

ZERTIFIKAT
ERNÄHRUNGSBERATERIN

VDOE
BERUFSVERBAND
OECOTROPHOLOGIE E.V.

Kristina Bergmann
Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.

Kollwitzstr. 1
33613 Bielefeld

fon: 0521 4288175
mobil: 0170 5206678

kristina.bergmann@freenet.de

SO FÜHRE ICH MEIN ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Liebe Patientin, lieber Patient,

bitte führen Sie für 3 Tage ein Ernährungsprotokoll, um Ihre Ernährungsgewohnheiten besser kennen zu lernen. Notieren Sie alle Speisen und Getränke, die Sie zu sich nehmen, in die vorliegenden Protokollbögen. Sie haben für jeden Tag einen Protokollbogen zur Verfügung. Ideal ist, das Protokoll für 2 Werk-/Arbeitstage und einen Wochenend- bzw. freien Tag zu führen.

Notieren Sie Uhrzeit und Ort der Nahrungsaufnahme und fügen Sie in der letzten Spalte Bemerkungen hinzu (z.B. Gefühle, Anlass zum Essen/Trinken, Befinden vor und nach Nahrungsaufnahme und/oder körperliche Symptome vor, während und nach den Mahlzeiten).

Bitte machen Sie möglichst genaue Mengenangaben. Geben Sie bei verpackten Lebensmitteln die genaue Aufschrift sowie Angaben zum Fettgehalt an (z.B. Joghurt, natur, mit 3,5% Fett). Heben Sie ggf. Verpackungen von Fertiggerichten auf.

Bei selbst zubereiteten Speisen sollten Sie die einzelnen Zutaten, soweit möglich, getrennt aufschreiben. Wenn Sie auswärts essen, sollten Sie versuchen, die einzelnen Bestandteile der Mahlzeit abzuschätzen (z.B. 5 EL Kartoffelsalat, 1 paniertes Schweineschnitzel à ca. 150 g).

Schicken Sie dieses Protokoll bitte ausgefüllt an mich zurück.

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL TAG 1

Name, Vorname: _____ Datum: _____

Arbeitstag

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Zeit und Ort	Menge	Lebensmittel/Getränke	Bemerkungen

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL TAG 2

Name, Vorname: _____ Datum: _____

Arbeitstag

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Zeit und Ort	Menge	Lebensmittel/Getränke	Bemerkungen

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL TAG 3

Name, Vorname: _____ Datum: _____

Arbeitstag

arbeitsfreier Tag

Wochenende

Zeit und Ort	Menge	Lebensmittel/Getränke	Bemerkungen