

7 Tage - Meine Ernährung unter der Lupe

Vorlage Ernährungstagebuch

Liebe Schülerin,
lieber Schüler!

Bitte fülle dein
Ernährungstagebuch an
7 aufeinander folgenden
Tagen wahrheitsgemäß
und so genau wie
möglich aus.

Verwende für jeden Tag
ein eigenes Registerblatt
sowie den Beispiel-Tag
als Ausfüllhilfe.

Die Druckvorlage dient
als Hilfestellung für
Notizen tagsüber. Füge
am Ende jeden Tages
deine Aufzeichnungen in
eine Tabelle ein.

| Tag: Donnerstag bitte trage hier den Wochentag ein | Was? | Wieviel? | Wann? | Wie? | Warum? | Wo? | Mit wem? | Anmerkungen: |
|--|---|----------|---------------|-------------------------------------|---|-------------------------|----------------------|--|
| Frühstück | 1/4 l Kaffee mit etwas Milch, 1 kl. Glas Wasser, 2 Scheiben (Kastenform) Vollkornbrot, 1 EL Butter, 2 EL Marmelade (zuckerreduziert) | | 7 Uhr | im Stehen | weil ich immer frühstücke | zu Hause | alleine | |
| Vormittag | 1 kleiner Apfel, 1 Handvoll Nüsse, 1 Kaffee (Automat); 1/2 l Leitungswasser | | in den Pausen | im Stehen und Gehen | Hunger | in der Schule | mit Schulkolleginnen | Apfel und Nüsse in Bio-Qualität |
| Mittag | 1 Pizzaschmitte, 1 kl. Flasche Mineralwasser | | Mittagspause | im Stehen | weil Mittagspause | in der Schule (Kantine) | mit Schulkolleginnen | hätte lieber Lasagne gehabt, gab aber keine mehr |
| Nachmittag | 1 Pkg. Erdbeer-Buttermilch | | 14 Uhr | während Unterricht | Gusto darauf gehabt | in Schule | | |
| Abend | 1 Teller Nudelsuppe (Gemüsebasis), 1 gr. Schüssel Salat (Blattsalat), 1 kleines Stück (Handflächengröße) Hühnerfleisch (natur, angebraten), 2 kleine Kartoffeln, 1 Schöpfer Mischgemüse, 1 Dessertschale Vanillepudding (selbstgemacht); 1 Tasse Früchtetee | | 18 Uhr | im Sitzen(am Esstisch) | Hunger und Familien-Abendessen | zu Hause | mit der Familie | hat mir sehr gut schmeckt; Gemüse aus dem eigenen Garten, Fleisch aus Bio-Landwirtschaft |
| Nacht | 2 Rippen Nuss-Schokolade, 1 Glas Apfelsaft mit Wasser (2 Teile Apfelsaft, 1 Teil Wasser) | | 21 Uhr | liegend am Sofa beim Fernsehschauen | weil meine Schwester Schokolade gegessen hat, habe ich Gusto bekommen | zu Hause | mit meiner Schwester | habe mich dann über mich geärgert, dass ich so spät noch Schokolade esse |

| Tag: | Was? | Wieviel? | Wann? | Wie? | Warum? | Wo? | Mit wem? | Anmerkungen: |
|------------------------------------|--|--|--------------|--|---|--|---|----------------------------------|
| bitte trage hier den Wochentag ein | Lebensmittel, Speisen, Snacks, Naschereien, Getränke u.a. (bitte so genau wie möglich beschreiben) | Mengenangaben wie z.B. 1 EL (Eßlöffel), 1 TL (Teelöffel), 1/4 l (Liter), 1 großer Apfel, 1 Schöpfer, 1 Scheibe Brot u.a. | Uhrzeit | z.B. im Sitzen, Stehen, Gehen, am Schreibtisch während ich arbeite, während ich fern gesehen habe u.a. | z.B. aus Hunger, Langeweile, Gewohnheit, Frust, Freude, weil ich Gusto hatte, weil andere gegessen haben u.a. | z.B. zu Hause, in der Schule, im Café, Restaurant, bei Freunden u.a. | z.B. mit der Familie, mit Freunden, mit SchulkollegInnen u.a. | alles was du noch sagen möchtest |
| Frühstück | | | | | | | | |
| Vormittag | | | | | | | | |
| Mittag | | | | | | | | |
| Nachmittag | | | | | | | | |
| Abend | | | | | | | | |
| Nacht | | | | | | | | |