

Mein Bauchhelden-Tagebuch

Mein Tag für einen starken Bauch!

Datum: _____

Wochentag: (Mo) (Di) (Mi) (Do) (Fr) (Sa) (So)



War ich heute auf Toilette?

☐ Ja ☐ Nein



Wie sah mein Stuhl aus?

Bitte ankreuzen

Verstopfung
(kleine Kügelchen)

☐

Normal
(Wurstform)

☐

Durchfall

☐

Wie viel habe ich gegessen?

Male die Portionen an, die du geschafft hast.



Obst



Gemüse



Ballaststoffe

(z. B. Vollkorn, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse)



Wie viel habe ich getrunken?

Male jeden Tropfen für ein Glas aus.



Bin ich heute bewegt gewesen?

Male an.



Draußen gespielt oder aktiv?

Wie gut habe ich geschlafen?

Male an.



1 Stern = nicht gut
5 Sterne = super!



Was habe ich heute gegessen und getrunken?

Bitte alles aufschreiben (z. B. Kartoffelbrei mit Würstchen und Ketchup, Gemüsesuppe, Apfel, Joghurt, Wasser, Tee, Milch ...).



Frühstück



Snack / Vormittag



Mittagessen



Snack / Nachmittag



Abendessen



Getränke über den Tag

Mein Bauchgefühl heute

Kreise ein, wie es dir geht.



Mir geht's super!



Ganz okay.



Mein Bauch zwick.



Bauchschmerzen.



Mir geht's gar nicht gut.



Gab es heute Beschwerden?

Bitte ankreuzen und aufschreiben.

- ☐ Bauchschmerzen
- ☐ Blähbauch
- ☐ Übelkeit
- ☐ Völlegefühl
- ☐ Durchfall
- ☐ Verstopfung
- ☐ Andere: _____



Das ist heute noch wichtig / Besonderheiten

(z. B. Medikamente, Antibiotika, Stress, Besuch, Ausflug, wenig Schlaf, Süßigkeiten, Eis, besondere Ereignisse ...)



Du bist ein echter Bauchheld! Weiter so!

