

Checkliste – Erstkontrolle zum Essen und Trinken

Datum:	Erstellt für:	Erstellt von:

Kontrollfragen zum täglichen Konsum	erledigt	Anmerkungen
<b>Getränke:</b> Sind täglich 6 Portionen zu mindestens ¼ l (250 ml) berücksichtigt?	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	
<b>Gemüse und Obst:</b> Kommen täglich 2–3 faustgroße Gemüse- und 2 faustgroße Obstportionen vor? 1–3 Portionen können auch in einem Menü oder einer Mahlzeit zusammengefasst sein.	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	
<b>Getreide und Kartoffeln:</b> Sind täglich 4 Portionen Getreide oder Brot oder Nudeln oder Reis oder Erdäpfel eingeplant?	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	
Kommen auch <b>Vollkornprodukte</b> vor?	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	
3 Portionen <b>Frischmilch/-produkte</b> (je 200 ml) oder <b>Käse</b> (je 50–60 g) sind berücksichtigt?	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	
Kontrollfragen zum wöchentlichen Konsum	erledigt	Anmerkungen
<b>Alle anderen Lebensmittel</b> kommen wie oft in der Woche und in welchen Portionsgrößen vor? Fisch: Fleisch und Wurst: Fette und Öle:	Häufigkeit/Woche	
Welche fett-, zucker- oder salzreichen Snacks sind in kleinen Mengen unverzichtbar:	Häufigkeit/Woche	