



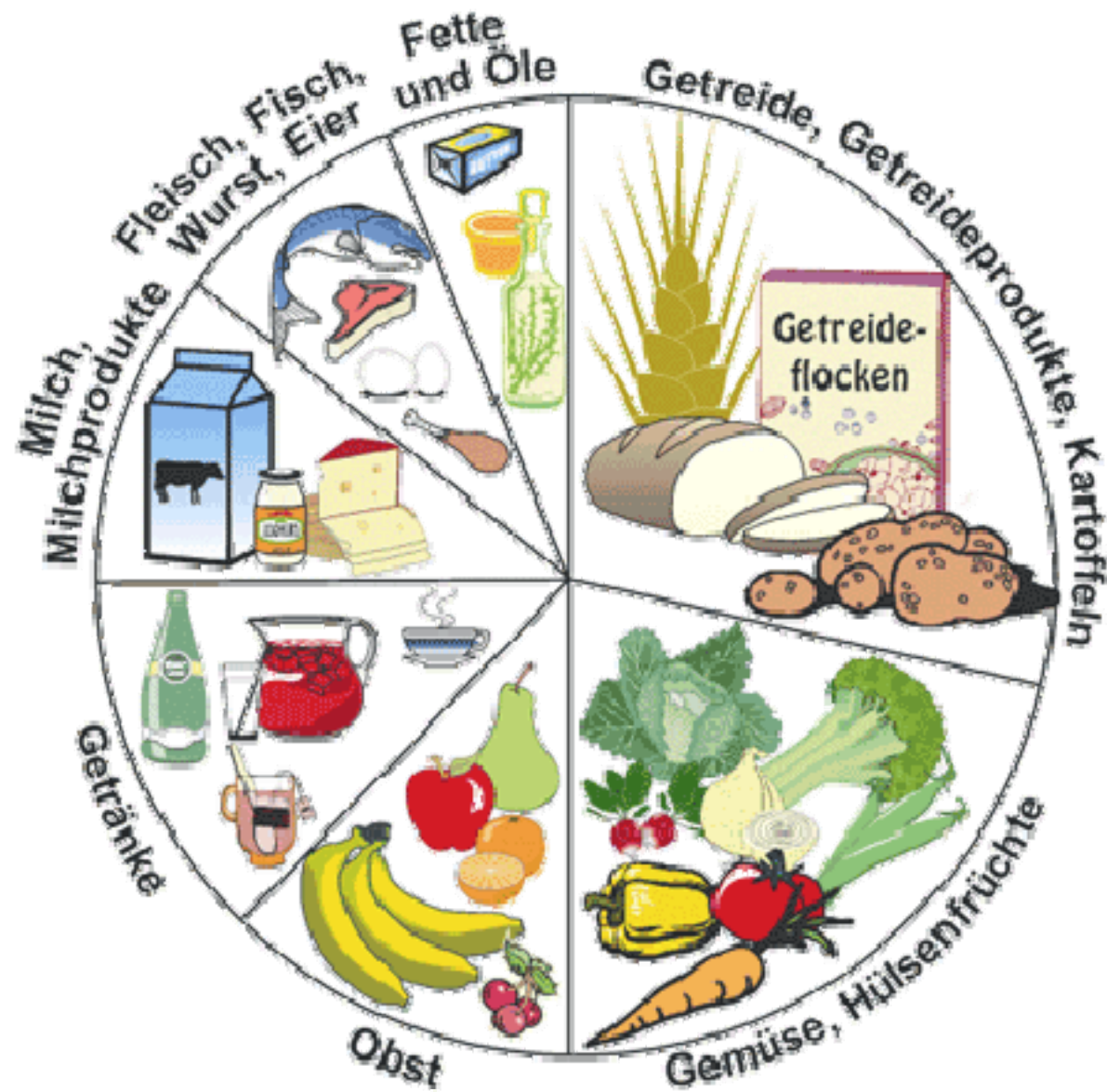
Umfrage zum Thema „Gesunde Ernährung“



Anna Olmos & Mailien Wiegand

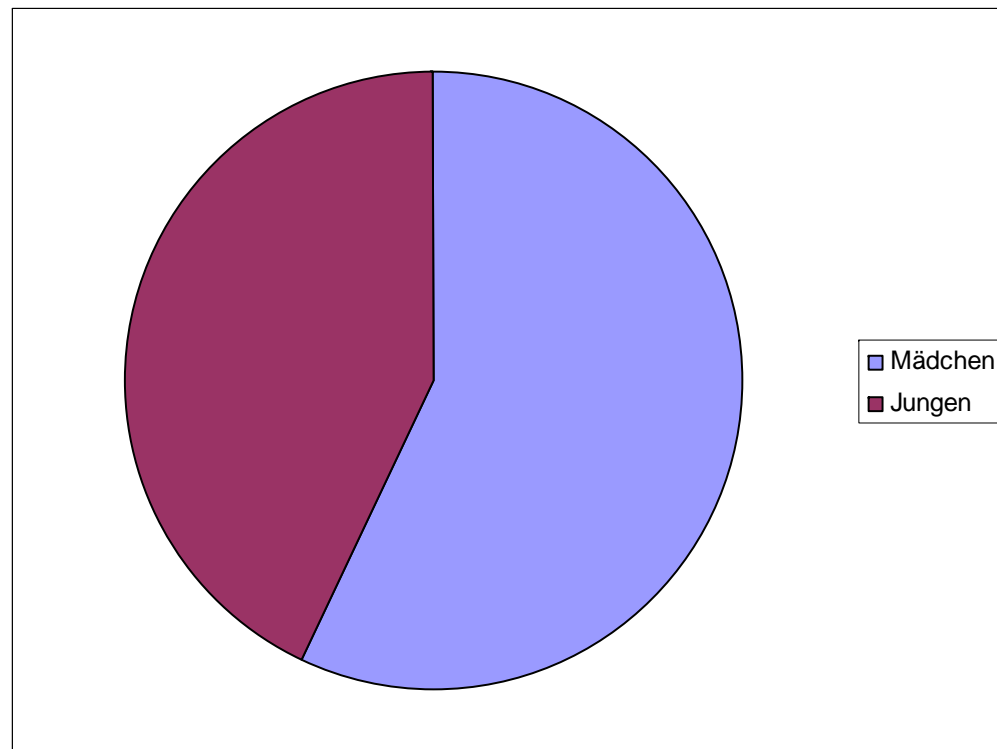
Seminarfach UNESCO 2010/2011

Vorstellung des Themas und des Fragebogens

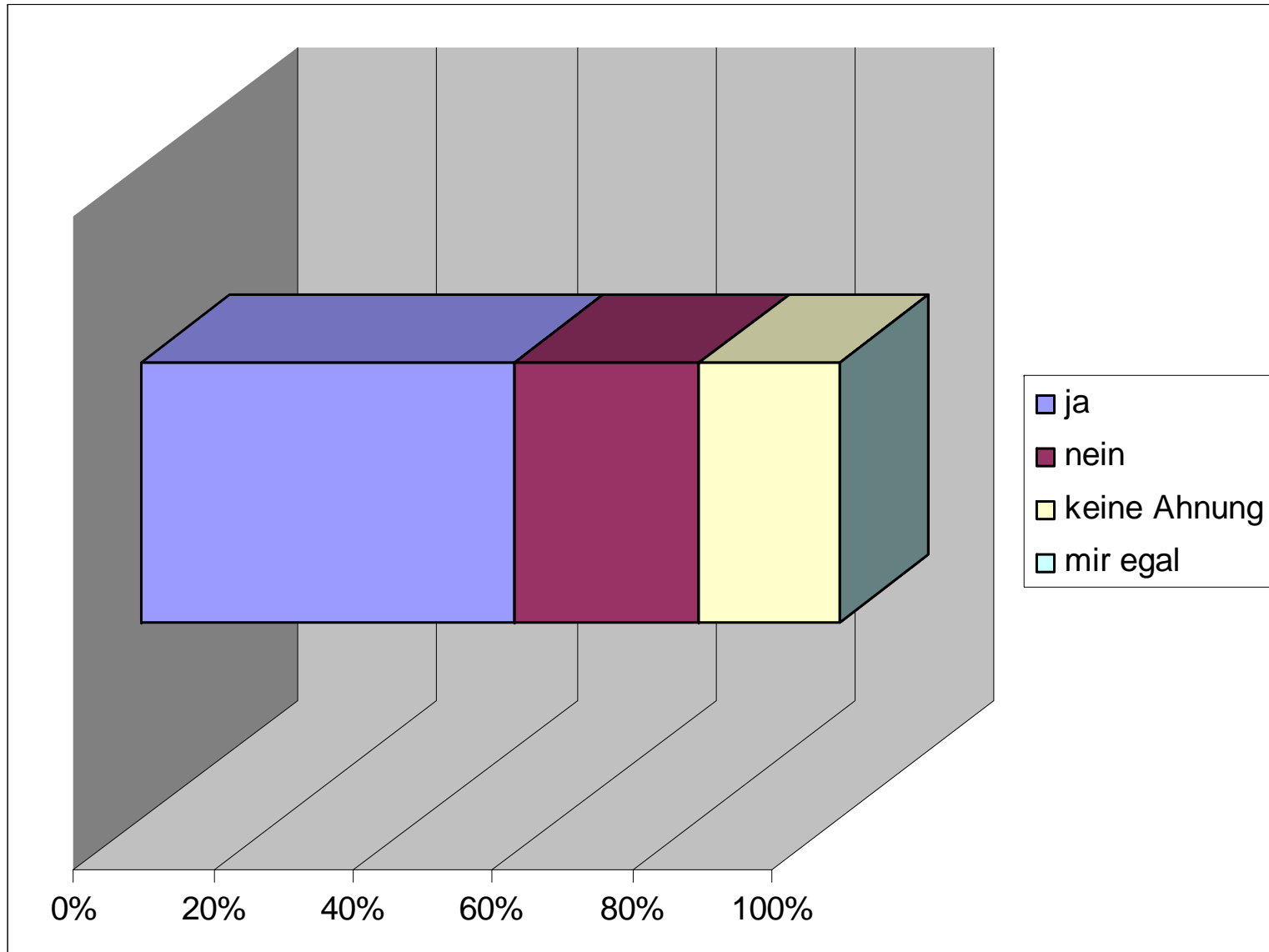


Übersicht

- Befragt wurden insgesamt 100 Jugendliche im Alter von 17 – 19 Jahren.
- Sie besuchen den 11. oder 12. Jahrgang des Hainberg-Gymnasiums.
- Unter den Befragten waren 57% Mädchen und 43% Jungen.



1. Frage: „Ernährst du dich gesund?“



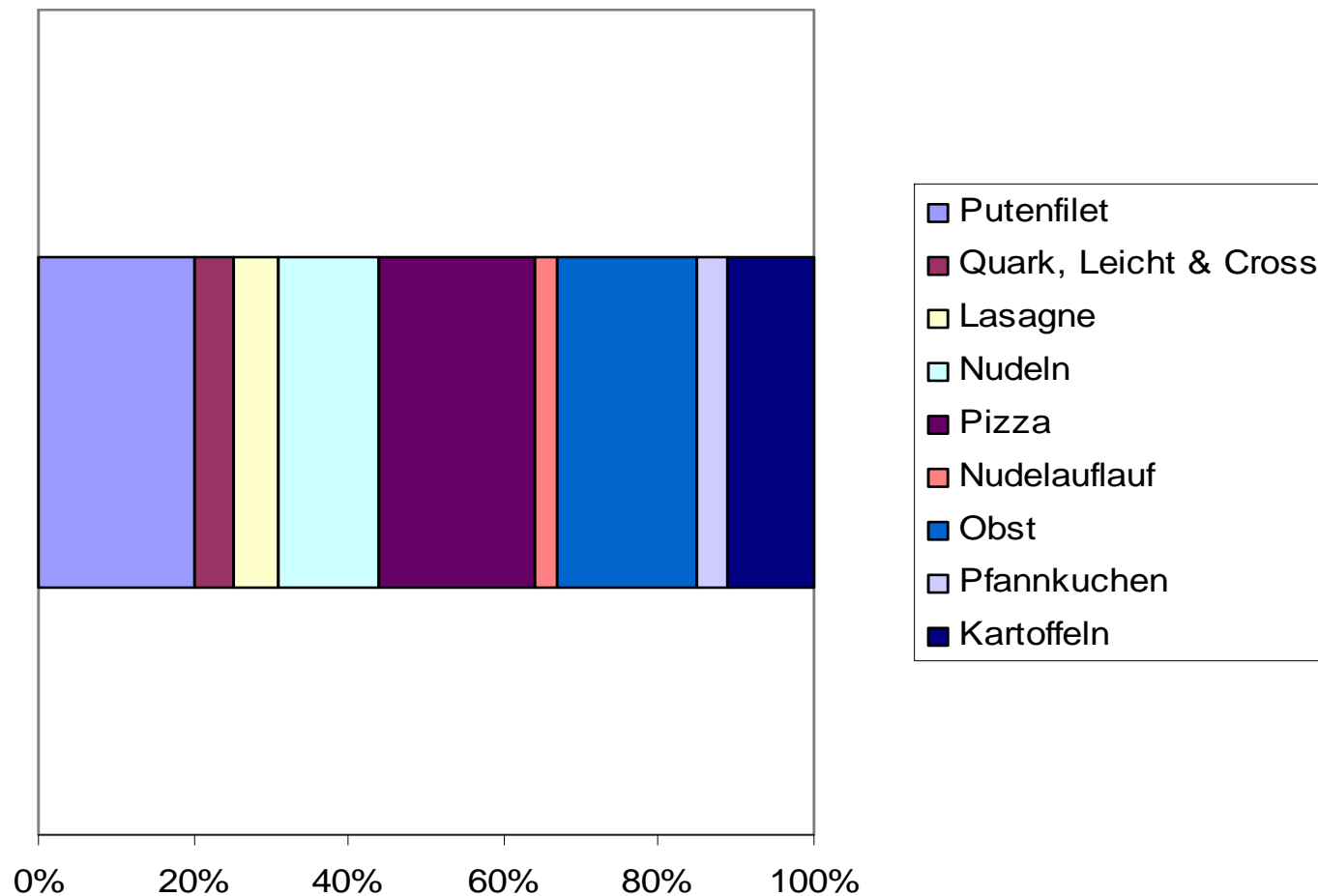
2. Frage: „Was meinst du, ist hier ungesunde Nahrung?“



82 % halten Pommes Frites für ungesunde Nahrung

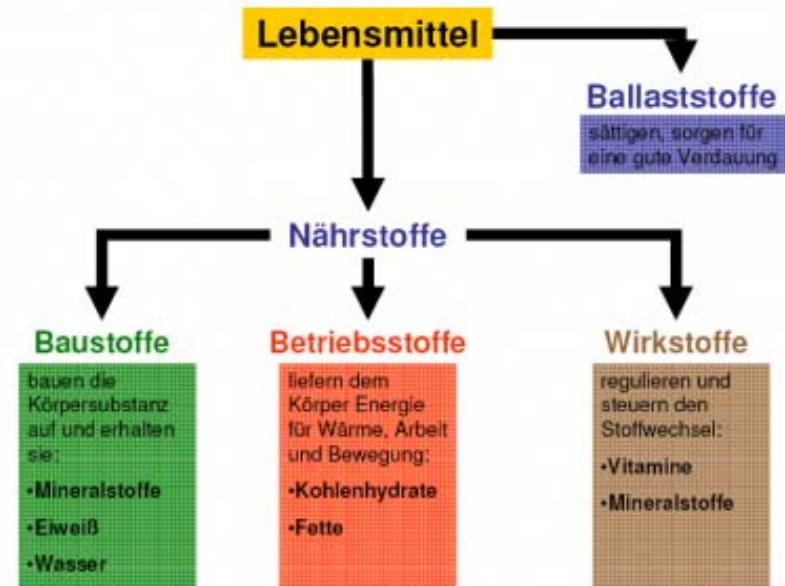
3. Frage: „Was isst du am liebsten?“

Folgende Lebensmittel wurden genannt:



4. Frage: „Was denkst du, braucht dein Körper für Nährstoffe?“

- Drei Nährstoffe sind es, aus denen unser Körper lebenswichtige Energie schöpft: **Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett.**
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt die folgende Gewichtung: 55 bis 60 Prozent Kohlenhydrate, 25 bis 30 Prozent Fett und 12 bis 15 Prozent Eiweiß. Wer täglich 2000 Kalorien zu sich nimmt, könnte nach dieser Empfehlung 275 bis 300 g Kohlenhydrate, 60 bis 75 g Eiweiß und 55 bis 65 g Fett verspeisen.



Quelle: http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/naehrstoffe/zucker-eiweiss-und-fett_aid_9623.html; 23.10.2010

5. Frage: „Wie viele Kilokalorien nimmst du täglich zu dir?“

Diese Frage ist nur von ca. 50% überhaupt beantwortet worden und davon gibt mehr als die Hälfte an, nicht darauf zu achten.

Früher wurde die gelieferte Energie in Kalorien, jetzt wird sie in Joule gemessen. 1 kcal entspricht 4,184 kJ, gerundet 4,1 kJ.

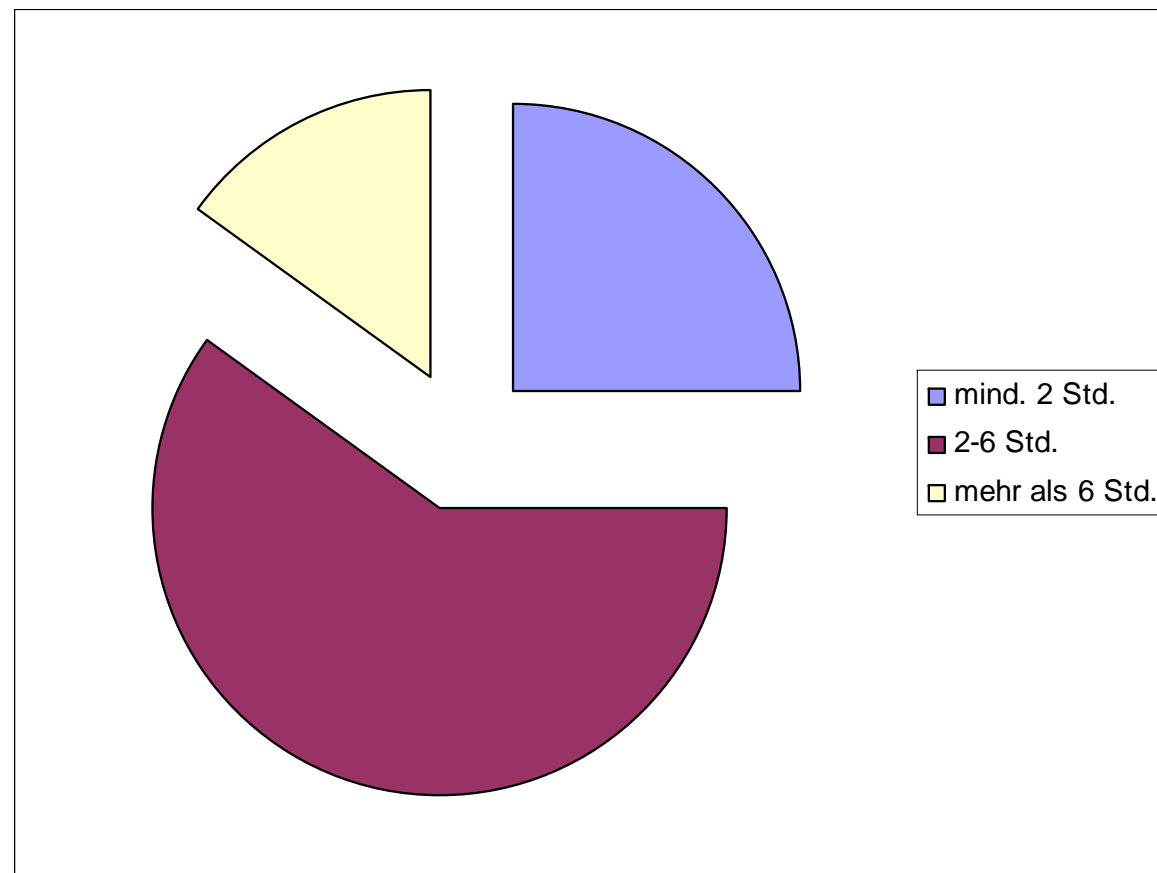
Je 1 g Kohlenhydrate und 1 g Eiweiß liefern dem Körper rund 17 kJ, 1 g Fett 37 kJ, also mehr als doppelt so viel Energie.

Quelle: <http://www.kbr.aa.bw.schule.de/html/faecher/mumprojekt/gesunde%20ernaehrung.htm>; 23.10.2010



6. Frage: „Gleichst du das mit Sport aus?“

Fast 100% gaben aber an, das mit Sport auszugleichen!

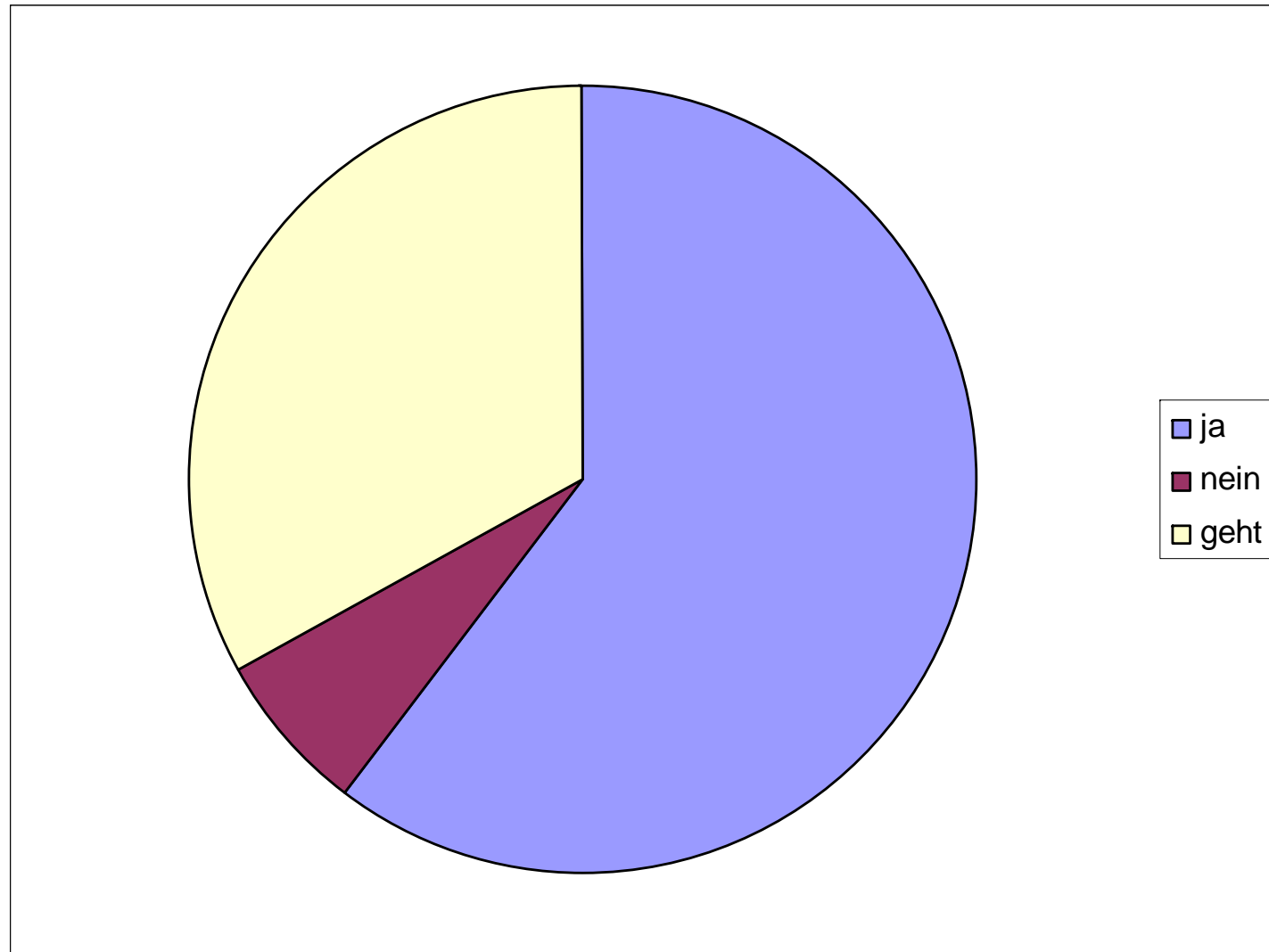


7. Frage: „Hast du schon mal eine Diät gemacht?“

- 80% gaben an schon einmal eine Diät gemacht zu haben.
- Weder die Atkins- Diät nach die Kohlensuppendiät kannte jemand.
- Als durchgeführte Diäten wurden genannt:
 - Low Cost
 - Wenig Fett
 - Wenig oder nichts essen
 - Meine Eigene
 - Glydes Diät
 - Weight Watcher
 - Nach 6 Uhr nichts mehr



8. Frage: „Fühlst du dich wohl in deinem Körper?“



Fazit: Das ist gesunde Ernährung für uns!!!

