

2.2.1.a



3-Tage-Ernährungsprotokoll

Name:

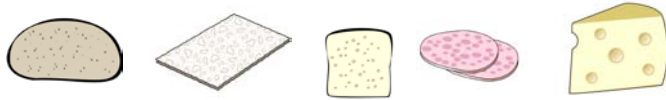
Datum:

Uhrzeit	Menge	Art der Lebensmittel und Getränke



Mengenangaben für die Protokollführung:

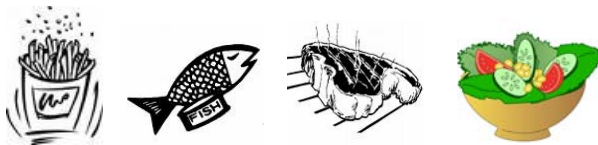
- **Scheibe:** für Brot, Knäckebrot, Zwieback, Wurst, Käse



- **Stück:** für rohes Obst und Gemüse, Klöße, Eier, Pizza, Kuchen, Eierkuchen, Kartoffelpuffer, Süßwaren, Snacks



- **Portion (=1 Handvoll):** für Pommes frites, Fisch/Fleisch, Salat, Desserts



- **Glas/Tasse (200/150ml):** für Milch, Saft & andere Getränke



- **Tasse (150ml)/Kelle:** für Suppe



- **Esslöffel (1 EL = 15ml):** für Cornflakes, Müsli, Kartoffelpüree, Reis, Nudeln, gekochtes Obst und Gemüse



- **Teelöffel (1 TL = 5ml bzw. 10g):** für Butter, Margarine, Marmelade, Honig, Nutella



BABELUGA

2.2.1 Clever auswählen! Lebensmittelauswahl, -zubereitung und Mahlzeitenzusammenstellung *Tut gut und schmeckt gut!*

2.2.1.a 3-Tage-Ernährungsprotokoll

Zielgruppe: alle (Eltern unterstützen ihre Kinder)

Ziel: Die Ernährungsgewohnheiten sollen erfasst werden.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Um sich ein erstes Bild von den alltäglichen Ernährungsgewohnheiten der Familie (und deren Selbsteinschätzung) zu machen, kann die Lebensmittelauswahl des Patienten und seiner Familie anhand eines 3-Tage-Ernährungsprotokolls erhoben werden. Alle Familien erhalten mit dem Termin zur Erstvorstellung die schriftliche Aufforderung, für drei Tage („normale“ Schultage) alles aufzuschreiben, was das Kind zu welcher Tageszeit isst und trinkt und das Protokoll zum ersten Treffen mitzubringen. Zur Orientierung ist eine Definition der Mengenangaben beigefügt.

Sehr wahrscheinlich wird sich die Ernährungssituation nicht genau abbilden (mit „Underreporting“, erwünschten Antworten ist zu rechnen). Das Ernährungsprotokoll bietet jedoch eine gute Grundlage für das Erstgespräch, hat es doch zu einer ersten Aktivierung der Patienten und ihrer Familie geführt. In den weiteren Gesprächen beginnt der Adipositas-Therapeut gemeinsam mit den Kindern, Jugendlichen und deren Eltern die alltäglichen Ernährungsgewohnheiten genauer zu explorieren.



BABELUGA



UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN