ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Was landet eigentlich täglich in deinem Bauch? Fällt es dir direkt ein?

Wieso führst du nicht einmal drei Tage Buch darüber, was – in kleinere Bestandteile zerteilt – deinem Herzen, deinem Gehirn und vielen anderen Organen dabei hilft, ihre Arbeit durchzuführen?

Was glaubst du, wie gesund ist das eigentlich, was du da gegessen hast?

Je nachdem kannst du die Anzahl an Äpfeln ausmalen. Schreibe am besten auch auf, wie viel Zeit du dir jeweils zum Essen genommen hast.

1. Tag

Mahlzeit:	*Das habe ich gegessen:*	*Ich glaube, so gesund war diese Mahlzeit:*	*So viel Zeit habe ich mir zum Essen genommen:*
Frühstück			
Mittag			
zwischen-durch			
Abend			

Auf der nächsten Seite geht es weiter! →

Apfel designed von Smashicons von Flaticon. Vorlage des Buchs designed von Freepik von Flaticon.
©Aktion gegen den Hunger

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Diese Seite kannst Du für den zweiten Eintrag in das Tagebuch benutzen.

2. Tag

Mahlzeit:	*Das habe ich gegessen:*	*Ich glaube, so gesund war diese Mahlzeit:*	*So viel Zeit habe ich mir zum Essen genommen:*
Frühstück			
Mittag			
zwischen-durch			
Abend			

Auf der nächsten Seite geht es weiter! →

Apfel designed von Smashicons von Flaticon. Vorlage des Buchs designed von Freepik von Flaticon.
©Aktion gegen den Hunger

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Diese Seite kannst Du für den dritten Eintrag in das Tagebuch benutzen.

3. Tag

Mahlzeit:	*Das habe ich gegessen:*	*Ich glaube, so gesund war diese Mahlzeit:*	*So viel Zeit habe ich mir zum Essen genommen:*
Frühstück			
Mittag			
zwischen-durch			
Abend			

Apfel designed von Smashicons von Flaticon. Vorlage des Buchs designed von Freepik von Flaticon.
©Aktion gegen den Hunger