



## Ernährungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_ Zeitraum (Datum): \_\_\_\_\_

- Bewahre das Ernährungstagebuch gut sichtbar und an einem gut zugänglichen Ort auf (z.B. in der Küche oder an der Zimmertür), damit du es nicht vergisst.
- Fülle das Ernährungstagebuch direkt zum Zeitpunkt der Mahlzeiten aus. Zu einem späteren Zeitpunkt fällt das Erinnern oft schwer. Falls es dir nicht möglich ist, das Tagebuch direkt auszufüllen, fotografiere die Mahlzeit ab und trage sie nachträglich anhand des Fotos ein.
- Die Portionsgröße von Lebensmitteln kann entweder mit der eigenen Hand (z.B. eine Handfläche, ein Handteller, eine Hand voll für Großstückiges oder zwei Hände zur Schale gehalten für Kleinstückiges) abgeschätzt oder mit Gläsern, Ess- und Teelöffeln angegeben oder mit der Küchenwaage ermittelt werden.
- Versuche, die Lebensmittel so genau wie möglich zu beschreiben, z.B. Milch oder Joghurt mit Fettgehalt oder ob Fleisch paniert oder frittiert ist.

<b>Uhrzeit</b> <i>Wann?</i>	<b>Mahlzeit</b> <i>z.B. Frühstück, Zwischenmahlzeit</i>	<b>Speisen</b> <i>Was? Wie viel?</i>	<b>Getränke</b> <i>Was? Wie viel?</i>	<b>Situationen/Gefühle/ Ort/Motivation</b> <i>z.B. in Eile, zu Hause, mit der Familie, beim Fernsehen</i>
<b>Wochentag:</b>				

<b>Uhrzeit</b> <i>Wann?</i>	<b>Mahlzeit</b> <i>z.B. Frühstück, Zwischenmahlzeit</i>	<b>Speisen</b> <i>Was? Wie viel?</i>	<b>Getränke</b> <i>Was? Wie viel?</i>	<b>Situationen/Gefühle/ Ort/Motivation</b> <i>z.B. in Eile, zu Hause, mit der Familie, beim Fernsehen</i>
<b>Wochentag:</b>				
<b>Wochentag:</b>				

<b>Uhrzeit</b> <i>Wann?</i>	<b>Mahlzeit</b> <i>z.B. Frühstück, Zwischenmahlzeit</i>	<b>Speisen</b> <i>Was? Wie viel?</i>	<b>Getränke</b> <i>Was? Wie viel?</i>	<b>Situationen/Gefühle/ Ort/Motivation</b> <i>z.B. in Eile, zu Hause, mit der Familie, beim Fernsehen</i>
<b>Wochentag:</b>				
<b>Wochentag:</b>				

<b>Uhrzeit</b> <i>Wann?</i>	<b>Mahlzeit</b> <i>z.B. Frühstück, Zwischenmahlzeit</i>	<b>Speisen</b> <i>Was? Wie viel?</i>	<b>Getränke</b> <i>Was? Wie viel?</i>	<b>Situationen/Gefühle/ Ort/Motivation</b> <i>z.B. in Eile, zu Hause, mit der Familie, beim Fernsehen</i>
<b>Wochentag:</b>				
<b>Wochentag:</b>				