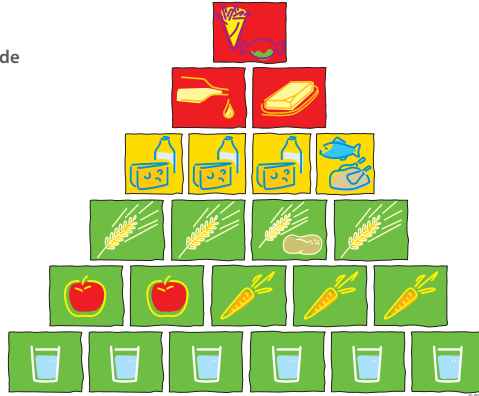


Bewertungskriterien zum Ernährungsprotokoll



Die Ernährungspyramide



Arbeitsauftrag:

Überprüf das Ernährungsprotokoll mit den Empfehlungen der Ernährungspyramide. Stell dir folgende Fragen:

1. Vielseitigkeit:

Sind alle Lebensmittelgruppen vertreten?

☐ ja

☐ nein,

es fehlt/fehlen

2. Lebensmittelmengen:

Wurden die einzelnen Lebensmittelgruppen in den Portionsmengen gegessen und getrunken, wie sie in der Ernährungspyramide empfohlen werden?

☐ ja

☐ nein,

und zwar

3. Gibt es besondere Auffälligkeiten?

Kommen zum Beispiel zu viele Süßigkeiten, stark zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, zu viele fetthaltige Snacks oder Fast Food-Produkte vor?

☐ nein

☐ ja,

und zwar

4. Was kann verbessert werden?

Ernährungsprotokoll

Schreib alles am Protokolltag genau auf: Was isst und trinkst du um welche Uhrzeit in welchen Mengen?

Datum: _____



Uhrzeit	Was wurde gegessen?		Was wurde getrunken?	
	Lebensmittel	Portion/Menge	Getränk	Menge

Die Mengen- und Portionsangaben können geschätzt oder in haushaltsüblichen Größen, zum Beispiel Stück, Scheibe, Teller, Tasse, Glas, Esslöffel, Teelöffel usw., angegeben werden.