ERNÄHRUNG UND ALLTAG

Bunt essen im Alltag

14 kleine Versuche für deine eigene Essensroutine



14 TAGESAUFGABEN • BEISPIELE • WOCHENÜBERBLICK

19 A4-Seiten • Deutsch • Digitales Druckprodukt

Vierzehn Tage ausprobieren



Was du hier bekommst

Ein Arbeitsbuch mit vierzehn konkreten Alltagsversuchen, ausgefüllten Beispielen und Platz für deine Beobachtungen. Du entscheidest, was zu dir passt. Das Ziel ist eine praktikable Routine, kein perfekter Speiseplan.

Für wen es gedacht ist

Für gesunde Erwachsene. Die allgemeine Orientierung an den DGE-Empfehlungen bezieht sich auf gesunde Menschen von 18 bis 65 Jahren mit Mischkost. Für Kinder, Schwangerschaft, Erkrankungen, Allergien oder therapeutische Ernährung ist eine individuell geeignete Beratung nötig.

Keine Zahlenjagd

Du musst weder Kalorien noch Gewicht eintragen. Das Heft verspricht keine Gewichtsabnahme, Heilung oder bestimmte gesundheitliche Ergebnisse. Medizinisch vorgegebene Ernährungs- oder Trinkmengen gehen vor.

So arbeitest du damit

Nimm dir pro Tag ungefähr fünf bis zehn Minuten zum Planen und Notieren. Ein ausgelassener Tag ist kein Grund, von vorn zu beginnen. Die Nummern sind eine Reihenfolge, keine Frist.



Die fachliche Orientierung



Ein paar Leitlinien

Die DGE betont pflanzliche Lebensmittel und abwechslungsreiche Auswahl. Wasser oder ungesüßte Getränke, verschiedene Gemüse- und Obstsorten, Vollkorn sowie regelmäßig Hülsenfrüchte gehören zu den allgemeinen Empfehlungen. Dieses Arbeitsbuch wählt daraus kleine selbstbestimmte Versuche; es bildet die Empfehlungen nicht vollständig ab.

Ein Versuch statt einer Vorschrift

Eine Veränderung kann klein sein: eine Zutat vorplanen, eine Mahlzeit in Ruhe beginnen oder vor dem Einkauf kurz in den Schrank sehen. Eine zusätzliche Beobachtung ist hilfreicher als ein pauschales Verbot.

Offizielle Quelle

https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/

Stand und Eigenleistung

Die allgemeine Orientierung wurde am 16.10.2026 anhand der DGE-Website geprüft. Tagesaufgaben, Beispiele und Arbeitsblätter sind eigenständige Inhalte. Es wird keine Anerkennung oder Prüfung dieses Produkts durch die DGE behauptet.

Mein Anlass für dieses Arbeitsbuch:

Ein realistischer kleiner Wunsch:

TAG 01

Mein echter Ausgangspunkt

Dein heutiger Versuch

Schreibe einen typischen gestrigen Tag auf, ohne ihn zu bewerten. Markiere nur eine Situation, die du gern einfacher gestalten möchtest.



Ein mögliches Beispiel

Ich vergesse mittags eine Pause und kaufe dann irgendetwas.

Welche eine Situation möchte ich beobachten?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 02

Ein Getränk sichtbar machen

Dein heutiger Versuch

Stelle zu einer Mahlzeit Wasser oder einen ungesüßten Tee bereit, soweit das zu deinem persönlichen Bedarf passt. Beobachte, ob Sichtbarkeit dir hilft.



Ein mögliches Beispiel

Ich stelle beim Abendessen ein Glas und die Karaffe auf den Tisch.

Welcher Ort erinnert mich zuverlässig?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 03

Ein Gemüse, zwei Verwendungen

Dein heutiger Versuch

Wähle ein Gemüse, das du bereits magst. Plane daraus zwei unterschiedliche Mahlzeiten, ohne mehr einzukaufen als nötig.



Ein mögliches Beispiel

Möhre fein im Nudelgericht und gegart im Eintopf.

Welche vorhandene Zutat passt dazu?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 04

Eine Vollkorn-Option prüfen

Dein heutiger Versuch

Vergleiche beim nächsten Einkauf eine gewohnte Getreidevariante mit einer passenden Vollkornvariante. Entscheide selbst, was dir schmeckt und bekommt.



Ein mögliches Beispiel

Ich teste zunächst eine kleine Packung Vollkornnudeln.

Wie könnte ich eine kleine Probemenge einbauen?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 05

Hülsenfrüchte einfach einplanen

Dein heutiger Versuch

Wähle eine vollständig gegarte Hülsenfrucht aus Dose, Glas oder nach Packungsangabe zubereitet. Plane damit ein konkretes Gericht. Nicht roh essen.



Ein mögliches Beispiel

Abgespülte Kichererbsen in einer warmen Gemüsepfanne.

An welchem Tag passt das Gericht?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 06

Eine kleine Pause fürs Essen

Dein heutiger Versuch

Wähle eine Mahlzeit, bei der du die ersten Minuten bewusst ohne zusätzliche Tätigkeit isst. Das ist ein Versuch, kein Verbot.



Ein mögliches Beispiel

Ich lege beim Mittagessen das Handy zunächst weg.

Woran habe ich Geschmack oder Temperatur bemerkt?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 07

Woche eins verstehen

Dein heutiger Versuch

Schau deine Notizen an. Behalte nur die eine Änderung, die dir tatsächlich geholfen hat. Die anderen Versuche dürfen enden.



Ein mögliches Beispiel

Das bereitgestellte Getränk hilft; der neue Einkauf war zu aufwendig.

Was war im Alltag leicht genug?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 08

Ein Plan für den vollen Tag

Dein heutiger Versuch

Lege eine einfache Mahlzeit fest, deren Zutaten du passend lagern kannst. Notiere einen konkreten Anlass, an dem du darauf zurückgreifst.



Ein mögliches Beispiel

Bei spätem Feierabend koche ich Nudeln mit einer schnellen Tomatensauce.

Welche Zutaten habe ich meistens da?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 09

Bunt statt perfekt

Dein heutiger Versuch

Ergänze zu einem bereits geplanten Gericht eine passende Gemüse- oder Obstkomponente. Du musst nicht die ganze Mahlzeit umbauen.



Ein mögliches Beispiel

Zur Brotmahlzeit kommen gewaschene Gurkenscheiben.

Was mag ich und was ist heute verfügbar?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 10

Mein Einkauf wird kürzer

Dein heutiger Versuch

Schreibe vor dem Einkauf drei benötigte Zutaten und prüfe vorher den Bestand. Lass einen offenen Punkt für eine tatsächlich passende Alternative.



Ein mögliches Beispiel

Reis ist vorhanden; ich brauche nur Gemüse und Kichererbsen.

Was kann auf der Liste gestrichen werden?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 11

Gemeinsam leichter machen

Dein heutiger Versuch

Frage eine Person im Haushalt nach einem einfachen Lieblingsgericht. Plant gemeinsam, wer welche kleine Aufgabe übernimmt. Alleine kannst du deinen eigenen Ablauf vereinfachen.



Ein mögliches Beispiel

Eine Person schneidet Gemüse, eine deckt den Tisch.

Welche Aufgabe kann ich kleiner machen?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 12

Eine Gewohnheit freundlich ersetzen

Dein heutiger Versuch

Wähle eine Situation, in der du aus Zeitdruck etwas nimmst, das du eigentlich anders lösen möchtest. Plane eine alltagstaugliche zusätzliche Option.



Ein mögliches Beispiel

Für unterwegs nehme ich ein belegtes Brot mit, wenn es in meinen Tag passt.

Was muss ich am Vorabend bereitlegen?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 13

Für Ausnahmen vorsorgen

Dein heutiger Versuch

Schreibe eine Wenn-Dann-Regel für einen vollen Tag. Die Regel soll machbar bleiben und keine Mahlzeiten auslassen oder kompensieren verlangen.



Ein mögliches Beispiel

Wenn ich spät nach Hause komme, nutze ich mein einfaches Vorratsgericht.

Welche Ausnahme kommt bei mir wirklich vor?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

TAG 14

Mein eigener nächster Schritt

Dein heutiger Versuch

Wähle eine einzige kleine Gewohnheit für die nächste Woche. Benenne Anlass, Handlung und eine möglichst kleine Version.



Ein mögliches Beispiel

Nach dem Tischdecken stelle ich Wasser bereit. Kleinste Version: ein Glas.

Woran erkenne ich, dass der Schritt in meinen Alltag passt?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

> Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.

Mein Plan nach den vierzehn Tagen



Anlass	Meine kleine Handlung	Kleinste machbare Version

Das möchte ich beibehalten:

Das lasse ich bewusst wieder weg:

An diesem Tag schaue ich erneut darauf:

Keine Ergebnisgarantie

Deine Notizen zeigen, was du ausprobiert hast. Sie sind keine medizinische Messung und kein Nachweis für gesundheitliche Wirkung. Wenn dich Essen oder Körpergewicht stark belasten, ist geeignete persönliche Unterstützung sinnvoll.

KOPIERVORLAGE

Mein eigener Wochenüberblick



Tag	Geplante kleine Handlung	Meine Beobachtung
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Nutzungsrahmen

Dieses Exemplar darfst du in deinem Haushalt beliebig oft ausdrucken und privat nutzen. Die Datei und Kopien daraus dürfen nicht verkauft, öffentlich hochgeladen oder an andere Haushalte verteilt werden. Eine Nutzung in Kursen, Betreuungseinrichtungen oder gewerblichen Veranstaltungen ist nicht enthalten.