

Additional File 2

Skala zum gesundheitsbezogenen Familienklima (gFk-Skala)

In unserer Familie...

Körperliche Aktivität (gFk-A)	Ernährung (gFk-E)
Stellenwert	Stellenwert
[1] ...legen wir großen Wert darauf, uns im Alltag viel zu bewegen.	[1] ...spielt eine gesunde Ernährung eine große Rolle.
[2] ...ist es ganz normal, dass man regelmäßig körperlich aktiv ist.	[2] ...achten wir automatisch darauf, dass wir uns gesund ernähren.
[3] ...ist es selbstverständlich, regelmäßig Sport zu treiben und sich körperlich zu betätigen.	[3] ...ernähren wir uns gewohnheitsmäßig gesund.
[4] ...gehört es einfach dazu, dass wir uns in unserer Freizeit körperlich betätigen.	[4] ...ist es ganz normal, dass wir zu gesunden Lebensmitteln greifen.
[5] ...sind wir einer Meinung, dass sportliche Aktivitäten zum Alltag dazu gehören.	
Zusammenhalt	Zusammenhalt
[1] ...mögen wir das Miteinander bei gemeinsamen körperlichen Aktivitäten (z.B. bei Radtouren, Wanderungen).	[1] ...schätzen wir das Miteinander beim Essen.
[2] ...sind wir gerne gemeinsam sportlich aktiv.	[2] ...nimmt jeder gerne an gemeinsamen Mahlzeiten teil.
[3] ...haben wir Spaß bei gemeinsamen körperlichen Aktivitäten (z.B. bei Radtouren, Wanderungen).	[3] ...gehören gemeinsame Mahlzeiten zu unserem Familienalltag dazu.
[4] ...finden wir es schön, gemeinsam sportlich aktiv zu sein.	[4] ...schmeckt es uns am besten, wenn wir gemeinsam am Tisch sitzen.
[5] ...verbringen wir gerne Zeit miteinander bei gemeinsamen sportlichen Aktivitäten.	[5] ...versuchen wir so oft wie möglich gemeinsam zu essen.
Information	Kommunikation
[1] ...schauen wir im Fernsehen Sendungen zum Thema „Bewegung und Sport“.	[1] ...interessieren wir uns für Beiträge (z.B. in Zeitschriften) zum Thema "gesunde Ernährung".
[2] ...suchen wir gezielt nach aktuellen Erkenntnissen zum Thema „Sport und Bewegung“, um auf dem neuesten Stand zu bleiben.	[2] ...erinnern wir einander, auf eine gesunde Ernährung zu achten.
[3] ...sammeln wir Informationen (z.B. im Internet etc.) zum Thema „Sport und Bewegung“.	[3] ...reden wir darüber, welche Lebensmittel gesund sind.
[4] ...lesen wir Zeitungsartikel, Zeitschriftenbeiträge o. ä., in denen es um Fitness, Bewegung und Sport geht.	[4] ...unterstützen wir einander dabei, auf ungesunde Dinge zu verzichten.
	[5] ...sprechen wir darüber, wie wir uns gesund ernähren können.
	Einigkeit
	[1] ...gibt es selten Auseinandersetzungen in Bezug auf Essens- und Ernährungsangelegenheiten.
	[2] ...sind wir uns in Ernährungsfragen einig.
	[3] ...sind wir meist einer Meinung, wenn es um unser Essen und die Auswahl der Lebensmittel geht.

Rating-Skala: (0) trifft nicht zu; (1) trifft eher nicht zu; (2) trifft eher zu; (3) trifft zu