

SEI EIN SELBSTERKENNER

Und was isst du am liebsten? Bestimmt hat jeder aus eurer Gruppe ein anderes Lieblingsessen. Klar, manche Sachen wie Nudeln mögen viele. Aber zu anderen Lebensmitteln wie Lakritzen oder Rosinen gibt es ganz unterschiedliche Meinungen.

Wenn du dich für ein Essen entscheidest, spielen neben Geschmack aber auch weitere Aspekte eine Rolle: Hast du Zeit zum Kochen oder kannst du dir nur schnell etwas „auf die Hand“ kaufen? Wie viel Geld hast du zur Verfügung? Auch deine Umgebung, deine Familie und Freunde beeinflussen deine Essgewohnheiten.

WELCHER ESSTYP BIST DU?

Mach den Selbsterkenner-Test! Kreuze pro Frage eine Antwort an, die am ehesten auf dich zutrifft. Danach kannst du in der Tabelle auf Seite 6 nachschauen, was dein Testergebnis ist.

1 Erdkunde, Englisch, Deutsch und dann noch eine Doppelstunde Mathe! Bei dem ganzen Büffeln hat man in den Pausen richtig Hunger. Wie sieht dein Pausensnack aus?

Ich habe immer ein bisschen Geld dabei. Davon hole ich mir etwas vom Imbiss. Zu einer Portion Pommes mit Mayo kann ich schon morgens nicht Nein sagen! A

Ich packe mir zu Hause belegte Brote ein und nehme noch einen Apfel oder eine Banane mit. B

Ein Schokoriegel und ein Kakao reichen mir als Zwischenmahlzeit. C

Mich bringen ein Salamisnack und ein Joghurtdrink durch den Vormittag. Wie praktisch, dass der Supermarkt gleich neben der Schule liegt! D

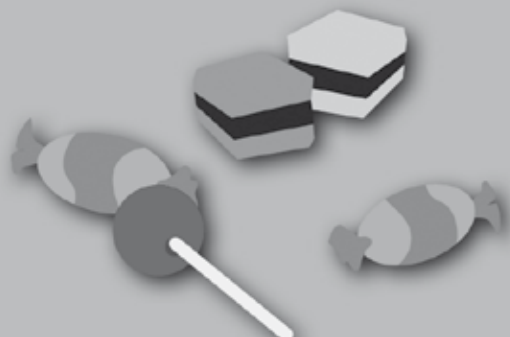
2 Wenn du bestimmen könntest, was es bei deiner Familie heute zum Abendbrot gibt, dann würdest du ...

... für dich und deine Geschwister Cheeseburger und Pommes, für deine Mutter einen Salat und für deinen Papa eine große Portion Hähnchen-Nuggets vom Fast-Food-Restaurant mitbringen. A

... einen großen Topf Milchreis zubereiten. Dazu gibt es Zimt und Zucker. B

... aus dem Supermarkt Fertipizzen mitbringen. Die schmecken so lecker, wenn sie frisch aus dem Ofen kommen! C

... dir die Schürze umbinden und Nudeln mit selbstgemachter Tomatensauce nach dem Rezept von deiner Mama kochen. Das geht schnell und schmeckt allen gut! D



- 3** Nach der Schule bist du mit deiner Clique in der Stadt unterwegs. Ihr findet einfach kein Ende und seid richtig lange unterwegs. Irgendwann macht sich Hunger breit. Was gibt's?

Wir gehen zusammen Pasta essen und teilen uns dazu einen Salat. A

Bei Fast Food können wir einfach nicht widerstehen. Darum futtern wir uns gemeinsam quer durch Currywurst, Pommes und Co. B

Ich mache mich auf den Heimweg und hole mir unterwegs im Supermarkt noch eine rasante Tütensuppe. C

In der nächsten Bäckerei hole ich mir ein Puddingteilchen auf die Hand. D

- 4** Ein richtiger Fernsehabend macht ohne Snacks und Knabbereien nur halb so viel Spaß. Was naschst du gern, wenn deine Lieblingssendung läuft?

Wenn es spannend wird, brauche ich was zum Knabbern: Ich schneide mir Gurken und Möhren klein, die sind im Nu verputzt! A

Ich versorge mich mit Popcorn oder Eis. So fühle ich mich wie im Kino! B

Vorm Fernseher bekomme ich noch mal richtig Appetit! Ich schiebe mir diese kleinen Minipizzen in den Ofen. C

Ohne Kartoffelchips geht gar nichts. Faszinierend, wie schnell die Tüte leer ist ... D

- 5** In der Werbung siehst du einen neuen Schokoriegel. Eine Sportlerin futtert ihn als Energiespritze für zwischendurch. Wie reagierst du?

Neuer Schokoriegel? Den muss ich unbedingt probieren! Wo ist der nächste Laden? A

Wie Schokoriegel? Ich dachte, mein Müsliriegel ist der perfekte Pausensnack. B

Schokolade ist einfach immer super – egal wann und wie. C

Ein Schokoriegel als Pausensnack beim Sport? Da will mich aber jemand für blöd verkaufen. D

- 6** Deine Eltern sind nachmittags nicht zu Hause und haben dir ein bisschen Geld hingelegt, damit du dir selbst etwas besorgen kannst. Für was entscheidest du dich?

Wie immer habe ich keine Lust und bleibe zu Hause – ich schnappe mir schnell eine Nudelbox und übergieße sie mit heißem Wasser. A

Ich habe mir einen Einkaufszettel geschrieben und kaufe ein paar frische Zutaten, um selbst etwas zu brutzeln. B

Herrlich! Ich tobe mich am Süßigkeitenregal aus und mache mir ein Menü aus Weingummi, Marshmallows, Bonbons und Schokolade. C

Ich gehe zur Dönerbude. D

7 Morgens, mittags und abends – für Gesundheit und Wohlbefinden sind regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten wichtig. Und wie isst du dich durch den Tag?

Zum Frühstück reicht mir ein Heißgetränk. Mittags hole ich mir belegte Brötchen beim Bäcker. Abends bekomme ich riesigen Hunger. Praktisch, dass es bei mir um die Ecke einen tollen Imbiss gibt! A

Ich lasse keine Mahlzeit ausfallen, sonst komme ich gar nicht durch den Tag! Zwischendurch snacke ich noch einen Apfel oder esse einen Joghurt. B

Morgens das Brötchen mit Nuss-Nougat-Creme, mittags den Pfannkuchen mit Marmelade und abends ... ertappt: noch mehr Nuss-Nougat-Creme, diesmal aber auf Graubrot. C

Schule, Hobbys und dann noch der Nebenjob, um das Taschengeld aufzubessern. Zum Essen bleibt kaum Zeit. Ich ernähre mich von fertigen Snacks, die ich mir fix aus dem Supermarkt holen oder zu Hause schnell zubereiten kann. D

8 Ob Tim Mälzer, die Kocharena oder die Küchenschlacht ... im Fernsehen sind Sendungen rund ums Kochen ein echter Renner. Und wie oft stehst du in der Küche?

Küche?! Ist das der Raum neben dem Esszimmer, aus dem meine Eltern immer das leckere Essen bringen? Und wenn die mal nicht da sind, bestelle ich mir Essen – die Nummern kenne ich schon auswendig. A

Klar tobe ich mich gern in der Küche aus. Ob Kuchen, Plätzchen oder frische Waffeln: Beim Backen von süßen Sachen bin ich die Nummer eins. B

Lasagne, eine deftige Gemüsesuppe oder Rinderroulade mit Kartoffeln – ich koche alles, was frisch aus dem Kühlfach, der Dose oder der Tüte kommt. Das geht einfach und schnell! C

Ob Gemüseauflauf oder Spaghetti Bolognese – Kochen macht mir richtig Spaß und gern probiere ich neue Rezepte aus! D

9 Ob als Beilage, klein geschnitten oder am Stück – fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag halten deinen Körper fit und machen dich leistungsfähiger. Schaffst du es, ausreichend Banane, Spinat und Co. in deinem täglichen Speiseplan unterzubringen?

Klaro, schließlich sind der Fantasie hier keine Grenzen gesetzt. Und es muss ja auch nur fünf Mal eine Handvoll sein ... ob Weintrauben, eine Tomate oder die Karotten zum Mittagessen, das habe ich im Nu verdrückt. A

Vielleicht sind es nicht fünf Portionen, aber wenn ich Lust auf was Frisches habe, gehe ich zum Supermarkt: Dort gibt es aufgeschnittenes Obst und fertige Salatmischungen zu kaufen. Dann spart man sich das Schnippeln! B

Zählen auch Rosinen mit Schokoüberzug? Nein, mal ernsthaft: Ich esse gern frisches Obst, besonders auf Pudding, zu Milchreis oder auf Pfannkuchen ... C

Fünf Portionen am Tag?! Niemals! Aber ich bestelle mir immer einen Salat zu meinem Menü im Fast-Food-Restaurant! D

10 Fleisch liefert dir hochwertiges Eiweiß und wichtige Mineralien. Dennoch: Drei Portionen Fleisch bzw. Wurst pro Woche reichen vollkommen aus. Und wie wichtig ist dir Fleisch im Menüplan?

Ich bin kein Fleischfan, sondern stehe mehr auf Gemüse in jeder Form. Es gibt so viele tolle Rezepte, die mit wenig oder ganz ohne Fleisch auskommen und superlecker sind! A

Ob als Burger, Döner oder Bratwurst – ohne eine richtige Portion Fleisch am Tag geht bei mir nichts. B

Ob mit oder ohne Fleisch – Hauptsache die Mahlzeit ist schnell auf dem Tisch! Zum Glück gibt es viele Supermarktprodukte, mit denen man sich z.B. die Sauce für Nudelauflauf und Co. fix anrühren kann. C

Ich esse dreimal die Woche Fleisch, ansonsten viel Gemüse und Fisch. Aber wen kümmert schon die Hauptspeise, solange es hinterher einen leckeren Nachtisch gibt! D

11 Für genügend Energie sollten eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit täglich getrunken werden. Das ist wichtig für deinen Körper und sorgt dafür, dass du besser lernen und dich konzentrieren kannst. Zu welchen Getränken greifst du, wenn der Durst kommt?

Egal ob heiß oder kalt: Kakao ist mein absolutes Lieblingsgetränk. Zwischendurch trinke ich aber auch Wasser oder Saft. A

Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Fruchtsaftschorlen: Das sind echte Durstlöcher! B

Ich vergesse immer das regelmäßige Trinken ... dafür bestelle ich mir einen extragroßen Becher zu meinem Fast-Food-Menü dazu. Und zwar Mineralwasser! C

Am liebsten trinke ich Eistee, den gibt es im Supermarkt in den verschiedensten Geschmacksrichtungen. Ich entscheide mich dann für den, der den wenigsten Zuckergehalt hat. D















































Für die Abschlussrunde

Wie viele Naschkatzen, Fast-Food-Fans, Besser-Esser und Fix-und-Fertig-Profis gibt es in eurer gesamten Gruppe? Präsentiert mit Hilfe der Tafel an eurer Station, welche Esstypen wie oft vertreten sind. Was könnten die Gründe dafür sein, dass der eine Esstyp am häufigsten und der andere am seltensten vorkommt?

Die Auflösung des Tests gibt es auf der nächsten Seite. Einfach pro Frage ein Kreuzchen für die jeweilige Antwort machen und die Symbole zusammenzählen.



AUSWERTUNG

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

Naschkatze



Am liebsten hast du's süß. Egal ob unterwegs als Snack oder zu Hause als richtiges Essen: Du entscheidest dich gerne für Kuchen, Schoki und Co. Ab und zu ist ein Stück Schokolade oder eine Handvoll Weingummi auch kein Problem, aber satt essen solltest du dich daran nicht. Das macht nicht nur deine Zähne kaputt, sondern kann auch mit der Zeit ungesund sein, weil dir viele wichtige Nährstoffe und Vitamine fehlen. Also, schnapp dir zwischendurch auch mal einen Apfel oder pack für unterwegs ein leckeres belegtes Brot ein.

Fast-Food-Fan



Du kurbelst den Umsatz bei sämtlichen Burger-Ketten und Döner-Buden in deiner Umgebung kräftig an. Für Fritten lässt du selbst liebevoll gekochtes Essen stehen. Achte darauf, dass Gemüse und Obst nicht ganz untern Tisch fallen und du auch ab und an mal selbst den Kochlöffel schwingst (oder von deinen Lieben schwingen lässt). Wenn du bei McDonald's, Burger King etc. Station machst, stell dir dein Menü lieber ohne Cola oder mit einem Salat als Beilage zusammen. Das gibt dir mehr Energie für den weiteren Tag, ist gesünder und schont auch deinen Bauchumfang.

Fix-und-Fertig-Profi



Fertiggerichte sind voll dein Ding – die sparen nämlich jede Menge Zeit, die du lieber für andere Sachen verwendest als fürs Kochen. Aber auch wenn's noch so gut schmeckt: Es lohnt sich, vorm Kauf im Supermarkt einen Blick auf die Zutaten zu werfen. Manchmal steckt ganz schön viel Chemie in so einem Gericht und oft findest du ein ähnliches Produkt, das mit weniger Zusatzstoffen auskommt. Vielleicht hast du ja auch Lust, mal selbst ein einfaches, schnelles Gericht zu kochen. Das ist meistens günstiger und außerdem kennst du die Zutaten.

Besser-Esser



Du hast Spaß am Selbermachen und traust dich, Sachen auszuprobieren. Manchmal verwöhnst du sogar gern deine Familie oder Freunde mit einem selbst kreierten Menü. So weißt du immer bestens Bescheid, was in deinem Essen drinsteckt. Das ist gesund und schont außerdem den Geldbeutel. Gegen einen Snack unterwegs oder ein paar Süßigkeiten ist aber nichts einzuwenden, da kannst du ganz entspannt auch mal zugreifen.

