



Anleitung zur Protokollführung

Liebe Familien,

damit ich das Essverhalten und die eventuell damit zusammenhängenden Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Probleme beim Stuhlgang, sowie die Kalorienaufnahme bzw. Nährstoffaufnahme ihres Kindes beurteilen kann, ist es notwendig, dass über **mehrere** Tage ein **Ernährungs-** und **Symptomprotokoll** geführt wird. Jugendliche können das Protokoll selbst führen.

Vorgang:

- Führen Sie das Protokoll an **3** Tagen (**Kita/Schulzeit**) und am **Samstag** und **Sonntag**
- Für jeden **Tag** bitte eine **separate** Seite führen und möglichst **zeitnah** eintragen. Zur Erinnerung kann zunächst auch ein Bild der Mahlzeit/Getränke gemacht werden
- Notieren Sie in der entsprechende Spalte wann gegessen und getrunken wurde (**Uhrzeit**)
- Notieren Sie bitte **alles** was gegessen und getrunken wird mit **Angabe** der **Menge** (EL, TL, Glas groß/klein, Tasse, Suppenteller, 1 Hand voll von..., 1 Scheibe .., z.B. 1 Weizenbrötchen + 2 Scheiben Gouda (hier % Fettgehalt in Tr.) + 1 TL Butter + 1 Hand voll Erdbeeren
- Bitte auch **Hersteller / Marke** bei **Fertigprodukten** wie Pizza, Eis, Gemüsemischungen, Chips,... notieren;
- Die **Zubereitungsart**, die **Zusammensetzung** der Mahlzeit (Sojasoße, Gemüsebrühe, Sahne, Gewürze, Kräuter,..); oder ein Rezept mitschicken
- **Bennen Sie genau** die Gemüsearten, Fleisch/Fischart, Wurstart, verwendete Öle, Butter oder Margarine, bei den Milchprodukten mit Fettangaben und ob natur oder mit Früchten, bei pflanzlichen Alternativen unbedingt den Hersteller mitangeben
- Auch „**Kleinigkeiten**“ wie die zuckerfreien Kaugummis, Bonbons, Chips und andere **Süßigkeiten, Knabberartikel** und **EnergyDrinks** nicht vergessen
- In der Spalte Wo/Warum/Sonstiges können der Ort (Zuhause, Kita, Schule, unterwegs mit Freunden, Geburtstagsfeier,...), der Grund (Appetit, Langeweile,...), die Gefühle (traurig/wütend...) und ggf. einzunehmende Medikamente notiert werden
- Kommt es zu einer Situation, dass das Kind/der Jugendliche Lust auf irgendetwas hat und sich entscheidet es nicht zu essen, weil es aufgeschrieben werden müsste, dann bitte notieren: „Hatte Lust auf..., habe es aber nicht gegessen“
- **Wichtig** ist auch, wann (**Uhrzeit**) vor oder nach dem Essen **Beschwerden** wie Übelkeit, Bauchkrämpfe, Erbrechen, dünner Stuhl, Hautausschläge oder andere Beschwerden aufgetreten sind
- Bitte **unbedingt** auch den **Stuhlgang** (flüssig, dünn, breiig, wurstartig, Hasen köttel) oder auch kein Stuhlgang gehabt notieren
- Das Protokoll schicken Sie mir möglichst vor dem 1. Termin eingescannt per Mail an [kontakt@ernaehrungsfreunde](mailto:kontakt@ernaehrungsfreunde.de) mit dem Betreff: Ernährungs- und Symptomprotokoll und dem Datum des 1. Termins zu