

FALTANLEITUNG

Drucke alle Seiten doppelseitig aus und falte die Seiten in der Mitte. Stecke sie anschließend in der richtigen Seitenreihenfolge zusammen.



ESSEN UND SPORT

TAGES- PROTOKOLL

NAME: _____

DATUM: _____



ANLEITUNG

SPORTERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Beobachte an einem ganzen Tag deine Haupt- und Zwischenmahlzeiten (Jause, Riegel, ...).

Es sollten folgende Punkte bei den Fragen berücksichtigt werden:

1. Dokumentiere parallel zu den Mahlzeiten, kurz davor oder kurz danach, wie und wie lange du dich sportlich betätigt hast.

- kein Sport
- Sport und Dauer (z.B. Ausdauerlauf mittlere Intensität über zwei Stunden, Krafttraining 30 Minuten)

2. Was isst und trinkst du?

- Bitte versuche, die Lebensmittel so genau wie möglich im Teller einzugeben. Eine Portion entspricht circa einer Hand voll. Beispiel Geschnetzeltes mit Reis und Salat: 1 Portion Rindfleischfilet, ½ Paprika, ½ Zwiebel, Schlagobers, 1 Portion Reis, 1 Portion Blattsalat, 1 Tomate, Öl, Essig.
- Bitte gib bei den Getränken eine Literangabe an (Wasser: 250 ml, ...).

Dein Alter: _____

Welchen (Leistungs-) Sport machst du vorwiegend:

AM ABEND

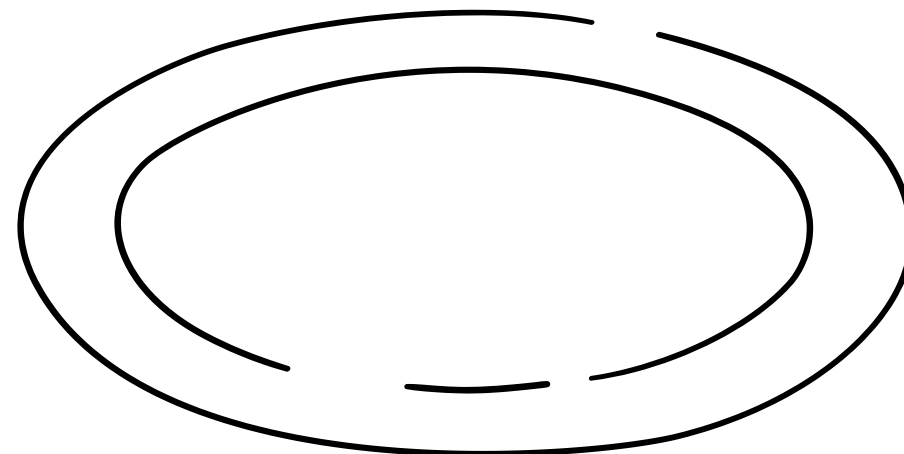
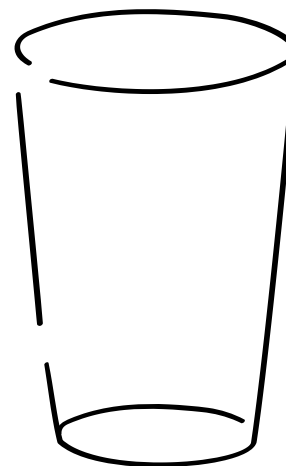
_____ Uhr



Körperliche Betätigung:

Dauer: _____

Anstrengung: 0 1 2 3



MITTAG

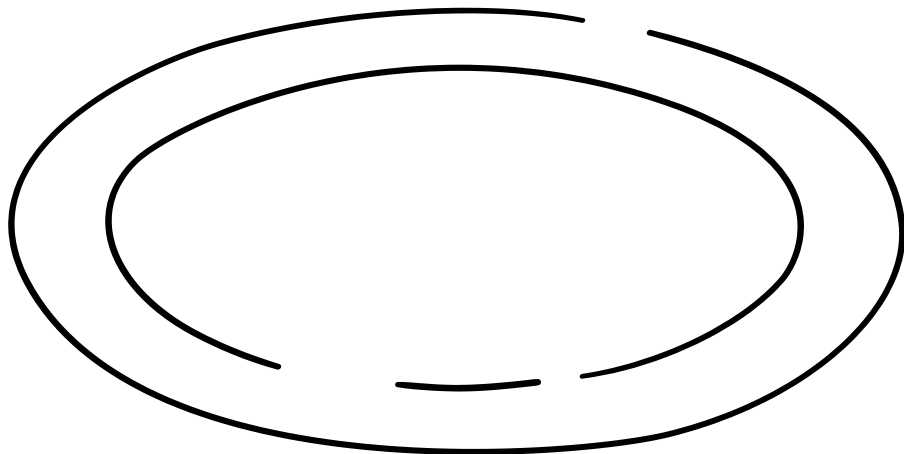
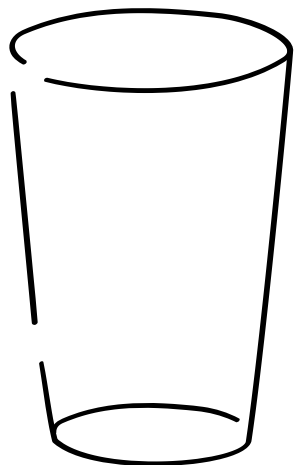
_____ Uhr



Körperliche Betätigung:

Dauer: _____

Anstrengung: 0 1 2 3



IN DER FRÜH

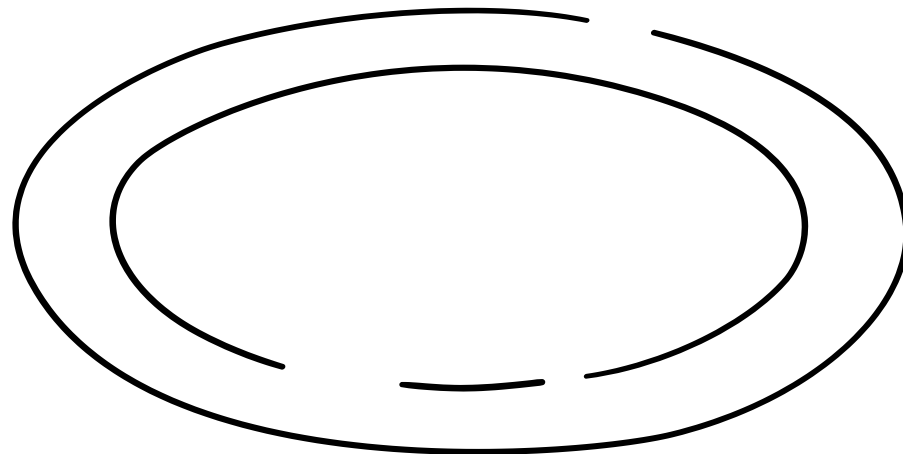
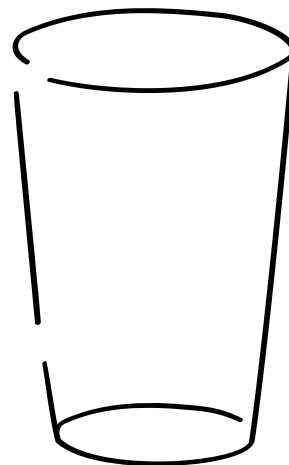
_____ Uhr



Körperliche Betätigung:

Dauer: _____

Anstrengung: 0 1 2 3



AM VORMITTAG

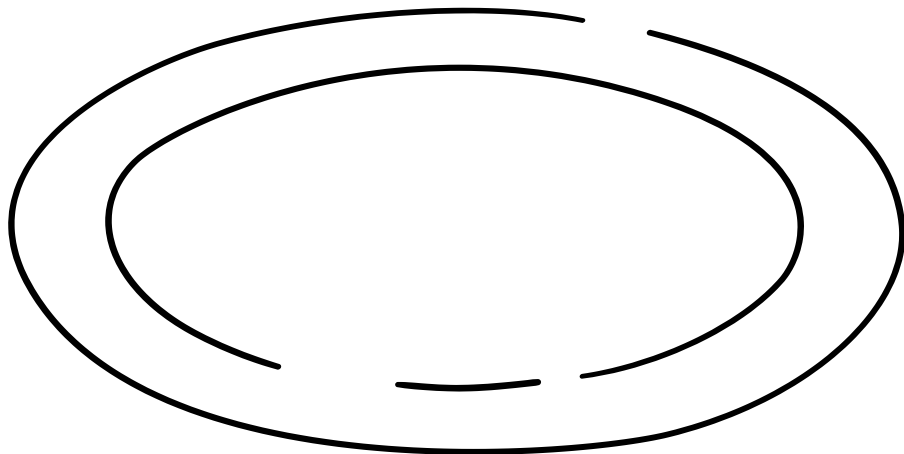
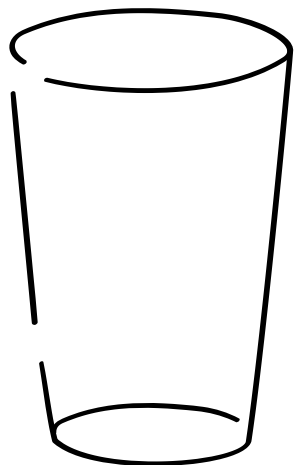
_____ Uhr



Körperliche Betätigung:

Dauer: _____

Anstrengung: 0 1 2 3



AM NACHMITTAG

_____ Uhr



Körperliche Betätigung:

Dauer: _____

Anstrengung: 0 1 2 3

