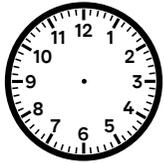


Tagesablauf Essverhalten



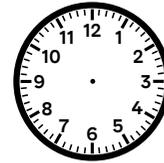
__ : __



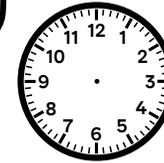
__ : __



__ : __



__ : __



__ : __

Kreuze an:

Was machst du gerade?

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Lernen/Schule |
| <input type="checkbox"/> Mittagspause |
| <input type="checkbox"/> Hausübung |
| <input type="checkbox"/> Spielen/Sport |
| <input type="checkbox"/> schlafen gehen |

Was hast du davor gegessen?

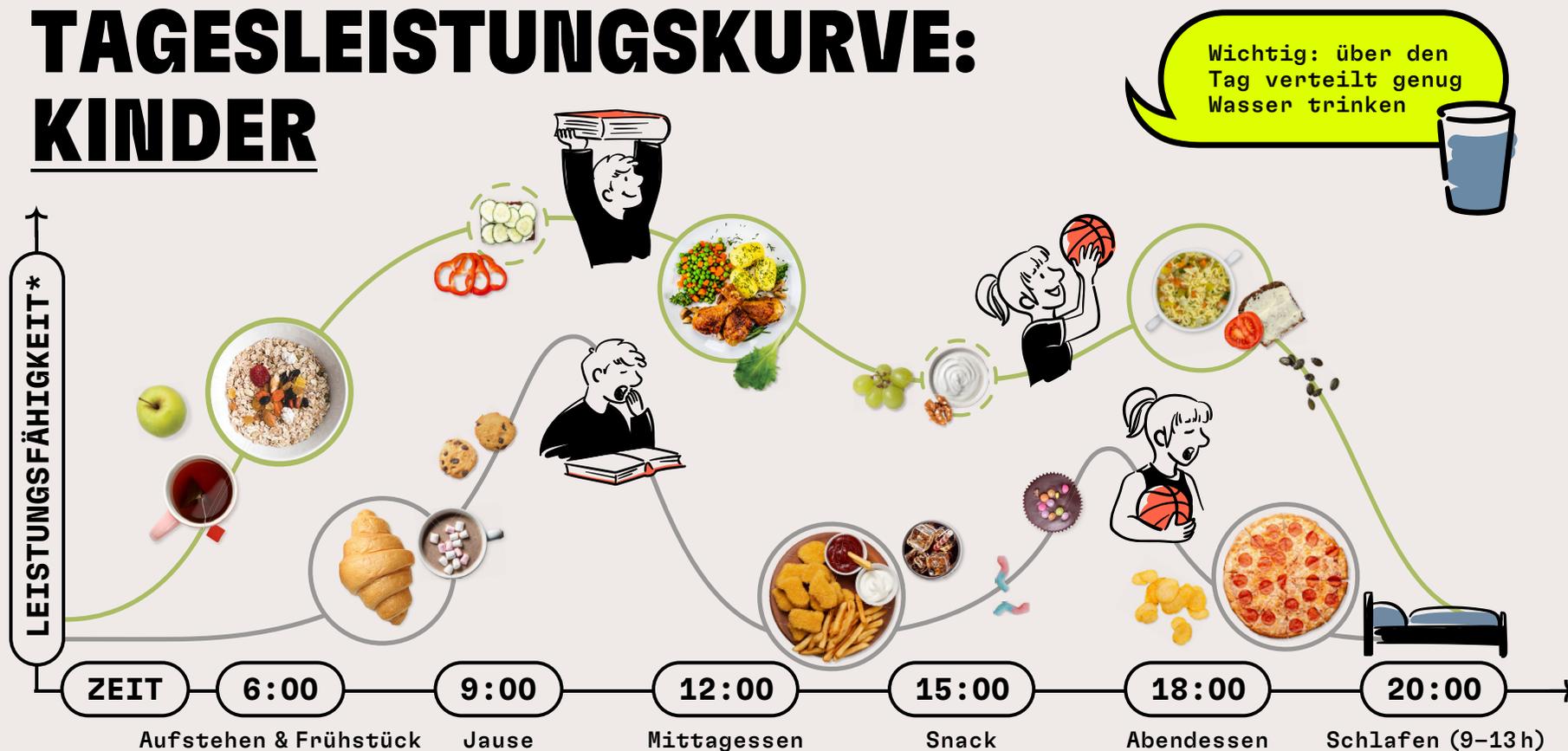
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Frühstück |
| <input type="checkbox"/> Jause |
| <input type="checkbox"/> Mittagessen |
| <input type="checkbox"/> Süßes/Salziges |
| <input type="checkbox"/> Abendessen |

Wie fühlst du dich?

- | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 😊 | <input type="checkbox"/> 😞 |
| <input type="checkbox"/> 😴 | <input type="checkbox"/> 🙄 |
| <input type="checkbox"/> 👍 | <input type="checkbox"/> 🙄 |



TAGESLEISTUNGSKURVE: KINDER



**Land
sCHAFFT
Leben**
WISSEN ZUM ESSEN

*Die Leistungsfähigkeit ist von mehreren Faktoren abhängig, wie z.B. einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger körperlicher Aktivität und ausreichendem Schlaf. Die Tagesleistungskurven bieten eine Orientierungshilfe für den Verlauf eines typischen Schul- oder Arbeitstages, wobei individuelle Unterschiede bei Uhrzeiten, Portionsgrößen und Lebensmittelauswahl möglich sind; Quelle: eigene Darstellung nach BMSGPK (2024): Österreichische Ernährungsempfehlungen; DGE/ÖGE (2024): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, sowie Expertengesprächen (modifiziert); Stand 01/2025