

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

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

Version: 004/09.2025