

Liebes Kind, liebe Eltern,

damit wir gemeinsam herausfinden, wie dein Übergewicht entstanden ist, beantworte / beantworten Sie bitte folgende Fragen:

Frühstückst Du, bevor Du in die Schule gehst?

Wie viele Mahlzeiten isst Du am Tag?

Welche Mahlzeiten sind das?

Welche nimmst Du gemeinsam mit Deinen Eltern und Geschwistern ein?

Was trinkst Du zu den Mahlzeiten oder dazwischen?

Wann isst Du die letzte Mahlzeit bevor Du zu Bett gehst?

Nascht Du oft zwischendurch?

Wie oft in der Woche machst Du Sport?

Wie viele Stunden am Tag siehst Du Fernsehen oder nutzt den Computer?

Es hilft uns sehr, wenn Du nun ein Nahrungsprotokoll über 2 Tage führst – ein Tag sollte ein Schultag sein, der andere ein Wochenendtag.

Vielen Dank für Deine Hilfe!