


Ernährungs-Tagebuch für Kinder







Anleitung:

Tragen Sie in jede Spalte die Lebensmittel und Snacks ein, die ihr Kind zu sich genommen hat. Bei „“ tragen Sie bitte die Getränke ein, die es getrunken hat. Nach Möglichkeit direkt mit der ungefähren Menge in ml (s. Beispiel)

Getränkekürzel:

AS = Apfelsaft, B = Bier, C = Cola, F = Fanta, K = Kaffee, M = Milch, OS = Orangensaft, S = Sprite, T = Tee, W = Wasser











































Platz für eigene Getränkekürzel:

Startdatum: 09.07.2012	Morgens		Zwischen- durch		Mittags		Zwischen- durch		Abends		Nachts	
Beispiel	1 P. Müsli + Joghurt 1 Banane	 OS 200	1 Apfel 1 Nutella- Brot	 W 300	2 P. Spaghetti Bolognese	 W 200	1 Eis Capri	 C 300	2 Sch. Toast + Salami 3 Gewürzgurken	 T 200	½ Tüte Chips	 F 300

Weitere Abkürzungen: P = Portion, Sch = Scheibe

Sollte der Platz in den Spalten nicht ausreichen, nutzen Sie die Rückseite des Papiers oder die 3. Seite dieses Dokumentes und kennzeichnen Sie entsprechend den Zeitpunkt.

Ernährungs-Tagebuch für Kinder

Startdatum:	Morgens		Zwischen- durch		Mittags		Zwischen- durch		Abends		Nachts	
Montag												
Dienstag												
Mittwoch												
Donnerstag												
Freitag												
Samstag												
Sonntag												

Ernährungs-Tagebuch für Kinder

Platz für Notizen: