

Ausfüllhilfe Ernährungstagebuch

Bitte helfen Sie Ihrem Kind dabei, dieses Ernährungsprotokoll zu führen. Es empfiehlt sich jeden Tag kurz am Abend gemeinsam (oder das Kind / der Jugendliche alleine) zusammenzufassen, um größeren Ausfüllaufwand zu vermeiden.

TRINKEN:

Hier listen Sie bitte alle Getränke (Wasser, Saft, Tee, Kakao etc.), die während des gesamten Tages getrunken worden sind auf und machen für **jedes Glas (0,25l) einen Strich**. Trinkt Ihr Kind zB zum Frühstück eine Tasse Tee, in der Schule eine Flasche (0,5l) Wasser, nachmittags 2 Gläser Saft und Abends einen Kakao, wird das folgendermaßen notiert:

- I Tee*
- II Wasser*
- II Saft*
- I Kakao*

FRÜH:

Bitte genau das **Frühstück** beschreiben, was und wieviel davon.

z.B. 2 Toast mit Butter & Marmelade und 1 Schale Cornflakes mit Milch

JAUSE:

Notieren Sie hier bitte, was Ihr Kind als **Jause in der Schule** zu sich genommen hat.

z.B. 1 Wurstbrot mit 1 Paprika

MITTAG:

Bitte genau das **Mittagessen** beschreiben, inkl. Suppe, Salat und Nachspeise.

z. B. Nudelsuppe, Wienerschnitzel mit Pommes und Ketchup, Grüner Salat, Schokopudding

JAUSE:

In dieser Zeile bitte die **Nachmittagsjause** genau beschreiben, was und wieviel davon.

z.B. 1 Apfel und 1 Stück Kuchen

ABEND:

Bitte genau das **Abendessen** beschreiben.

z. B. 1 Schwarzbrot mit Butter und Käse, 2 Tomaten, 1 Ei