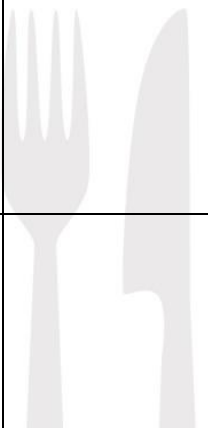


Vom Ernährungsprotokoll zum Besser-essen-Plan

Schritt 1: Werte dein Ernährungsprotokoll anhand der Tabelle aus(Spalte 1 bis 3).

| Meine Beobachtung im Ernährungsprotokoll | Kann so bleiben | Könnte ich ändern | Sollte ich ändern | Ändere ich ! Schreib hier das Datum ein |
|---|--------------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| Wasser | Über 1,5 Liter | 1 bis 1,5 Liter | Unter 1 Liter | |
| gesüßte oder kalorienhaltige Getränke: | Echte Ausnahme | Alle 2-3 Tage mal 1 Glas | täglich | |
| Gemüseportionen faustgroß | 3 und mehr pro Tag | 1 am Tag klappt gut | Nicht täglich | |
| Obstportionen faustgroß oder Saft (0,1l= eine Portion | 1-2 am Tag | 1 oder 3 | Gar nicht oder mehr als 3 | |
| Süßes inkl. Fruchtojoghurt, Brotaufstriche, Gebäck | Max.1-2 kleine Port./Tag | 2xtäglich regelmäßig | mehr als 3 mal/Tag | |
| Mahlzeiten (mit Anfang und Ende ;)) | 3-5 regelmäßig | 2 plus „rumsnacken“ | <2 oder >5 | |
| Zwischen den Mahlzeiten gegessen | Ab und zu mal eine echte Kleinigkeit | Immer mal wieder kleine Mengen (z.B. 3-4 Bonbons/Kekse) | Ständig, z.T. statt Mahlzeit |  |
| Portionsgrößen pro Mahlzeit | Fast immer angenehm satt | manchmal übersättigt oder noch hungrig | Fast nie satt oder immer pappsatt | |

Schritt 2: Such dir in der Spalte „Sollte ich ändern“ ein Thema aus, das du in der nächsten Woche veränderst. Am letzten Tag: feiere deine Veränderung!!

Diese Beobachtung verändere ich jetzt:

Dazu mache ich konkret:

Tag 1: geklappt zu ...%

Tag 2: geklappt zu ...%

Tag 3: geklappt zu ...%

Tag 4: geklappt zu ...%

Tag 5: geklappt zu ...%

Tag 6: geklappt zu ...%

Tag 7: geklappt zu ...%

Das habe ich in dieser Woche verändert: (Zufriedenheit ...%)