

## Hinweise zum Ausfüllen und Führen des Ernährungstagebuchs

- Tragen Sie bitte auf jedem Blatt das Datum des Tages und den Wochentag ein, da jeweils ein Blatt für einen Tag gedacht ist.
- In der ersten Spalte vermerken Sie Beginn und Ende der Mahlzeit, auch wenn diese nur ein Snack ist.
- Ort und Situation, wo Sie gegessen oder getrunken haben, notieren Sie in der zweiten Spalte.
- Die dritte Spalte ist für die genauen Mengen oder Portionen von Lebensmitteln gedacht, die Sie gegessen haben. Bei den Mengenangaben bitte nur die verzehrfertigen Mengen angeben. Sollten Sie sich unsicher sein, wiegen Sie bitte die Lebensmittel ab.
- In der vierten Spalte geben Sie die Lebensmittel und Getränke an, die Sie zu sich genommen haben.
- Ihr Befinden vor und/oder nach dem Essen beschreiben Sie bitte in der fünften Spalte, wie bspw. Hunger, Sättigung, Appetit, Beschwerden.

### Bitte bedenken Sie bei den Mengenangaben folgendes:

- Versuchen Sie nicht, die Mengen in Gramm zu schätzen, wiegen Sie lieber genau ab.
- Verwenden Sie haushaltsübliche Maße wie:
  - Esslöffel** (EL) gehäuft (geh.), gestrichen (gestr.)
  - Teelöffel** (TL) gehäuft (geh.), gestrichen (gestr.)
  - Glas** (ml), Tasse (ml)

Messen Sie einmal die Maße für die Gefäße, die Sie in der Regel verwenden, ab. Im Tagebuch brauchen Sie dann lediglich 1 Tasse, 1 Glas usw. notieren.

### Portion (Port.)

Wenn Sie keine Gelegenheit zum Abwiegen der Lebensmittel haben (z.B. in der Kantine), beschreiben Sie die Größe der Portion, die Sie essen, anhand haushaltsüblicher Maße wie ein normalgroßes Stück Fleisch oder ein Esslöffel Kartoffelbrei oder drei Esslöffel Sauce. Vermeiden Sie jedoch Mengenangaben wie „wenig“ oder „einige“ oder „eine Hand voll“ oder ähnliches.

- Bei Angaben von Verpackungen immer die enthaltene Menge in Gramm nennen: z.B. 150 g Fruchtojoghurt von Firma XY mit 3,5 % Fett oder ½ Tüte Erdnüsse bei 100 g Inhalt pro Tüte.

### Je genauer Ihre Angaben, desto hilfreicher:

- Bitte notieren Sie sorgfältig alle Getränke (Wasser, Kaffee, Tee, Limonade, ...) sowie alle alkoholischen Getränke.
- Vergessen Sie bei selbstzubereiteten Speisen nicht, die Rezeptur mit anzugeben. Auch die Menge an Bratenfett, die Sie verwendet haben. Bei selbstgekochten Mahlzeiten bitte das gesamte Rezept angeben und dann den Portionsanteil, also die Menge, die Sie verzehrt haben, notieren.
- Wichtig für die Auswertung des Ernährungsprotokolls: Ihre Ehrlichkeit. Daher geben Sie bitte alle Lebensmittel, Süßigkeiten (Bonbons, Kekse, Schokolade, Eis) Knabbereien, Snacks usw. an, die Sie auch zwischendurch gegessen haben. Vergessen Sie nicht die Mengenangaben!
- Welches Fett haben Sie verwendet? Welches Öl (Sorte, Name des Öls oder der Margarine)?
- Schreiben Sie Markennamen von den verzehrten Lebensmitteln auf.
- Vergessen Sie nicht bei Milch und Milchprodukten den Fettgehalt anzugeben.
- Welche Fleisch-, Wurst-, Geflügel- oder Fischart haben Sie gegessen und wie war die Zubereitungsart (geräuchert, gebraten, gekocht oder paniert)
- Bei Kuchen und Gebäck beachten Sie bitte die Teigart, Rezeptur (mit Sahne, Joghurt, Creme, ...)
- Welche Brot- und Backwaren haben Sie gegessen (Brötchen, Brot, Kuchen)? Welche Sorten?