

Ernährungsprotokoll

Wie Sie das Formular ausfüllen:

1. Schreiben Sie bitte Name, Vorname, Geburtsdatum Ihres Kindes und das Datum auf jede Protokollseite.
2. Notieren Sie über drei Tage alle Speisen und Getränke.
3. Notieren Sie möglichst alles sofort, dann können Sie nichts vergessen.
4. Beginnen Sie an jedem neuen Tag ein neues Protokoll.
5. Benutzen Sie so viele Formulare für jeden Tag, wie Sie benötigen (Seiten nummerieren).

Spalte 1:

Jedes Mal, wenn Ihr Kind etwas isst oder trinkt, tragen Sie hier die Uhrzeit ein.

Spalte 2:

Tragen Sie hier die genaue Bezeichnung und eindeutige Beschreibung der Nahrungsmittel und Getränke sowie deren Zubereitungsart ein.

Messen und notieren Sie die Nahrungs- und Getränkekombinationen gesondert:

z. B. Käsebrotwendel	Mischbrot	1 Scheibe	50g
	Deutsche Markenbutter		10g
	Gouda 40% F.i.Tr.	1 Scheibe	25g
z. B. Mittagessen	Kartoffeln gekocht		150g
	in Butter geschwenkt		15g
	Erbsen, Konserve		125g
	Helle Soße: -Butter		5g
		-Mehl	5g
		-Wasser	100ml
	Bratwurst, grob		140g
	Butter zum Braten		10g

Nicht vergessen: Notieren Sie, ob das Fett oder die Hähnchenhaut mitgegessen wurde (z. B. 400g gegrilltes Hähnchen mit Haut).

Spalte 3:

Wiegen/Messen Sie die Zutaten der Speisen und Getränke wie gefordert und notieren Sie die Gewichte/Maße in Spalte 3. Besonders wichtig ist das Wiegen/Messen bei allen fetthaltigen Zutaten!

