

Wie funktioniert „Welcher Ess-Typ bist du?“

Jeder Schüler erhält drei Handouts (Fragebogen und Auswertung). Die Schüler füllen den Fragebogen aus und errechnen anschließend ihren individuellen Punktescore, zu dem jeweils einer von fünf Ess-Typen zugeordnet ist. Die Schüler lesen sich „ihren“ Ess-Typ durch. Im Anschluss erklärt ein Vertreter jedes Ess-Typs die Besonderheiten des jeweiligen Ess-Typs.

Kopieranweisung:

- Kopieren Sie alle drei Handouts für die Schüler. (Fragebogen und zwei Seiten Auswertung)

Ablauf:

1. Bitte teilen Sie jedem Schüler einen Fragebogen und die zwei Seiten zur Auswertung aus.
2. Bitte geben Sie den Schülern folgende Anweisungen:
 - Jeder von euch erhält von mir einen Ess-Typen-Test und zwei Seiten zur Auswertung.
 - Als erstes füllt jeder den Fragebogen aus.
 - Lest euch dafür bei jeder Frage zuerst alle Antwortmöglichkeiten durch und erst dann entscheidet ihr euch für die Antwort, die am ehesten zu euch passt und kreuzt sie an.
3. Wenn alle Schüler mit dem Ausfüllen des Fragebogens fertig sind:
 - Wenn alle mit dem Ausfüllen fertig sind, erkläre ich euch kurz das Auswertungsprinzip. (*Hinweis:* die Erklärung zur Auswertung finden Sie auf der ersten Seite des Schüler-Handouts.)
 - Jeder berechnet jetzt für sich sein Ergebnis (= Summe aller Punkte).
4. Wenn alle Schüler mit der Auswertung fertig sind:
 - Das Ergebnis passt zu einer Punktespanne, die bei jedem der Ess-Typen steht.
 - Jeder liest nun selbständig nach, zu welchem Ess-Typ er zählt.
5. Diskussionsanregung:
 - Hat jeder Schüler seinen Ess-Typ durchgelesen, fragen Sie, wie viele Schüler jeweils zu welchem Ess-Typ gehören.
 - Lassen Sie je einen oder zwei Schüler jeder Gruppe ihren Ess-Typ erklären.

Welcher Ess-Typ bist du?

Der Test verrät es. Kreuze bei jeder Frage jene Antwort an, die am meisten auf dich zutrifft.

1. Beim Essen.....

- A nehme ich mir immer viel Zeit und genieße jeden Bissen.
- B bin ich meistens als Erster fertig.
- C denke ich oft an etwas anderes.
- D zähle ich immer die Kalorien.
- E sitze ich meistens vor dem Fernseher, Computer oder lese.

2. Nach dem Essen.....

- A ärgere ich mich meistens, dass ich so viel gegessen habe.
- B bin ich total satt, habe aber schnell wieder Hunger.
- C bin ich richtig zufrieden, vor allem, wenn es geschmeckt hat.
- D wundere ich mich, dass der Teller schon leer ist.
- E bin ich für kurze Zeit besser drauf, aber dann brauche ich wieder einen Snack, vor allem wenn ich genervt oder traurig bin.

3. Wenn ich richtig Hunger habe.....

- A ist es mir egal, was ich esse, Hauptsache, es macht satt.
- B sollte das Essen möglichst schnell fertig sein.
- C überlege ich, was jetzt gut zusammen schmecken würde.
- D plünderere ich den Kühlschrank und habe ein schlechtes Gewissen.
- E habe ich meistens Probleme.

4. Essen.....

- A muss man eben.
- B muss schmecken.
- C darf nicht fett machen.
- D kann man auch im Gehen.
- E macht glücklich.

5. Pizza oder Döner zwischendurch.....

- A esse ich nie, weil das dick macht.
- B esse ich oft, weil ich keine Zeit habe mir etwas selbst zu machen.
- C esse ich selten, weil die meistens schlabbrig sind und nicht schmecken.
- D esse ich oft, weil man es unterwegs überall bekommt.
- E esse ich nur, wenn ich die richtige Laune dafür habe.

6. Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- A Wenn es schmeckt, kann ich manchmal gar nicht aufhören.
- B Manchmal weiß ich nicht mehr, was ich am Vortag gegessen habe.
- C Wenn ich Frust habe, könnte ich ständig essen.
- D Ich habe so viel zu tun, da habe ich nicht viel Zeit zum Essen.
- E Ich wiege mich regelmäßig. Ein Kilo zu viel und der Tag ist im Eimer.

7. Essen ist für mich.....

- A ein Ersatz für etwas anderes.
- B die größte Nebensache der Welt.
- C zu zeitaufwändig.
- D einfach geil.
- E eine ständige Rechenaufgabe.

8. Beim Essen denke ich.....

- A an meine Figur.
- B was ich noch so alles vorhabe.
- C die Zeit, die für das Essen drauf geht.
- D an romantische Stunden bei Kerzenlicht.
- E an das, was ich danach noch essen könnte.

SCHÜLER HANDOUT

„WELCHER ESS-TYP BIST DU?“



Auswertung:

In der Tabelle findest du für jede Frage die Punkteanzahl, die deiner Antwort entspricht. Trage diese Punkteanzahl in der Spalte „Meine Punkte“ ein. Addiere anschließend deine Punkte, um die Gesamtpunkteanzahl zu erhalten und um deinen Ess-Typ zu bestimmen.

Zum Beispiel:

Wenn du bei Frage Nr. 1 Antwort C gewählt hast, dann trage in der Zeile von Frage Nr. 1 die Zahl, die in der Spalte von Antwort C steht, in den Bereich „Meine Punkte“ ein. Hier die Zahl 4.

		Antwort					Meine Punkte
		A	B	C	D	E	
Frage Nr.	1	3	1	4	5	2	→ 4
	2	5	1	3	2	4	
	3	2	1	3	5	4	
	4	2	3	5	1	4	
Gesamt:							

Meine Auswertungstabelle:

		Antwort					Meine Punkte
		A	B	C	D	E	
Frage Nr.	1	3	1	4	5	2	
	2	5	1	3	2	4	
	3	2	1	3	5	4	
	4	2	3	5	1	4	
	5	5	1	3	2	4	
	6	3	2	4	1	5	
	7	4	2	1	3	5	
	8	5	2	1	3	4	
Gesamt:							

8 - 12 Punkte: Schnell-Esser

Du hast wenig Zeit und stehst ständig unter Strom. Du nimmst dir wenig Zeit zum Essen und wählst dir oft Speisen aus, die man nebenbei essen kann. Essen ist ganz okay, hat aber keinen besonderen Stellenwert für dich. Wer langsam isst, verschenkt nur unnötig Zeit.

Doch wer zu schnell isst, fühlt sich nach dem Essen in der Regel nicht besonders. Das Essen wird nicht richtig gekaut und liegt häufig schwer im Magen. Wer zu schnell und nebenbei isst, merkt gar nicht, dass er eigentlich schon satt ist. Das Sättigungsgefühl stellt sich nämlich erst rund 20 Minuten nach dem Essen ein. Die Folge: Du isst oft mehr, als du brauchst!

Tipp: Wer mit Messer und Gabel isst, braucht meist länger fürs Essen. Und wenn es schon Fastfood sein muss, nimm dir mehr Zeit oder iss einen Salatteller! Achte auch darauf, dass du Lebensmittel auswählst, die dir viele Inhaltsstoffe und nicht nur Energie liefern. Anstelle von Chips greif mal zu deinem Lieblingsobst. Ach ja, gründlich kauen nicht vergessen! Dein Magen wird's dir danken!

13 - 19 Punkte: Nebenbei-Esser

Essen ist für dich eigentlich Nebensache, die man halt machen muss. Beim Essen hockst du häufig vor dem Computer oder lenkst dich mit Fernsehen vom Essen ab. Irgendwie gibt es immer etwas noch Spannenderes als das, was vor dir auf deinem Teller liegt. So kommt es, dass du gar nicht wahrnimmst, was und auch wie viel du isst. Bei einem Spielfilm verdrückst du schon mal locker eine Packung Chips oder trinkst einen Liter Limonade. Spätestens jetzt hast du etwas mit dem Schnell-Esser gemeinsam: Du merkst oft gar nicht, was und wie viel du isst. Selbst dein Lieblingsessen geht dann unter. Schade drum.

Tipp: Klarer Fall: Wer bei der Sache ist, hat einfach mehr vom Essen. Das Essen schmeckt dann intensiver und macht mehr Spaß. Gute Spaghetti oder ein Jausenbrot schmecken gleich doppelt so gut und Essen macht einfach Spaß. Wenn du schon mal vor dem Fernseher futterst, dann knabber doch lieber an Obst statt an Salzstangen oder einer Schokoladentafel. Dies wirkt sich auch positiv auf die Figur aus.

20 - 26 Punkte: Genießer

Essen macht dir richtig Spaß! Es soll nicht nur satt machen, sondern auch gut schmecken. Du nimmst dir fürs Essen Zeit und wählst dein Essen meist gezielt aus. Selbst, wenn du mal Fast Food isst, bist du bei der Sache und schlingst nicht. Essen hat bei dir eine Chance.

Trotz deiner Feinschmeckerqualitäten solltest du darauf achten, welche Lebensmittel du isst. Denn der Kaloriengehalt einer Schokolade wird nicht weniger, nur weil man sie genießt. Mayonnaise, Pommes und Co kann man zwar genießen, dein Körper erhält durch diese Lebensmittel aber nicht die Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, die er dringend benötigt.

Tipp: Auf die Auswahl der Lebensmittel kommt es an. Achte einfach darauf, nicht zu fett- und zuckerreich zu essen. Die meisten Lebensmittel, die deinem Körper wenig Nährstoffe liefern, sind auch sehr reich an Fett und Zucker. Selbstverständlich darf man naschen, aber greif mal statt der Schokolade zu einer Banane oder deinem Lieblingsobst. Ganz wichtig ist auch statt zwei Riesenmahlzeiten am Tag mehrere kleine Portionen zu essen. Die kann dein Körper besser verdauen.

27 - 34 Punkte: Stimmungs-Esser

Wenn du Frust hast, ist Essen deine Rettung. Hast du etwas zum Essen, fühlst du dich gleich besser. Dieses Gefühl verflüchtigt sich aber meist rasch wieder und du musst wieder etwas essen. Oft isst du einfach nur aus Langeweile oder als Ersatz für etwas, das du gerade nicht haben kannst. Es macht dich glücklich. So passiert es nicht selten, dass du schon während dem Essen daran denkst, was du als nächstes essen könntest.

Gib Acht. Essen ist wichtig, aber es kann keine Probleme lösen und auch keinen richtigen Trost spenden. Man fühlt sich vielleicht besser, aber wirklich helfen kann z.B. nur ein klärendes Gespräch. Wer zu viel Süßes oder einfach nur ständig isst, nimmt leicht Gewicht zu.

Tipp: Gegen schlechte Laune hilft Essen nur kurzfristig. Es gibt auch andere Möglichkeiten sich abzulenken. Ein gutes Gespräch mit Freunden zum Beispiel oder eine Runde Sport. Wenn du schon unbedingt etwas essen musst, damit es dir besser geht, dann wähle die richtigen Lebensmittel. Bananen enthalten zum Beispiel Glückshormone und sind sehr nahrhaft.

35 - 40 Punkte: Gewichtsgucker

Essen bedeutet für dich eine ständige Gefahr Gewicht zuzunehmen. Auf der einen Seite achtest du darauf nicht zu viel zu essen und auf der anderen Seite zieht es dich doch immer wieder zum Kühlschrank. Nach dem Essen hast du sehr häufig ein schlechtes Gewissen. Kalorientabellen sind für dich kein Fremdwort und manchmal rechnest du dir sogar aus, wie viel Energie du gegessen hast. Deine Figur ist dir heilig, deshalb darf Essen auf keinen Fall dick machen.

Wer das, was er isst, ständig in die goldene Waagschale legt, wird schnell ein Gefangener seines eigenen Speiseplans. Der Spaß am Essen verliert sich aber sehr rasch. Man wird dann vom Glauben beherrscht, dass jedes Gramm Fett entscheidend ist, denn je weniger man davon isst, desto besser. Eines darfst du dabei aber nicht vergessen. Fett ist ein sehr wichtiger Nährstoff für deinen Körper, den er dringend benötigt. Isst du zu wenig davon, fehlt deinem Körper etwas. Essen ist sehr wichtig. Auch soll Essen Spaß machen.

Tipp: Diäten, Hungerkuren und Kalorienzählen bringen dich nicht ans Ziel und glücklich machen sie schon gar nicht. Essen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Richte deine Aufmerksamkeit anstelle auf Diäten besser auf Lebensmittel, die deinem Körper viele Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe liefern. Gegen ein Stück Schokolade ist dann nichts einzuwenden. Auf die Menge kommt es halt an.