

## Anleitung zum Ess- und Trinkprotokoll

1. Tragen Sie bitte alle Lebensmittel und Getränke mit entsprechender Uhrzeit und Menge ein.  
Auch die Kleinigkeiten zwischendurch oder wenn Sie beim Kochen probieren oder den Teller der Kinder leeressen oder... sind erwähnenswert und hilfreich für die Beratung.
2. Je genauer Sie die Gerichte/Getränke beschreiben, desto besser.  
z.B. Pizza: Belag?, Suppe: Gulaschsuppe, Gemüsesuppe, ???, Tee/Kaffee: mit Zucker und Milch?
3. Notieren Sie bitte direkt beim oder kurz nach dem Essen, so dass nichts verloren geht!
4. Bitte geben Sie auch Nahrungsergänzungsmittel an.
5. Unter der Rubrik „Besonderheiten“ können Sie gerne eintragen, was an diesem Tag anders war als sonst.  
z.B. großer Stress auf der Arbeit oder zwei Stunden Badminton oder Geburtstag,...
6. Verwenden Sie eine Protokollseite für einen Tag.
7. Bringen Sie bitte Ihre Aufzeichnungen zur nächsten Beratung mit.

# Ess- und Trinkprotokoll

Name \_\_\_\_\_ Tag/Datum \_\_\_\_\_ Arbeitstag \_\_\_\_\_ Wochenende \_\_\_\_\_

Besonderheiten:

(Bsp.: Bewegung, krank, Einladung,...)

Uhrzeit            Menge            **alle** Lebensmittel und Getränke  
(Bsp.: Ts, Lö, TI,...)