

Appendix A

Fragebogenvorlage PNHL-C

Finn möchte wissen, ob sein Müsliriegel gesund ist. Wie findet er das am leichtesten heraus?

(pnhlc1)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Finn sollte im Internet nach Informationen suchen.

☐

Finn sollte auf die Verpackung (Nährwerttabelle und Zutatenliste) schauen.

☐

Finn sollte bei der Firma anrufen, die den Müsliriegel hergestellt hat.

☐

weiß ich nicht

Irma möchte etwas über gesunde Ernährung wissen. Wo findet sie glaubwürdige Informationen?

(pnhlc2)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

in YouTube-Videos von berühmten Personen

☐

auf den Internetseiten von Firmen, die Lebensmittel herstellen

☐

in Infosendungen (zum Beispiel von ORF, KiKA, Toggo)

☐

weiß ich nicht

Susi möchte nichts mehr essen, das von Tieren kommt (zum Beispiel kein Fleisch, keine Eier, keine Milch). Was muss sie stattdessen essen, damit ihr Körper alle wichtigen Nährstoffe bekommt? Wie kommt Susi am leichtesten an nützliche Informationen?

(pnhlc3)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Susi sollte mit ihren Eltern bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt nachfragen.

☐

Susi sollte mit ihren Eltern zu einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater gehen und Informationen einholen.

☐

Susi sollte Personen in ihrem Bekanntenkreis fragen, die schon länger keine Tierprodukte essen.

☐

weiß ich nicht

Hier zeigen wir dir eine Nährwerttabelle zu den Inhaltsstoffen eines Knuspermüslis.
 Sie zeigt dir genau, wie viel von welchem Inhaltsstoff im Müsli enthalten ist.
 Bitte beantworte nun die Fragen mithilfe der Tabelle.
 Bitte kreuze pro Frage nur eine Antwort an.

Welcher dieser Inhaltsstoffe ist im Müsli am meisten enthalten? (pnhlc4)

- ☐ Fett
- ☐ Zucker
- ☐ Ballaststoffe
- ☐ weiß ich nicht

Worin besteht der Unterschied zwischen der zweiten und der dritten Spalte? (pnhlc5)

- ☐ Die zweite Spalte zeigt die Werte für 100 g Müsli, die dritte Spalte die Werte für 30 g Müsli.
- ☐ Die zweite Spalte zeigt die Werte für die ganze Packung Müsli, die dritte Spalte die Werte für eine Portion Müsli.
- ☐ Die zweite Spalte zeigt die Werte für das reine Müsli, die dritte Spalte die Werte für die Zubereitung mit Milch.
- ☐ weiß ich nicht

Knuspermüsli enthält durchschnittlich:		
	pro 100 g	pro Portion ohne Milch (30 g)
Energie	1815 kJ / 431 kcal	545 kJ / 129 kcal
Fett	11 g	3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	4 g	1 g
Kohlenhydrate	70 g	21 g
- davon Zucker	22 g	7 g
Ballaststoffe	6 g	2 g
Eiweiß	10 g	3 g
Salz	0,3 g	0,1 g
Eine Packung (300 g) enthält 10 Portionen		

Joghurt 1	Joghurt 2	Joghurt 3
Joghurt , 3,6% Fett im Milchanteil	Joghurt , 3,5% Fett im Milchanteil, mit 12% Erdbeerbereitung	Joghurt , 3,5% Fett im Milchanteil, mit 12% Cerealienzubereitung
Zutaten:	Zutaten:	Zutaten:
Joghurt	Joghurt, 8% Erdbeeren, Zucker, färbende Saftkonzentrate schwarze Karotte und Karotte, natürliches Aroma	Joghurt, Zucker, Oligofructose, 1% Apfel, 0,5% Weizen, 0,3% Gerste, 0,2% Weizenkleie, 0,2% Hafer, modifizierte Maisstärke, Verdickungsmittel Carrageen, Säureregulator Zitronensäure, Natriumcitrate, natürliches Aroma

Bitte vergleiche die Zutatenlisten: Was denkst du, welches Joghurt ist am gesündesten? (pnhlc6)
Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- ☐ Joghurt 1
- ☐ Joghurt 2
- ☐ Joghurt 3
- ☐ weiß ich nicht

Joghurt A	Joghurt B	Joghurt C
Nährwerte pro 100 Gramm:	Nährwerte pro 100 Gramm:	Nährwerte pro 100 Gramm:
Energie 369 kJ / 88 kcal	Energie 375 kJ / 89 kcal	Energie 279 kJ / 67 kcal
Fett 2,9 g	Fett 2,9 g	Fett 3,6 g
- davon gesättigte Fettsäuren 1,9 g	- davon gesättigte Fettsäuren 1,9 g	- davon gesättigte Fettsäuren 2,3 g
Kohlenhydrate 11,4 g	Kohlenhydrate 11,1 g	Kohlenhydrate 4,2 g
- davon Zucker 11,2 g	- davon Zucker 10,4 g	- davon Zucker 4,2 g
Eiweiß 3,8 g	Ballaststoffe 1,5 g	Eiweiß 4,4 g
Salz 0,14 g	Eiweiß 3,9 g	Salz 0,13 g
Calcium 140 mg	Salz 0,15 g	
	Calcium 140 mg	

Bitte vergleiche die Nährwerttabellen: Was denkst du, welches Joghurt ist am gesündesten? (pnhlc7)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Joghurt A

☐

Joghurt B

☐

Joghurt C

☐

weiß ich nicht

Eine berühmte Sängerin erklärt in einem YouTube-Video, dass es am gesündesten sei, wenn man jeden Tag viel trinkt und nur ganz wenig isst. Was meinst du? (pnhlc8)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

stimmt

☐

stimmt nicht

☐

weiß ich nicht

In einer Radiosendung wird berichtet, dass Menschen, die sich gesund ernähren wollen, viele Hülsenfrüchte essen sollten. Was meinst du? (pnhlc9)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

stimmt

☐

stimmt nicht

☐

weiß ich nicht

Karim kommt von der Schule nach Hause, hat Kopfschmerzen und einen trockenen Mund. Er hat bis jetzt noch nichts gegessen und getrunken. Was würdest du an seiner Stelle jetzt essen und trinken? (pnhlc10)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Ich würde ein Glas Limonade trinken und eine Semmel essen (zum Beispiel mit Wurst oder Käse).

☐

Ich würde ein großes Glas Wasser trinken und Obst essen.

☐

Ich würde ein Glas Milch trinken und ein Kipferl essen.

☐

weiß ich nicht

Tina kauft sich oft beim Schulbuffet ihre Jause. Was würdest du dir an ihrer Stelle kaufen? (pnhlc11)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

eine Packung Knabbereien

☐

eine Wurstsemmel oder eine Käseemmel

☐

ein Butterbrot mit Gemüse

☐

weiß ich nicht

Fragebogenvorlage PPAHL-C

Die Schulärztin hat Eva gesagt, sie hat eine schlechte Körperhaltung. Eva möchte daher wissen, was sie tun kann, um ihre Körperhaltung zu verbessern. Wo können sich Eva und ihre Eltern die verlässlichsten Informationen holen? (ppahlc1)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Eva sollte mit ihren Eltern zu einem Turnkurs für Kinder gehen und die Trainerin oder den Trainer fragen.

☐

Eva und ihre Eltern sollten die Volksschullehrerin von Eva fragen, die auch mit Evas Klasse turnt.

☐

Eva und ihre Eltern sollten die Tennislehrerin von Eva fragen.

☐

weiß ich nicht

Hier ist ein kurzer Text zum Thema Bewegung, Sport und Gesundheit. Bitte lies dir den Text aufmerksam durch und beantworte die nachstehenden Fragen.

Schon ab dem ersten Lebensjahr spielt Bewegung eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten. Mit Sport und Bewegung trainieren Kinder ihre Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer, stärken ihre Knochen und kräftigen ihre Muskeln. Bewegung fördert auch die Bildung von Nervenzellen im Gehirn: Kinder, die sich regelmäßig bewegen, können sich daher besser konzentrieren.

Kinder, die sich regelmäßig im Freien bewegen, sind seltener krank. Bewegung wirkt sich auch positiv auf das Wohlbefinden aus: Kinder, die sich viel bewegen, sind glücklicher und zufriedener und können besser mit Stress umgehen. Wenn Kinder viel Sport und Bewegung machen, schlafen sie nachts auch besser. Sport und Bewegung regt zudem die Verdauung an und fördert die Darmgesundheit.

Bewegungsmangel führt bei vielen Kindern zu motorischen Defiziten: Sie können zum Beispiel kaum noch rückwärtslaufen, balancieren oder einen Purzelbaum schlagen. Wenn Kinder selten herumtollen und sich wenig bewegen, hat das auch auf ihr Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter einen negativen Einfluss. Menschen, die sich bereits im Kindesalter viel bewegt haben, tun das auch im Erwachsenenalter meist mit Freude.

Was sagt dir der Text? (ppahlc2)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Wer viel Bewegung und Sport macht, erkältet sich nie.

☐

Wer viel Sport und Bewegung macht, kann besser mit Belastungen umgehen.

☐

Kinder, die sich wenig bewegen, machen als Erwachsene viel Sport.

☐

weiß ich nicht

Was meinst du, stimmt das, was da im Text steht? (ppahlc3)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Ja, ich glaube, das ist alles richtig.

☐

Nein, ich glaube, manches ist falsch.

☐

Nein, ich glaube, das meiste ist falsch.

☐

weiß ich nicht

Manchmal weiß man nicht genau, wie viel und welche Art von Bewegung und Sport man machen soll, um gesund und fit zu bleiben. Das Plakat unten gibt dir Tipps.

Was sagt es dir? (ppahlc4)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

60 Minuten Sport in der Woche reichen aus, um gesund und fit zu bleiben.

☐

Ich sollte weniger Bewegung und Sport machen als Personen, die über 18 Jahre sind.

☐

Ich sollte an mindestens drei Tagen in der Woche Übungen machen, um meine Muskeln zu kräftigen.

☐

weiß ich nicht

Bewegungsempfehlungen

KINDER UND JUGENDLICHE 6 – 18 JAHRE



Bewegung soll Freude machen.

An drei Tagen in der Woche Bewegung machen, die die Muskeln kräftigt und die Knochen stärkt.

Verschiedene Arten von Bewegung machen.

Nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

Eine Person auf YouTube erklärt in einem Video, dass man schneller Muskeln bekommt, wenn man trainiert, bis es wehtut, und zusätzlich Vitamine zu sich nimmt. Was meinst du? (ppahlc5)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

stimmt

☐

stimmt nicht

☐

weiß ich nicht

Fernsehen wird berichtet, dass nur drei von zehn Kindern im Alter von elf Jahren jeden Tag eine Stunde oder länger Bewegung und Sport machen. Was meinst du? (ppahlc6)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.



- ☐ stimmt
- ☐ stimmt nicht
- ☐ weiß ich nicht

Tarek hat den ganzen Vormittag Aufgaben für die Schule gemacht. Jetzt tut ihm sein Rücken weh. Was würdest du jetzt an seiner Stelle tun? (ppahlc7)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- ☐ Ich würde mich hinlegen und meinen Rücken schonen.
- ☐ Ich würde fernsehen, um mich abzulenken.
- ☐ Ich würde mit meinen Freundinnen und Freunden im Freien herumtoben.
- ☐ weiß ich nicht

Esma hatte heute in der Schule schon eine Stunde Turnen. Was meinst du, sollte sie nach der Schule noch mehr Bewegung und Sport machen? (ppahlc8)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- ☐ Nein, eine Stunde Bewegung und Sport am Tag reicht völlig aus.
- ☐ Nein, wenn sie sich zu viel bewegt, kann sie sich leicht verletzen.
- ☐ Ja, mehr Bewegung und Sport schadet nie.
- ☐ weiß ich nicht

Fragebogenvorlage PMHL-C

Selma (9 Jahre) ist in der Schulpause oft allein und wird von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern nicht mehr zum Mitspielen eingeladen. Sie merkt auch, dass andere über sie lachen. In letzter Zeit hat sie auch öfters Bauchschmerzen.
Bitte beantworte die nachstehenden Fragen zu Selma.

Was denkst du, was ist mit Selma los? (pmhlc2)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Selma fühlt sich in ihrer Klasse unwohl.

☐

Selma hat sich mit einem Magen-Darm-Virus angesteckt.

☐

Selma ist lieber allein.

☐

weiß ich nicht

Wo kann sich Selma am besten Hilfe holen? (pmhlc1)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Selma sollte mit ihren Eltern zur Apotheke gehen.

☐

Selma sollte mit einem Erwachsenen über ihre Situation reden.

☐

Selma sollte sich im Internet informieren (zum Beispiel auf YouTube, Instagram oder TikTok).

☐

weiß ich nicht

Einige ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler glauben, dass Selma gar nichts hat.

Glaubst du, das stimmt? (pmhlc3)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Ja, ich glaube den Mitschülerinnen und Mitschülern.

☐

Ich glaube den Mitschülerinnen und Mitschülern nur, wenn sie meine Freundinnen und Freunde sind.

☐

Nein, ich glaube den Mitschülerinnen und Mitschülern nicht.

☐

weiß ich nicht

Was würdest du in dieser Situation tun? (pmhlc4)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- ☐ Ich mische mich nicht ein.
- ☐ Ich schaue, was die anderen tun.
- ☐ Ich rede mal mit Selma.
- ☐ weiß ich nicht

Max (12 Jahre) ist sehr laut und hört nicht auf andere. Er ist oft frech zu seinen Lehrerinnen und Lehrern und stört den Unterricht. Manchmal beschimpft er andere Kinder und prügelt sich mit ihnen.

Bitte beantworte die nachstehenden Fragen zu Max.

Was denkst du, warum Max sich so verhält? (pmhlc6)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- ☐ Max hat Probleme und ist deshalb oft wütend.
- ☐ Max macht es Spaß, andere zu ärgern.
- ☐ Max hat keine Lust auf Schule.
- ☐ weiß ich nicht

Wie kannst du wirklich herausfinden, was mit Max los ist? (pmhlc5)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- ☐ Ich rede mit meiner Familie darüber.
- ☐ Ich frage seine Freundinnen und Freunde.
- ☐ Ich suche im Internet nach Informationen.
- ☐ weiß ich nicht

Eine Lehrerin erklärt, dass der Papa von Max von zu Hause ausgezogen ist und Max deswegen traurig ist. Was meinst du? (pmhlc7)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Ich denke, die Lehrerin hat nicht recht. Wenn Max traurig wäre, würde er sich nicht prügeln.

☐

Die Lehrerin kann das gar nicht wissen. Ich frage lieber seine Mitschülerinnen und Mitschüler, die kennen ihn besser.

☐

Ich denke, die Lehrerin hat recht. Das ist eine gute Erklärung.

☐

weiß ich nicht

Was würdest du tun, wenn Max dich ärgern würde? (pmhlc8)

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

☐

Ich würde mit einem Erwachsenen über das Verhalten von Max reden.

☐

Ich würde mir das nicht gefallen lassen.

☐

Ich würde versuchen, Max aus dem Weg zu gehen.

☐

weiß ich nicht