



Zertifiziertes Qualitätsmanagement nach ISO 9001:2008

**Anleitung:**

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

Hier ein Beispiel:

15.03.12	16.03.12
07.40	07.40 h
Graubrot mit Marmelade	
Kakao	
10.00 Brot mit Käse, Trinkpäckchen, Milchschnitte	
14.15 Kartoffeln, Hackbraten,	
Rosenkohl, Vanillepudding Apfelschorle	
15.00 Eistee	
16.20 Knoppers	
Zwischendurch: Wasser	
19.30 Brot mit Fleischwurst, Joghurt mit Kirsche, Kakao	
Abends: Chips und Eistee	

**Ernährungstagebuch**

**von**

---

