

AB: Ernährungsprotokoll

Biologie M 7

- ① Wie abwechslungsreich ernährst du dich? Notiere in einem Wochenplan, welche Lebensmittel du täglich zu dir nimmst.

Mein Ernährungstagebuch

Name _____ Datum _____

Beispiel



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

UHRZEIT Wann?	SPEISEN/MENGE Was?/Wie viel?	GETRÄNKE/MENGE Was?/Wie viel?	ANMERKUNGEN/SITUATION Wie habe ich mich gefühlt?	AKTIVITÄTEN Wie viel habe ich mich bewegt?
8 Uhr				

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

- ② Löse die Online-Aufgabe zur gesunden Ernährung. Überprüfe dich selbst.

