

Ernährungsprotokoll

Tragen Sie darin ein, was und wie viel Sie an einem typischen Schultag, Frühdienst- bzw. Spätdiensttag sowie Freizeittag essen und trinken. (Beispiele: Tasse Kaffee, Käsebrötchen, Teller Spaghetti, Apfel, Salat, Schokoriegel, Flasche Wasser ...)

Uhrzeit	Schultag	Frühdiensttag	Spätdiensttag	Freizeittag
0-5 Uhr				
5-10 Uhr				
10-14 Uhr				
14-16 Uhr				
16-20 Uhr				
20-24 Uhr				

