



2.2.2a



# Getränkeprotokoll

Name:

Bitte das Datum eintragen!

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Anzahl pro Woche	
Vor der Mahlzeit									
Während der Mahlzeit									
Nach der Mahlzeit									

Bitte mache pro Glas (250 ml) einen Strich in das zutreffende Kästchen, schreibe auf, wie viel du in der Woche geschafft hast, und bewerte das Gesamtergebnis nach der vereinbarten Regel!



BABELUGA



### **Kap. 2.2.2: Alles Limo, oder was?**

*Lernziel: Ran ans Wasser!*

*Themenbereich: Getränke*

Abb. 2.2.2a: Getränkeprotokoll (vor, während oder nach der Mahlzeit).

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche ab dem Grundschulalter (ggf. mit Hilfe der Eltern).

**Ziel:** Die Kinder und Jugendlichen sollen die Trinkmenge ungesüßter Getränke erhöhen, sollen das Gefühl im «Bauch» beobachten, das aufgrund des mechanischen Effekts der Füllung des Magens/Darms entsteht, also das Sättigungsgefühl erleben.

**Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung:** Der Adipositas-Therapeut und das Kind bzw. der Jugendliche bestimmen gemeinsam ein Ziel – z. B.: «mindestens einmal pro Tag vor den Mahlzeiten Wasser trinken» –, das auf dem Protokoll vermerkt wird. Pro getrunkenes Glas soll ein Strich in die verschiedenen Zeilen («vor», «während», «nach») eingetragen werden (oder ein anderes Symbol, je nach Wunsch des Patienten); evtl. kann es sinnvoll sein, nur eine Tageszeit zu protokollieren und z. B. nur das Trinkverhalten beim Mittagessen zu beobachten. Um die Trinkmenge zu erhöhen, ist es hilfreich, vor dem Essen zu trinken. Mindestens zweimal pro Tag (z. B. nach der Schule und am Abend) soll das Trinkverhalten notiert werden. Am Ende der Woche ermittelt das Kind bzw. der Jugendliche die Gesamtmenge und bewertet dies bei Zielerreichung mit dem grünen Smiley. In der Nachbesprechung wird das Protokoll gemeinsam ausgewertet: «Was hat gut geklappt? Wann gab es Schwierigkeiten und warum? Kommt die Gesamttrinkmenge schon an die Regel <5+1> Gläser pro Tag heran? Hatte das Wassertrinken vor der Mahlzeit Einfluss auf die Essmenge?» Als Verstärker kann auch eine Belohnung (Token) vereinbart werden, z. B. wenn mindestens 30 Gläser Wasser oder ungesüßter Tee pro Woche getrunken wurden – dann gibt es Sticker o. Ä.



BABELUGA