

Ernährungsprotokoll

1. 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.

2. 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.

3. 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).

4. Führen Sie das Ernährungsprotokoll jeden Tag, mindestens 2 bis 3 Wochen lang.

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 (Muster)

Name: Max Mustermann	Datum: 26.05.2010
----------------------	-------------------

TAG Nr. 1

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
<u>Frühstück:</u>	7.00 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot (handteller groß, à 1 cm dick) mit 1 TL Butter und 2 Blatt Gouda 45% F.i.Tr., 1 TL Honig	1 Tasse (200 ml) Kaffee mit wenig Milch (30 ml), 2 EL Zucker	Zu Hause, allein
<u>Jause:</u>	9.00 Uhr	1 Fruchtjoghurt (150g) 3,5% Fett	¼ l Apfelsaft gespritzt	Im Büro
<u>Mittagessen:</u>	12.00 Uhr	Karottencremesuppe 1 Paar Berner Würstel mit Pommes Krautsalat, Senf und Ketchup	¼ l Mineralwasser	In der Kantine
<u>Jause:</u>	15.00 Uhr	1 Topfegolatsche	1 Kaffee mit Milch und Zucker	Im Büro
<u>Abendessen:</u>	19.00 Uhr	Besuch bei Mc Donald`s: 1 Bic Mäc kleine Pommes 1 Apfeltasche	1 großes Cola	Mit Freunden
<u>Spätmahlzeit:</u>		keine		
<u>Zwischendurch:</u>		2 Yogurettchen, 100 g Studentenfutter		

Bewegung: keine

Ernährungsprotokoll

Name:	Datum:
-------	--------

TAG Nr. 1

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

Bewegung:

Ernährungsprotokoll

Name:	Datum:
-------	--------

TAG Nr. 2

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

Bewegung:

Ernährungsprotokoll

Name:	Datum:
-------	--------

TAG Nr. 3

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

Bewegung:

Ernährungsprotokoll

Name:	Datum:
-------	--------

TAG Nr. 4

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

Bewegung:

Ernährungsprotokoll

Name:	Datum:
-------	--------

TAG Nr. 5

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

Bewegung:

Ernährungsprotokoll

Name:	Datum:
-------	--------

TAG Nr. 6

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

Bewegung:

Ernährungsprotokoll

Name:	Datum:
-------	--------

TAG Nr. 7

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

Bewegung: