Liebe Schülerin, lieber Schüler,

damit es dir leichter fällt, dein Ernährungstagebuch zu führen, siehst du unten ein **Beispiel** für eine ausgefüllte Seite.

Bitte achte darauf, **möglichst genau** aufzuschreiben, was und wie viel du isst.

Statt „Nudeln mit Soße" kannst du z.B. schreiben: „2 Teller Spaghetti mit Pilz-Sahne-Soße".

Statt „Tee" kannst du schreiben: „1 große Tasse Früchtetee".

Viel Spaß beim Führen deines Ernährungstagebuchs! ☺

Wochentag: Dienstag	Datum: 21.04.2020

Uhrzeit	Speisen (Was? Wie viel davon?)	Getränke (Was? Wie viel davon?)
7.45	- 1 Laugenbrötchen mit Butter und Honig	- 1 großes Glas Orangensaftschorle
10.00	- 1 Banane und 2 Doppelkekse	
12.30	- 2 Teller Bratkartoffeln mit Rahmspinat und 1 Spiegelei	- 1 großes Glas Sprudel - ½ Flasche 0,33l Spezi

Bewegung und Aktivitäten:

- ☐ viel
- ☒ mittel
- ☐ wenig

Heute morgen habe ich geholfen, den Rasen zu mähen und war beim Einkaufen dabei. Mittags war ich mit meiner Schwester draußen Inliner fahren und wir haben Zombieball gespielt.

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 11268545. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Mein Ernährungs-Tagebuch

Name:

Zeitraum: ___.___._____ - ___.___._____

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 11268545. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Wochentag:	Datum:

Uhrzeit	Speisen (Was? Wie viel davon?)	Getränke (Was? Wie viel davon?)

Bewegung und Aktivitäten:

- ☐ viel
- ☐ mittel
- ☐ wenig

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 11268545. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Wochentag:	Datum:

Uhrzeit	Speisen (Was? Wie viel davon?)	Getränke (Was? Wie viel davon?)

Bewegung und Aktivitäten:

- ☐ viel
- ☐ mittel
- ☐ wenig

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 11268545. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Wochentag:	Datum:

Uhrzeit	Speisen (Was? Wie viel davon?)	Getränke (Was? Wie viel davon?)

Bewegung und Aktivitäten:

- ☐ viel
- ☐ mittel
- ☐ wenig

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 11268545. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Wochentag:	Datum:

Uhrzeit	Speisen (Was? Wie viel davon?)	Getränke (Was? Wie viel davon?)

Bewegung und Aktivitäten:

- ☐ viel
- ☐ mittel
- ☐ wenig

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 11268545. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Wochentag:	Datum:

Uhrzeit	Speisen (Was? Wie viel davon?)	Getränke (Was? Wie viel davon?)

Bewegung und Aktivitäten:

- ☐ viel
- ☐ mittel
- ☐ wenig

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 11268545. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Wochentag:	Datum:

Uhrzeit	Speisen (Was? Wie viel davon?)	Getränke (Was? Wie viel davon?)

Bewegung und Aktivitäten:

- ☐ viel
- ☐ mittel
- ☐ wenig

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 11268545. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Wochentag:	Datum:

Uhrzeit	Speisen (Was? Wie viel davon?)	Getränke (Was? Wie viel davon?)

Bewegung und Aktivitäten:

- ☐ viel
- ☐ mittel
- ☐ wenig

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 11268545. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten