

## Verzehrhäufigkeitsfragebogen

Bitte geben Sie durch Ankreuzen der richtigen Spalte die Verzehrhäufigkeit der angegebenen Lebensmittel an. Setzen Sie pro Zeile nur eine Markierung.

Lebensmittel	Täglich	Häufig (4-5 x/Woche)	Ab und zu (2-3 x/Woche)	Selten (1-2 x/Woche)
Wasser/ Tee				
Kaffee				
Limonaden und Säfte				
Alkohol				
Vollkornbrot/ -brötchen				
Weißbrot/ helle Brötchen				
Nudeln				
Reis				
Kartoffel und Kartoffelerzeugnisse				
Obst				
Gemüse				
Fisch und Meeresfrüchte				
Fleisch und Fleischwaren				
Wurst/ Aufstrich				
Eier und Eierspeisen				
Milch und Milchprodukte				
Nüsse und Samen				
Fette und Öle				
Süßwaren und Knabbereien				
Fastfood und Außerhausverzehr				