

Ernährungstagebuch

für _____

von _____ Datum bis _____

Dokumentationshinweise

Einzutragen sind mit Uhrzeit alle:

- Getränke
- Mahlzeiten (mit genauerer Beschreibung)
- Zwischenmahlzeiten
- Häppchen
- Medikamente, ff

sowie deren Gehalt so weit bekannt an:

- Zucker g 100g/ 100 ml
- Stärke g 100g/ 100 ml
- Zuckeraustauschstoffe (Holzzucker, ...) g
- Zuckerersatzstoffe (Süßstoffe)
- Säuregehalt pH

Beispiel

| Zeit | Mahlzeit | genauere Zusammensetzung | enthält |
|---------------|-----------------|--|----------------------------|
| 17.20 - 17.40 | "Mittags-Tisch" | Gemüsesuppe, Braten, Soße, Kartoffeln, Blattsalat, Quarknachspeise, Coca-Cola | Stärke ca. 12 g/ 100 ml |

http://www.stromberg-gymnasium.de/unterricht/faecher/ch/haushalt/ermittlung_des_zuckergehalts_von.htm

Besprechung am _____

mit _____

Empfehlungen

S t e m p e l

| Uhrzeit | <-- Datum | | Tagesablauf | normal | unüblich |
|---------|-----------|----------|--------------------------|--------|----------|
| | Zeit | Mahlzeit | genauere Zusammensetzung | | enthält |
| 1 4 | | | | | |
| 4 6 | | | | | |
| 6 7 | | | | | |
| 7 8 | | | | | |
| 8 9 | | | | | |
| 9 0 | | | | | |
| 1 1 | | | | | |
| 0 1 | | | | | |
| 1 1 | | | | | |
| 1 2 | | | | | |
| 1 1 | | | | | |
| 2 3 | | | | | |
| 1 1 | | | | | |
| 3 4 | | | | | |
| 1 2 | | | | | |
| 4 5 | | | | | |
| 1 1 | | | | | |
| 5 6 | | | | | |
| 1 1 | | | | | |
| 6 7 | | | | | |
| 1 1 | | | | | |
| 7 8 | | | | | |
| 1 1 | | | | | |
| 8 9 | | | | | |
| 1 2 | | | | | |
| 9 0 | | | | | |
| 2 2 | | | | | |
| 0 1 | | | | | |
| 2 2 | | | | | |
| 1 2 | | | | | |
| 2 2 | | | | | |
| 2 3 | | | | | |
| 2 0 | | | | | |
| 3 0 | | | | | |
| 0 1 | | | | | |