



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.



# Mein Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Name

Zeitraum

Ziel

# Mein Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Gewohnheiten zu erkennen. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie über eine Woche, was und wie viel Sie essen und trinken. Nach dieser Woche ziehen Sie Bilanz: Essen Sie ausreichend Gemüse und Obst? Trinken Sie genug? Essen Sie nebenbei, verbringen Sie viel Zeit mit dem Essen vor dem Bildschirm? Was fällt Ihnen leicht, was können Sie verbessern?

So führen Sie das Tagebuch:

- Notieren Sie auf dem Deckblatt Ihren Namen und den Zeitraum, in dem Sie das Tagebuch ausfüllen. Formulieren Sie ein Ziel für diesen Zeitraum.
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie ein weiteres Blatt. Sie können das Formular am Computer ausfüllen und abspeichern. Sollten Sie die Seiten, leer oder ausgefüllt, ausdrucken wollen, nutzen Sie dafür möglichst die Funktionen „beidseitig bedrucken, an kurzer Kante spiegeln“ und „Toner sparen“.
- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei.
- Tragen Sie Ihre Angaben möglichst direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts. Falls Ihnen das nicht möglich ist, können Sie mit dem Smartphone ein Foto als Gedächtnisstütze machen und das Tagebuch später in Ruhe ausfüllen.

- Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. Geben Sie z. B. auch Fettgehalte von Milchprodukten an.
- Fehlen Ihnen Gewichtsangaben oder können Sie das Lebensmittel nicht abwägen, dann schätzen Sie die Menge so gut wie möglich, z. B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Handteller groß.
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
- Notieren Sie, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto oder auch eine ausgelassene Mahlzeit. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können Sie hier eintragen. Nutzen Sie dazu die Spalte „Anmerkungen/Situationen“.
- In der Spalte „Aktivitäten“ können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung machen. Hier zählt alles! Tragen Sie also nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie die Treppe statt des Aufzugs nutzen oder in der Mittagspause spazieren gehen.
- Unter „Notizen“ können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint. Vielleicht möchten Sie ein Tagesmotto eintragen? An dieser Stelle ist auch Platz für spezielle Angaben, z. B. Arbeitstag oder Wochenende, Urlaubs- oder Krankheitstag, wann Sie aufgestanden und schlafen gegangen sind oder wie Sie sich an diesem Tag gefühlt haben.

Uhrzeit Wann?	Speisen/Menge Was/Wie viel?	Getränke/Menge Was/Wie viel?	Anmerkungen/Situationen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
7:00 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Tl Butter, 1 Tl Konfitüre, 1 Scheibe Gouda 45 % F.i.Tr.	1 Tasse Kaffee (125 ml) 4 Tl Milch	etwas in Eile, zu Hause	mit dem Fahrrad zur Arbeit
10:30 Uhr	2 große Möhren (150 g), 1 Kaugummi	1 Glas Mineralwasser (250 ml)	Möhren haben gut geschmeckt, Büro	Treppe anstatt Aufzug genommen!
13:30 Uhr	1 Wiener Schnitzel (2 Handteller groß), paniert und frittiert, 2 Schöpfkellen Kartoffelsalat.	1 Glas Mineralwasser (400 ml)	hektisch gegessen, wegen Besprechungstermin, Kantine	Treppe!
14:00 Uhr	3 Schokoplätzchen	2 Tassen Kaffee (125 ml), 2 Portions- döschen Kaffeemilch leicht, 4 Tl Zucker, 1 kleine Flasche Mineralwasser (250 ml)	Besprechung, unangenehmes Bauchgefühl gehabt	
...				

# Mein Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Name

Datum



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speisen/Menge</b> Was/Wie viel?	<b>Getränke/Menge</b> Was/Wie viel?	<b>Anmerkungen/Situationen</b> Wie habe ich mich gefühlt?	<b>Aktivitäten</b> Wie viel habe ich mich bewegt?

<b>Notizen</b>	
----------------	--













# Mein Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Name

Datum



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.

<b>Uhrzeit</b> Wann?	<b>Speisen/Menge</b> Was/Wie viel?	<b>Getränke/Menge</b> Was/Wie viel?	<b>Anmerkungen/Situationen</b> Wie habe ich mich gefühlt?	<b>Aktivitäten</b> Wie viel habe ich mich bewegt?

Notizen	
---------	--

# Mein Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Name

Datum



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.

Uhrzeit Wann?	Speisen/Menge Was/Wie viel?	Getränke/Menge Was/Wie viel?	Anmerkungen/Situationen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
Notizen				

# Mein Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Name

Datum



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.

Uhrzeit Wann?	Speisen/Menge Was/Wie viel?	Getränke/Menge Was/Wie viel?	Anmerkungen/Situationen Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?
Notizen				

