

# Auswertung – Mein Ernährungstagebuch

Wenn du dir nun deine Ernährung dieser Woche anschaust, was kannst du daran ablesen?

Bist du insgesamt zufrieden mit deiner Ernährungsweise? Warum?

---



---

Wer ist bei deinen Mahlzeiten oft dabei?

---



---

Was machst du neben dem Essen und Trinken besonders häufig?

---



---

Wie fühlst du dich die meiste Zeit beim Essen und Trinken?

---



---

Nimmst du zu viel oder zu wenig zu dir oder findest du es genau richtig?

---



---

Schreibe in diese Zeilen, was du durch dein Ernährungstagebuch herausgefunden hast:

---



---



---



---



---



---



---



---



MEDIENBILDUNG IN DER GRUNDSCHULE

## Mein Ernährungstagebuch

BASISMODUL | BAUSTEIN 3

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

was ist dein Lieblingsessen?  
Welches Lieblingsgetränk hast du?

Essen und Trinken begleitet uns den ganzen Tag. Eine ausgewogene Ernährung hilft dir dabei, dich gesund zu entwickeln, dich besser zu konzentrieren und dich vor Krankheiten zu schützen. Den Tag über essen wir ganz unterschiedliche Lebensmittel und trinken die verschiedensten Getränke. Weißt Du, was Du über den Tag verteilt zu dir nimmst, wieviel davon und was darin steckt? Dein Ernährungstagebuch hilft dir dabei dies rauszufinden. Sei gespannt auf die Ergebnisse! Diese kannst Du später mit deinen Eltern, Mitschülerinnen und Mitschülern, Lehrerinnen und Lehrern besprechen und auswerten. Wie ernähren sie sich? Wieviel und was essen sie am Tag? Gibt es mehr Gemeinsamkeiten oder mehr Unterschiede?

Viel Freude beim Ausfüllen des Ernährungstagebuches!

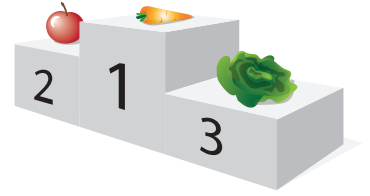
Liebe Eltern,

eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für die gesunde Entwicklung und Widerstandsfähigkeit Ihres Kindes. Doch was ist eigentlich gesund? Und welchen Einfluss nehmen Eltern, Freunde, Bekannte und Verwandte, der Tagesablauf, das Hobby und die Verfügbarkeit unterschiedlicher Nahrungsmittel? Wissen Sie, was Ihr Kind über den Tag und über die Woche verteilt zu sich nimmt? Wann es isst und wieviel? Um Ihrem Kind eine Reflexionsmöglichkeit für das eigene Ernährungsverhalten zu geben, ist es sinnvoll, dass auch Sie ein Tagebuch führen und es später mit Ihrem Kind besprechen und die Tagebücher miteinander vergleichen.

Viel Freude beim Ausfüllen und Unterstützen!



# Meine Ernährung



Das Ernährungstagebuch führe ich in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_.

Bevor du mit dem Ausfüllen deines Tagebuchs beginnst, überlege was für dich gesunde Ernährung heißt. Glaubst du, dass du dich gesund ernährst? Schreibe deine Gedanken dazu in die Zeilen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was ist eigentlich dein Lieblingsessen und dein Lieblingsgetränk? Male es doch hier einfach auf:

Mein Lieblingsessen

Mein Lieblingsgetränk



Uhrzeit	Ort	Speisen Das habe ich gegessen:	Speisen So viel davon:	Getränke Das habe ich getrunken:	Getränke So viel davon:

Uhrzeit	Ort	Speisen Das habe ich gegessen:	Speisen So viel davon:	Getränke Das habe ich getrunken:	Getränke So viel davon:

Uhrzeit	Ort	Speisen Das habe ich gegessen:	Speisen So viel davon:	Getränke Das habe ich getrunken:	Getränke So viel davon:

Uhrzeit	Ort	Speisen Das habe ich gegessen:	Speisen So viel davon:	Getränke Das habe ich getrunken:	Getränke So viel davon: