

# Fragebogen zur Ernährungskompetenz

## Self-Perceived Food Literacy Scale – Short Form

---

Robert Griebler, Denise Schütze  
August 2023

---

### Hintergrund

Die Self-Perceived Food Literacy Scale (SPFL) wurde von einem niederländischen Forschungsteam entwickelt (Poelman et al. 2018). Sie besteht im Original aus 29 Fragen zu unterschiedlichen Bereichen der Ernährungskompetenz. Die deutsche Fassung wurde einer deutschen Studie entnommen (Kolpatzik/Zaubrecher 2020), sprachlich dem österreichischen Kontext angepasst, an zwei Stellen abgeändert und um eine Frage ergänzt. Um das Instrument kompakter und ausgewogener zu gestalten, wurde eine Kurzform (SPFL-SF) entwickelt (siehe Abschnitt „Psychometrische Eigenschaften“). Die Arbeiten wurden im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) durchgeführt und aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung finanziert.

### Zugrunde liegende Definition von Ernährungskompetenz

Die Ernährungskompetenz (engl. „food literacy“) umfasst Kompetenzen und Praktiken in Bezug auf eine gesunde Ernährung, die von der Ernährungsplanung bis hin zu soziokulturellen Ernährungspraktiken (z. B. bewusstes gemeinsames Essen) reichen (Vidgen/Gallegos 2014). In der Ernährungskompetenz-Befragung 2021 wurde auf das Verständnis von Ernährungskompetenz nach Poelman et al. (2018) zurückgegriffen, das auch der Self-Perceived Food Literacy Scale zugrunde liegt.

### Operationalisierung

Die SPFL-SF erfasst mit 20 Fragen selbsteingeschätzte Ernährungskompetenzen und -praktiken in den folgenden zehn Bereichen: Gesundes einkaufen, Qualität von Lebensmitteln beurteilen, Gesünderes auswählen, Versuchungen widerstehen, Gesunde Vorratshaltung, Mahlzeiten planen, Gesund kochen, Gesundes snacken, Gesunde Ernährung in Ausnahmesituationen und Gemeinsam essen.

### Verfügbar in folgenden Sprachen:

Deutsch

# Beschreibung des Instruments

## Einleitende Frage und Items der SPFL-SF

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf die Lebensmittel, die Sie einkaufen und zu Hause haben, auf deren Qualität und Zubereitung, auf das, was Sie essen und worauf Sie beim Essen achten. Bitte geben Sie an, wie häufig diese Aussagen auf Sie zutreffen.

- SPFL1 Kaufen Sie gesunde Lebensmittel, zum Beispiel Gemüse, Obst oder Vollkornprodukte?
- SPFL2 Kaufen Sie gesunde Lebensmittel, auch wenn sie etwas teurer sind, zum Beispiel Gemüse, Obst oder Vollkornprodukte?
- SPFL3 Können Sie die Qualität von Fleisch/Fisch durch Sehen oder Riechen erkennen?
- SPFL4 Können Sie die Qualität von Obst/Gemüse durch Sehen, Riechen oder Fühlen erkennen?
- SPFL5 Vergleichen Sie den Kalorien-, Fett-, Zucker- oder Salzgehalt verschiedener Produkte miteinander?
- SPFL6 Überprüfen Sie Produkte auf ihren Kalorien-, Fett-, Zucker- oder Salzgehalt?
- SPFL7 Stellen Sie sich vor, Sie sind irgendwo, wo Sie köstliches Essen / köstliche Lebensmittel riechen und sehen. Können Sie widerstehen und nichts kaufen?
- SPFL8 Sind Sie in der Lage, zu schmackhaften Snacks wie Süßspeisen oder Fast Food/Partyhäppchen „nein“ zu sagen?
- SPFL9 Haben Sie vier oder mehr Packungen mit Chips, Brezeln oder anderen Knabbereien im Haus?
- SPFL10 Haben Sie vier oder mehr Packungen bzw. Tafeln von Süßigkeiten, Keksen oder Schokolade im Haus?
- SPFL11 Wenn Sie etwas essen möchten, berücksichtigen Sie dann, was Sie später am Tag noch essen werden?
- SPFL12 Wenn Sie etwas essen möchten, achten Sie dann darauf, was Sie bereits früher am Tag gegessen haben?
- SPFL13 Könnten Sie Mahlzeiten aus frischen Zutaten, also ohne Fertigprodukte oder vorverpackte und vorverarbeitete Lebensmittel, zubereiten?
- SPFL14 Fällt es Ihnen schwer, Mahlzeiten mit mehr als fünf frischen Zutaten zuzubereiten?
- SPFL15 Essen Sie Gemüse als Snack zwischendurch bzw. Zwischenmahlzeit?
- SPFL16 Essen Sie Obst als Snack zwischendurch bzw. Zwischenmahlzeit?
- SPFL17 Sind Sie in der Lage, sich gesund zu ernähren, wenn Sie unter Stress stehen?
- SPFL18 Sind Sie in der Lage, sich gesund zu ernähren, wenn eine Situation entsteht, die vom normalen Alltag abweicht, zum Beispiel, wenn Sie unerwartet Besuch bekommen oder wenn Sie wenig Zeit haben?
- SPFL19 Finden Sie es wichtig, am Esstisch zu sitzen, wenn Sie gemeinsam mit anderen essen?
- SPFL20 Finden Sie es wichtig, gleichzeitig zu essen, wenn Sie mit anderen zusammen sind?

**Antwortkategorien:** 1: „ja, immer“, 2: „ja, meistens“, 3: „manchmal ja, manchmal nein“, 4: „nein, normalerweise nicht“, 5: „nein, nie“

**Berechnung des Scores und der Subscores:** Der SPFL-SF-Score wird als additiver Summenscore (Summenwert) berechnet und auf 0 bis 100 skaliert. Zusätzlich können zehn Subscores zu den Teilbereichen der Ernährungskompetenz berechnet werden. Für den Summenscore und die Subscores gilt: je höher der Wert, desto höher auch die Ernährungskompetenz. SPFL9, SPFL10 und SPFL14 müssen vor Berechnung der Scores rekodiert werden: 5 = 1, 4 = 2, 3 = 3, 2 = 4, 1 = 5

### SPSS-Syntax:

```
COMPUTE score_spfl = (MEAN (spfl1, spfl2, spfl3, spfl4, spfl5, spfl6, spfl7, spfl8, spfl9, spfl10, spfl11, spfl12, spfl13, spfl14, spfl15, spfl16, spfl17, spfl18, spfl19, spfl20) -1) *25.  
COMPUTE score_spfl_groceries = (MEAN (spfl1, spfl2) -1) *25.  
COMPUTE score_spfl_quality = (MEAN (spfl3, spfl4) -1) *25.  
COMPUTE score_spfl_selection = (MEAN (spfl5, spfl6) -1) *25.  
COMPUTE score_spfl_resistance = (MEAN (spfl7, spfl8) -1) *25.  
COMPUTE score_spfl_stockpiling = (MEAN (spfl9, spfl10) -1) *25.  
COMPUTE score_spfl_planning = (MEAN (spfl11, spfl12) -1) *25.  
COMPUTE score_spfl_preparation = (MEAN (spfl13, spfl14) -1) *25.  
COMPUTE score_spfl_snacking = (MEAN (spfl15, spfl16) -1) *25.  
COMPUTE score_spfl_exceptions = (MEAN (spfl17, spfl18) -1) *25.  
COMPUTE score_spfl_together = (MEAN (spfl19, spfl20) -1) *25.
```

**Interpretation der Scores:** Der Fragebogen erfasst selbsteingeschätzte Ernährungskompetenzen und -praktiken. Niedrigere Werte können auf eine geringere persönliche Kompetenz und/oder auf ungünstige Angebote und Rahmenbedingungen (z. B. Kosten für frisches Obst und Gemüse, Werbung, die ungesunde Produkte als vermeintlich gesund darstellt) zurückzuführen sein.

## Psychometrische Eigenschaften

- » **Datengrundlage:** Ernährungskompetenz-Befragung 2021, repräsentative Onlinebefragung, n = 2.993 (Griebler et al. 2023)
- » **interne Konsistenz:** Die SPFL-SF und neun ihrer Subskalen liegen mit Cronbachs-Alpha-Werten > 0,7 über dem Grenzwert von 0,7. Lediglich die Dimension „Gesünderes auswählen“ liegt mit einem Wert von 0,61 darunter. Allerdings sind die zehn Subdimensionen jeweils nur mit zwei Items operationalisiert.
- » **Inhaltsvalidität:** Der Fragebogen basiert auf den umfangreichen Vorarbeiten von Poelman et al. (2018). Der Originalfragebogen wurde gemeinsam mit Ernährungsexpertinnen und -experten entwickelt und validiert.
- » **faktorielle Validität:** Die SPFL-SF zeigt im Rahmen einer konfirmatorischen Faktorenanalyse – in Form eines Zehn-Faktoren-Modells – einen guten „data-model fit“, d. h. eine gute Passung an die Daten (siehe Tabelle 1). Die Kurzfassung korreliert zudem sehr stark mit der ursprünglichen Langfassung ( $r = 0,942$ ,  $p < 0,001$ ). Im Unterschied zu Poelman et al. (2018) wurden in der explorativen Faktorenanalyse zehn anstatt acht Dimensionen identifiziert, wobei die beiden zusätzlichen Dimensionen lediglich zwei bereits von Poelman et al. berichtete Dimensionen feiner unterteilen.
- » **Zusammenhänge:** Es wurden Zusammenhänge mit soziodemografischen (Geschlecht, Alter, Bildung) und sozioökonomischen (monatliches Nettoäquivalenzhauseinkommen) Variablen festgestellt (Griebler et al. 2023). Darüber hinaus finden sich auch Zusammenhänge mit der Haushaltszusammensetzung.

Tabelle 1:

Psychometrische Eigenschaften der Self-Perceived Food Literacy Scale – Short Form

Zehn-Faktoren-Modell	Wert	Grenzwerte
Cronbachs Alpha Gesamtscore	0,77	≥ 0,7
Cronbachs Alpha Subscores	0,61–0,89	≥ 0,7
Range Faktorladungen Items	0,14–0,86	≥ 0,5
Range Korrelation Subscores	0,00–0,61	–
Comparative Fit Index (CFI)	1,00	≥ 0,95
Tucker-Lewis Index (TLI)	1,00	≥ 0,95
Goodness of Fit Index	1,00	≥ 0,95
Adjusted Goodness of Fit Index	1,00	≥ 0,90
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0,02	≤ 0,06
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) p-Value	1,00	> 0,05
Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)	0,02	≤ 0,08

Quelle: BMSGPK – Ernährungskompetenz-Befragung 2021; Berechnung und Darstellung: GÖG

## Verwendung des Instruments

Die SPFL-SF wurde von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) auf Basis der Langform und deren bereits verfügbarer deutscher Übersetzung entwickelt. Sie kann von Dritten zu Forschungszwecken kostenlos genutzt werden, setzt jedoch eine vertragliche Vereinbarung zwischen dem:der Nutzer:in und der GÖG voraus.

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

Robert Griebler

Gesundheit Österreich GmbH (GÖG)

Stubenring 6

AT-1010 Wien

[robert.griebler@goeg.at](mailto:robert.griebler@goeg.at)

## Literatur

- Griebler, R.; Schütze, D.; Link, T.; Schindler, K. (2023): Ernährungskompetenz in Österreich. Ergebnisbericht. Gesundheit Österreich, Wien
- Kolpatzik, K.; Zaunbrecher, R. (Hg.) (2020): Ernährungskompetenz in Deutschland. KomPart, Berlin
- Poelman, M. P.; Dijkstra, S. C.; Sponselee, H.; Kamphuis, C. B. M.; Battjes-Fries, M. C. E.; Gillebaart, M.; Seidell, J. C. (2018): Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the self perceived food literacy scale among an adult sample in the Netherlands. In: Int J Behav Nutr Phys Act 15/1:54
- Vidgen, H. A.; Gallegos, D. (2014): Defining food literacy and its components. In: Appetite 76/:50-59

---

Zitiervorschlag: GÖG (2023): Fragebogen zur Ernährungskompetenz von Erwachsenen (Self-Perceived Food Literacy Scale – Short Form). Gesundheit Österreich, Wien

---