



Mahlzeitenprotokoll («Wie oft esse ich?»)

Name:

Bitte das Datum eintragen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Frühstück vor der Schule 								
Frühstück in der Schule 								
1. Zwischenmahlzeit 								
Mittag 								
2. Zwischenmahlzeit 								
Abendessen 								

Bitte kreuze die Mahlzeiten an, die du gegessen hast (bzw. notiere die Uhrzeit oder schreibe auf, was du gegessen hast), und zähle sie zusammen. Bewerte das Ergebnis nach der vereinbarten Regel!





Kap. 2.2.4: Morgens nix und nachmittags allein vorm Kühlschrank...

Lernziel: Neue Familienrituale planen

Themenbereich: Mahlzeitenhäufigkeit und Zwischendurchessen

Abb. 2.2.4e: Mahlzeitenprotokoll («Wie oft esse ich?»)

Zielgruppe: Kinder ab ca. der 3. Klasse und Jugendliche (jüngere Kinder werden von den Eltern unterstützt).

Ziel: Die Kinder, Jugendlichen, Familien sollen die Bedeutung von regelmäßigen Mahlzeiten und deren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und das Essverhalten im gesamten Tagesverlauf verstehen, erleben und sich regelmäßiges Essen angewöhnen. Sie sollen Haupt- und Zwischenmahlzeiten planen und so unkontrolliertes «Snacking» verhindern.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Fortgeschrittene Patienten, die das Frühstück nicht mehr weglassen, können hier ihren Mahlzeitenrhythmus genauer erforschen. Mit Hilfe des Mahlzeitenprotokolls kann je nach Problemanalyse wahlweise beobachtet (und unterschiedlich protokolliert) werden, ob (ankreuzen) und wann die jeweilige Mahlzeit eingenommen wurde (Uhrzeit); es können auch nur die Zwischenmahlzeiten fokussiert werden (Welche Lebensmittel eignen sich für die Zwischenmahlzeiten und können so fest eingeplant werden?). Ziele werden vereinbart (z. B. ein «Zwischenmahlzeit-Ritual» am Nachmittag installieren: sich gemütlich hinsetzen und einen Joghurt mit leckerem Obst essen). Das Kind bzw. der Jugendliche ermittelt dann das jeweilige Gesamtergebnis und bewertet es entsprechend dem Ziel, das es bzw. er sich zuvor gesteckt hat. In der Nachbesprechung wird reflektiert, ob und wie sich das regelmäßige Essen auf das Hunger- und Appetitempfinden im Tagesverlauf ausgewirkt hat und ob es noch unkontrolliertes Zwischendurchessen gibt.



BABELUGA