



## Anleitung Ernährungsprotokoll

- **Portionsgröße und Menge bitte in Haushaltsmaßen angeben:**  
z. B. 1 kleines Stück Fleisch, ein Scheibe Brot von 1kg Wecken, 1 großer Apfel, etc.
- **Lebensmittel bitte genau bezeichnen:**  
z. B. Vollkornbrot, Fruchtjoghurt, Wurstsorte - Extrawurst, Käse - Edamer, Rindsgulasch, Gemüselasagne, etc.
- **Getränke nicht vergessen!**
- **Bewegung/Sport**  
Welcher Sport/Bewegung wurde gemacht und wie lange bitte hier eintragen. Z. B. Laufen - 20 min., oder schnell spazieren gehen - 30 min., etc.

## Ernährungsprotokoll

|                     | <b>Ca.<br/>Menge</b> | <b>Lebensmittel/Speisen/Getränke</b> | <b>Wo wurde<br/>gegessen</b>   | <b>hungrig</b>   |
|---------------------|----------------------|--------------------------------------|--|--|
| <b>Frühstück:</b>   |                      |                                      | <input type="radio"/> Daheim<br><input type="radio"/> Schule<br><input type="radio"/> Unterwegs<br><input type="radio"/> Freund/in<br><input type="radio"/> Restaurant | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |
| <b>Jause:</b>       |                      |                                      | <input type="radio"/> Daheim<br><input type="radio"/> Schule<br><input type="radio"/> Unterwegs<br><input type="radio"/> Freund/in<br><input type="radio"/> Restaurant | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |
| <b>Mittagessen:</b> |                      |                                      | <input type="radio"/> Daheim<br><input type="radio"/> Schule<br><input type="radio"/> Unterwegs<br><input type="radio"/> Freund/in<br><input type="radio"/> Restaurant | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |
| <b>Jause:</b>       |                      |                                      | <input type="radio"/> Daheim<br><input type="radio"/> Schule<br><input type="radio"/> Unterwegs<br><input type="radio"/> Freund/in<br><input type="radio"/> Restaurant | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |
| <b>Abendessen:</b>  |                      |                                      | <input type="radio"/> Daheim<br><input type="radio"/> Schule<br><input type="radio"/> Unterwegs<br><input type="radio"/> Freund/in<br><input type="radio"/> Restaurant | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |
| <b>Jause:</b>       |                      |                                      | <input type="radio"/> Daheim<br><input type="radio"/> Schule<br><input type="radio"/> Unterwegs<br><input type="radio"/> Freund/in<br><input type="radio"/> Restaurant | <input type="radio"/> Ja<br><input type="radio"/> Nein |

### BEWEGUNG, SPORT: (WAS UND WIE LANGE)

Version: 004/09.2025