

**PETER**

Peter hat in der Früh Hunger, schmiert sich meist mehrere Weißbrote. Er jausnet am Vormittag viel, weil er eigentlich ständig hungrig ist. Zu Mittag ist er nur satt, wenn er nach dem Hauptgericht noch eine Süßspeise isst. Am Nachmittag isst er gerne Knusper-Schokoriegel und Müsliriegel. Abends kochen seine Eltern ausgewogen.

*Problem: Peter ist im Wachstum und hat viel Hunger, fühlt sich aber nie lange satt.*

**RONJA**

Ronja isst in der Früh mehrere Scheiben Schwarzbrot mit Käse oder Marmelade, trinkt zwei Tassen Filterkaffee. In der Schule kauft sie sich am liebsten Leberkäsesemmel, zu Mittag je nach Hunger Kebab oder belegte Weckerl. Am Nachmittag hält sie sich mit Schokoriegeln am Leben. Abends isst sie fast immer mit ihrer Familie, wobei eher fleisch-lastige Kost angeboten wird. Vor dem Schlafengehen isst sie regelmäßig eine große Schüssel Vollkorn-Müsli.

*Problem: Ronja braucht energiereiche Nahrung, weil sie Sport betreibt. Sie klagt regelmäßig über Verdauungsprobleme (Blähbauch).*

**IRINA**

Irina schläft gerne lange, und hat dann keine Zeit mehr für ein Frühstück. Sie bekommt am Schulweg Hunger, kauft sich dann oft eine Wurstsemmel und einen Schokoriegel. Sie trinkt am Vormittag mehrere Tassen Kaffee, da sie sich oft müde fühlt. Zu Mittag isst sie gerne Weckerl mit Aufstrich. Nachmittags trinkt sie gerne Joghurt-Drinks, und isst oft ein Kipferl dazu. Abends kocht sie meist selbst mit Familie oder FreundInnen, wobei sie dann gerne auch Gemüse zubereitet

*Problem: Irina ist am Vormittag immer träge, obwohl sie Kaffee konsumiert.*

**MARTIN**

Martin steht gerne früh auf, um etwas Sport zu machen. Er isst zum Frühstück Brote mit Schinken und Käse. In der Schule kauft er sich beim Bäcker Pizzabrote und eine Süßspeise. Mittags isst er am liebsten Nudeln. Nachmittags wird Martin oft müde, ihm hilft dann nur eine Zuckerquelle, um wach zu bleiben. Abends hat er meist großen Hunger, weil er nach der Schule regelmäßig Sport macht. Seine Mutter und sein Vater kochen meistens ausgewogen.

*Problem: Martin muss energiereich essen, da er viel Sport betreibt. Er denkt zugleich, dass er sich nicht ganz gesund ernährt.*

**DORA**

Dora trinkt in der Früh einen Kaffee, hat aber keinen Appetit. Sie hat ab 9 Uhr Hunger und kauft sich dann meist ein Weckerl. Dora isst mittags am liebsten Nudeln oder Pizza. Sie isst am Nachmittag gerne eine Mehlspeise, abends am liebsten einen Salat.

*Problem: Dora ist am Nachmittag immer sehr müde, Kaffee und Energie-Drinks helfen ihr jedoch nicht.*

**DOMINIK**

Dominik isst in der Früh fast immer ein Schokoladenknuspermüsli und trinkt dazu Kaffee. In der Schule ist er zum Leidwesen seiner KollegInnen meist sehr aufgeweckt und nervig, da er sich auch am Vormittag nur von Koffein und Zucker ernährt. Zu Mittag isst er gerne eine Leberkäsemmel, am Nachmittag trinkt er gerne 1-2 Dosen Energie-Drinks. Abends isst er zwar immer mit der Familie, dabei wird vor allem auf Convenience-Produkte zurückgegriffen.

*Problem: Dominik ernährt sich ungesund (wenn es so weitergeht wird er, wie sein Vater, Probleme mit seinem Zuckerhaushalt bekommen).*