

## Psychisches Wohlbefinden

Liebe Schülerin,

Unser Essverhalten spielt eine große Rolle für unser tägliches seelisches Wohlbefinden. Aus diesem Grund bietet die Schule allen Schülerinnen die Möglichkeit, in der 1. Pause kostenlos einen warmen Tee im Speisesaal der Tageschule zu trinken.

- *Dieser kurze Fragebogen soll dich nun einladen, dein Essverhalten insgesamt zu überdenken und zu schauen, welche Nahrung du zu dir nimmst und in welcher Umgebung, denn beides beeinflusst unser Wohlbefinden. Warum die einzelnen Punkte so wichtig sind, wird dir dein (e) Lehrer(in) erklären.*

1. Ich frühstücke am Morgen.                      0 ja              0 nein

*Wenn du mit ja geantwortet hast, geht es hier weiter (ansonsten bei 2.):*

- a. Ich esse etwas.                      0 ja              0 nein
- b. Ich trinke ein warmes Getränk.    0 ja              0 nein
- c. Ich frühstücke                      0 allein        0 in Gemeinschaft.
- d. Ich frühstücke                      0 mit            0 ohne Bildschirm.

2. Ich nehme eine weitere warme Mahlzeit zu mir.    0 ja    0 nein

*Wenn du die Frage mit ja beantwortest hast, geht es hier weiter:*

- a. Ich esse                      0 alleine              0 in Gemeinschaft.
- b. Ich esse                      0 mit Bildschirm    0 ohne Bildschirm.

- *Überlege dir nun, ob du etwas an deinem Essverhalten ändern möchtest/ kannst. Hier findest du ein paar Anregungen. Wähle den Punkt aus, der dir am wichtigsten erscheint.*

- Ich frühstücke, bevor ich in die Schule gehe.
- Ich habe ein warmes Getränk zum Frühstück.
- Ich esse mit meiner Familie.
- Ich esse ohne Bildschirm.
- Ich nehme (täglich) eine weitere warme Mahlzeit zu mir.
- Ich esse bewusst und achtsam.
- Sonstiges: .....