Liebe Schüler/innen der 7b,

Nachdem ihr nun die Fragen beantwortet habt, geht es nun weiter mit dem Auswertungsbogen.

Ernährungs – Check: Die Auswertung / Wie gesund isst du wirklich?

Übertrage die Zahlen aus der „Gesamt“ Spalte deines Protokolls in die Spalte „ Ist pro Woche“. Vergleiche die Zahlen. Hast du die Empfehlung erreicht? Antworte in der letzten Spalte mit ja oder nein.

Viel Erfolg

LG

M. Kortenbruck, R. Altenhofen

Essen	Portion	Ziel pro Woche	Ist pro Woche	Ziel erreicht?
Wasser, ungesüßte Früchtetees	1 Glas	> 44		
gezuckerte Getränke, Alcopops, Bier u. ä.	1 Glas / Dose	< 7		
Kaffee, schwarzer oder grüner Tee	1 Tasse	< 7		
Brot, Brötchen, Müsli, Nudeln, Reis, Kartoffeln, sonst. Getreide	1 Scheibe/Stück 1 übliche Portion	>21		
Gemüse, Blattsalate, Rohkost Gemüsesaft	1 übl. Portion 1 Hand voll 1 Glas	> 14		
frisches Obst frisch gepresster Saft	1 Hand voll 1 Glas	> 14		
Milch, Joghurt… Käse	1 Glas/Becher 1 Scheibe	14 – 28		
Eier	1 Stück	1 – 2		
Fleisch Wurst	1 kleines Stück 3 Scheiben	2 – 4		
Fisch/Fischstäbchen	1 Stück/3 Stück	5 – 7		
Butter, Margarine, Majo	1 Messerstich 1 Teelöffel	4 – 8		
kaltgepr. Pflanzenöl	1 Esslöffel	5 – 10		
Pommes, Kroketten, Rösti…	1 übliche Port.	0 – 1		
Fast Food, z.B. Pizza, Döner, Burger, Hot Dog, Currywurst, überback.Baguettes…	1 übliche Port.	0 – 1		
Snacks, Riegel, Kuchen, Gebäck, Eis… Knabbereien, Süßes	1 Stück 1 Hand voll	0 – 7		
Mahlzeiten (bitte Zutreffendes ankreuzen)				
Ich hatte ein Frühstück		6 – 7		
Ich hatte ein Mittagessen		6 – 7		
Ich hatte ein Abendessen		6 – 7		
Ich hatte eine warme Mahlzeit		6 – 7		
Ich habe Snacks zwischendurch gegessen		1 – 2		