Das war der Tag von: Am:

Notiere die Mahlzeiten deines Kindes und deren Mengen:

Wie ging es deinem Kind nach dem Essen:

Morgens

_____

_____

Mittags

_____

_____

Snack

_____

_____

Abendessen

_____

_____

Was war heute alles dabei?

☐ Obst ☐ Gemüse ☐ Kohlenhydrate ☐ Protein ☐ Fett

Gab es etwas, was besonders gut geschmeckt hat?

_____

Das ist mir noch aufgefallen...

_____

© Karlas Kosmos by Sonja Uhlmann und Janine Schenk – Illustration by Ingo Schenk

Nährstoffreiche Lieblinge

Oft glauben wir unser Kind isst gar nichts gesundes. Diese Liste soll als Erinnerung dienen, welche Lieblingslebensmittel dein Kind hat. Von Zeit zu Zeit lohnt sich daher ein Blick hierauf, um diese Lebensmittel wieder aufzutischen.

© Karlas Kosmos by Sonja Uhlmann und Janine Schenk – Illustration by Ingo Schenk

Davon-bekomme-ich-Bauchweh-Liste

Notiere hier Lebensmittel, von denen dein Kind Bauchweh bekommt oder sich nicht gut fühlt

© Karlas Kosmos by Sonja Uhlmann und Janine Schenk – Illustration by Ingo Schenk

Unser Wochenplan

Datum:	Morgens	Mittags	Abends	Snack
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

© Karlas Kosmos by Sonja Uhlmann und Janine Schenk – Illustration by Ingo Schenk

Einkaufsliste