

Das persönliche Ernährungstagebuch

von _____

Damit du fit und gesund bleibst, solltest du dich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren und dich im Alltag viel bewegen. Dein ganz persönliches Ernährungstagebuch hilft dir, den Überblick zu behalten. Lasse dir diese zwei Seiten einfach gleich für mehrere Tage kopieren. Trage dann täglich am besten nach jedem Essen ein, was du gegessen hast. Schreibe auch auf, ob du Sport gemacht hast und wenn ja, auf welche Art du dich bewegt hast und wie lange. Anschließend kannst du mit Hilfe der zweiten Seite prüfen, wie gesund du dich ernährt hast.



Mein Tagebuch vom (Datum eintragen)	
Frühstück	
Snack am Vormittag	
Mittagessen	
Snack am Nachmittag	
Abendessen	
Bewegung	

Das persönliche Ernährungstagebuch

Für eine gesunde Ernährung solltest du jeden Tag folgende Punkte beachten.
Hake einfach die Kästchen ab:



Trinke insgesamt 6 Gläser **Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees** oder verdünnte **Säfte**

(Achtung: Cola und Limo gehören zu den Süßigkeiten).

Iss 3 Portionen **Gemüse** oder **Salat** und 2 Portionen **Obst** .

4-mal am Tag sollten **Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln** oder **Müsli** auf deinem Speiseplan stehen.

Nimm 3 Portionen **Milchprodukte** zu dir, wie zum Beispiel einen Becher Joghurt, 1 Glas Milch oder etwas Käse .

Iss eine Portion **Fleisch, Wurst, Ei** oder **Fisch** .

Nimm 2 Portionen **Öl** oder **Fett** zu dir, wie zum Beispiel 1 EL Öl im Salat und 1 Portion Brotaufstrich .

Nasche, wenn überhaupt, höchstens eine kleine **Süßigkeit** .

