

Ernährungsprotokoll

Liebe Eltern, liebes Kind,

im Anhang finden Sie ein Ernährungsprotokoll, das über **7 aufeinanderfolgende Tage** geführt werden soll. Ziel ist es, einen möglichst genauen Überblick über das Ess- und Trinkverhalten Ihres Kindes zu gewinnen.

Nur auf dieser Grundlage kann eine **aussagekräftige und individuelle Auswertung** und Beratung erfolgen. Eine Erklärung anhand von Beispielen folgt auf der nächsten Seite.

Das Protokoll muss **vollständig und lückenlos** über den gesamten Zeitraum geführt werden. Nur so können wir ihr Kind bestmöglich unterstützen.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Team der Adipositas Ambulanz

Anleitung zum Führen eines Ernährungsprotokolls

- Zeitnah nach dem Essen das Protokoll ausfüllen
- Bitte Namen, Geburtsdatum und Datum eintragen
- Mahlzeiten / Lebensmittel möglichst genau beschreiben, z.B. *Vollkornnudeln, Milch 1,5 % Fett*
- Alles aufschreiben, was unterwegs oder zwischendurch gegessen wird
- Besonderheiten und ggf. Symptome notieren, z.B. *“Zeitdruck beim Essen”, “Völlegefühl”, usw.*
- **Scheibe:** für Brot, Knäckebrötchen, Zwieback, Wurst, Käse
- **Stück:** für rohes Obst und Gemüse, Klöße, Eier, Pizza, Kuchen, Eierkuchen, Kartoffelpuffer, Süßwaren, Snacks
- **Portion (= 1 Handvoll):** für Pommes, Fisch, Fleisch, Salat, Desserts
- **Glas/Tasse (200/150 ml):** für Milch, Saft, Getränke
- **Kelle (150 ml):** für Suppen, Soßen
- **Esslöffel (1 EL = 10 ml/g):** für Cornflakes, Müsli, Kartoffelpüree, Reis, Nudeln, gekochtes Gemüse und Obst
- **Teelöffel (1 TL = 5 ml/g):** für Butter, Margarine, Marmelade, Honig, Nuss-Nougat-Creme

ZIEL(E): z.B. mehr Gemüse essen

ZIEL(E):

ZIEL(E):

ZIEL(E):

ZIEL(E):

ZIEL(E):

ZIEL(E):