

# Ernährungsprotokollierung

---

- **Allgemeine Richtlinien:**

- Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie konsumieren.
- Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehrs und nicht später!
- Schreiben Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten (Jausen), Süßigkeiten, Getränke usw. auf.
- Notieren Sie auch alle Soßen, Füllungen oder Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese.

- **Beschreibung von Nahrungsmitteln und Getränken:**

- Beschreiben Sie die Speisenzubereitung, z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw.
- Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich.
- Schreiben Sie den Markennamen des fertigen Produkts dazu, z.B. Iglo, Knorr.
- Beschreiben Sie Kekse, Kuchen oder Schnitten, z.B. Biskotten, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Obstbiskuit.
- Benennen Sie Käse (z.B. Edamer 35 % F.i.Tr.), Fisch (z.B. Fischstäbchen), Wurst (z.B. 5 dag Extrawurst) und Fleisch (z.B. Schweinsschnitzel mager).
- Für viele Nahrungsmittel, wie z.B. Öl, Zucker, Butter, Honig, Milch (für den Kaffee), Marmelade etc. sind entsprechende Angaben in Haushaltsmassen ausreichend. Geben Sie die Zahl der Teelöffel (TL) oder Esslöffel (EL) an und beschreiben Sie, ob diese halbvoll, gestrichen oder gehäuft waren.
- Alle übrigen festen Nahrungsmittel, wie z.B. Brot, Fleisch, Teigwaren, Kartoffeln, Obst usw. geben Sie in Gramm oder Dekagramm an (z.B. 60 g Vollkornbrot, 100 g gekochte Teigwaren, 10 dag Putenschnitzel).
- Ist das Abwiegen nicht möglich (z.B. im Restaurant), dann schätzen Sie das Gewicht so gut wie möglich oder suchen Sie Vergleichsgrößen, um die Portionsgröße zu beschreiben (z.B. handtellergroßes Wiener Schnitzel, hühnereigroße Kartoffel gekocht, tennisballgroßer Knödel, usw.). Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, sodass die verzehrte Menge genau angegeben werden kann.

- **Beschreibung der Tätigkeiten:**

- Am Ende des Tages vermerken Sie welche Art von Bewegung Sie gemacht haben und wie lange Sie diese durchführten (z.B. 1 Stunde spazieren, ½ Stunde Rad gefahren, Tätigkeiten im Haushalt).

- **Beispiel der Protokollierung:**

Falsch	Richtig
<p><i>Montag, 22.10</i>  <u>Frühstück:</u> Tee, Käsebrot</p> <p><u>Jause:</u> 1 Joghurt</p> <p><u>Mittag:</u> Fleischlaibchen, Püree</p>	<p><i>Montag, 22.10</i>  <u>Frühstück, 7.00 Uhr:</u> ¼ l Tee ohne Zucker, 1 Scheibe (1 cm dick) Vollkornbrot mit 2 Blatt Gouda 45% F.i.Tr.</p> <p><u>Jause, 10.00 Uhr:</u> 1 Becher (150 g) Fruchtojoghurt 3,2% Fett</p> <p><u>Mittag, 12.00 Uhr:</u> 2 handtellergroße Fleischlaibchen, 2 kleine Schöpfer Kartoffelpüree</p>

# Ernährungsprotokoll

---

Name:

Tag Nr.:	Datum:
----------	--------

Mahlzeiten	Zeit	Speisen / Mengen	Getränke	Situation
<u>Frühstück</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Mittagessen</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Abendessen</u>				
<u>Spätmahlzeit</u>				
<u>Zwischendurch</u>				

Bewegung:

**Name:**

<b>Tag Nr.:</b>	<b>Datum:</b>
-----------------	---------------

<b>Mahlzeiten</b>	<b>Zeit</b>	<b>Speisen / Mengen</b>	<b>Getränke</b>	<b>Situation</b>
<u><b>Frühstück</b></u>				
<b>Jause</b>				
<b>Mittagessen</b>				
<u><b>Jause</b></u>				
<u><b>Abendessen</b></u>				
<u><b>Spätmahlzeit</b></u>				
<u><b>Zwischendurch</b></u>				

**Bewegung:**

Name:

Tag Nr.:	Datum:
----------	--------

Mahlzeiten	Zeit	Speisen / Mengen	Getränke	Situation
<u>Frühstück</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Mittagessen</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Abendessen</u>				
<u>Spätmahlzeit</u>				
<u>Zwischendurch</u>				

Bewegung:

Name:

Tag Nr.:	Datum:
----------	--------

Mahlzeiten	Zeit	Speisen / Mengen	Getränke	Situation
<u>Frühstück</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Mittagessen</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Abendessen</u>				
<u>Spätmahlzeit</u>				
<u>Zwischendurch</u>				

Bewegung:

Name:

Tag Nr.:	Datum:
----------	--------

Mahlzeiten	Zeit	Speisen / Mengen	Getränke	Situation
<u>Frühstück</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Mittagessen</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Abendessen</u>				
<u>Spätmahlzeit</u>				
<u>Zwischendurch</u>				

Bewegung:

Name:

Tag Nr.:	Datum:
----------	--------

Mahlzeiten	Zeit	Speisen / Mengen	Getränke	Situation
<u>Frühstück</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Mittagessen</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Abendessen</u>				
<u>Spätmahlzeit</u>				
<u>Zwischendurch</u>				

Bewegung:

Name:

Tag Nr.:	Datum:
----------	--------

Mahlzeiten	Zeit	Speisen / Mengen	Getränke	Situation
<u>Frühstück</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Mittagessen</u>				
<u>Jause</u>				
<u>Abendessen</u>				
<u>Spätmahlzeit</u>				
<u>Zwischendurch</u>				

Bewegung: