

# 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, <b>Soße, Kartoffeln,</b> Blattsalat, <b>Quarknachspeise, Coca-Cola</b>	Stärke ca. 12 g/ 100 ml

[http://www.stromberg-gymnasium.de/unterricht/faecher/ch/haushalt/ermittlung\\_des\\_zuckergehalts\\_von.htm](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					