Ich beobachte meinen Alltag

(10–12 Jährige)

JUMBO Kids®
nach Kim Stäublin©

Name: **Alter:** **Größe:** **Gewicht:** **Für die Woche vom:** **bis zum:**

Bewegung	**Anzahl** pro Tag	**Mo**	**Di**	**Mi**	**Do**	**Fr**	**Sa**	**So**	**Summe**	**Ziel** pro Woche	**Ergebnis?**
Aktiver Alltag: z.B. Roller, Inliner, Fahrrad fahren, Bewegungen wie fangen, hüpfen, laufen... 1 Strich = 30 Min.	mind. 2									14	
Sport, Spielen im Verein	2 x pro Woche									4	
Computer, TV, Faulenzen 1 Strich = 30 Min.	max. 2									max. 14	
Essen											
Getränke: 1 Strich = 200 ml Wasser, Tee, stark verdünnte Saftschorlen	6									42	
Getreide: 1 Strich = 60 g Brot od. Flocken od. 270 g Kartoffeln/Nudeln/Reis	5									35	
Gemüse, Rohkost: 1 Strich = 120g od. 50 g Blattsalat	3									21	
Frisches Obst: 1 Strich = 120 g	2									14	
Milch + Milchprodukte: 1 Strich = 220 ml Milch od. 150 g Joghurt od. 30 g Käse	3									21	
Fleisch + Fisch: 1 Strich = 170 g Fleisch od. 30 g Wurst od. 180 g Fisch	1									7–8	
Eier: 1 Strich = 1 Ei	2 x pro Woche									2	
Streichfett, Öl: 1 Strich = 1 EL	2									14	
Süßes, Snacks, gezuckerte Getränke	0 (- 1)									max. 3	