

### **Essgewohnheiten auf der Spur**

1. **Führe** eine Woche lang ganz genau ein Ernährungsprotokoll, um deinen Essgewohnheiten auf die Spur zu kommen.
2. **Fülle** dazu das Arbeitsblatt **aus**.  
Zum „Befinden“ kannst du z.B. eintragen, ob du sehr satt oder noch hungrig bist, ob du nach dem Essen fit oder müde bist oder ob du Kopfschmerzen hast.  
Zur „Zubereitung“ notierst du z.B. die Art der Zubereitung (gekocht, roh, frittiert usw.) und die Markenbezeichnung (Fruchtzweig, Milchschnitte usw.).
3. Gemeinsam können wir dann herausfinden, ob du z.B. aus Langeweile Süßigkeiten isst, dich oft von Fast Food ernährst oder ob du ausreichend Nährstoffe zu dir nimmst.

Denke daran, auch alle Süßigkeiten zu notieren!

Frühstück (Wann?)	
Was und wie viel gegessen und getrunken?	Zubereitung?
Befinden hinterher?	

1. Zwischenmahlzeit (Wann?)	
Was und wie viel gegessen und getrunken?	Zubereitung?
Befinden hinterher?	

Mittagessen (Wann?)	
Was und wie viel gegessen und getrunken?	Zubereitung?
Befinden hinterher?	

2. Zwischenmahlzeit (Wann?)	
Was und wie viel gegessen und getrunken?	Zubereitung?
Befinden hinterher?	

Abendessen (Wann?)	
Was und wie viel gegessen und getrunken?	Zubereitung?
Befinden hinterher?	

Bewegung	
So habe ich mich heute sportlich bewegt:	Wie lange?