

MEIN TAGEBUCH

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Name: \_\_\_\_\_

Zeitraum: \_\_\_\_\_

Mein Ziel: \_\_\_\_\_

**Meine Ansprechpartnerin:**

**Luisa Schmidt, Ernährungsfachkraft der BKK Werra-Meissner**

 **05651 7451 617**

 **[luisa.schmidt@bkk-wm.de](mailto:luisa.schmidt@bkk-wm.de)**

## Ihr Tagebuch – Hinweise zum Ausfüllen

Unser Ernährungs- und Bewegungstagebuch hilft Ihnen, eigene Gewohnheiten zu erkennen.

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und notieren Sie sieben Tage lang, was und wie viel Sie essen und trinken. Wichtig ist auch der Grund, warum sie zu einem bestimmten Lebensmittel greifen. Wie fühlen Sie sich während und nach der Nahrungsaufnahme? Machen Sie sich auch zu Ihrer Bewegung Notizen.

Vereinbaren Sie als unser/e Versicherte/r am besten direkt einen kostenfreien Termin bei mir, denn nach diesen sieben Tagen können wir gemeinsam Bilanz ziehen. Wie sieht es mit dem Gemüse- und Obstverzehr aus? Trinken Sie ausreichend kalorienfreie Flüssigkeit? Essen Sie häufig nebenbei oder nehmen Sie Ihre Mahlzeiten bewusst ein? Was fällt Ihnen schon leicht und was können Sie noch verbessern?

So füllen Sie das Tagebuch aus:

- Vermerken Sie auf dem Deckblatt Ihren Namen und den Zeitraum. Formulieren Sie Ihr Ziel bzw. das Ernährungs-Thema, welches Sie beschäftigt.
- Füllen Sie täglich eine Seite aus, geben Sie dabei den entsprechenden Tag an.
- Notieren Sie dabei alles, was Sie essen und trinken. Nicht nur zu einer festen Mahlzeit, sondern ggf. auch nebenbei über den Tag verteilt.
- Tragen Sie am besten alles direkt nach dem Verzehr ein, so wird auch nichts vergessen.
- Beschreiben Sie alles so genau wie möglich und gehen Sie dabei z. B. auch auf den Fettgehalt von Milchprodukten ein.
- Falls Sie das Lebensmittel nicht abwiegen können, dann schätzen Sie die Menge so gut wie möglich ab (z. B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Handvoll).
- Geben Sie auch immer die Art des Getränks an (spritzig/ medium/ light).
- Notieren Sie auch, wenn es Besonderheiten gab (z. B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck, Naschen im Auto, Medikamenteneinnahme).
- Machen Sie Angaben zu Ihrer Bewegung. Hier zählt wirklich alles! Nicht nur sportliche Aktivitäten, sondern auch ein Spaziergang in der Mittagspause.

Ihre **Luisa Schmidt**, Oecotrophologin (B. Sc.) und Diätassistentin  
Ernährungsfachkraft der BKK Werra-Meissner



Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag/ Alltag

Wochenende/ freier Tag

Uhrzeit	Das und so viel davon habe ich gegessen und getrunken:	Eventuelle Symptome:	Mein Grund für das Essen/ so habe ich mich gefühlt:

So viel habe ich mich bewegt:

-----  
-----

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag/ Alltag

Wochenende/ freier Tag

Uhrzeit	Das und so viel davon habe ich gegessen:	Das und so viel davon habe ich getrunken:	Mein Grund für das Essen/ so habe ich mich gefühlt:

So viel habe ich mich bewegt:

-----  
-----

Datum: \_\_\_\_\_

**Arbeitstag/ Alltag**

**Wochenende/ freier Tag**

Uhrzeit	Das und so viel davon habe ich gegessen:	Das und so viel davon habe ich getrunken:	Mein Grund für das Essen/ so habe ich mich gefühlt:

So viel habe ich mich bewegt:

-----  
-----

Datum: \_\_\_\_\_

**Arbeitstag/ Alltag**

**Wochenende/ freier Tag**

Uhrzeit	Das und so viel davon habe ich gegessen:	Das und so viel davon habe ich getrunken:	Mein Grund für das Essen/ so habe ich mich gefühlt:

So viel habe ich mich bewegt:

-----  
-----

Datum: \_\_\_\_\_

**Arbeitstag/ Alltag**

**Wochenende/ freier Tag**

Uhrzeit	Das und so viel davon habe ich gegessen:	Das und so viel davon habe ich getrunken:	Mein Grund für das Essen/ so habe ich mich gefühlt:

So viel habe ich mich bewegt:

-----  
-----

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitstag/ Alltag

Wochenende/ freier Tag

Uhrzeit	Das und so viel davon habe ich gegessen:	Das und so viel davon habe ich getrunken:	Mein Grund für das Essen/ so habe ich mich gefühlt:

So viel habe ich mich bewegt:

-----  
-----

Datum: \_\_\_\_\_

**Arbeitstag/ Alltag**

**Wochenende/ freier Tag**

Uhrzeit	Das und so viel davon habe ich gegessen:	Das und so viel davon habe ich getrunken:	Mein Grund für das Essen/ so habe ich mich gefühlt:

So viel habe ich mich bewegt:

-----  
-----

