



Anleitung:

Um die Ernährungsgewohnheiten zu bestimmen und somit ein ernährungsbedingtes Kariesrisiko aufzuzeigen, empfehlen wir alle Nahrungsmittel und Getränke mit Uhrzeit zu notieren.

Für die Auswertung ist es auch wichtig wann und mit welchen Hilfsmitteln die Zähne gereinigt wurden.

Hier ein Beispiel:

24.08.04	25.08.04
07.40 h	07.40 h
Zähne geputzt	Zähne geputzt
Zahnseide	08.00
08.00 h	Frühstück:
Frühstück:	Schwarzbrot
1 Brötchen	Teewurst
mit Butter	Butter
und Nutella	Tee mit Zucker
Kakao	10.30 h
10.10 h	Apfel
Milchschnitte	Graubrot,
	Butter
	Käse
	Kakao

Ernährungstagebuch

von

