

Ernährungsprotokollierung

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.
- Notieren Sie Ihr Körpergewicht am Morgen des ersten Protokolltages und am Morgen des ersten Tages nach Protokollende! **WICHTIG**: Selbe Waage, selbe Kleidung, selbe Tageszeit!!!

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 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 Bergsteiger) 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 7 Tage lang.

Beispiel der Protokollierung

Falsch	Richtig
<p>Montag, 22.10</p> <p><u>Frühstück</u>: Tee, Käsebrot</p> <p><u>Jause</u>: 1 Joghurt</p> <p><u>Mittag</u>: Fleischlaibchen, Püree</p>	<p>Montag, 22.10</p> <p><u>Frühstück, 7.00 Uhr</u>: ¼ l Tee mit 1 Würfelzucker, 1 Scheibe (1 cm dick) Vollkornbrot mit 2 Blatt Emmentaler 45% F.i.Tr.</p> <p><u>Jause, 10.00 Uhr</u>: 1 Becher (180 g) Fruchtojoghurt 3,2% Fett</p> <p><u>Mittag, 12.00 Uhr</u>: 2 handtellergroße Fleischlaibchen, 2 kleine Schöpfer Kartoffelpüree</p>

Ernährungsprotokoll (Muster)

Name: Felix Mustermann	Datum: Montag, 26.05.2011
------------------------	---------------------------

TAG, Nr. 1

Gewicht: 98,7 kg

Mahlzeiten	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation
<u>Frühstück:</u>	7.00 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot (handtellergroß, à 1 cm dick) mit 1 TL Butter und 2 Blatt Edamer 30% F.i.Tr., 1 TL Marmelade	1 Tasse (200 ml) Kaffee mit wenig Milch (30 ml), 2 EL Zucker	Zu Hause, allein
<u>Jause:</u>	9.00 Uhr	1 Fruchtjoghurt (180g) 3,5% Fett	¼ l Apfelsaft gespritzt	In der Firma
<u>Mittagessen:</u>	12.00 Uhr	Leberknödelsuppe 1 Paar Berner Würstel mit Pommes Krautsalat, Senf und Ketchup	¼ l Mineralwasser	In der Kantine, großer Hunger, nachher leichtes Sodbrennen
<u>Jause:</u>	15.00 Uhr	1 Krapfen	1 Kaffee mit Milch und Zucker	In der Firma,
<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 Schoko-Pralinen		Langeweile

Bewegung: keine



Ernährungsprotokoll

Name:	Tag/Datum:
-------	------------

TAG Nr. 1

Gewicht: kg

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/Notiz
<i><u>Frühstück:</u></i>				
<i><u>Jause/Snack:</u></i>				
<i><u>Mittagessen:</u></i>				
<i><u>Jause/Snack:</u></i>				
<i><u>Abendessen:</u></i>				
<i><u>Spätmahlzeit:</u></i>				
<i><u>Zwischendurch</u></i> <i><u>/Sonstiges:</u></i>				

Bewegung:



Ernährungsprotokoll

Name:	Tag/Datum:
-------	------------

TAG Nr. 2

Gewicht: kg

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/Notiz
<i><u>Frühstück:</u></i>				
<i><u>Jause/Snack:</u></i>				
<i><u>Mittagessen:</u></i>				
<i><u>Jause/Snack:</u></i>				
<i><u>Abendessen:</u></i>				
<i><u>Spätmahlzeit:</u></i>				
<i><u>Zwischendurch /Sonstiges:</u></i>				

Bewegung:

Ernährungsprotokoll

Name:	Tag/Datum:
-------	------------

TAG Nr. 3

Gewicht: kg

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/Notiz
<u>Frühstück:</u>				
<u>Jause/Snack:</u>				
<u>Mittagessen:</u>				
<u>Jause/Snack:</u>				
<u>Abendessen:</u>				
<u>Spätmahlzeit:</u>				
<u>Zwischendurch</u> <u>/Sonstiges:</u>				

Bewegung:



Ernährungsprotokoll

Name:	Tag/Datum:
-------	------------

TAG Nr. 4

Gewicht: kg

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/Notiz
<i><u>Frühstück:</u></i>				
<i><u>Jause/Snack:</u></i>				
<i><u>Mittagessen:</u></i>				
<i><u>Jause/Snack:</u></i>				
<i><u>Abendessen:</u></i>				
<i><u>Spätmahlzeit:</u></i>				
<i><u>Zwischendurch</u></i> <i><u>/Sonstiges:</u></i>				

Bewegung:

Ernährungsprotokoll

Name:	Tag/Datum:
-------	------------

TAG Nr. 5

Gewicht: kg

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/Notiz
<u>Frühstück:</u>				
<u>Jause/Snack:</u>				
<u>Mittagessen:</u>				
<u>Jause/Snack:</u>				
<u>Abendessen:</u>				
<u>Spätmahlzeit:</u>				
<u>Zwischendurch</u> <u>/Sonstiges:</u>				

Bewegung:

Ernährungsprotokoll

Name:	Tag/Datum:
-------	------------

TAG Nr. 6

Gewicht: kg

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/Notiz
<u>Frühstück:</u>				
<u>Jause/Snack:</u>				
<u>Mittagessen:</u>				
<u>Jause/Snack:</u>				
<u>Abendessen:</u>				
<u>Spätmahlzeit:</u>				
<u>Zwischendurch</u> <u>/Sonstiges:</u>				

Bewegung:



Ernährungsprotokoll

Name:	Tag/Datum:
-------	------------

TAG Nr. 7

Gewicht: kg

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/Notiz
<i><u>Frühstück:</u></i>				
<i><u>Jause/Snack:</u></i>				
<i><u>Mittagessen:</u></i>				
<i><u>Jause/Snack:</u></i>				
<i><u>Abendessen:</u></i>				
<i><u>Spätmahlzeit:</u></i>				
<i><u>Zwischendurch</u></i> <i><u>/Sonstiges:</u></i>				

Bewegung: