

# Anleitung zum Führen eines Ernährungsprotokolles

1. Das Esstagebuch führen Sie mindestens über drei Wochen.
2. Schreiben Sie bitte den Namen und das Geburtsdatum auf jede Protokollseite.
3. Notieren Sie das Datum des Tages links in die dafür vorgesehene Spalte.
4. Wichtig: Tragen Sie alle gegessenen Lebensmittel immer sofort in das Protokoll ein, so kann nichts vergessen werden.
5. Ordnen Sie die Lebensmittel bitte immer den richtigen Mahlzeitenzeilen zu.

## Kleiner Wegweiser:

### **1. Spalte:**

Hier tragen Sie das jeweilige Datum ein.

### **2. Spalte:**

Die Mahlzeiten haben wir für Sie bereits eingetragen. Bitte schreiben Sie die Uhrzeit zu jeder Mahlzeit dazu. Wenn eine Mahlzeit nicht stattfindet, machen sie einfach einen Strich in das vorgesehene Feld.

### **3. Spalte:**

Die genaue Bezeichnung der Lebensmittel und Mahlzeiten werden hier eingetragen. Sie sollten Folgendes beachten:

- Milchprodukte (wie Quark, Käse, Joghurt und Milch) sollten mit Fettstufen aufgeführt werden.
- Bezeichnen Sie ganz genau, welche Wurst oder Fisch Sie als Belag fürs Brot verwenden, z. B. eine Scheibe Lyoner oder 50 g Hering in Tomatensoße.
- Bei Brot schreiben Sie bitte die genaue Sorte auf und wie viele Scheiben.
- Bitte schreiben Sie immer die Stückzahl mit auf.
- Bitte notieren Sie bei Butter und Margarine die Fettstufe.
- Immer die Mengen der einzelnen Lebensmittel in ml/g mit angeben.
- Warme Speisen sollten genau beschrieben werden, z. B. Nudeln mit Tomatensoße aus Tomatenmark mit 50 g Geflügelwurst und 50 g Edamer 45 % F.i.Tr.

### **4. Spalte:**

Hier dokumentieren Sie, warum Sie essen, z. B. aus Hunger, Langeweile, Gewohnheit, Frust, Freude.....

### **5. Spalte:**

In der nächsten Spalte werden die aufgenommenen Getränke aufgelistet. Hier bitte Folgendes beachten:

- Immer die Menge mit angeben.
- Bitte genau bezeichnen (z. B.: Apfelsaft naturtrüb, Wasser mit Kohlensäure, Kaffee, Tee ungesüßt).