

Zwischenmahlzeiten-Check



| | | Wochentag | Unser Angebot für 2 Wochen Wochen: _____ bis _____ | Brot/ Getreide- flocken | Milch/ Milchpro- dukte | Obst | Gemüse | Geburtstags- kuchen & Co. |
|-----------------------|------------|-----------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------|--------|---------------------------------|
| Woche 1 | Montag | | | | | | | |
| | Dienstag | | | | | | | |
| | Mittwoch | | | | | | | |
| | Donnerstag | | | | | | | |
| | Freitag | | | | | | | |
| Woche 2 | Montag | | | | | | | |
| | Dienstag | | | | | | | |
| | Mittwoch | | | | | | | |
| | Donnerstag | | | | | | | |
| | Freitag | | | | | | | |
| Häufigkeit insgesamt | | | | | | | | |
| Häufigkeitsempfehlung | | | | 4-6 | 2-4 | Mind. 10 | | |
| Optimierungsbedarf | | | | | | | | |

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk!



So wird's gemacht

Unser Zwischenmahlzeiten-Check

- ◆ Die **Checkliste** soll helfen, ein regelmäßiges Angebot von Brot und Getreideflocken, Milch und Milchprodukten sowie Obst und Gemüse sicherzustellen.
- ◆ Vorher gemacht können Sie noch **korrigieren**, nachher gemacht können Sie für das nächste Mal **optimieren**.
- ◆ Mengen und Zusammensetzung der Mahlzeiten entnehmen Sie dem **Infoblatt „Von wegen zwischendurch“** (www.ernaehrung.bayern.de).
- ◆ **Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk**, am besten Wasser oder ungesüßter Früchte-/Kräutertee.
- ◆ **Brotbelag/Streichfett** in kleinen Mengen (dünne Scheiben, dünn bestrichen), auch mal **Brot/Brötchen** ohne Belag reichen.
- ◆ **Geburtstagskuchen & Co:** Keine Häufigkeitsempfehlung Geburtstagskuchen & Co. müssen in das reguläre Angebot integriert werden.

Zwischenmahlzeiten-Check KErn
Kompetenzzentrum für Ernährung

Wochentag Unser Angebot für 2 Wochen (Wochen: _____ bis _____) Brot/Getreideflocken Milch/Milchprodukte Obst Gemüse Geburtstagskuchen & Co.

Woche 1
Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag

Woche 2
Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag

Häufigkeit insgesamt
Häufigkeitsempfehlung
Optimierungsbedarf

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk!

So wird's gemacht

- 1 Tragen Sie hier Ihre Angebote an Zwischenmahlzeiten ein.
- 2 Machen Sie hier ein Kreuz, wenn die Lebensmittelgruppe im Angebot ist.
- 3 Tragen Sie hier die Summe der Kreuze ein.
- 4 Vergleichen Sie Ihre Summen mit den Empfehlungen und notieren Sie den jeweiligen Optimierungsbedarf, z.B. + 1 oder -1.

Wenn ein **Optimierungsbedarf** vorliegt, schauen Sie Ihre Angebote durch 1 und überlegen Sie, wie Sie etwas ändern können, um die Empfehlungen zu erreichen. Tragen Sie die Änderung direkt in das Angebot ein oder füllen Sie eine komplett neue Checkliste aus.