

7 Tage-Ernährungsprotokoll

Tipps zur Protokollierung:

Notieren Sie alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke usw. möglichst zum Zeit-punkt des Verzehr und nicht erst später. Vermerken Sie auch alle Saucen, Füllungen und Extras, wie z.B. Schokofüllung, Bratensaft usw. ebenso wie das Salzen/Nachsalzen der Speisen, z.B. nachgesalzen, 1 Brise“. Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann markieren Sie diese. Schreiben Sie auch die Situation, z.B. „Frühstück zu Hause“, „Mittagessen in der Kantine“ etc. genau auf! Beschreiben Sie die Form der Speisenzubereitung z.B. gegrillt, gekocht, gedünstet usw. Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich, z.B. Roggenvollkorn, Weizenweißmehl, Apfel frisch, Leinsamen geschrotet etc. Schreiben Sie den Markennamen des Produkts dazu, z.B. Iglo, Knorr etc. Beschreiben Sie auch Kekse, Kuchen oder Schnitten z.B. Biskuits, Butterkeks, Waffel mit Schokoladenfüllung, Krapfen, Muffins etc. Benennen Sie Käse, z.B. Edamer 35% Fisch, z.B. Fischstäbchen; Wurst, z.B. 10 Ringe Landjäger und Fleisch, z.B. Schweinsschnitzel paniert. 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. Bei allen verpackten Lebensmitteln steht das Gewicht auf der Packung, so dass die verzehrte Menge angegeben werden kann, z.B. 100 g gekochte Teigwaren, 70 g Fisch etc. Haben Sie keine Gewichtsangaben oder ist ein Abwiegen nicht möglich, suchen Sie Vergleichsgrößen um die Portionsgröße zu beschreiben, z.B. Handteller-großes Wiener Schnitzel, hühnereigroße Kartoffel gekocht, tennisballgroßer Kürbis usw.

Falsch	richtig
Frühstück: Tee, Käsebrot Zwischenmahlzeit: 1 Joghurt Mittag: Bratenstück, Püree	Situation: zu Hause Frühstück, 7.00 Uhr: ¼ l Tee mit 1 Würfelzucker, 1 Scheibe (1 cm dick) Vollkornbrot mit 2 Blatt Emmentaler 45% Zwischenmahlzeit, 10.00 Uhr: 1 Becher (180g) NÖM Fruchtjoghurt 3,2% Fett Mittag, 13.30 Uhr: 2 handtellergroße Bratenstücke, 2 kleine Schöpfe Kartoffelpüree, Abend: nichts Spätmahlzeit, 22.00 Uhr: 1 Becher warme Milch mit 1 TL Honig

Name,Vorname:

Start-Gewicht in Kilogramm:

Körpergröße in Zentimetern:

Geburtsdatum:

Ärztliche Diagnosen/chronische Erkrankungen:

Tag 1 Wochentag/ Datum:.....

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittag				
Zwischendurch				
Abendbrot				
Spätmahlzeit				

Tag 2 Wochentag/ Datum:.....

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittag				
Zwischendurch				
Abendbrot				
Spätmahlzeit				

Tag 3 Wochentag/ Datum:.....

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittag				
Zwischendurch				
Abendbrot				
Spätmahlzeit				

Tag 4 Wochentag/ Datum:.....

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittag				
Zwischendurch				
Abendbrot				
Spätmahlzeit				

Tag 5 Wochentag/ Datum:.....

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittag				
Zwischendurch				
Abendbrot				
Spätmahlzeit				

Tag 6 Wochentag/ Datum:.....

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittag				
Zwischendurch				
Abendbrot				
Spätmahlzeit				

Tag 7 Wochentag/ Datum:.....

Mahlzeit	Zeit	Speisen/Menge	Getränke	Situation/ Befinden
Frühstück				
Zwischendurch				
Mittag				
Zwischendurch				
Abendbrot				
Spätmahlzeit				

7 Tage-Bewegungsprotokoll

Protokollieren Sie im Folgendem, welche Art von Bewegung Sie gemacht haben und wie lange Sie diese durchführten.

1. Welcher Berufstätigkeit gehen Sie nach?

Vollzeit ☐

Teilzeit ☐

2. Hier geht es um körperliche Aktivitäten, bei denen Sie mindestens ein bisschen außer Atem kommen; zum Beispiel zügiges Gehen, Wandern, Fahrradfahren, Tanzen, viele Gartenarbeiten oder viele Sportarten.

An wie vielen Tagen pro Woche machen Sie körperliche Aktivitäten dieser Art?

Kreuzen Sie diejenige Zahl ein, die am ehesten für Sie zutrifft:

1 2 3 4 5 6 7 Tage

Wie lange führen Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage diese Aktivitäten durch?

_____Minuten

3. Hier geht es um sportliche oder körperliche Aktivitäten, bei denen Sie ziemlich ins Schwitzen kommen; zum Beispiel Joggen, Aerobic, Tennis, schnelles Fahrradfahren, Sportsportarten, Schwimmen, Bergwandern, Lasten tragen, Graben, Schneeschaukeln.

An wie vielen Tagen pro Woche machen sie körperliche Aktivitäten dieser Art?

Kreisen Sie diejenige Zahl ein, die am ehesten für Sie zutrifft:

1 2 3 4 5 6 7 Tage

Wie lange führen Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage diese Aktivitäten durch?

_____Minuten

4. Sind sie einverstanden damit, wenn Ihr Ernährungs-Coach Ihnen einige Ratschläge zur Bewegungsförderung gibt?

☐ Ja ☐ Nein

5. Haben Sie vor, vermehrt körperlich aktiv zu werden?

☐ Ja ☐ Nein

