

Tipps und Anweisungen zum Ausfüllen und Führen des Ernährungs-Protokolls

Tragen Sie bitte zuerst das Datum ein.

In die **erste** Spalte kommt der Ort, wo Sie die Mahlzeit gegessen haben (z.B. zu Hause, Kantine).

In die **zweite** Spalte schreiben Sie bitte den Beginn und das Ende der Mahlzeit (z.B. 7.00–8.05).

In die **dritte** Spalte tragen Sie bitte die Menge oder Portion von den Lebensmitteln ein, die Sie verzehren. Bei den Mengenangaben bitte nur die verzehrfertigen Speisen angeben. 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): } Messen Sie einmal die Maße für
 - Tasse (ml): } Gefäße, die Sie in der Regel verwenden, ab.
- Im Tagebuch brauchen Sie dann lediglich 1 Tasse, 1 Glas usw. zu schreiben.
- Portion (Port.): Wenn Sie keine Gelegenheit zum Abwiegen haben (z.B. in der Kantine), beschreiben Sie die Größe der Portion, die Sie essen, anhand haushaltsüblicher Maße (z.B. 1 normales Schnitzel, 3 geh. EL Kartoffelbrei, 3 EL Soße).

Bitte bedenken Sie beim Eintragen Folgendes:

Welche Brot- und Backwaren haben Sie gegessen? Brötchen? Brot? Kuchen? Welche Sorte?

Welches Fett haben Sie verwendet?

Welches Öl? Sorte! Name!

Markenname der Getränke nennen!

Alkoholgehalt ablesen und notieren!

Bei Milch und Milchprodukten den Fettgehalt nicht vergessen anzugeben!

Bei Obst und Gemüse entweder Stückzahl und Stückgröße (klein, mittel, groß) oder ein anderes haushaltsübliches Maß angeben.

Bei selbst gekochten Mahlzeiten bitte das gesamte Rezept angeben und dann den Portionsanteil notieren, den Sie verzehrt haben!

Welche Fleisch- und Wurstwaren haben Sie gegessen? Von welchem Tier? Welches Stück? Mager oder fett?

Bei Kuchen und Gebäck:

Welche Teigart? Mürbeteig, Hefeteig ...?

Mit Sahne, Creme, Joghurt ...?

