

Durch Dick und Dünn

Ambulantes Adipositas

Schulungsprogramm

Ernährungsprotokoll von _____

Wochentag, Datum	1. Frühstück, Uhrzeit	2. Frühstück, Uhrzeit	Mittagessen/Uhrzeit	Abendessen/Uhrzeit	Bewegung/ Dauer

Bitte auch alle Getränke eintragen!

Als Vorbereitung zum Adipositasprogramm *Durch Dick und Dünn* führen Sie bitte 4 Tage Ernährungsprotokolle aus. Die Tage müssen nicht hintereinander liegen und es wäre gut, wenn Sie sowohl Werkzeuge wie auch freie Tage protokollieren könnten. Kinder, die Zeiten bei getrenntlebenden Eltern verbringen, sollten möglichst von beiden Haushalten Protokolle mitbringen, soweit es möglich ist.

- 4 Tage Ernährungsprotokoll Kinder/Jugendliche
- 4 Tage Ernährungsprotokoll beider Eltern

Mengenangabe bitte wie folgt angeben:

- 1 Scheibe (Sch.) Brot,
- 1 Handvoll (Hv.) Obst, Gemüse, Reis etc.,
- 1 Glas (Gl.) Wasser,
- 1 Esslöffel (El.) Cornflakes, Müsli,
- 1 Teelöffel (Tl.) Margarine, Nutella, Marmelade

Es kann hilfreich sein tagsüber die Getränke und Speisen einfach zu fotografieren und dann erst abends in Ruhe zu protokollieren. Es soll möglichst alles erfasst sein, auch Wasser, Kaffee und kleine „Zwischendurch-Essen“.