

Bogen zur Bewertung der täglichen Ernährung

Schritt 1:

Für täglich zu verzehrende Lebensmittel: Addiere für die jeweilige Lebensmittelgruppe alle in der Woche verzehrten Lebensmittelmengen und teile sie durch die Anzahl der Tage (7 Tage).

Lebensmittelgruppen:

Getreideprodukte	Obst	Gemüse
Milch & Milchprodukte	energiearme Getränke	Limonade

Für wöchentlich zu verzehrende Lebensmittel: Addiere für die jeweilige Lebensmittelgruppe alle in der Woche verzehrten Lebensmittelmengen.

Lebensmittelgruppen:

Kartoffeln	Fleisch & Wurstwaren	Fisch
Eier	Alkohol	Süßigkeiten/salzige Snacks

Schritt 2:

Erfasse die in Schritt 1 ermittelte Verzehrmenge in der Tabelle und gleiche sie mit der empfohlenen Aufnahme ab. Notiere in der rechten Spalte die Differenz (z.B. +2 für 2 Portionen mehr als empfohlen, -2 für 2 Portionen weniger als empfohlen).

Lebensmittelgruppe	durchschnittliche Aufnahme	empfohlene Aufnahme	Differenz
Getreideprodukte		3 Portionen täglich	
	<u>Beispiele für 1 Portion:</u> 250 Gramm Nudeln (= 1 Teller), 150 Gramm Reis, 2 Scheiben Brot, 1 Schale Müsli oder Haferflocken		
davon Vollkorn		1 Portion täglich	
	<u>Erklärung:</u> Die empfohlene Aufnahme ist eine Mindestangabe. Ein höherer Verzehr ist positiv zu bewerten.		
Kartoffeln		2 Portionen wöchentlich	
	<u>Beispiel für 1 Portion:</u> 200 Gramm (= ca. 3-4 mittelgroße Kartoffeln)		
	<u>Erklärung:</u> Die empfohlene Aufnahme ist eine Maximalangabe. Ein niedrigerer Wert ist nicht negativ zu bewerten.		
Obst		2 Portionen täglich	
	<u>Beispiele für 1 Portion:</u> Eine handvoll entspricht einer Portion (1 Banane/Apfel/Birne, 3-4 Aprikosen, 1 handvoll Weintrauben)		

Gemüse		3 Portionen täglich	
	<u>Beispiele für 1 Portion:</u> Eine handvoll im Rohzustand entspricht einer Portion (1 Beilagen-Salat, 2 Tomaten, 1/3 Salatgurke, ca. 100 g gekochtes Gemüse)		
Milch & Milchprodukte		3 Portionen täglich	
	<u>Beispiele für 1 Portion:</u> 1 Glas Milch (= 250 ml), 1 Scheibe Schnittkäse, 30 g Frischkäse (= 1 Esslöffel), 1 Becher Joghurt (= 150 g)		
Fleisch & Wurstwaren		max. 600 g wöchentlich	
	<u>Beispiele:</u> 1 Stück Fleisch = 200 g, 1 Scheibe Wurst = 30 g, 1 Portion Bolognesoße = 100 g Hackfleisch		
davon rotes Fleisch		max. 1 Portion wöchentlich	
	<u>Erklärung:</u> Zu den roten Fleischsorten gehören z.B. Rind-, Schweine- und Kalbfleisch. 1 Portion ist ein Maximalwert , eine geringere Aufnahme ist nicht negativ zu bewerten.		
Fisch		1 Portion wöchentlich	
	<u>Beispiel für 1 Portion:</u> 1 Stück verzehrfertiger Fisch = 200 g		
Eier		4 Stück wöchentlich	
	<u>Erklärung:</u> Bei einem geringen Verzehr der anderen tierischen Produkte, vor allem von Fleisch- und Wurstwaren, ist dieser Wert vernachlässigbar, da die empfohlene Verzehrmenge von Eiern vom Gesamtverzehr aller tierischen Produkte abhängig ist. Beispiel: Ein Vegetarier nimmt insgesamt nur wenige tierische Produkte zu sich, daher ist ein Verzehr von mehr als 4 Eiern pro Woche unbedenklich.		
Energiearme Getränke		1,5 Liter täglich	
	<u>Beispiele für energiearme Getränke:</u> (aromatisiertes) Wasser, Schorle im Mischverhältnis 1:2, ungesüßter Tee		
	<u>Erklärung:</u> Die Mengenangabe ist als Mindestangabe zu verstehen. Mehr Flüssigkeit ist positiv zu bewerten, ein Wert von 4 Litern täglich sollte jedoch dauerhaft nicht überschritten werden.		
Limonade		1 Glas täglich	
	<u>Beispiele für Limonade:</u> Cola/Fanta/Sprite und verwandte Getränke, Energydrinks		
	<u>Erklärung:</u> Die Mengenangabe ist als Maximalwert zu verstehen. Ein geringerer Verzehr ist als positiv zu bewerten.		
Alkohol		2 Portionen wöchentlich	
	<u>Beispiele für 1 Portion:</u> 2 Gläser Bier, 1 Glas Wein		
	<u>Erklärung:</u> Die empfohlene Verzehrmenge ist als Maximalwert zu verstehen. Eine geringere Aufnahme ist als positiv zu bewerten.		
Süßigkeiten oder salzige Snacks		2 Portionen wöchentlich	
	<u>Beispiele für 1 Portion:</u> 1 Schokoriegel (= 60 g), eine handvoll Weingummi, eine handvoll Chips		
	<u>Erklärung:</u> Die empfohlene Verzehrmenge ist als Maximalwert zu verstehen. Eine geringere Aufnahme ist als positiv zu bewerten.		

Hier ist Platz für Deine Notizen:
