

Informationsblatt zum Ernährungstagebuch

Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Gewohnheiten zu erkennen. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie über eine Woche, was und wie viel Sie essen und trinken.

So führen Sie das Tagebuch:

- Notieren Sie Ihren Namen und den Zeitraum, in dem Sie das Tagebuch führen.
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie die Rückseite oder ein weiteres Blatt.
- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei.
- Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.
- Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. Geben Sie z.B. auch Fettgehalte von Milchprodukten an.
- Fehlen Ihnen Gewichtsangaben oder können Sie das Lebensmittel nicht abwiegen, dann schätzen Sie die **Menge** so gut wie möglich, z.B.
 - 1 Teelöffel/ Esslöffel
 - 1 Scheibe
 - 1 Handtellergroß/ Handvoll
- Geben Sie bei den **Getränken** auch die Art an, z.B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft
- Notieren Sie, wenn es **Besonderheiten** gab, z.B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können Sie hier eintragen. Nutzen Sie dazu die Spalte „Anmerkungen/Situation“.
- In der Spalte „**Aktivitäten**“ können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung machen. Hier zählt alles! Tragen Sie also nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie die Treppe anstatt des Aufzugs nutzen oder in der Mittagspause spazieren gehen.
- Unter **Notizen** können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint. Vielleicht mögen Sie ein Tagesmotto oder sie möchten hinzufügen, ob es z.B. ein Urlaubstag oder Arbeitstag ist oder ob Sie krank sind.

Muster

Ernährungstagebuch: Manuela Mustermann

Datum: 3. Mai 2018

Uhrzeit/ Wann?	Speisen/Menge Was?/ Wie viel?	Getränke/ Menge Was?/ Wie viel?	Anmerkungen/ Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
7 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 TL Butter, 1 TL Konfitüre, 1 Scheibe Gouda	1 Tasse Kaffee, 4 TL Milch	Etwas in Eile	Mit dem Fahrrad zur Arbeit
10.30 Uhr	2 große Möhren (150 g), 1 Kaugummi	1 Glas Mineralwasser		Treppe anstatt Aufzug
13.30 Uhr	1 Wiener Schnitzel (2 Handtellergroß), paniert und frittiert, 1 Handvoll Kartoffelsalat	1 Glas Mineralwasser	Wenig Zeit	Treppe
14 Uhr	3 Haferkekse	2 Tassen Kaffee, 2 TL Milch, 4 TL Zucker		
.....				

Notizen: Arbeitstag

Ernährungsprotokoll für: _____

Datum: _____

Uhrzeit/ Wann?	Speisen/Menge Was?/ Wie viel?	Getränke/ Menge Was?/ Wie viel?	Anmerkungen/ Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

Notizen: _____

Ernährungsprotokoll für: _____

Datum: _____

Uhrzeit/ Wann?	Speisen/Menge Was?/ Wie viel?	Getränke/ Menge Was?/ Wie viel?	Anmerkungen/ Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

Notizen: _____

Ernährungsprotokoll für: _____

Datum: _____

Uhrzeit/ Wann?	Speisen/Menge Was?/ Wie viel?	Getränke/ Menge Was?/ Wie viel?	Anmerkungen/ Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

Notizen: _____

Ernährungsprotokoll für: _____

Datum: _____

Uhrzeit/ Wann?	Speisen/Menge Was?/ Wie viel?	Getränke/ Menge Was?/ Wie viel?	Anmerkungen/ Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

Notizen: _____

Ernährungsprotokoll für: _____

Datum: _____

Uhrzeit/ Wann?	Speisen/Menge Was?/ Wie viel?	Getränke/ Menge Was?/ Wie viel?	Anmerkungen/ Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

Notizen: _____