



Station Esstyp

Jeder Mensch is(s)t anders!

Bestimmt hat jede:r aus eurer Gruppe ein anderes Lieblingsessen. Klar, Nudeln mögen viele, bei Lakritze oder Rosinen trennen sich die Vorlieben.

Wenn du dich für ein Essen entscheidest, spielen neben Geschmack 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.

Finde mit dem **Esstyp Test** heraus, welcher Esstyp du bist: eine Naschkatze, ein Fast-Food-Fan, der Fix und Fertig-Profi oder doch der Besser-Esser?



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Esstyp Test

Aufgabe 1: Welcher Esstyp bist du?

Kreuze pro Frage die Antwort an, die am ehesten auf dich zutrifft. Danach kannst du in der Tabelle auf Seite 6 nachschauen, welcher Ess-Typ du bist.

1.

Endlich Pause! Wie sieht dein Pausensnack in der Schule aus?

Meistens kaufe ich mir etwas in der Mensa, z.B. eine Pizza. A

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

Ein Schokoriegel und ein Kakao reichen mir als Zwischenmahlzeit. C

Ich kaufe mir eine Mini-Salami und ein Sandwich beim Supermarkt um die Ecke. D

2.

Wenn du bestimmen könntest, was es heute zu Hause zum Abendessen gibt, dann würdest du ...

... von deinem Lieblings Fast-Food-Laden für alle etwas mitbringen. A

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

... beim Pizzaboten bestellen. C

... dein absolutes Lieblingsgericht Nudeln mit selbstgemachter Tomatensauce – selbst frisch kochen. D

3.

Nach der Schule triffst du dich mit deinen Freunden in der Stadt. Du bekommst Hunger. Was machst du?

Wir gehen zusammen in eine Pizzeria. Es gibt Pasta und Salat. A

Wir gönnen uns Currywurst und Pommes beim Imbiss. B

Ich hole mir unterwegs im Supermarkt ein belegtes Sandwich. C

In der nächsten Bäckerei hole ich mir einen Donut auf die Hand. D

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

4.
Abends sitzt du vorm Fernseher und streamst deine Lieblingsserie über deine Konsole. Dabei snackst du...

- ... Gemüsesticks aus Möhren, Gurken und Paprika. A
- ... Popcorn oder Eis für das richtige Kino-Feeling. B
- ... Pizza! Die ist im Ofen schnell fertig. C
- ... Chips natürlich. D

5.
Deine Eltern sind tagsüber nicht zu Hause und haben dir Geld für Essen hingelegt. Für was entscheidest du dich?

- Ich schaue, was wir noch zu Hause haben und finde eine Tüte Instantnudeln. A
- Ich kaufe ein paar frische Zutaten, um mir mein Lieblingsessen selbst zu kochen. B
- Ich greife in die Schale mit Süßigkeiten und mache es mir mit Keksen, Weingummi oder Schokolade gemütlich. C
- Ich gehe zur Dönerbude. D

6.
Was isst du im Laufe des Tages?

- Morgens bekomme ich nichts runter. Mittags hole ich mir belegte Brötchen beim Bäcker. Abends habe ich den größten Hunger und kaufe mir einen Döner oder eine Pizza. A
- Ich lasse keine Mahlzeit ausfallen, sonst fehlt mir die Energie. Zwischen den Hauptmahlzeiten snacke ich noch etwas Obst oder Joghurt. B
- Morgens Schokomüsli, mittags einen Milchshake und abends Brot mit Nuss-Nougat-Creme. C
- Zum Essen und Kochen habe ich fast keine Zeit. Damit es schnell geht, esse ich Fertiggerichte, die ich zu Hause nur noch aufwärmen muss. D

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

7.

Wie oft stehst du selbst in der Küche?

Meine Eltern übernehmen das Kochen. Und wenn die mal nicht da sind, schaue ich in die App des Lieferservices und bestelle dort etwas. A

Um zu backen, sehr oft. Hauptsache süß. B

Mein Essen bereite ich mir selbst zu. Hauptsache es geht schnell: z.B. Tiefkühlpizza, Tütensuppe und Fertiggerichte für die Mikrowelle. C

Ich liebe es, neue Rezepte auszuprobieren und mit frischen Zutaten zu experimentieren. Selbst Gekochtes schmeckt immer noch am besten. D

8.

„5 am Tag!“ 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag halten dich fit und geben dir Energie. Wie viel Obst und Gemüse isst du am Tag?

5-mal eine Handvoll Obst und Gemüse schaffe ich locker. A

Zum Schnippeln bin ich meistens zu faul. Gut, dass es im Supermarkt auch fertige Salatmischungen und geschnittenes Obst gibt. B

Nichts geht über Obstsalat. Aber beim Gemüse wird's schwieriger. C

Ich bin einfach kein Obst- & Gemüsefan. Ab und zu esse ich mal einen Apfel. D

9.

Fleisch liefert dir wichtige Nährstoffe. Zu viel Fleisch und Wurst ist jedoch auch nicht gesund. Wie oft isst du Fleisch in der Woche?

Fleisch brauche ich nicht unbedingt – ich liebe Gemüse. A

Zu einer richtigen Mahlzeit gehört bei mir Fleisch – egal ob als Burger, Döner oder Bratwurst. B

Das ist mir egal, ob mit oder ohne Fleisch – Hauptsache das Essen ist schnell auf dem Tisch. C

Meistens esse ich dreimal die Woche Fleisch, ansonsten viel Gemüse und Fisch. Aber am liebsten esse ich den Nachtisch. D

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

10.

Um fit zu bleiben solltest du täglich rund 1,5 Liter Flüssigkeit trinken. Zu welchen Getränken greifst du?

Ich liebe süße Getränke, vor allem Kakao. Zwischendurch trinke ich aber auch Wasser und Saft. A

Hauptsächlich trinke ich Mineral- und Leitungswasser, ungesüßte Tees oder ab und zu Fruchtsaftschorlen. B

Zu meinem Burger passt Cola am besten. Ansonsten trinke ich gerne Limonaden. C

Am liebsten trinke ich Eistee, aus dem Supermarkt, in den verschiedensten Geschmacksrichtungen. D

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

Für die Abschlussrunde:

Wer mag, klebt einem Klebepunkt auf das Plakat hinter der Tafel bei dem Esstyp, der bei dem Test herausgekommen ist.

***  Aufgabe 2: Gründe für die Esstypen***

Sammelt gemeinsam Gründe, warum bei dem einen die Naschkatze herausgekommen ist und bei dem anderen der Fix- und Fertig-Typ? Gründe können beispielsweise sein: Geschmack, Gewohnheit, Zeit, etc. Schreibt diese Gründe auf das Blatt „Gründe für die Esstypen“ auf. Einer von euch behält das Blatt bis zur Abschlussrunde.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Auswertung

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

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 unter den 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. halt machst, stell dir dein Menü lieber ohne Cola oder mit einem Salat als Beilage zusammen.

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, vor dem Kauf im Supermarkt einen Blick auf die Zutaten zu werfen. Manchmal stecken ganz schön viele Zusatzstoffe in so einem Gericht und oft findest du ein ähnliches Produkt, das mit weniger Zusatzstoffen auskommt. Vielleicht hast du ja auch Lust, selbst ein einfaches und schnelles Gericht zu kochen. Das ist meistens günstiger und außerdem kennst du die Zutaten.

Besser-Esser



Du hast Spaß am Selbermachen und traust dich, neue Gerichte auszuprobieren. Manchmal verwöhnst du deine Freunde mit einem selbst kreierte 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.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages