AB: Ernährungsprotokoll

Biologie M 7

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

Mein Ernährungstagebuch

Beispiel

Name Datum

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.**

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/ernaehrungsprotokoll-1