

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN UND FÜHREN DES ERNÄHRUNGSPROTOKOLLS



Tragen Sie bitte auf jeder Seite das Datum des Tages ein, denn eine Seite des Ernährungsprotokolls ist für einen Tag gedacht.

In die **erste Spalte** schreiben Sie Beginn und Ende der Mahlzeit ein, auch wenn diese nur ein Naschen oder Snack ist.

In die **zweite Spalte** kommt der Ort, wo Sie die Mahlzeit eingenommen haben.

Die **dritte Spalte** ist für die genauen Mengen oder Portionen von Lebensmitteln gedacht, die Sie verzehren. Bei den Mengenangaben bitte nur die verzehrfertigen Mengen angeben. Sollten Sie sich unsicher sein, wiegen Sie bitte die Lebensmittel ab oder bringen die leere Packung des Lebensmittels zur Ernährungsberatung mit. Das Gleiche beachten Sie bitte auch für Fertigprodukte. Versuchen Sie nicht, die Mengen in Gramm zu schätzen, wiegen Sie lieber genau ab oder verwenden Sie haushaltsübliche Maße:

Esslöffel (EL) gehäuft (geh.), gestrichen (gestr.)

Teelöffel (TL) gehäuft (geh.), gestrichen (gestr.)

Glas (ml), Tasse (ml) Messen Sie einmal die Maße für die Gefäße, die Sie in der Regel verwenden ab. Im Protokoll brauchen Sie dann lediglich 1 Tasse, 1 Glas usw. notieren.

Portion (Port.) Wenn Sie keine Gelegenheit zum Abwiegen der Lebensmittel haben (z.B. in der Kantine), beschreiben Sie die Größe der Portion, die Sie essen, anhand haushaltsüblicher Maße wie ein normalgroßes Schnitzel oder ein Eßlöffel Kartoffelbrei oder drei Eßlöffel Sauce.

Vermeiden Sie jedoch Mengenangaben wie „wenig“ oder „einige“ oder „eine Hand voll“ oder ähnliches.

Bitte bedenken Sie beim Eintragen folgendes:

Vergessen Sie nicht bei selbstzubereiteten Speisen die Rezeptur mit anzugeben, auch die Menge an Bratenfett (Öl oder Margarine) die Sie verwendet haben. Bei selbstgekochten Mahlzeiten bitte das gesamte Rezept angeben und dann den Portionsanteil, also die Menge, die Sie verzehrt haben, notieren!

Bei Angaben von Verpackungen immer die enthaltene Menge in Gramm nennen (z.B. 150 g Fruchtojoghurt von Firma XY mit 3,5 % Fett oder ½ Tüte Erdnüsse bei 100 g Inhalt pro Tüte).

Wichtig für die Auswertung des Ernährungsprotokolls: Ihre Ehrlichkeit. Daher geben Sie bitte alle Lebensmittel, Süßigkeiten (Bonbons, Kekse, Schokolade, Eis) Knabbereien, Snacks usw. an, die Sie auch Zwischendurch gegessen haben. Vergessen Sie nicht die Mengenangaben!

Bitte notieren Sie sorgfältig alle Getränke (Wasser, Kaffee, Tee, Limonade, ...) sowie alle alkoholischen Getränke.

Welche Brot- und Backwaren haben Sie gegessen (Brötchen, Brot, Kuchen)? Welche Sorten?

Welches Fett haben Sie verwendet? Welches Öl (Sorte, Name des Öls oder der Margarine)?

Schreiben Sie Markennamen von den verzehrten Lebensmitteln auf!

Vergessen Sie nicht bei Milch und -produkten den Fettgehalt anzugeben!

Welche Fleisch- und Wurstwaren oder welches Geflügel haben Sie gegessen (Tier- oder Fischart, geräuchert, gebraten, gekocht oder paniert, Stückzahl, Fettgehalt der Packung, mager oder durchwachsen, hackfleisch, Goulasch, Roulade oder Schnitzel)?

Bei Kuchen und Gebäck beachten Sie bitte die Teigart, Rezeptur (mit Sahne, Joghurt, Creme, ...)!

