

| Wann und wo wurde gegessen? | Was wurde gegessen? | Wie viel?  | Unter welchen Umständen? | Warum?                 |
|-----------------------------|---------------------|------------|--------------------------|------------------------|
| 13:00 Uhr, Büro             | Brotchen            | 2 Stück    | im Stehen                | Stress, Hektik         |
| 14:00 Uhr, zu Hause         | Leberwurst          | 2 Scheiben | Käse, 45 % Fett          | Butter                 |
| 16:00 Uhr, Büro             | Käseschnetzelte     | 1 Stück    | im Sitzen                | Caféurlaubstag Kollege |
|                             | Linsensuppe         | 1 Teiler   | vor dem Fernseher        | Entspannung            |
|                             | Mettwurst           | 1 Stück    |                          |                        |

Hier ein Beispiel für Sie:

Lernen Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten besser kennen und führen Sie ein Ernährungsprotokoll.

**Außerdem der Hauptmahlzeiten naschen?**

**Kennen Sie das auch, dass Sie manchmal im Vorübergehen den Kühlschrank öffnen und Lebensmittel**

## Welche Ernährungsgewohnheiten habe ich?



## Gesunde Ernährung – wichtig für Menschen mit und ohne Diabetes

Gesund essen und trinken - im Alltag ist das oft nicht so einfach. Die Ernährungspyramide zeigt, wie gesunde Ernährung aussieht. Auf einen Blick sehen Sie, welche Lebensmittel häufig auf Ihrem Speiseplan stehen können und welche Sie eher selten bzw. sehr sparsam verwenden sollten. So hilft sie Ihnen Ihr Ernährungsverhalten zu überprüfen und zu optimieren.



# Die Ernährungspyramide – die Menge macht's

Benutzen Sie die Ernährungspyramide als Checkliste für den Tag.

- Essen und trinken Sie Nahrungsmittel bzw. Getränke aus dieser Gruppe oft.
- Essen und trinken Sie die Nahrungsmittel aus dieser Gruppe seltener.
- Gehen Sie mit diesen Nahrungsmitteln sparsam um.

