



## Erklärungen und Tipps zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

In die erste Spalte (**Uhrzeit**) tragen Sie bitte die genaue Zeit bzw. die Mahlzeit ein, also Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit, Abendessen um z.B. 19 Uhr.

Der **Ort**, an dem gegessen wurde, kommt in die zweite Spalte. Also Schule, zu Hause mit Freunden, unterwegs etc. Bitte schreiben Sie auch auf, **mit wem** Sie gegessen haben (allein, zu zweit, mit Familie, Freunden...)

In die dritte Spalte kommen die **Mengen** der gegessenen und getrunkenen Lebensmittel. Diese müssen möglichst genau eingetragen werden. Also z.B.: 1 Glas Orangensaft, 1 Becher Tee, 2 Esslöffel/Teelöffel Butter, 3 Scheiben Brot, 1 kleine Schüssel Cornflakes usw.

In die vierte Spalte tragen Sie bitte die gegessenen und getrunkenen **Lebensmittel** ein. Vergessen Sie nicht die kleinen Snacks zwischendurch!

Vermerken Sie bitte in der letzten Spalte die **Besonderheiten des Tages**. Hatten Sie Ärger, haben Sie sich gefreut, haben Sie Sport getrieben... Und gerne auch, welche Stimmungen und Gefühle mit dem Essen verbunden waren (haben Sie z.B. aus Langeweile gegessen, oder weil Sie niedergeschlagen waren, hatten Sie Heißhunger..).

Bleibt noch Ihr Name und das Datum, gern auch den Wochentag, auszufüllen.

Und noch eine herzliche Bitte: Seien Sie ehrlich zu sich selbst! Übrigens gibt es keine „guten“ oder „schlechten“ Lebensmittel an sich.