

## Ernährungsstil

Was trifft auf Sie zu?	stimme überhaupt nicht zu		stimme eher nicht zu		stimme weder zu noch nicht zu		stimme voll und ganz zu	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse selten zwischen den Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse kein Fastfood.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich probiere gerne neue Speisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse nur salzarme Kost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bevorzuge Nahrungsmittel, die kein Ei enthalten (z. B. Nudeln ohne Ei).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse viel Fleisch oder Wurst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich Süßigkeiten oder Kuchen esse, dann esse ich nur wenig davon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse keine Fertiggerichte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir Zeit zum Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse viel Obst und frisches Gemüse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte darauf, wenig Fett zu essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte darauf, wenig Zucker zu essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Scoring:

Das Item „Ich esse viel Fleisch oder Wurst“ ist invers kodiert.

König, L. M., Sproesser, G., Schupp, H. T., & Renner, B. (2018). Describing the process of adopting nutrition and fitness apps: Behavior stage model approach . *JMIR mHealth & uHealth* , 6(3), e55. doi: 10.2196/mhealth.8261

**Bei Verwendung bitte zitieren:**

König, L. M., Sproesser, G., Schupp, H. T., & Renner, B. (2018). Describing the process of adopting nutrition and fitness apps: Behavior stage model approach. *JMIR mHealth & uHealth* , 6(3), e55. doi: 10.2196/mhealth.8261

*The scale development is described in detail in the online multimedia appendix 1.*

Renner B, Hahn A, von Lengerke T, & Schwarzer R. (1996). Gesundheitsverhalten: Ernährung. In B. Renner B, A. Hahn & R. Schwarzer (Eds), *Risiko und Gesundheitsverhalten. Dokumentation der Meßinstrumente des Forschungsprojekts "Berlin risk Appraisal and Health Motivation Study" (BRAHMS)* (pp. 15-23). Berlin: Freie Universität Berlin, Institut für Arbeits- Organisations- und Gesundheitspsychologie.