

Warum ein Ernährungsprotokoll erstellen?

Egal, mit welcher Problematik Sie mit Ihrem Kind zur Ernährungsberatung kommen, es wäre eine große Hilfestellung, wenn Sie im Vorfeld ein Protokoll über das Essverhalten Ihres Kindes erstellen. Somit haben Sie selber schon mal einen Einblick gewonnen und man kann im Gespräch immer noch Ergänzungen machen.

Wie führt man ein Ernährungsprotokoll?

Sie nutzen am besten das aufgeführte Dokument oder Sie schreiben selber ein Protokoll.

Hilfreich sind 3 aufeinander folgende Tage, z.B. Sonntag, Montag und Dienstag. Damit man sich verschiedene Tagesabläufe anschauen kann. Die Tageszeit/ Mahlzeit, das verzehrte oder angebotenen Lebensmittel sowie die ungefähre Portionsgröße sind dabei anzugeben.

Hier ein Beispiel:

Tageszeit/ Mahlzeit	Lebensmittel	Portionsgröße
7.00h / Frühstück	Dinkelbrot	1 Scheibe
	Butter	1 Esslöffel
	Kochschinken	1 Scheibe
	Vollmilch	1 Tasse (200 ml)

Wie führe ich ein Bewegungsprotokoll?

Das Bewegungsprotokoll soll an drei aufeinander folgenden Tagen geführt werden, z.B. Sonntag, Montag, Dienstag.

Für das Bewegungsprotokoll soll unterschieden werden, ob es sich um Alltagsbewegung handelt (Spazieren gehen, Radfahren, Treppen steigen, Roller fahren etc.) oder Kraft und/ oder Ausdauersport (Walken, Ballsportarten, Schwimmen etc.). Hier ist die Dauer der Bewegung einzutragen.

Zum Beispiel:

Datum/ Dauer der Bewegungseinheit	Bewegungseinheit/ Sporteinheit
1. Oktober: 15.00 – 15.45 h / 45 Minuten	Schwimmtraining
3. Oktober: 18.00 – 18.30 / 30 Minuten	Spazieren gehen

Ernährungsprotokoll von: _____

Datum:

Zeit/ Mahlzeit	Lebensmittel	Portionsgröße

Anmerkungen/ Notizen:

Bewegungsprotokoll von: _____

Datum/ Dauer der Bewegungseinheit /Dauer der Sporteinheit	Bewegungseinheit/ Sporteinheit

Anmerkungen/ Notizen: