KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

Zwischenmahlzeiten-Check

	Tageszeit	**Unser Angebot für 1 Woche Woche: _____ bis _____**	Brot/ Getreide-flocken	Milch/ Milch-produkte	Obst	Gemüse	Geburts-tagskuchen & Co.
MONTAG	VORMITTAG		☐	☐	☐	☐	☐
	NACHMITTAG		☐	☐	☐	☐	☐
DIENSTAG	VORMITTAG		☐	☐	☐	☐	☐
	NACHMITTAG		☐	☐	☐	☐	☐
MITTWOCH	VORMITTAG		☐	☐	☐	☐	☐
	NACHMITTAG		☐	☐	☐	☐	☐
DONNERSTAG	VORMITTAG		☐	☐	☐	☐	☐
	NACHMITTAG		☐	☐	☐	☐	☐
FREITAG	VORMITTAG		☐	☐	☐	☐	☐
	NACHMITTAG		☐	☐	☐	☐	☐
	HÄUFIGKEIT INSGESAMT						
	HÄUFIGKEITSEMPFEHLUNG		jeweils mind. 5 x (jeweils mind. 1 x täglich)				
	OPTIMIERUNGSBEDARF						

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk!

Zwischenmahlzeiten-Check

So wird's gemacht:

- 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 der **Broschüre „Von wegen zwischendurch"** (www.kern.bayern.de/publikationen/).
- **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. in das reguläre Angebot integrieren.

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.

Herausgeber
Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach
Am Gereuth 4, 85354 Freising
poststelle@kern.bayern.de | www.kern.bayern.de

Stand: August 2021

Redaktion: KErn – Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer
Bildnachweis: Barbara Bonisolli, München
Gestaltung: Riegg & Partner GmbH, Neudrossenfeld