

Leitfaden zum Ausfüllen des Ernährungs- und Bewegungstagebuches

Bitte geben Sie die Art und die Menge der verzehrten Lebensmittel und Getränke so genau wie möglich an (z. B. Gouda statt nur Käse, Apfelsaft statt nur Saft etc.). Bitte führen Sie alle Lebensmittel und Getränke an, auch wenn diese im Folgenden nicht genannt werden.

Fettes, Süßes, Salziges:

z. B. 2 Stück Kekse, 1 Rippe Schokolade, eine Handvoll Chips, 1 Stk. Torte

Fette, Öle:

z. B. 1 Teelöffel (TL) Öl, 1 Esslöffel (EL) Schlagobers, Rahm, Mayonnaise, Butter, Margarine, ...

Wurst, Schinken, Fleisch:

z. B. 3 Blatt Wurst, Schinken
1 Portion Fleisch entspricht der Größe eines Handtellers ohne Finger

Brot und Gebäck:

z. B. 2 Stück Gebäck, 3 Scheiben Brot (eine Scheibe Brot entspricht einer Handfläche mit Fingern)

Milch und Milchprodukte:

z. B. 2 Blatt Käse, 1 Glas Milch, Buttermilch etc.
1 kleiner Becher Joghurt (250 g)
1 großer Becher Joghurt (500 g)

Dokumentation der Bewegung

Bitte notieren Sie jede Art von körperlicher Aktivität. Egal ob es sich dabei um einen Spaziergang oder eine intensive Sporteinheit handelt. Führen Sie auch die Dauer der Aktivität und evtl. die Uhrzeit an.

Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen):

z. B. 2 Handvoll grüner Salat, Bohnen etc.

Getränke:

z. B. 2 Tassen Kaffee, Tee
4 Gläser Wasser, Mineralwasser, Saft, Limonade etc.

Beilagen (Reis, Nudeln, Kartoffeln, etc.):

z. B. 1 Schöpfer (Suppenschöpfer) Reis
3 Stück Kartoffeln (1 Stück = Kartoffel in der Größe eines Hühnerreis)

Fisch:

1 Portion entspricht der Größe eines Handtellers ohne Finger

Obst:

z. B. 2 Handvoll Erdbeeren etc.

Eier:

z. B. 2 Stk. Eier

Beispiel Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Uhrzeit	Speisen & Getränke Was wurde gegessen/getrunken? Wie viel?	Zubereitung der Speisen z. B. natur gebraten, paniert etc.	Warum wurde gegessen? z. B. Hunger, Langeweile, Ärger etc.	Körperliche Aktivität z. B. Spazieren gehen, Krafttraining, Laufen etc. Wie lange?
7:30 Uhr	4 EL Haferflocken mit Wasser 1 Handvoll Beeren 250 g Naturjoghurt 1 EL Walnüsse	Gekocht	Hunger	16:00 bis 17:00 Uhr Nordic Walking
13:00 Uhr	1 Portion Lachs 4 Kartoffeln mit 1 TL Butter und Petersilie 1 Handvoll grüner Salat	Gebraten und gekocht	Hunger	