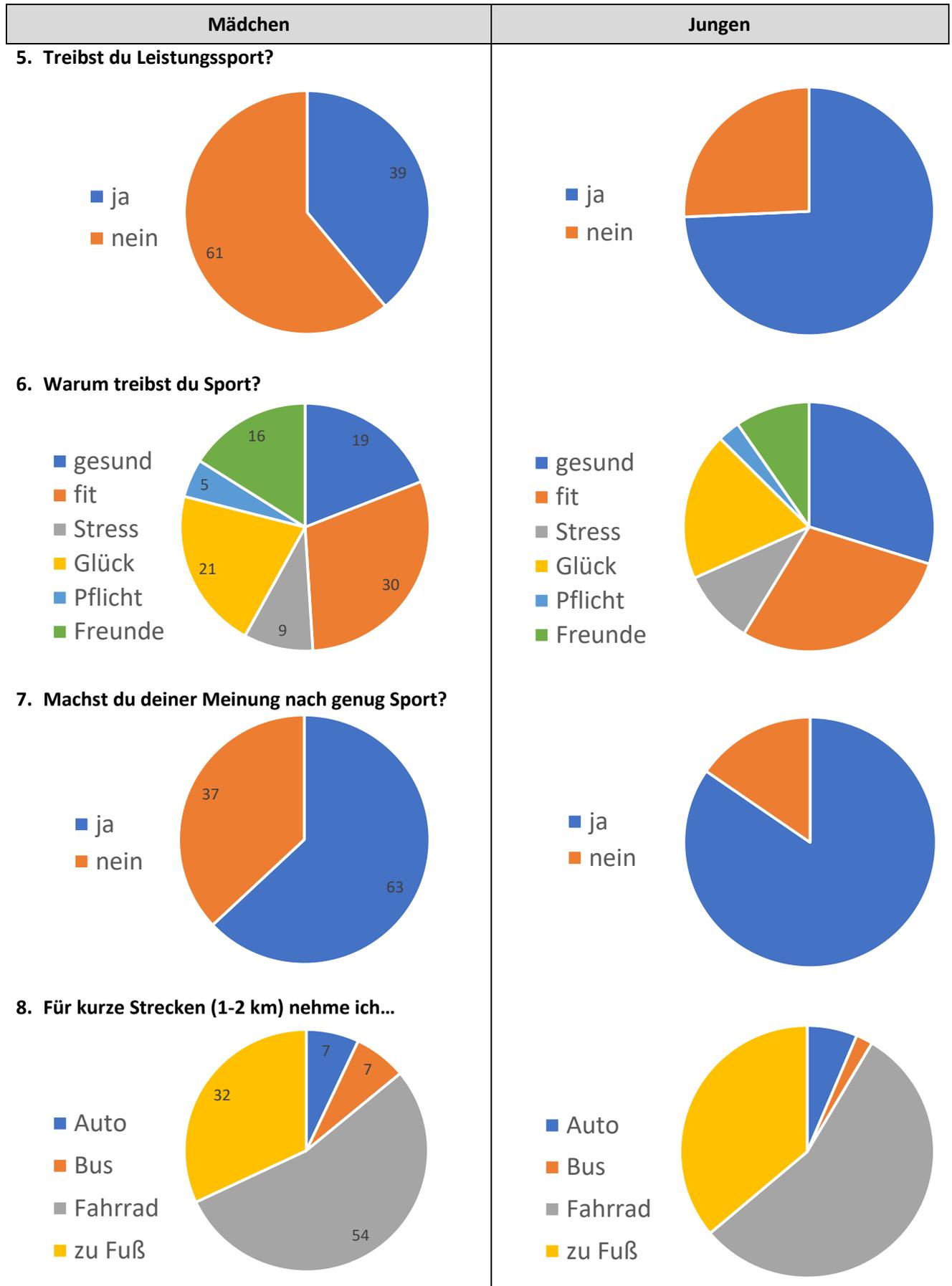
Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Mittelstufe:



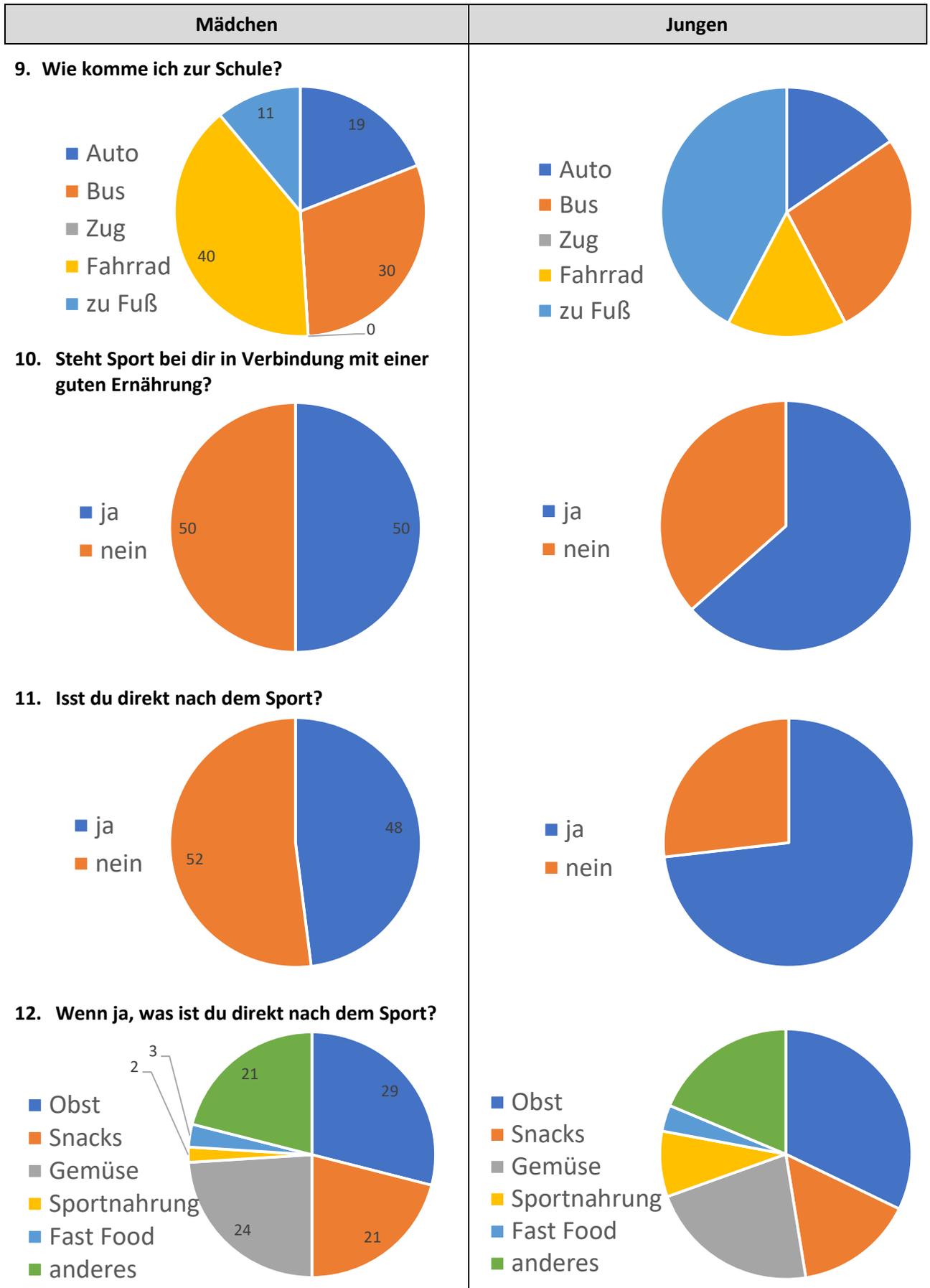
Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Mittelstufe:



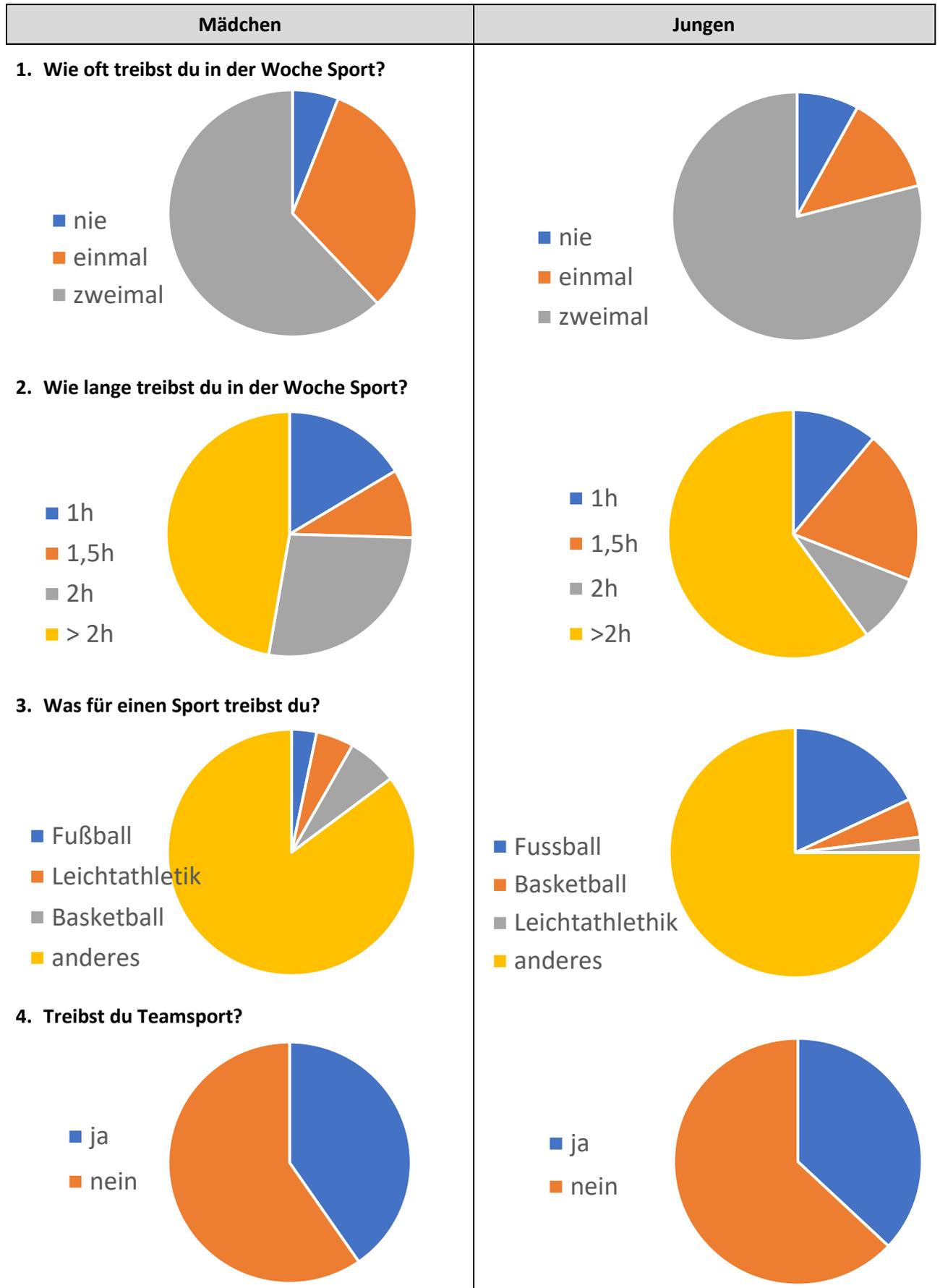
Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Mittelstufe:



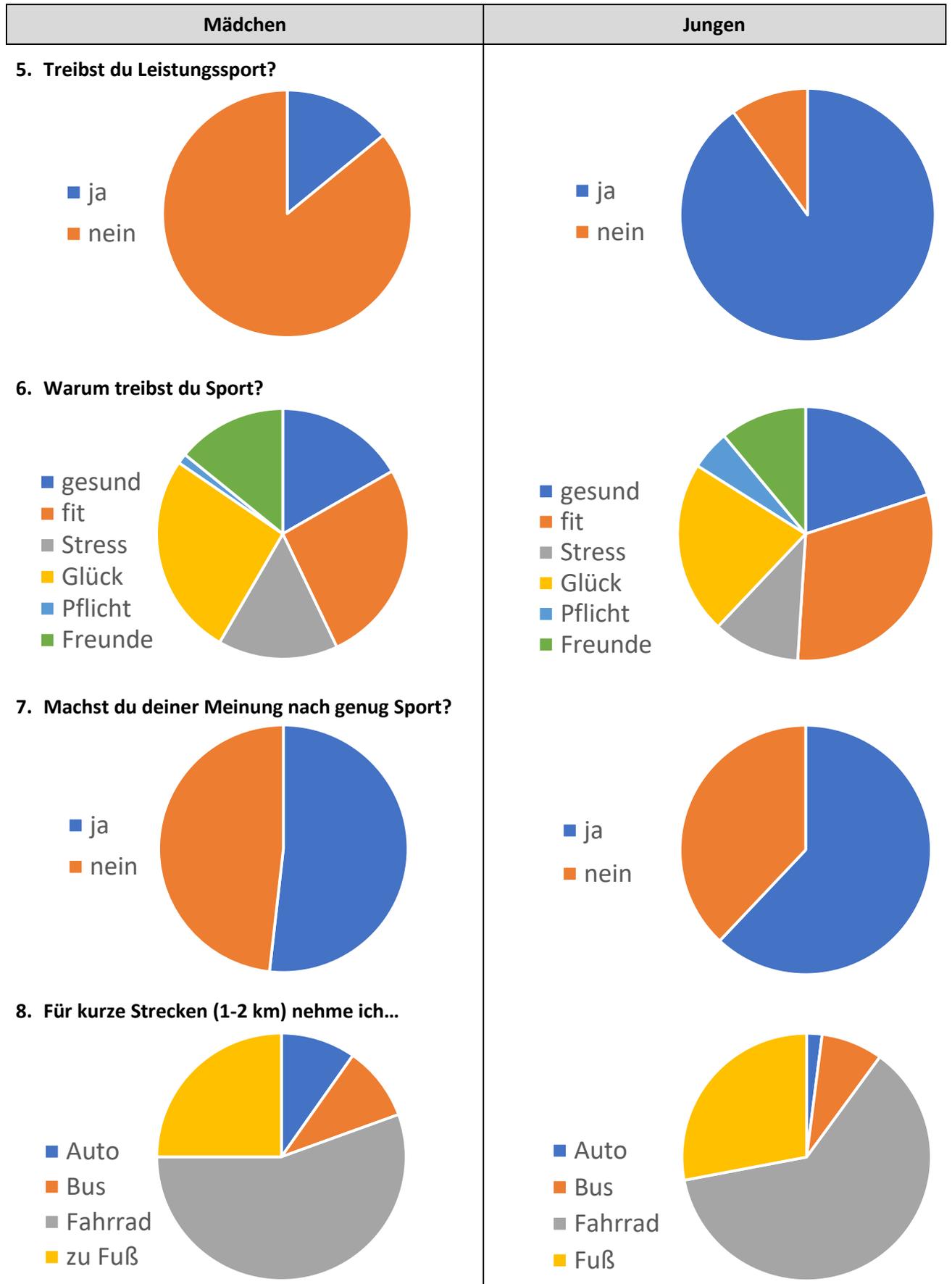
Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Oberstufe:



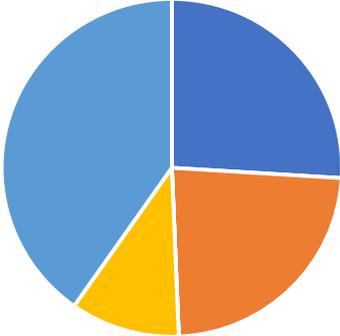
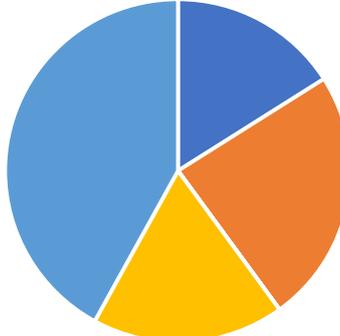
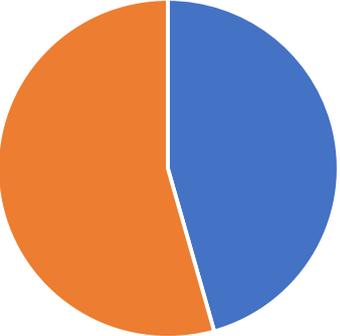
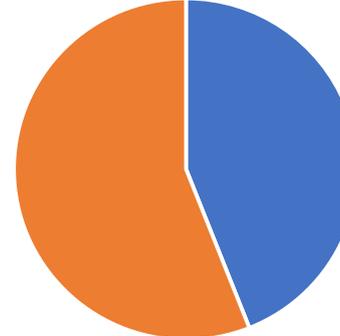
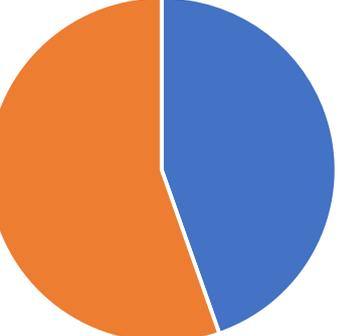
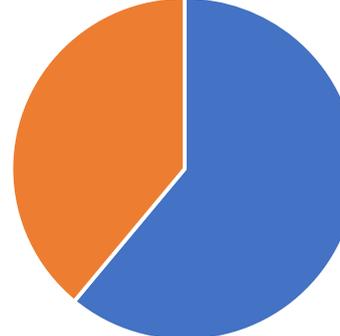
Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Oberstufe:



Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Oberstufe:

Mädchen	Jungen
<p>9. Wie komme ich zur Schule?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ Auto ■ Bus ■ Zug ■ zu Fuß ■ Fahrrad 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Auto ■ Bus ■ Zug ■ zu Fuß ■ Fahrrad
<p>10. Steht Sport bei dir in Verbindung mit einer guten Ernährung?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ ja ■ nein 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ ja ■ nein
<p>11. Isst du direkt nach dem Sport?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ ja ■ nein 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ ja ■ nein
<p>12. Wenn ja, was ist du direkt nach dem Sport?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ Obst ■ Snacks ■ Gemüse ■ Sportnahrung ■ Fast Food 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Obst ■ Snacks ■ Gemüse ■ Sportnahrung ■ Fast Food

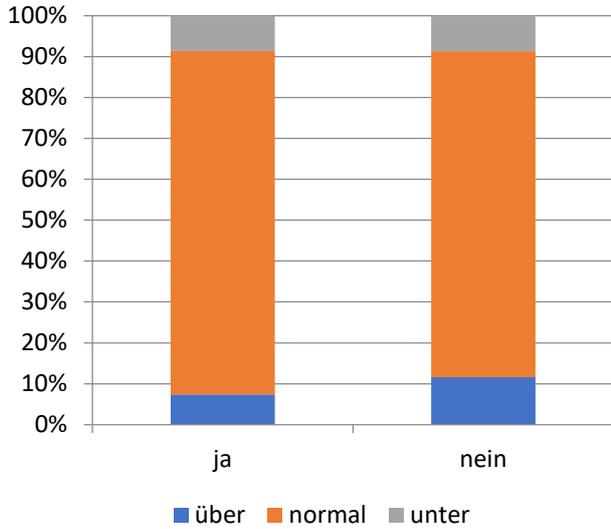
Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom BMI (Body-Mass-Index)

Die Berechnung des BMI berücksichtigt automatisch die Faktoren Alter und Geschlecht.

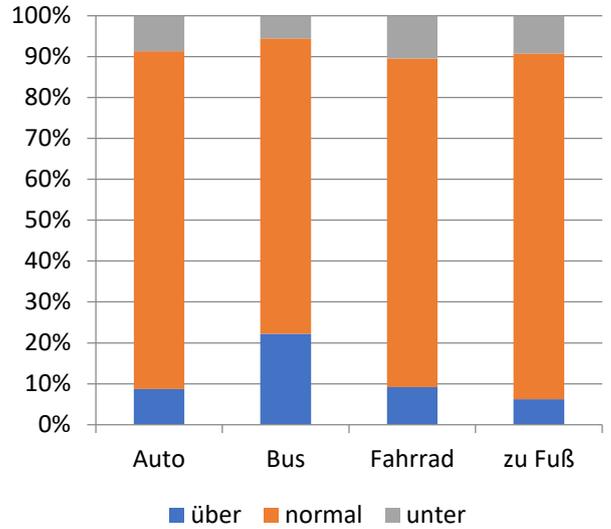


Bewegungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom BMI (Body-Mass-Index)

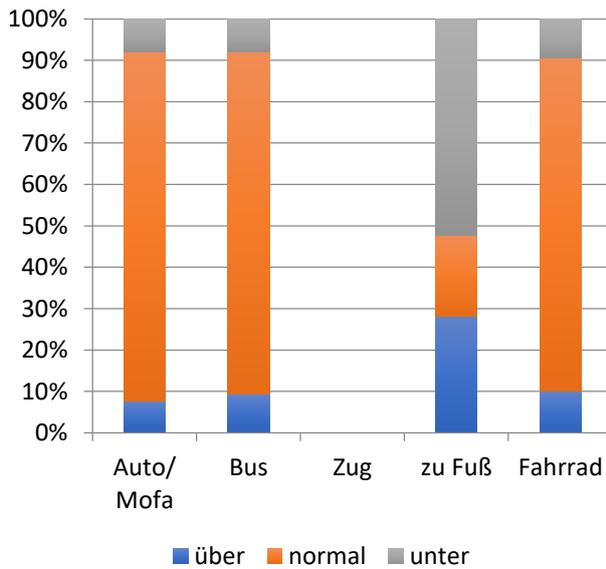
7. Machst du deiner Meinung nach genug Sport?



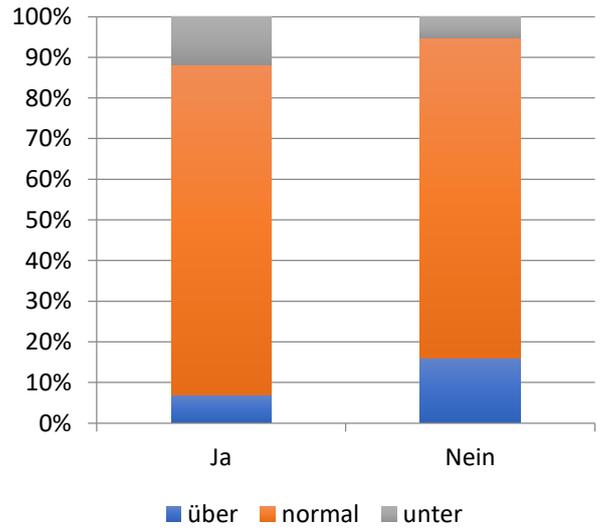
8. Für kurze Strecken (1-2 km) nehme ich...



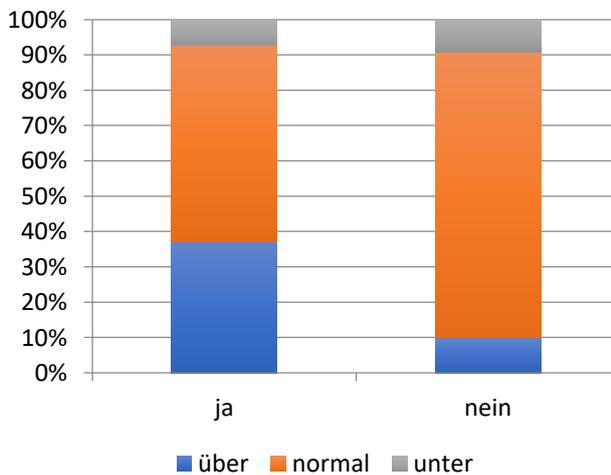
9. Wie komme ich zur Schule?



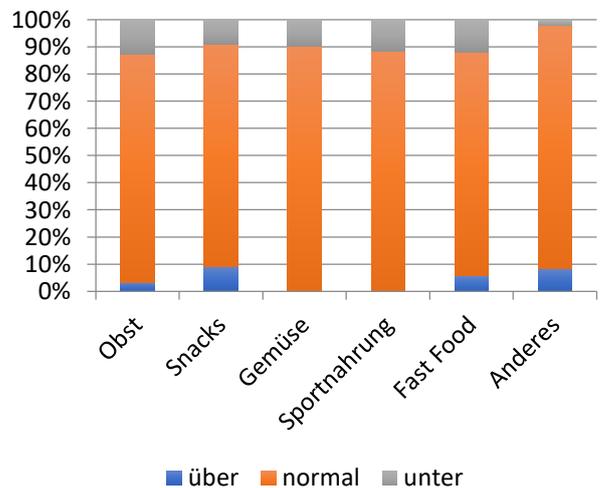
10. Steht Sport bei dir in Verbindung mit einer guten Ernährung?



11. Isst du direkt nach dem Sport?

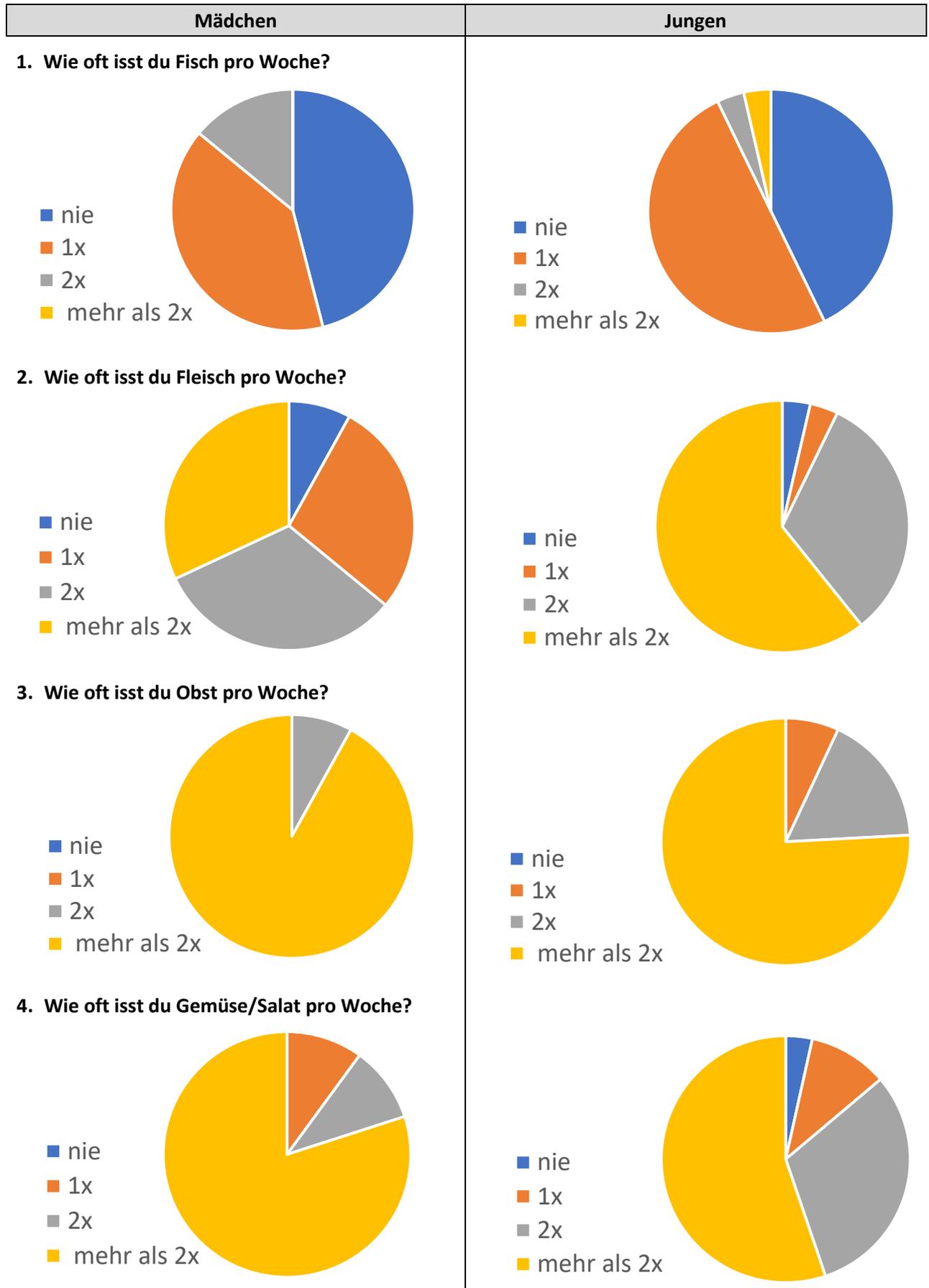


12. Wenn ja, was ist du direkt nach dem Sport?



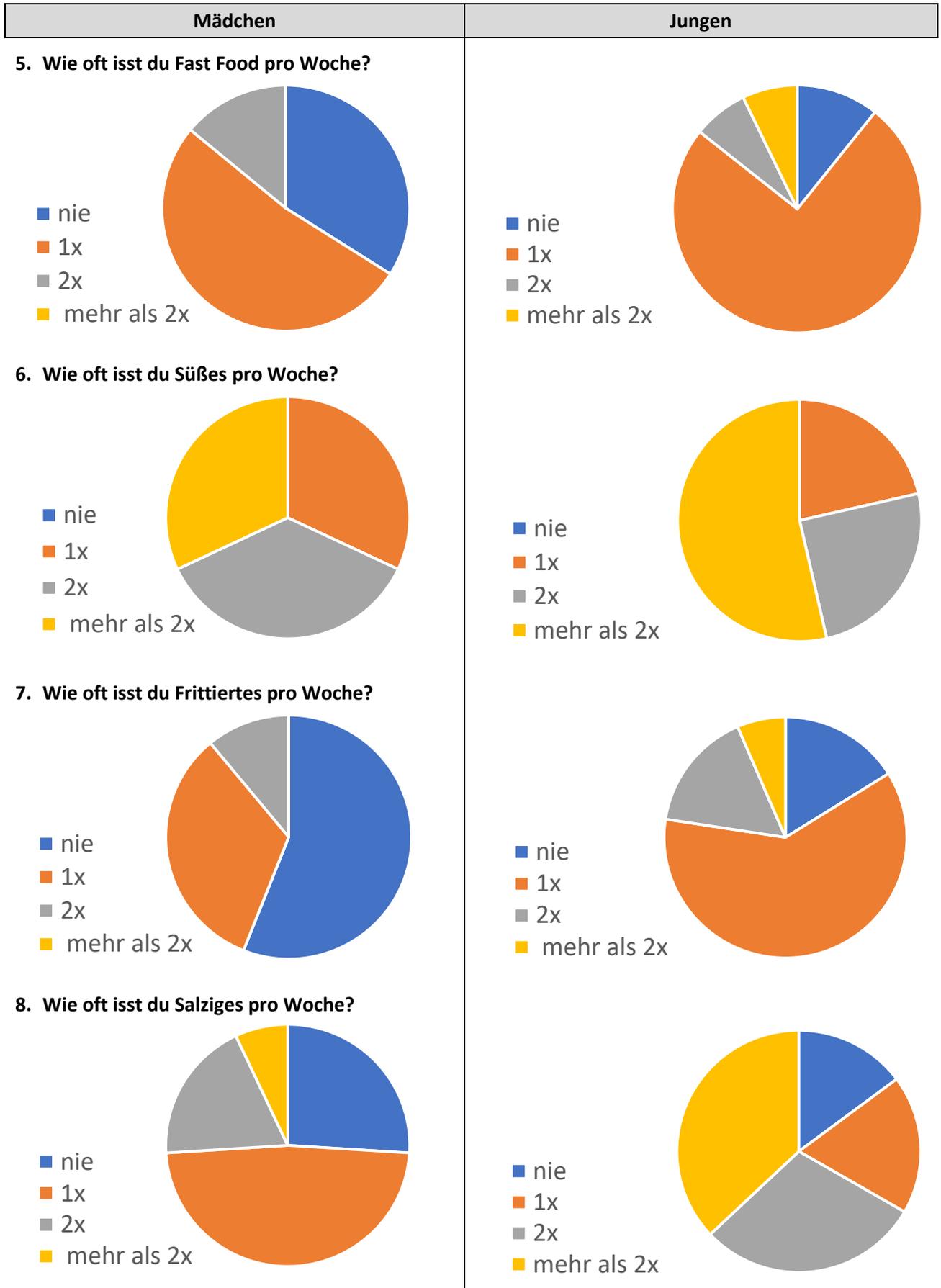
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Unterstufe:



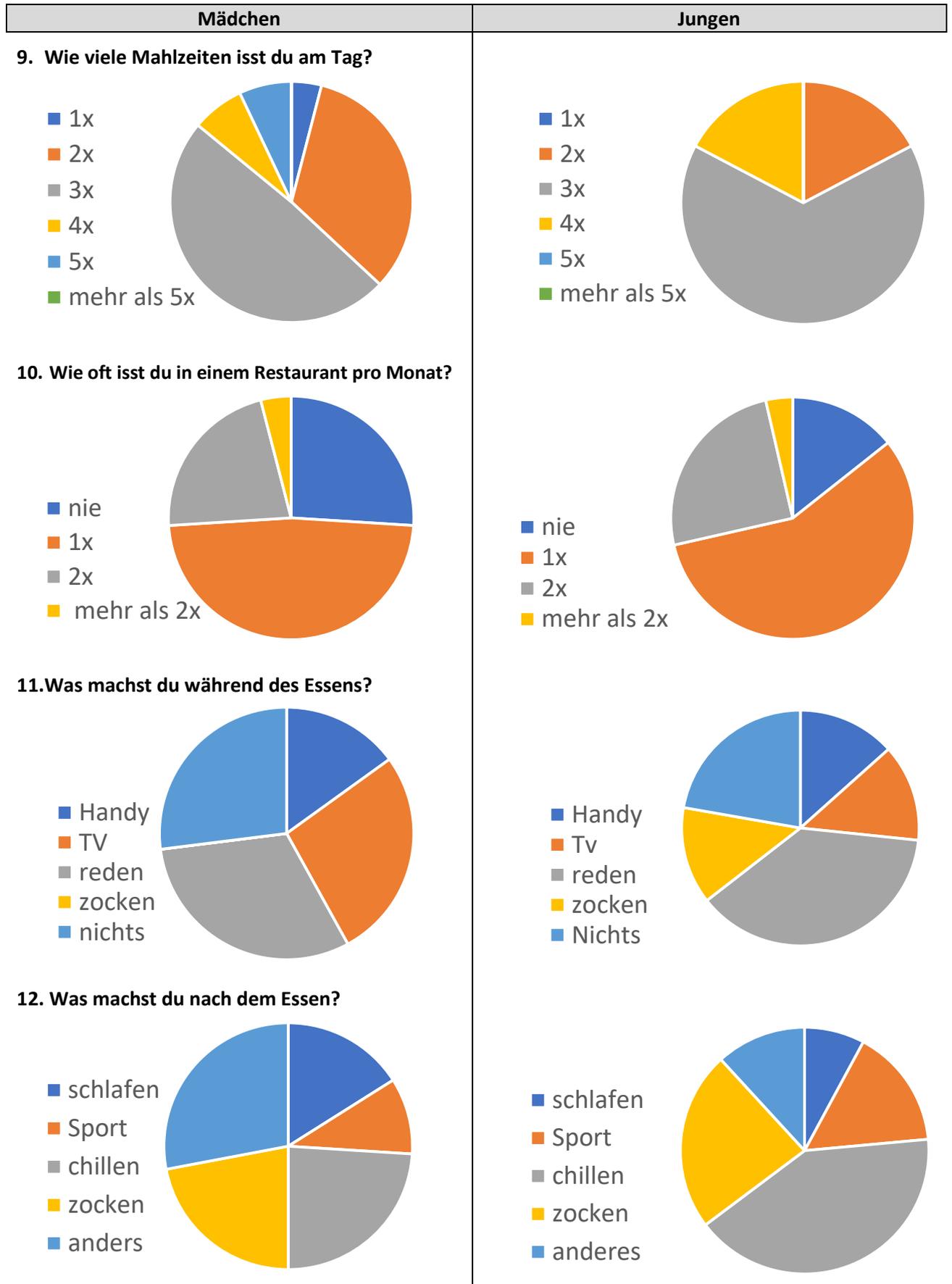
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Unterstufe:



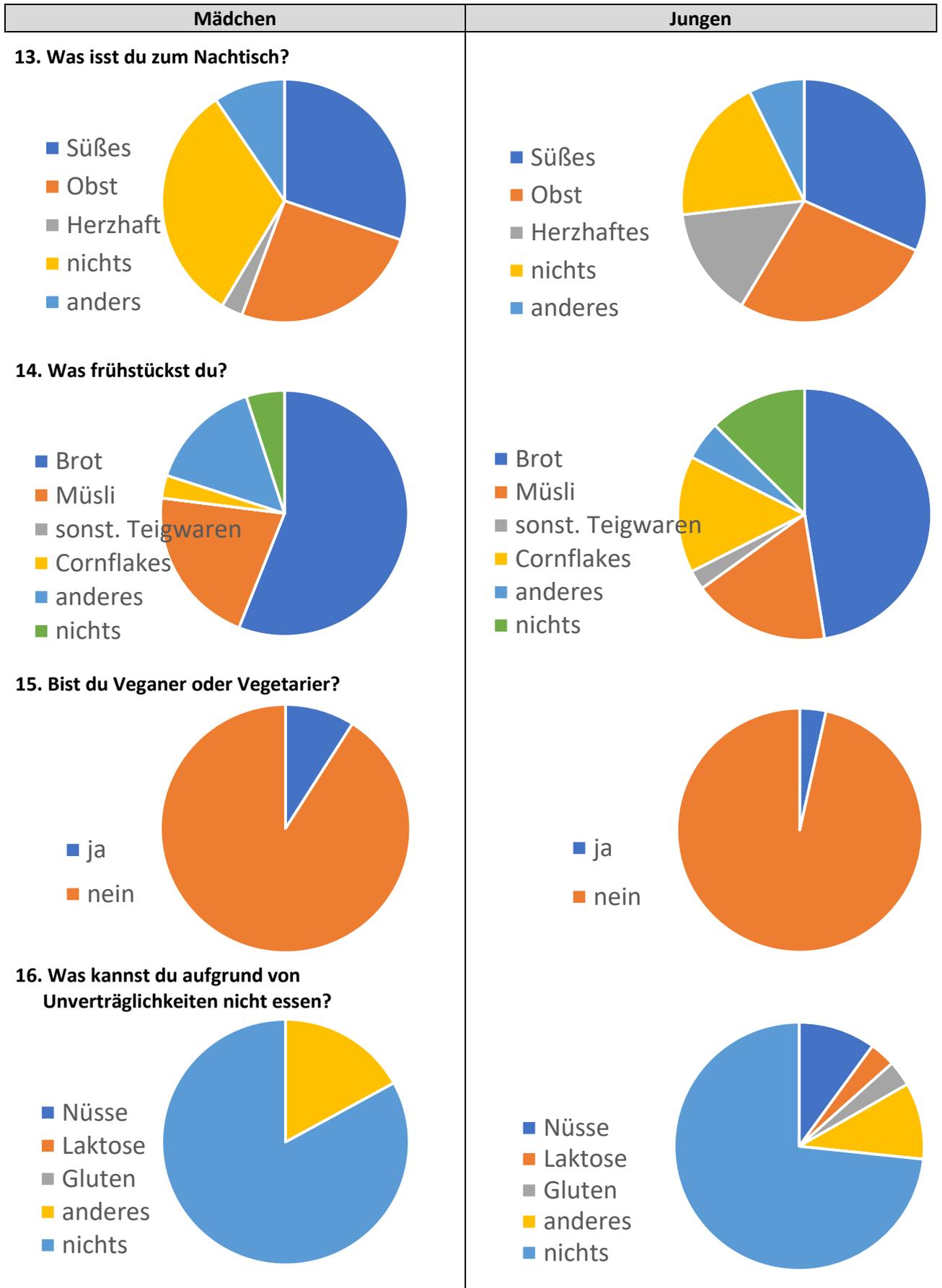
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Unterstufe:



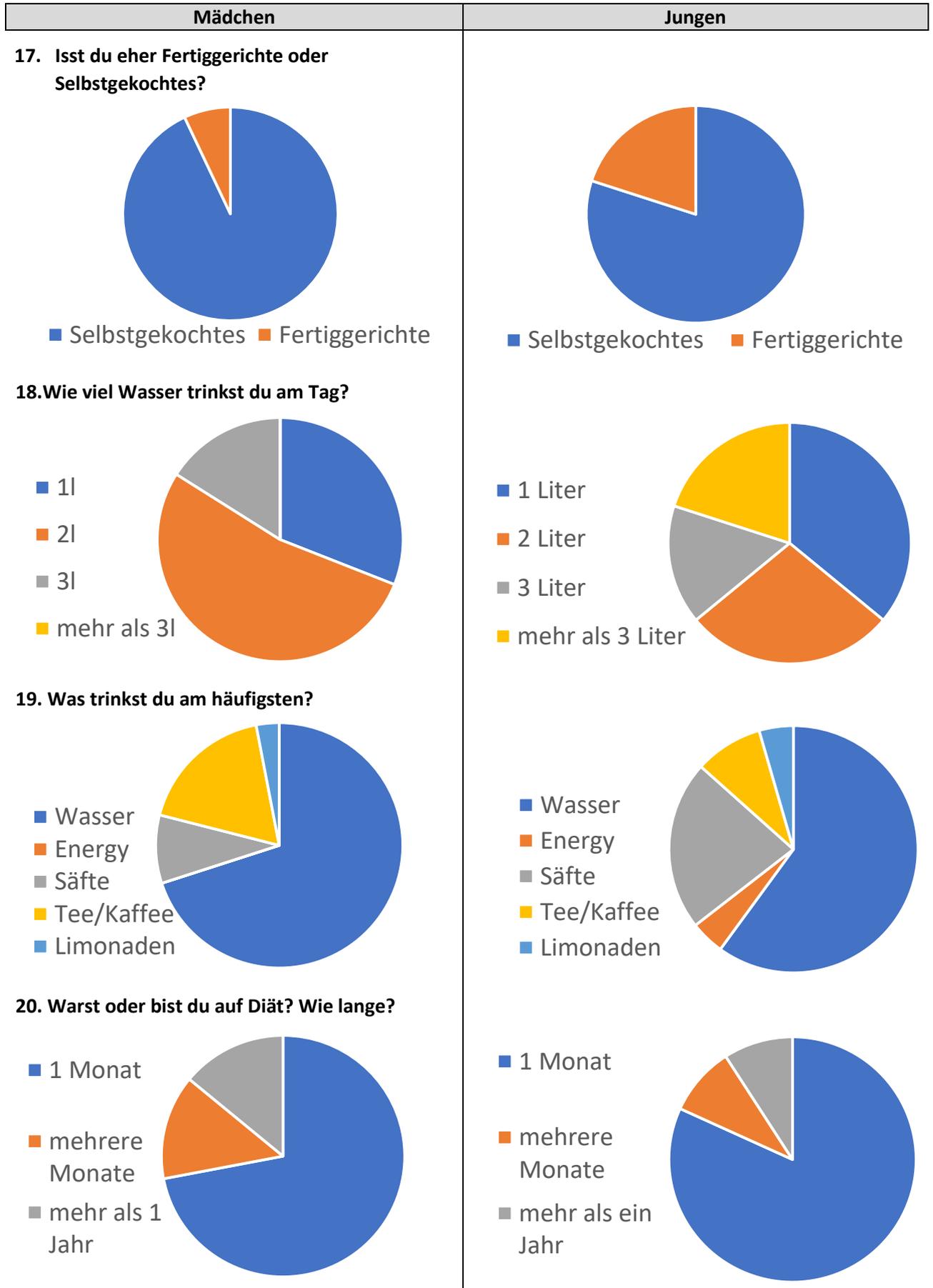
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Unterstufe:



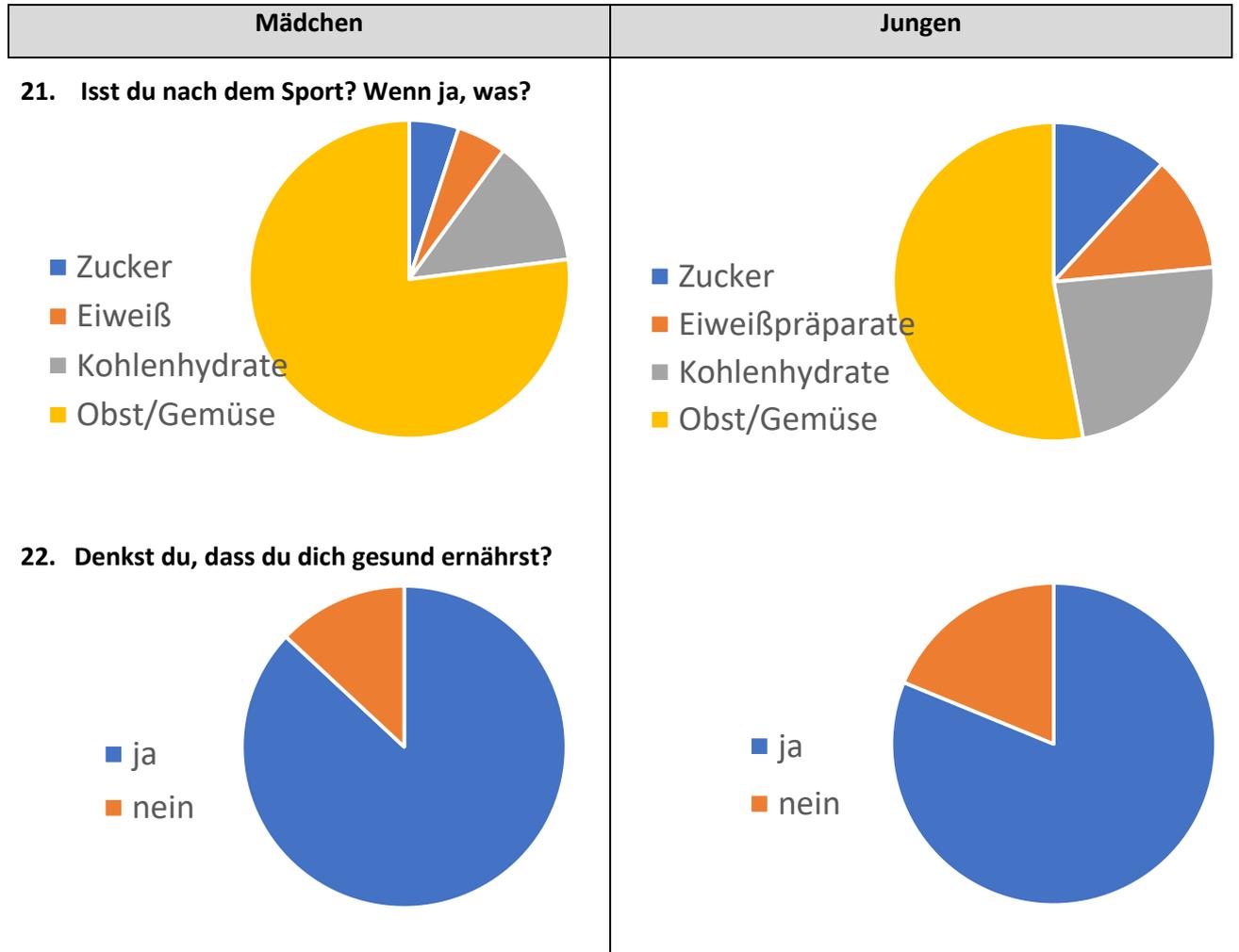
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Unterstufe:



Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

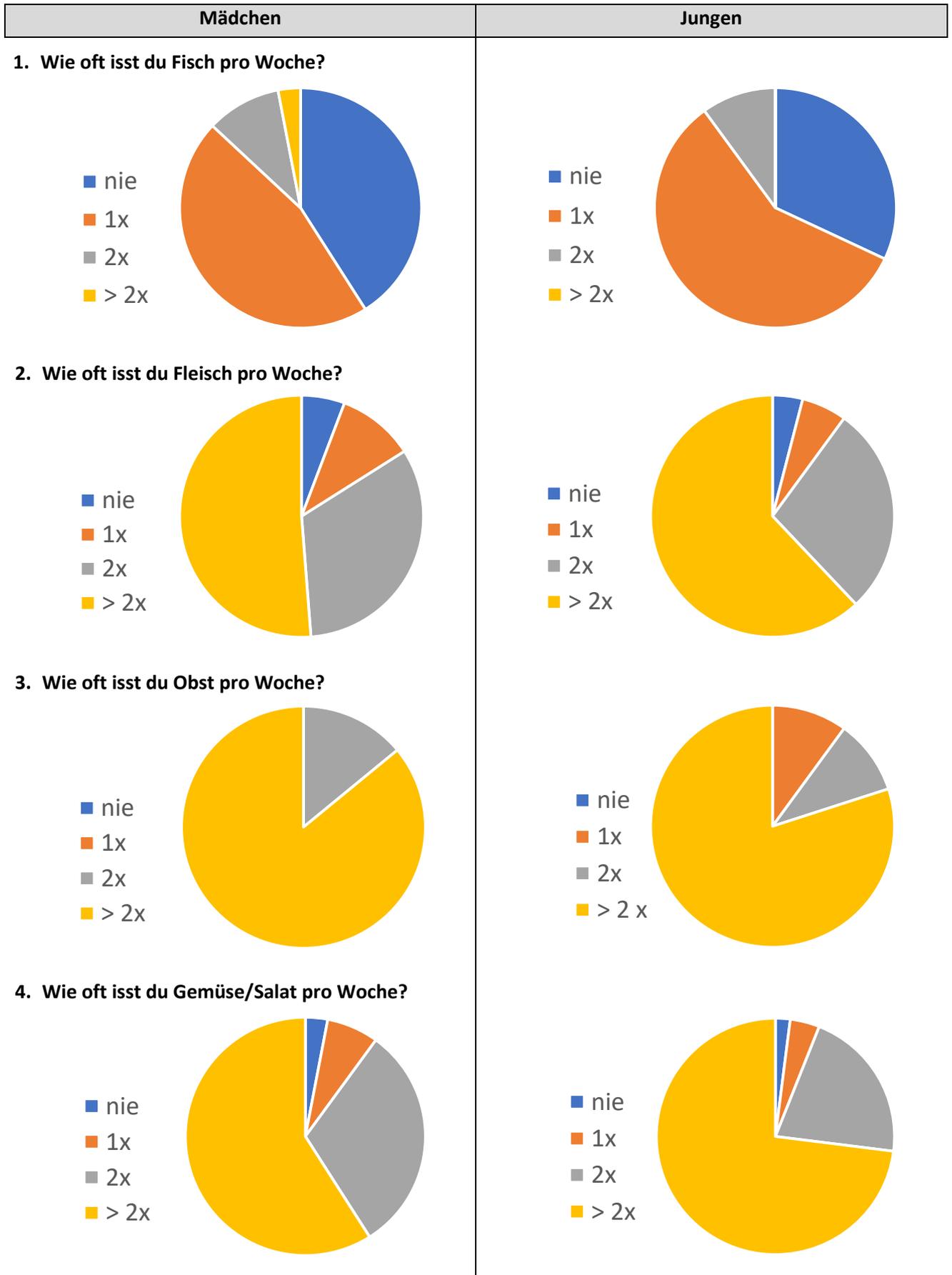
→ Unterstufe:



Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht für die Mittelstufe siehe ab der folgenden Seite.

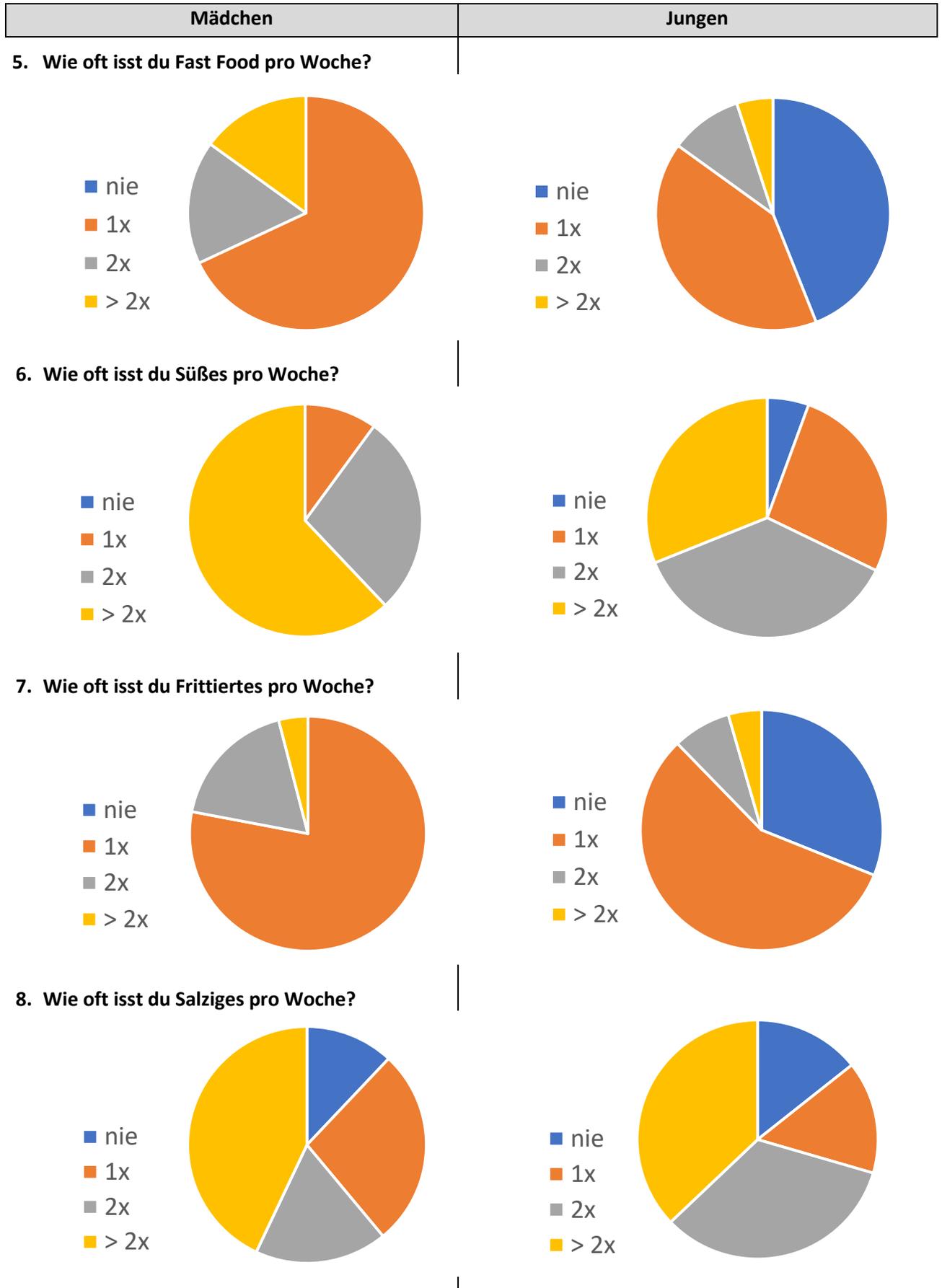
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Mittelstufe:



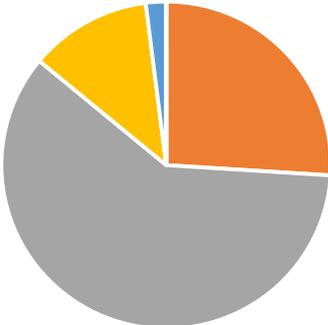
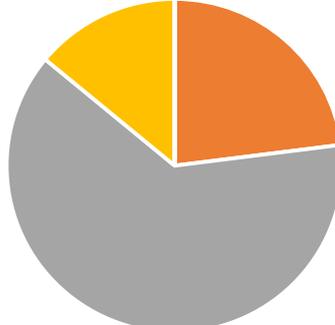
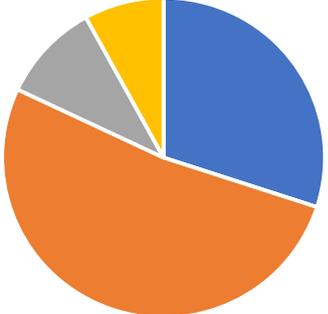
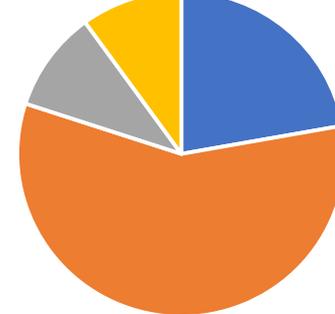
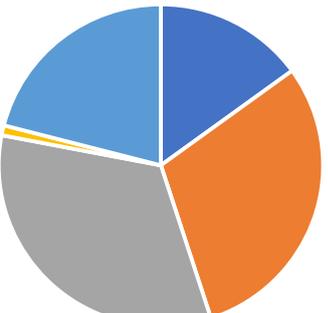
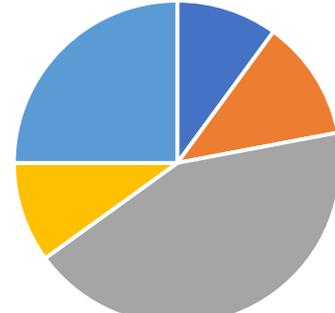
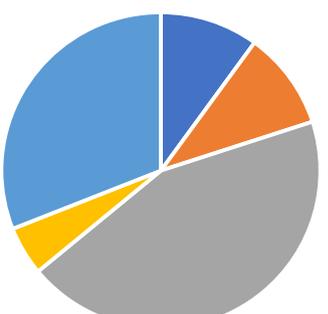
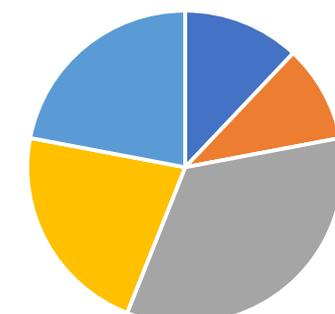
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Mittelstufe:



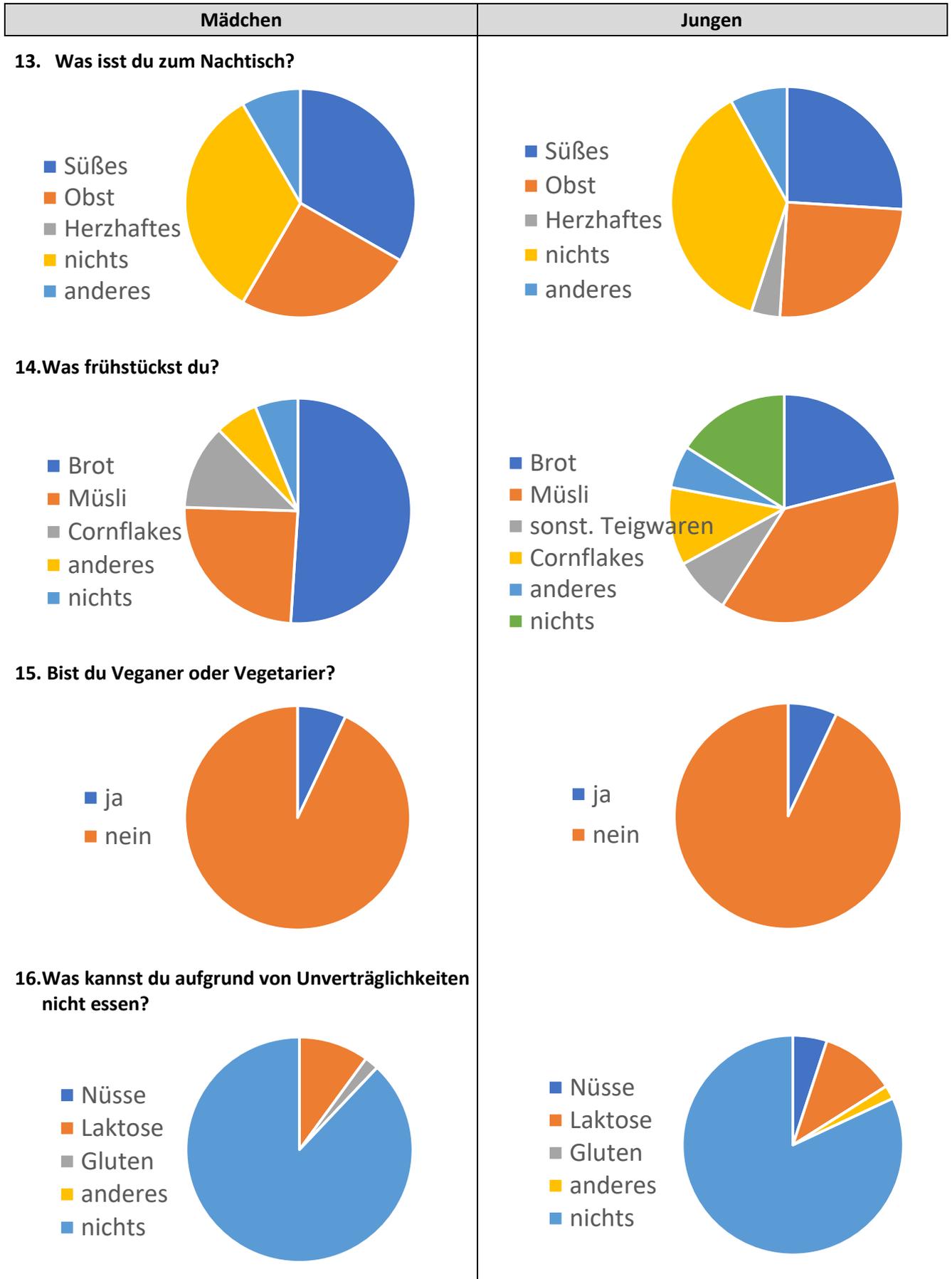
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Mittelstufe:

Mädchen	Jungen
<p>9. Wie viele Mahlzeiten isst du am Tag?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ eine ■ zwei ■ drei ■ vier ■ fünf ■ > fünf 	<ul style="list-style-type: none"> ■ eine ■ zwei ■ drei ■ vier ■ fünf 
<p>10. Wie oft isst du in einem Restaurant pro Monat?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ nie ■ 1x ■ 2x ■ > 2x 	<ul style="list-style-type: none"> ■ nie ■ 1x ■ 2x ■ > 2x 
<p>11. Was machst du während des Essens?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Handy ■ TV ■ reden ■ zocken ■ nichts 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Handy ■ TV ■ reden ■ zocken ■ nichts 
<p>12. Was machst du nach dem Essen?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ schlafen ■ Sport ■ chillen ■ zocken ■ anderes 	<ul style="list-style-type: none"> ■ schlafen ■ Sport ■ chillen ■ zocken ■ anderes 

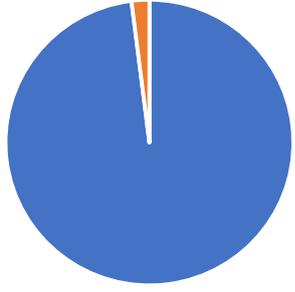
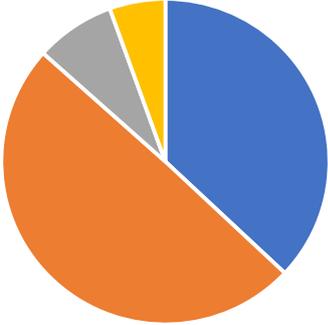
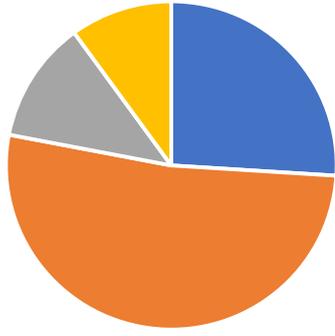
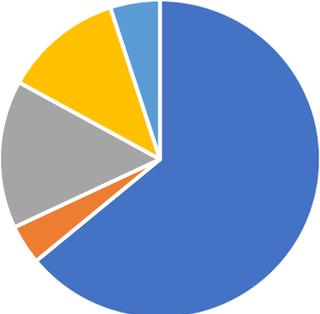
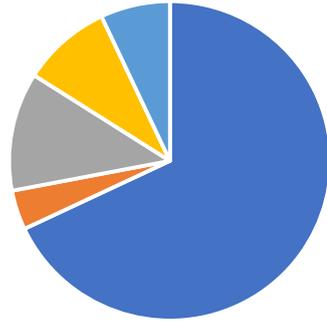
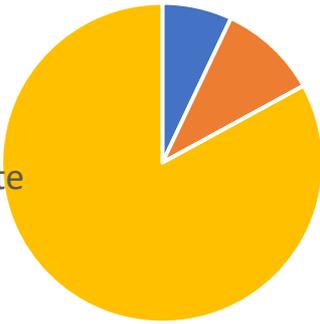
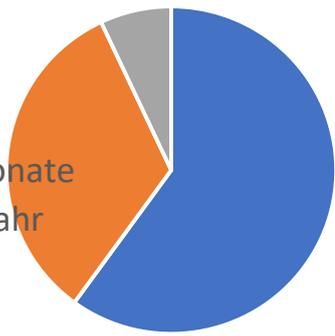
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Mittelstufe:



Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Mittelstufe:

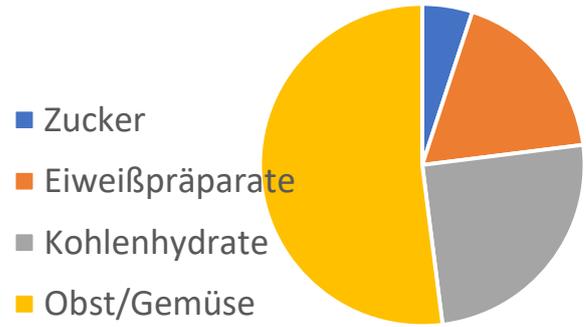
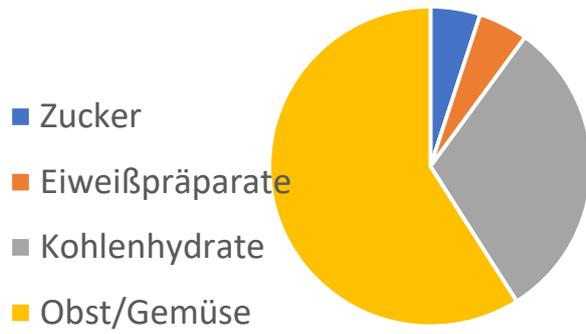
Mädchen	Jungen
<p>17. Isst du eher Fertiggerichte oder Selbstgekochtes?</p>  <p>■ Selbstgekochtes ■ Fertiggerichte</p>	<p>17. Isst du eher Fertiggerichte oder Selbstgekochtes?</p>  <p>■ Selbstgekochtes ■ Fertiggerichte</p>
<p>18. Wie viel Wasser trinkst du am Tag?</p>  <p>■ 1 l ■ 2 l ■ 3 l ■ > 3 l</p>	<p>18. Wie viel Wasser trinkst du am Tag?</p>  <p>■ 1 l ■ 2 l ■ 3 l ■ > 3 l</p>
<p>19. Was trinkst du am häufigsten?</p>  <p>■ Wasser ■ Energy ■ Säfte ■ Tee/Kaffee ■ Limonaden</p>	<p>19. Was trinkst du am häufigsten?</p>  <p>■ Wasser ■ Energy ■ Säfte ■ Tee/Kaffee ■ Limonaden</p>
<p>20. Warst oder bist du auf Diät? Wie lange?</p>  <p>■ 1 Monat ■ mehrere Monate ■ mehr als 1 Jahr ■ noch nie</p>	<p>20. Warst oder bist du auf Diät? Wie lange?</p>  <p>■ 1 Monat ■ mehrere Monate ■ mehr als 1 Jahr</p> <p style="text-align: right;">?</p>

Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

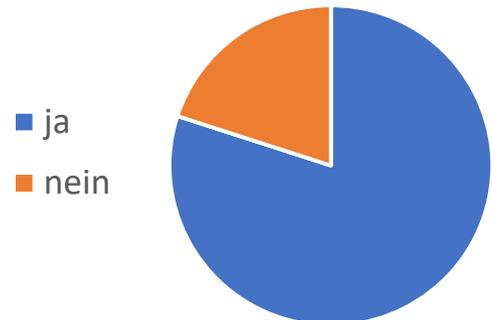
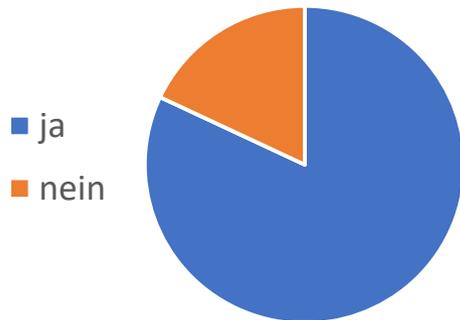
→ Mittelstufe:

Mädchen	Jungen
---------	--------

21. Was isst du nach dem Sport?

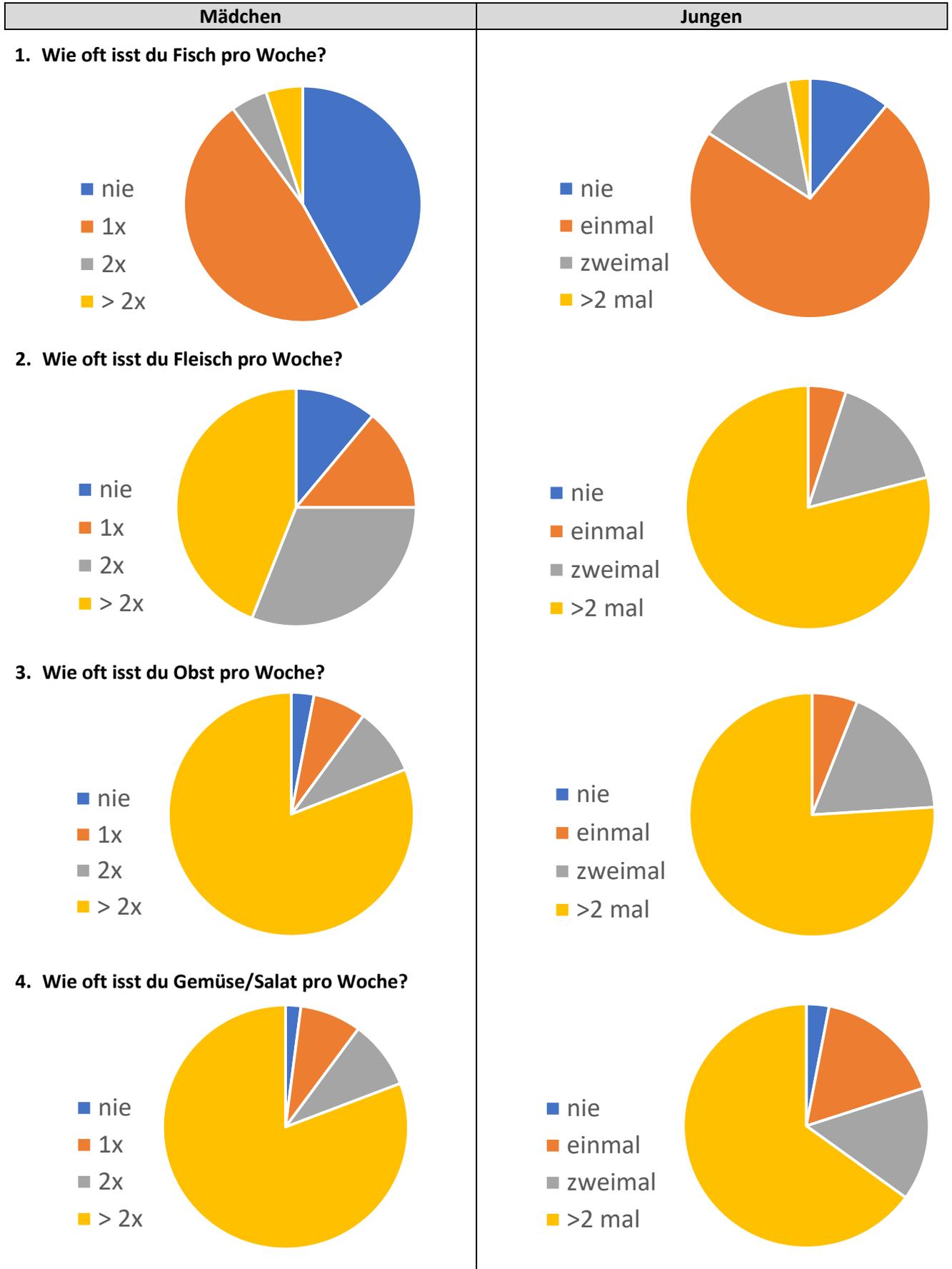


22. Denkst du, dass du dich gesund ernährst?



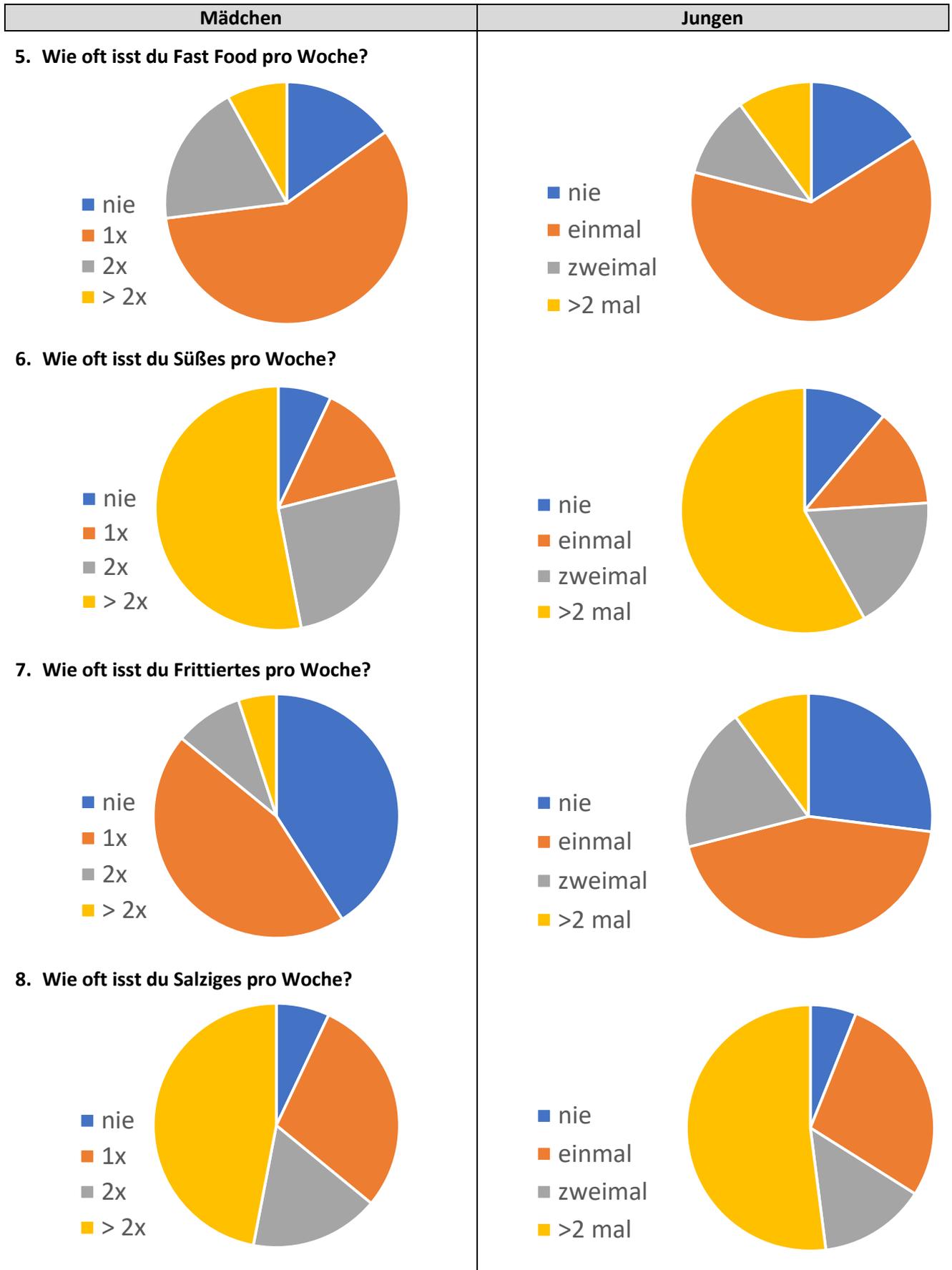
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Oberstufe:



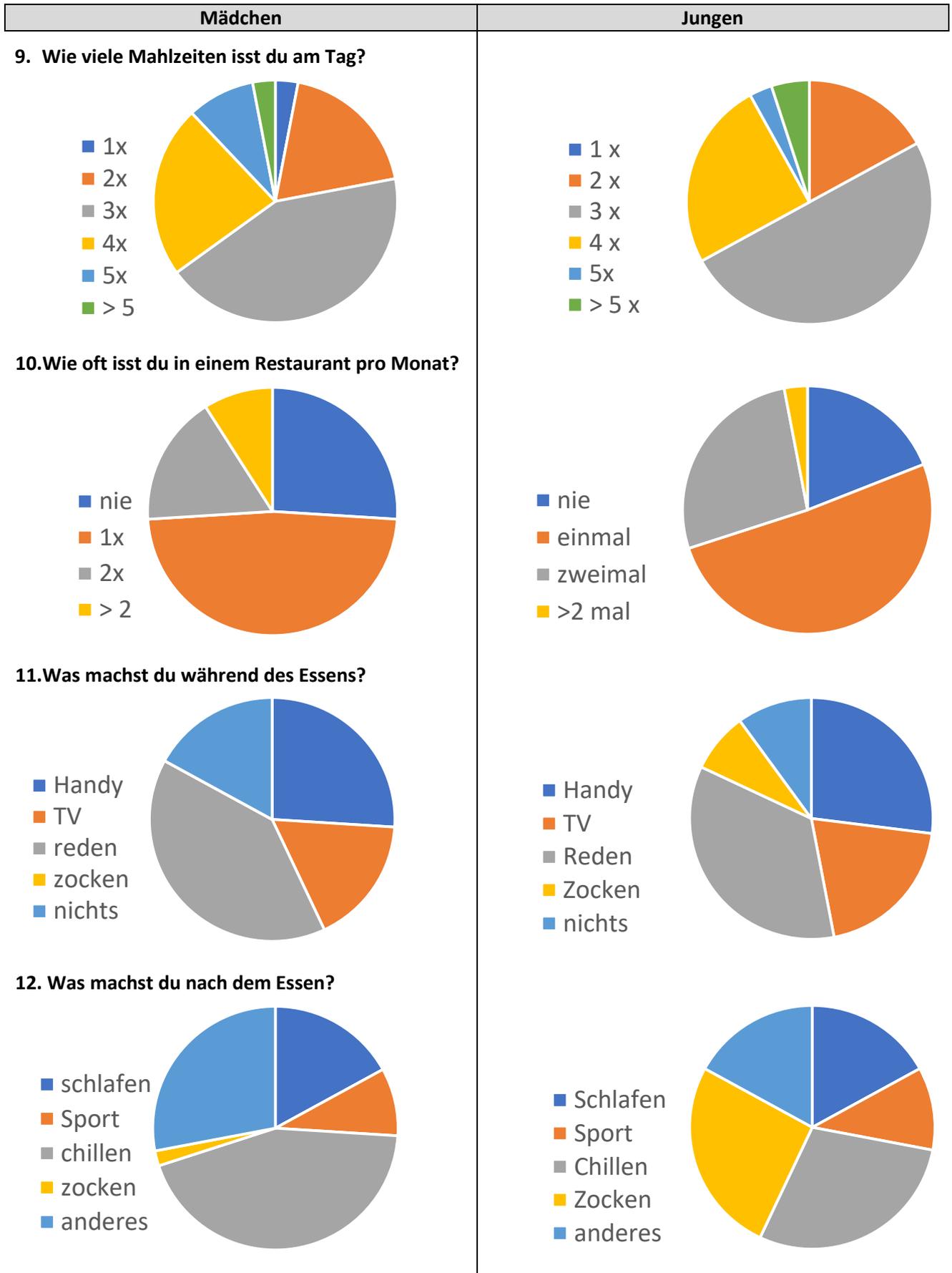
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Oberstufe:



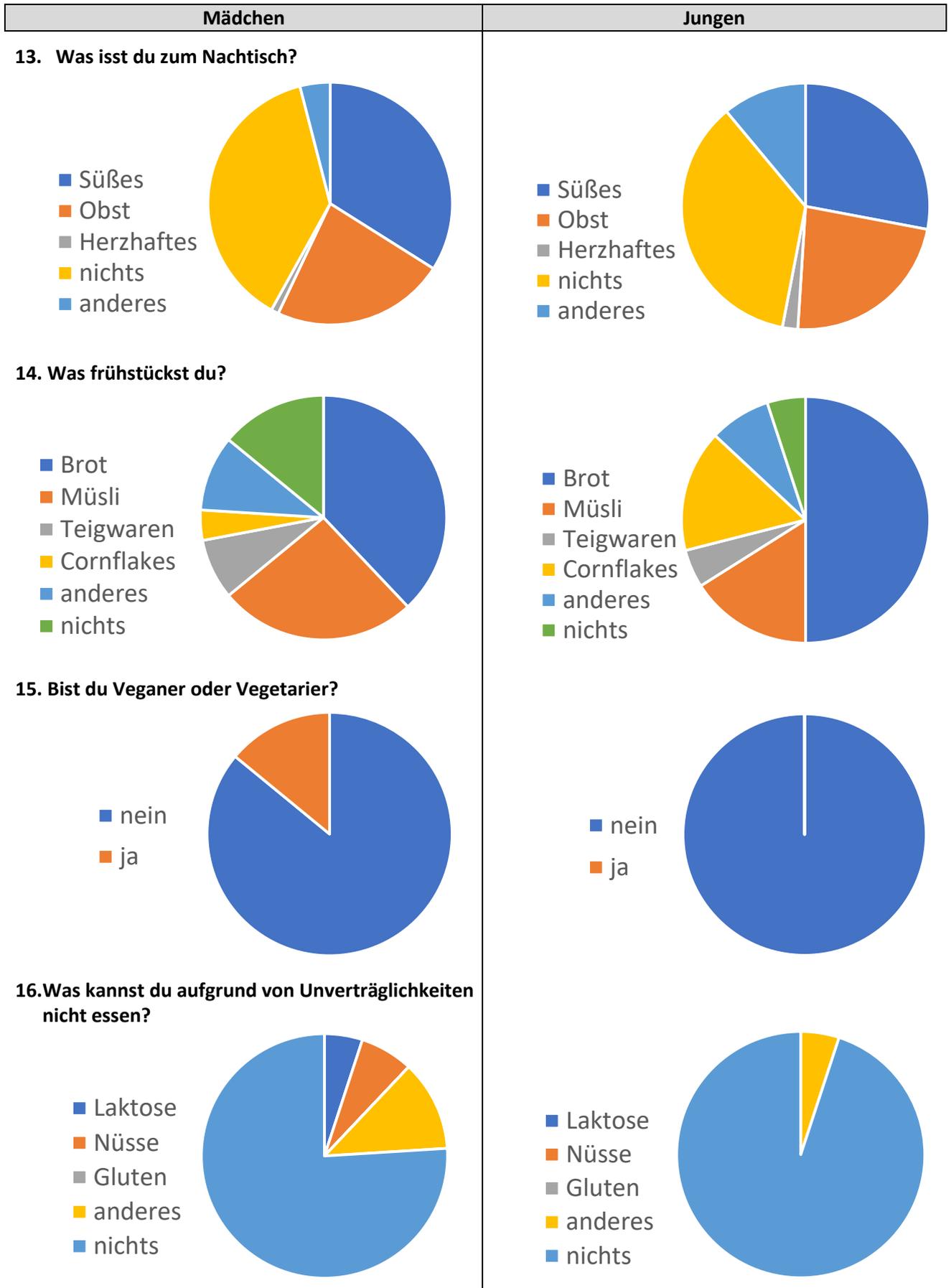
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Oberstufe:



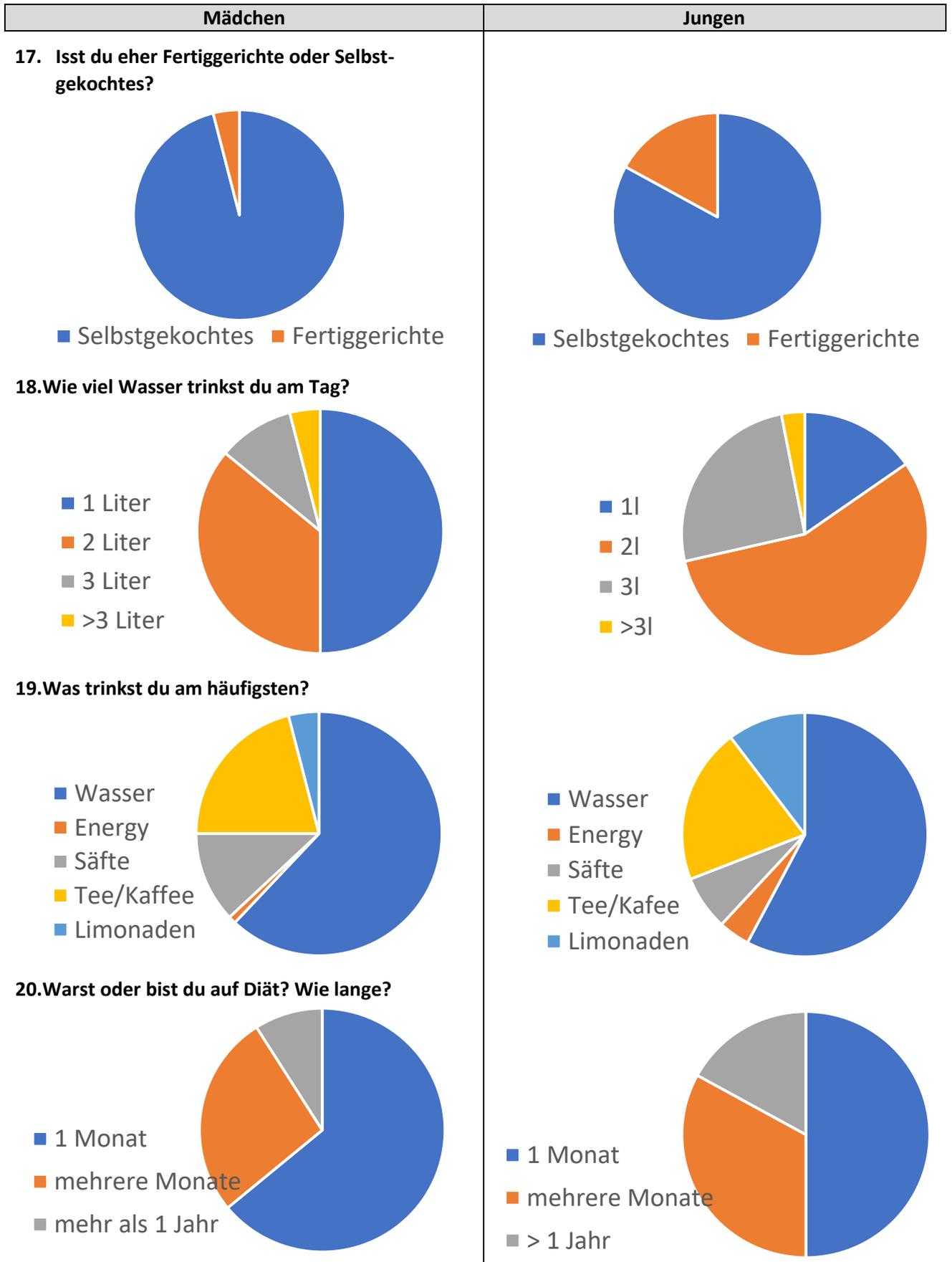
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Oberstufe:



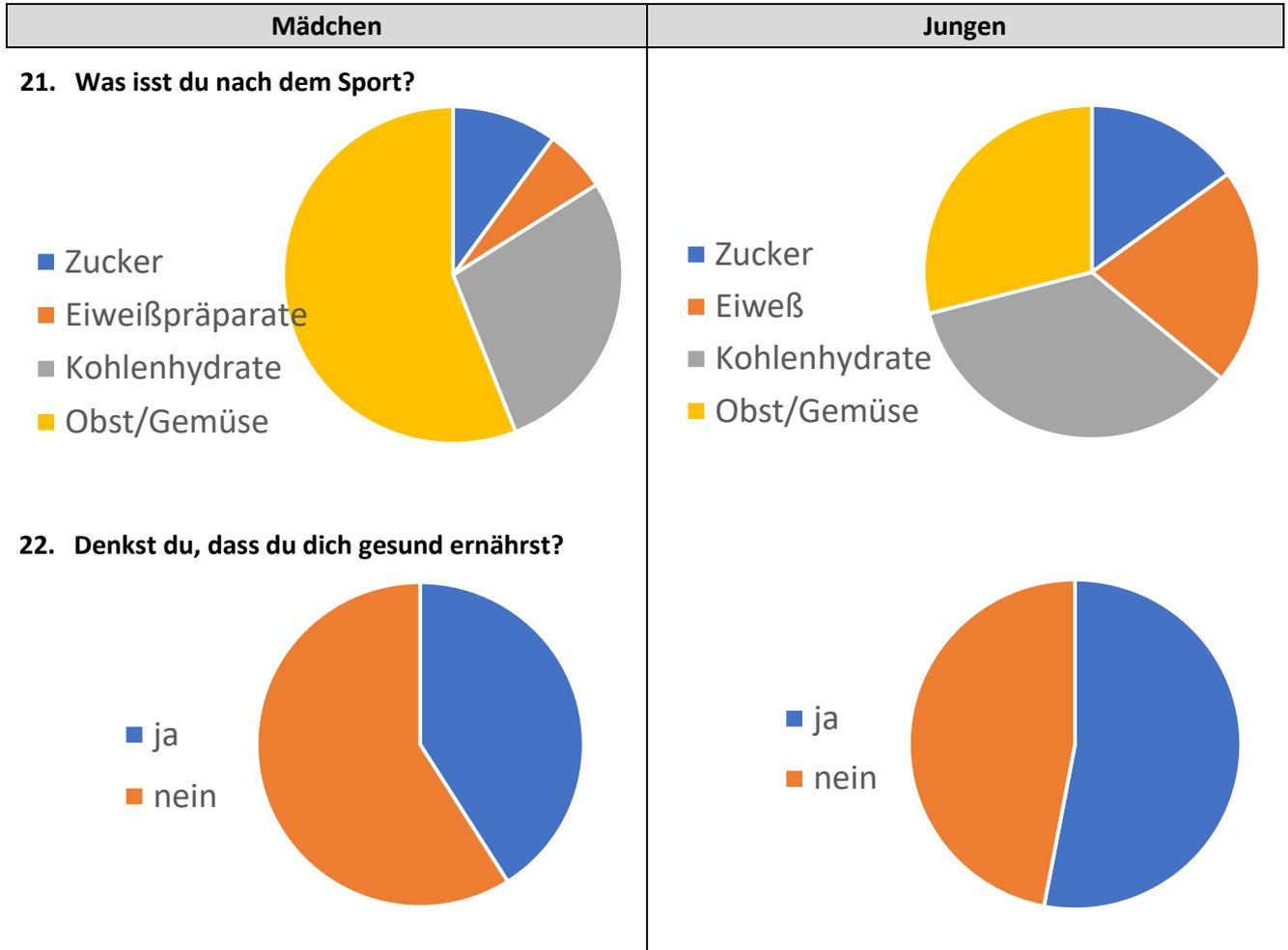
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Oberstufe:



Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom Geschlecht

→ Oberstufe:

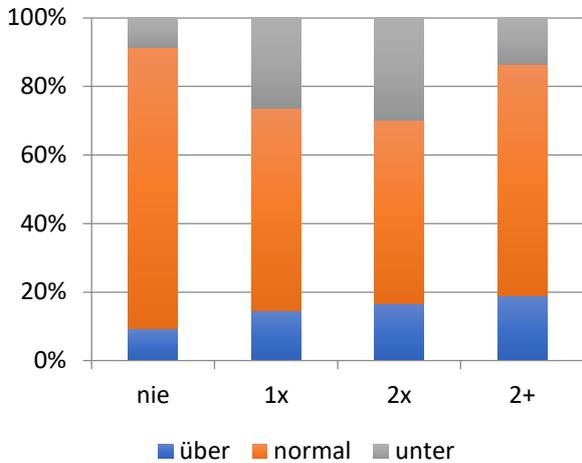


Die Ergebnisdarstellung der Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom BMI ist auf den folgenden Seiten zu finden.

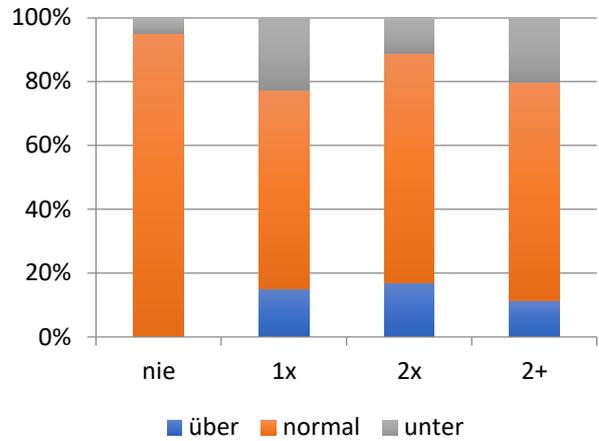
Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom BMI (Bodymass-Index)

Die Berechnung des BMI berücksichtigt automatisch die Faktoren Alter und Geschlecht.

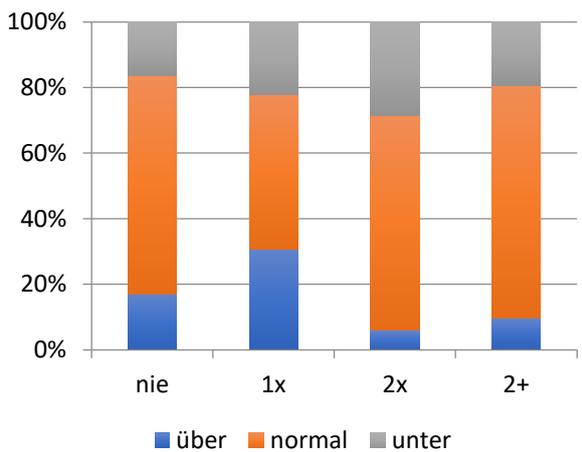
1. Wie oft isst du Fisch pro Woche?



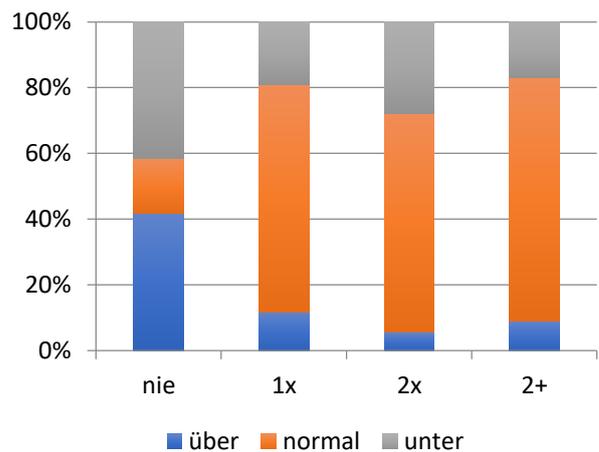
2. Wie oft isst du Fleisch pro Woche?



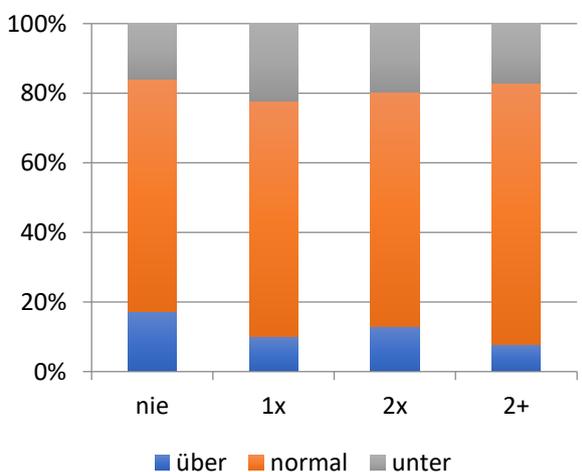
3. Wie oft isst du Obst pro Woche?



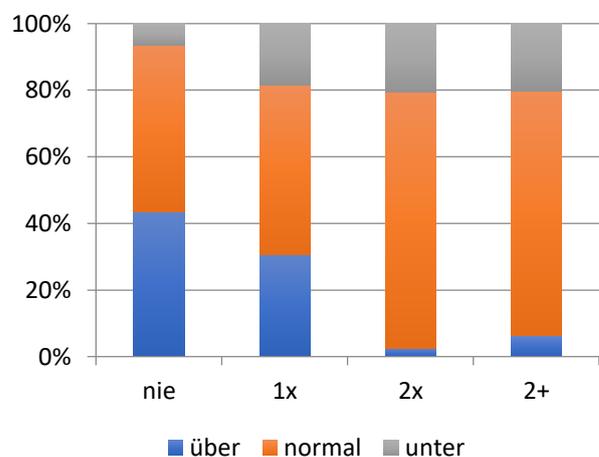
4. Wie oft isst du Gemüse/Salat pro Woche?



5. Wie oft isst du Fast Food pro Woche?

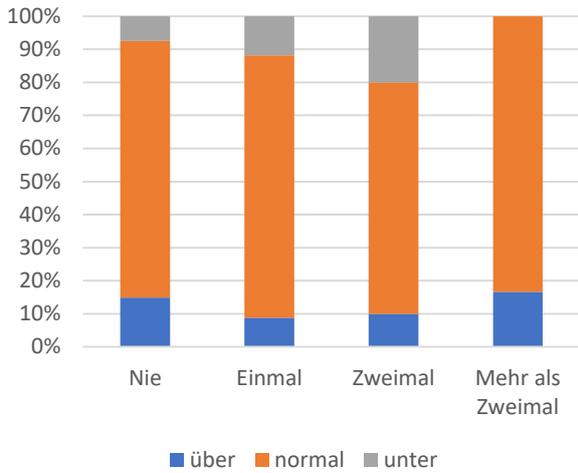


6. Wie oft isst du Süßes pro Woche?

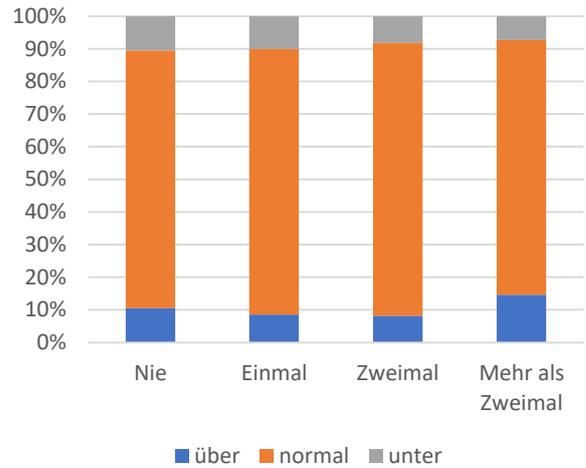


Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom BMI (Bodymass-Index)

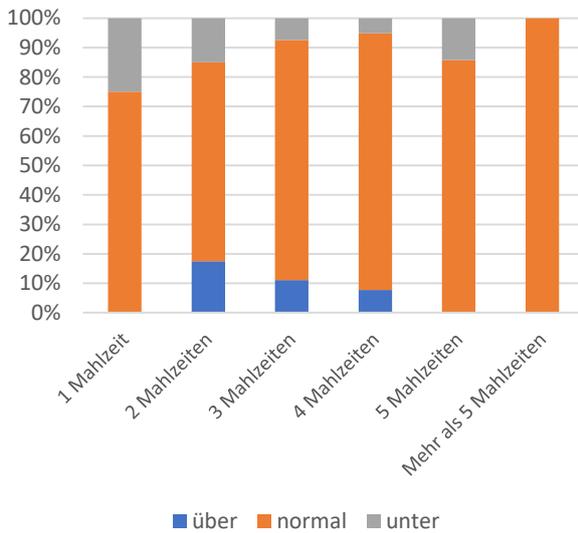
7. Wie oft isst du Frittiertes pro Woche?



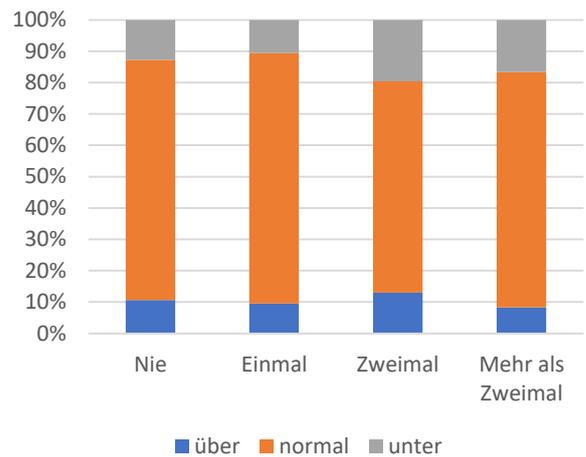
8. Wie oft isst du Salziges pro Woche?



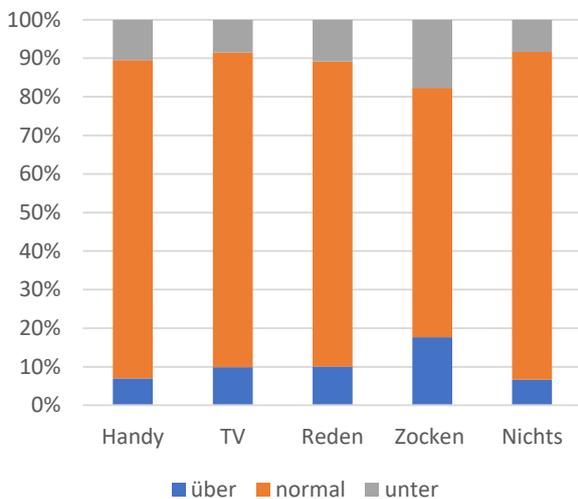
9. Wie viele Mahlzeiten isst du am Tag?



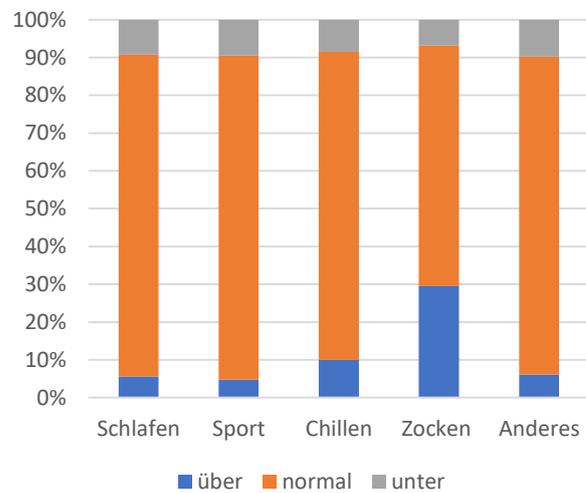
10. Wie oft isst du in einem Restaurant pro Monat?



11. Was machst du während des Essens?

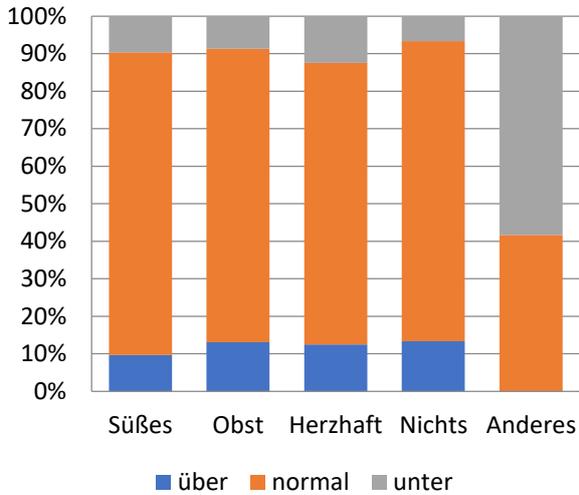


12. Was machst du nach dem Essen?

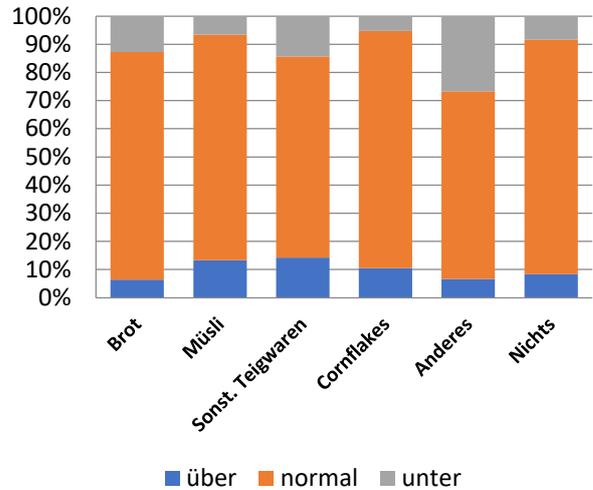


Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom BMI (Bodymass-Index)

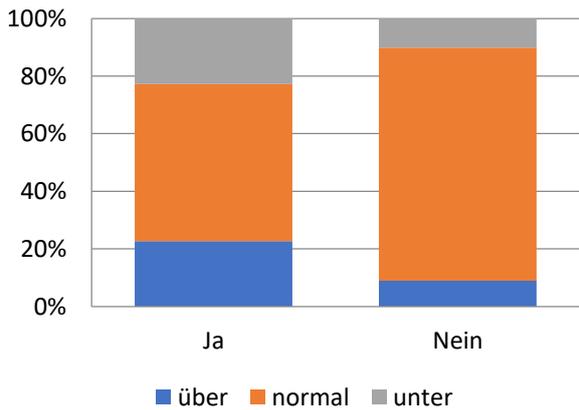
13. Was isst du zum Nachtisch?



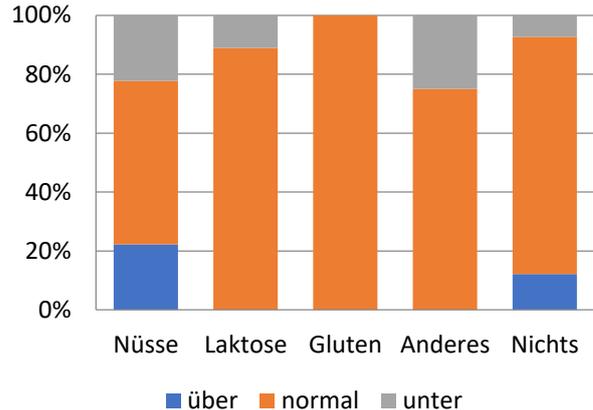
14. Was frühstückst du?



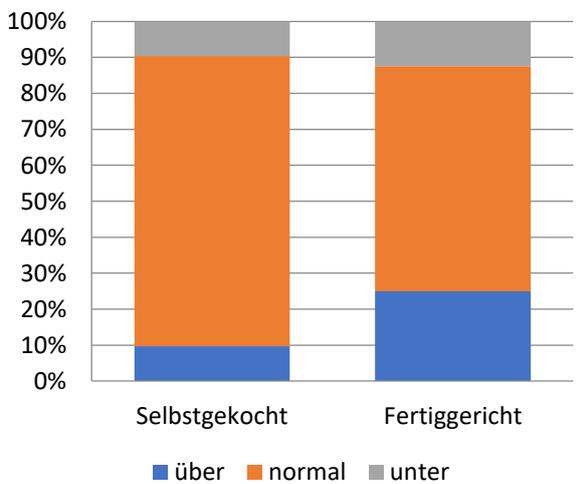
15. Bist du Veganer oder Vegetarier?



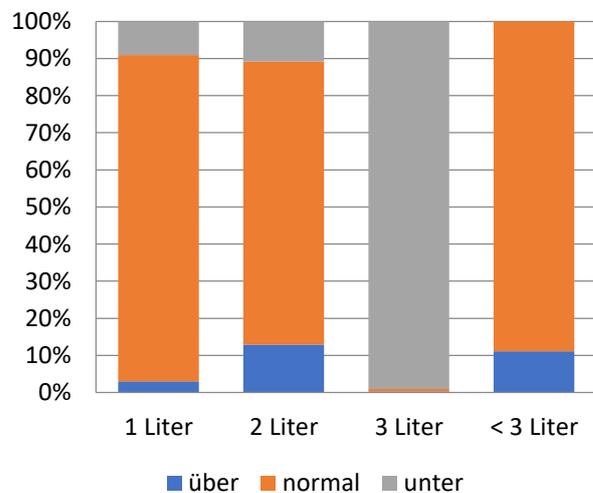
16. Was kannst du aufgrund von Unverträglichkeiten nicht essen?



17. Isst du eher Fertiggerichte oder Selbstgekochtes?

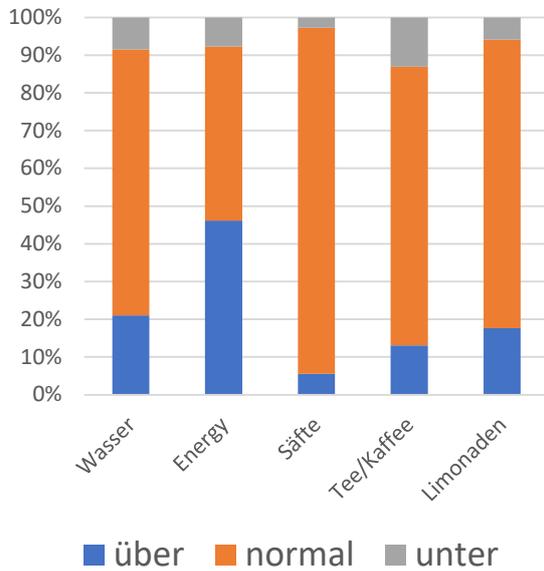


18. Wie viel Wasser trinkst du am Tag?

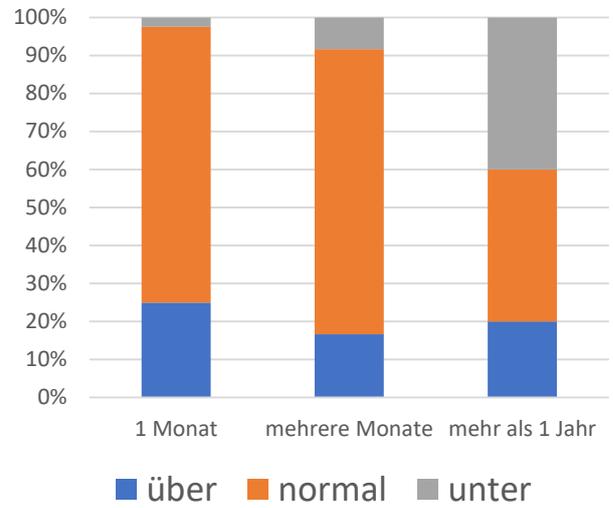


Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit vom BMI (Bodymass-Index)

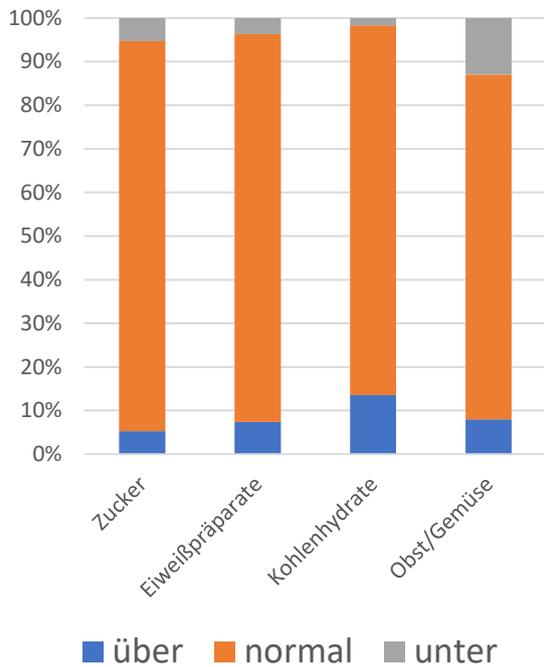
19. Was trinkst du am häufigsten?



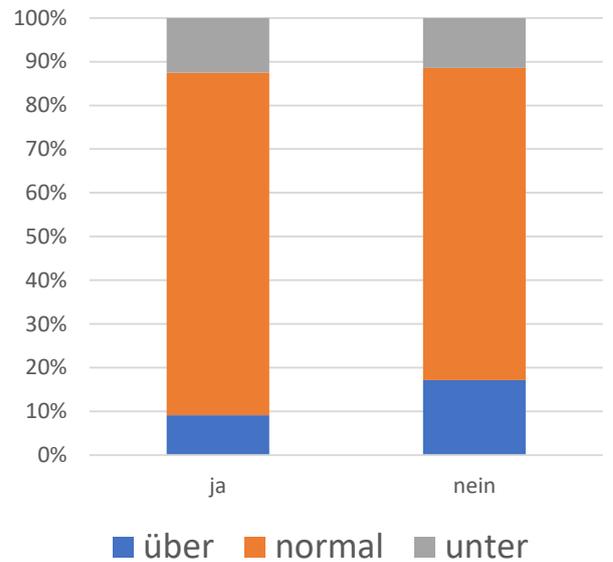
20. Warst oder bist du auf Diät? Wie lange?



21. Was isst du nach dem Sport?



22. Denkst du, dass du dich gesund ernährst?



Ergebnisauswertung Deutschland

Anhand der Diagramme konnten folgende Erkenntnisse über die deutschen Schülerinnen und Schüler gewonnen werden.

I. Auswertung in Bezug auf Geschlecht und Jahrgangstufe (Alter)

a) Ergebnisse im Bereich BEWEGUNG:

1. Wie oft treibst du Sport in der Woche?

Die meisten Jungen treiben 2 Mal pro Woche Sport, bei den Mädchen nimmt es mit dem Alter ab.

2. Wie lange treibst du Sport in der Woche?

2/3 der Jungen treiben mehr als 2 Stunden die Woche Sport, bei den Mädchen ist es ungefähr die Hälfte.

3. Was für einen Sport treibst du?

Die meisten Jungen spielen Fußball oder einen anderen Sport, bei den Mädchen zeigt sich keine eindeutige Sportart.

4. Beteibst du einen Teamsport?

Bis zur Mittelstufe betreiben mehr Jungen einen Teamsport als in der Oberstufe, ca. 1/3 der Mädchen betreibt einen Teamsport.

5. Treibst du Leistungssport?

Die Mehrheit aller Jungen treiben zunehmend zum Alter Leistungssport, bei den Mädchen ist es das Gegenteil.

6. Warum treibst du Sport?

Sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen treiben die Meisten Sport um fit oder glücklich zu sein.

7. Machst du deiner Meinung nach genug Sport?

Die Mehrheit der Schüler meint, dass sie genug Sport treibt, dies ist geschlechtsunabhängig.

8. Für kurze Strecken nehme ich....

Die meisten Schüler fahren mit dem Fahrrad oder laufen. Jungen fahren häufiger mit dem Bus als Mädchen.

9. Wie komme ich zur Schule?

Die meisten Mädchen laufen zur Schule, während die meisten Jungen mit dem Fahrrad fahren.

10. Steht Sport bei dir in Verbindung mit einer guten Ernährung?

Die Meinungen der Schüler der Unter- und Mittelstufe sind gleich: sie denken, das es in Verbindung zueinander steht.

Die Schüler der Oberstufe denken nicht, dass eine Verbindung besteht.

11. Isst du direkt nach dem Sport?

Die Mehrheit der Jungen isst direkt nach dem Sport, die Mädchen essen mehrheitlich nicht nach dem Sport.

12. Wenn ja, was isst du direkt nach dem Sport?

Nach dem Sport essen die Meisten Obst, Snacks oder Gemüse. Die Mädchen essen überwiegend Obst. Die Jungen der Unter- und Mittelstufe essen überwiegend Snacks und davon abweichend essen die Jungen der Oberstufe auch Obst.

b) Ergebnisse im Bereich ERNÄHRUNG:

1. Wie oft isst du Fisch in der Woche?

Die Jungen in der Oberstufe essen am häufigsten Fisch. Am wenigsten Fisch essen die Mädchen der Unterstufe. Die Jungen essen im Schnitt mehr Fisch als die Mädchen.

2. Wie oft isst du Fleisch in der Woche?

Die Jungen in der Oberstufe essen deutlich mehr Fleisch als die Mädchen. Allgemein essen die Mädchen deutlich weniger Fleisch als die Jungen, insbesondere die Mädchen der Unterstufe.

3. Wie oft isst du Obst in der Woche?

Alle Befragten essen Obst und das in gleicher Menge. Allerdings gibt es nur in der Oberstufe Mädchen, die kein Obst essen.

4. Wie oft isst du Gemüse/Salat in der Woche?

Außer bei den Mädchen in der Unterstufe gibt es in jeder Stufe einige Schüler, die kein Gemüse essen. Die Häufigkeit des Verzehrs ist fast überall gleich.

5. Wie oft isst du Fast Food pro Woche?

Am meisten fast Food wird bei den Mädchen der Mittelstufe verzehrt, wohingegen die Jungen der Mittelstufe am wenigsten verzehren. Fast Food wird im Schnitt gleich häufig verzehrt.

6. Wie oft isst du Süßes pro Woche?

Die Mädchen in der Mittelstufe essen am häufigsten Süßes. Die Mädchen essen generell häufiger Süßes als die Jungen.

7. Wie oft isst du Frittiertes pro Woche?

Die Mädchen in der Unterstufe essen am wenigsten frittierte Speisen, wohingegen die Jungen der Unterstufe am häufigsten Frittiertes essen. Insgesamt essen die Mädchen seltener Frittiertes als die Jungen.

8. Wie oft isst du Salziges pro Woche?

Die Jungen ca. 2 Mal pro Woche Salziges, während die Mädchen es nur 1 Mal pro Woche essen.

9. Wie viele Mahlzeiten isst du am Tag?

Jungen essen überwiegend nur 2-3 Mahlzeiten am Tag, während die Mädchen 1-5 Mahlzeiten am Tag einnehmen.

10. Wie oft isst du einem Restaurant im Monat? (kein fast-Food)

Jungen und Mädchen essen im Schnitt einmal im Monat in einem Restaurant.

11. Was machst du während des Essens?

Mädchen zocken nicht beim Essen, schauen aber mehr fern. Sowohl Jungen als auch Mädchen reden meistens beim Essen.

12. Was machst du nach dem Essen?

Mädchen zocken oder chillen nach dem Essen, während die meisten Jungen chillen.

13. Was isst du zum Nachtisch?

Sowohl Mädchen als auch Jungen essen oft Süßes zum Nachtisch, wobei die Mädchen öfter keinen Nachtisch nehmen.

14. Was frühstückst du?

Die meisten essen Brot zum Frühstück.

15. Bist du Veganer oder Vegetarier?

Die meisten Veganer/Vegetarier finden sich bei den Mädchen in der Oberstufe, bei den Jungen findet sie man eher in der Mittelstufe.

16. Was kannst du aufgrund von Unverträglichkeiten nicht essen?

In der Unter- und Mittelstufe haben die Jungen mehr Allergien als die Mädchen, in der Oberstufe haben jedoch die Mädchen mehr Allergien. Die wenigsten haben eine Glutenunverträglichkeit.

17. Isst du eher Fertiggerichte oder Selbstgekochtes?

In der Unter- und Oberstufe essen die Jungen mehr Fertiggerichte als die Mädchen, in der Mittelstufe ist es jedoch umgekehrt. Im Durchschnitt essen aber die Meisten eher Selbstgekochtes.

18. Wie viel Wasser trinkst du am Tag?

Allgemein trinken die Jungen mehr als die Mädchen. Die Jungen in der Unterstufe trinken am meisten.

19. Was trinkst du am häufigsten?

Generell trinken die Meisten, egal ob Unter-, Mittel- oder Oberstufe Wasser. Die Mädchen trinken mehr Wasser als die Jungen.

20. Warst du oder bist du auf Diät? Wie lange?

In der Unter- und Mittelstufe waren mehr Jungen als Mädchen auf Diät. In der Mittelstufe waren viele der Mädchen noch nie auf Diät.

21. Isst du nach dem Sport? Wenn ja, was?

Die meisten essen nach dem Sport Obst und Gemüse. Die Jungen essen mehr Eiweiße als die Mädchen.

22. Denkst du, dass du dich gesund ernährst?

In der Unter- und Mittelstufe denken die Meisten, dass sie sich gesund ernähren. In der Oberstufe denken mehr Mädchen als Jungen, dass sie sich nicht gesund ernähren.

II. Auswertung in Bezug auf den BMI

a) Ergebnisse im Bereich BEWEGUNG:

1. Wie oft treibst du Sport in der Woche?

Alle Untergewichtigen treiben Sport. Die Normalgewichtigen treiben am meisten Sport.

2. Wie lange treibst du Sport in der Woche?

Die meisten Untergewichtigen treiben eine Stunde in der Woche Sport. Die meisten Übergewichtigen treiben 1,5 Stunden Sport pro Woche.

3. Was für einen Sport treibst du?

Sowohl über-als auch untergewichtige Schüler spielen gerne Basketball.

4. Betreibst du einen Teamsport?

Übergewichtige Schüler treiben nicht gerne Teamsport. Unter- und Normalgewichtige treiben gleichviel Teamsport oder nicht. Bei den anderen drei Sportarten gibt es keine Unterschiede.

5. Treibst du Leistungssport?

Die meisten übergewichtigen Schüler betreiben keinen Leistungssport.

6. Warum treibst du Sport?

Keine untergewichtige Person treibt Sport, weil sie es muss. Die meisten Normalgewichtigen treiben Sport zur Stressreduzierung.

7. Machst du deiner Meinung nach genug Sport?

$\frac{1}{4}$ der übergewichtigen Befragten sind der Meinung, sie treiben genug Sport. Die Hälfte aller Normal- und Untergewichtigen ist der Meinung, sie treiben nicht genügend Sport.

8. Für kurze Strecken nehme ich....

Die meisten übergewichtigen Schüler nehmen für kurze Strecken den Bus und laufen am seltensten, während untergewichtige Schüler öfter laufen oder mit dem Fahrrad fahren. Die Normalgewichtigen fahren meistens mit dem Auto oder Fahrrad.

9. Wie komme ich zur Schule?

Die meisten Über- und Untergewichtigen laufen zur Schule im Gegensatz zu den Normalgewichtigen. Am seltensten kommen die Über- und Untergewichtigen mit dem Auto/Mofa oder dem Bus zur Schule. Die Normalgewichtigen kommen jedoch mit dem Auto zur Schule.

10. Steht Sport bei dir in Verbindung mit einer guten Ernährung?

Die meisten übergewichtigen und die wenigsten untergewichtigen Personen stellen Sport in keine Verbindung mit Ernährung. Die Normalgewichtigen sind in etwa in gleichen Anteilen der Meinung, dass eine Verbindung besteht, bzw. keine.

11. Isst du direkt nach dem Sport?

Die meisten Übergewichtigen essen direkt nach dem Sport, während allgemein die Mehr eher darauf verzichtet.

12. Wenn ja, was isst du direkt nach dem Sport?

Niemand der Übergewichtigen isst Sportnahrung oder Gemüse direkt nach dem Sport, die meisten eher Snacks. Die meisten Untergewichtigen essen Obst oder Fast Food nach dem Sport und verzichten auf Snacks.

b) Ergebnisse im Bereich ERNÄHRUNG:

1. Wie oft isst du Fisch in der Woche?

Die Übergewichtigen machen den kleinsten Anteil an Fischessern aus, während die Untergewichtigen 1-2 Mal pro Woche Fisch essen. Bei den Normalgewichtigen gibt es keine Auffälligkeiten.

2. Wie oft isst du Fleisch in der Woche?

Die übergewichtigen Personen essen mindestens einmal die Woche Fleisch. Bei den normalgewichtigen Personen ist der größte Anteil nie Fleisch.

3. Wie oft isst du Obst in der Woche?

Die Übergewichtigen essen hauptsächlich 1x die Woche Fleisch, während die Unter- und Normalgewichtigen alle Kategorien abdecken.

4. Wie oft isst du Gemüse/Salat in der Woche?

Bei den Über- und Untergewichtigen isst der größte Anteil nie Gemüse bzw Salat, während die Normalgewichtigen es mindestens 1x pro Woche essen, oft sogar mehr als 2x pro Woche.

5. Wie oft isst du Fast Food pro Woche?

Alle 3 Gruppen sind gleichmäßig auf alle Kategorien verteilt. es gibt keine Auffälligkeiten.

6. Wie oft isst du Süßes pro Woche?

Die Übergewichtigen essen größtenteils ‚nie‘ oder maximal 1 Mal pro Woche Süßes. Normal- und Untergewichtige essen eher ‚2x und mehr‘ Süßes in der Woche.

7. Wie oft isst du Frittiertes pro Woche?

Die Normal- und auch die Übergewichtigen verteilen sich gleichmäßig auf alle Kategorien, während die Untergewichtigen maximal 2 x pro Woche Frittiertes essen.

8. Wie oft isst du Salziges pro Woche?

Hier verhält es sich wie bei 7.

9. Wie viele Mahlzeiten isst du am Tag?

Es ist auffällig, dass die Untergewichtigen entweder 1-2 oder sogar 5 Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, die Normalgewichtigen hauptsächlich 1, 5 oder sogar mehr und die Übergewichtigen zwischen 2 und 4 Mahlzeiten am Tag.

10. Wie oft isst du einem Restaurant im Monat? (kein fast-Food)

Hier gibt es keine Auffälligkeiten, die Antworten verteilen sich bei allen gleichmäßig.

11. Was machst du während des Essens?

Die Mehrheit der Über- und Untergewichtigen zockt während des Essens. Die Mehrheit der Normalgewichtigen schaut fern oder macht nichts.

12. Was machst du nach dem Essen?

Die Mehrheit der Übergewichtigen zockt nach dem Essen, ebenso die Mehrheit der Normalgewichtigen, die alternativ jedoch auch schläft.

13. Was isst du zum Nachtisch?

Die meisten Übergewichtigen essen Obst oder Herzhaftes zum Nachtisch, während die Untergewichtigen meist ‚anderes‘ angeben.

14. Was frühstückst du?

Die meisten Übergewichtigen frühstücken Teigwaren, die Untergewichtigen meist ‚anderes‘, die Normalgewichtigen eher nichts.

15. Bist du Veganer oder Vegetarier?

Veganer und Vegetarier findet man hauptsächlich bei den Über- und Untergewichtigen. Die Normalgewichtigen sind überwiegend keine.

16. Was kannst du aufgrund von Unverträglichkeiten nicht essen?

Die Mehrheit der Normalgewichtigen ist von einer Glutenunverträglichkeit betroffen, während es sich bei den beiden anderen Gruppen mehrheitlich um eine Nussunverträglichkeit handelt.

17. Isst du eher Fertiggerichte oder Selbstgekochtes?

Die Mehrheit der über- und untergewichtigen Befragten essen überwiegend Fertigprodukte, die Mehrheit der normalgewichtigen Befragten essen Selbstgekochtes.

18. Wie viel Wasser trinkst du am Tag?

Übergewichtige trinken eher wenig Wasser, Normalgewichtige trinken zwischen 1 und 3 Liter am Tag, während die Untergewichtigen meist 3 Liter täglich trinken.

19. Was trinkst du am häufigsten?

Übergewichtige trinken sehr viel Energy-Drinks, während die Normalgewichtigen von allem trinken, aber am wenigsten Energy Drinks.

20. Warst du oder bist du auf Diät? Wie lange?

Viele Untergewichtige waren über ein Jahr auf Diät. Von den Normalgewichtigen waren viele bereits zwischen 1 und mehreren Monaten auf Diät.

21. Isst du nach dem Sport?

Alle Gewichtsklassen essen relativ ausgeglichen nach dem Sport.

22. Denkst du, dass du dich gesund ernährst?

Die Mehrheit der Übergewichtigen denkt, dass sie sich nicht gesund ernähren. Ansonsten denken ca. 50 %, dass dies der Fall ist.
